



Volkshochschule
im Norden des Landkreises München e.V.

Programm

Herbst/Winter 2023/2024

Herbst/Winter 2023/2024

www.vhs-nord.de

Volkshochschule im Norden des Landkreises München e.V.



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 Herbst/ Winter 2023/24

Von einer Volkshochschule können Sie zurecht ein qualitativvolles, breit angelegtes Programm erwarten. Die vhs im Norden des Landkreises München e.V. bietet Ihnen jedes Semester über 1500 Veranstaltungen aus allen Bereichen der Erwachsenenbildung. Bitte beachten Sie auch die großzügigen Ermäßigungsregelungen der vhs: Niemand soll aus finanziellen Gründen von Weiterbildungschancen ausgeschlossen werden!

Von Django Asül bis Zauberer Collin

Bei der vhs finden Sie mehr: Matineen, Konzerte, Poetry-Shows, Science-Shows, ein ganzes Wochenende für Fans der Irischen Musik, offene Line Dance-Veranstaltungen in Garching, Film-Gespräche zu herausragenden Filmen, Foto-Shows.

Aus dem Spektrum dieser Kulturveranstaltungen möchten wir nur wenige herausgreifen: **Django Asül** präsentiert die „Generalprobe“ des neuen Jahresrückblicks immer bei uns in Ismaning. **„Iontach“**, eine der besten Bands der irischen Musikszene um den Ausnahmegitarristen **Jens Komnick**, spielt in der Reihe unserer Blackbox-Konzerte. In der Poetry-Show um die beiden Gastgeber **Meike Harms** und **Markus Berg** hören Sie herausragende Künstler und Künstlerinnen der deutschen Poetry-Slam-Szene. **Lotta Lubkoll** wandert mit Esel Jonny über die Alpen. **Beate Oswald** zeigt spektakuläre Aufnahmen von Wildtieren Nordkanadas. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die beiden Zauber-Shows des Semesters: **Zauberer Collin** hat im anspruchsvollen Wettbewerb des Magischen Zirkels, der nationalen Vereinigung der Zauberkünstler, in gleich zwei Kategorien den Meistertitel errungen. In seinen Solo-Shows werden selbstverständlich diese Meisterschafts-Tricks gezeigt.

Künstliche Intelligenz, Klima, Weltpolitik

ChatGPT, der Chatbot der Firma OpenAI, demonstriert die revolutionären Fortschritte, die künstliche Intelligenz inzwischen gemacht hat. Die vhs zeigt in mehreren Veranstaltungen die Anwendungsmöglichkeiten auf und diskutiert die Chancen und Risiken. Dürre, Wasserknappheit, Verlust der Artenvielfalt, Energiewende, neue Technologien des Energiesparens: Auch zu diesen wichtigen Themen finden Sie einiges in unserem Programm, bspw. eine Diskussion mit Uwe Ritzer, SZ, zu seinem vielbesprochenen Buch „Zwischen Dürre und Flut“.

Wolfgang Benz, C. Bernd Sucher, Dirk Oschmann, Jürgen Grässlin, Heike Buchter, Michaela Karl, Martin Schulze Wessel, Michael Hochgeschwender, Dominik Schwarzinger, Werner Bartens, E.P. Fischer, Andreas Müller - das sind einige der bekannten Namen, die im aktuellen Semester mit Ihnen das Gespräch suchen.

Blättern Sie sich durch!

Viele Veranstaltungen werden auch online oder hybrid angeboten.

Tipp: Alle Vorträge gibt es pauschal für 30 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).

Sicher haben Sie schon Ihre spezielle vhs-Veranstaltung im Sinn, wenn Sie sich das Programm ansehen. Experimentieren Sie doch einmal: Garantiert werden Sie auch in den anderen Bereichen unseres Programmangebots glücklich!

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 30
Pädagogik / Psychologie 32
Forschung / Technik / Natur 36

Welt, Outdoor

Wirtschaft, Recht,
Verbraucherinformation 45
Wintersport 47
Fun & Action 48
Fun for Kids 51
Länder- und Abenteuer-vorträge 53
Stadtführungen 58
Führungen für Kinder 63

2 Kultur, Foto Malerei

Kultur, Gestalten, Tanz

Studium Generaler 65
Matinéen, Blackbox-Konzerte 66
Literatur 68
Gestalten 70
Musik 77
21. Irish Weekend 79
Tanz 81

Fotografie

Grundlagen 91
Aufbaukurse 92
Event- und Themenfotografie 93
Natur- und Tierfotografie 95
Portrait- und Aktfotografie 98
Bildbearbeitung und -präsentation 102
Video, Online-Kurse 104
Foto-Workshops an Traumzielen 105
Ausstellungen 106
Fotoclub der Volkshochschule 107

Malerei

Malerei für Kinder 107
Zeichen- & Malkurse 109
Besondere Themen-Workshops 112
Tuschmalerei und Kalligraphie 114
Kunstgeschichtliche Vorträge 115
Ausstellungen 115

3 Gesundheit Ernährung

Gesundheit

Entspannung 117
Yoga 119
Gesundheitsreisen 123
Qigong 124
Atemarbeit 127
Körperbewusstsein 127
Massage 127
T'ai Chi 128
Selbstverteidigung 129
Bewegung / Fitness 130
Rehasport 133
Bewegung / Fitness 133
Gesundheitsthemen 141
Rund ums Kind 143
Kosmetik 143

Ernährung

Essen & Trinken 145

Gesellschaft



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



Susanne Kretschmar
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-33
kretschmar@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



Maria Geier
Fachbereichsleitung
Stellvertretende
Direktorin der vhs
Geschäftsstellenleitung
Unterföhring
Tel. 089/550 517-85
geier@vhs-nord.de



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

Marketing/Welt/Outdoor



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



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

Literatur/Gestalten

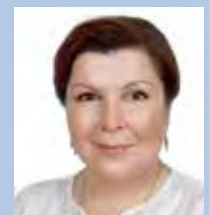


Aurelia Brücher
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung
Ismaning
Tel. 089/550 517-78
bruecher@vhs-nord.de

Fotografie/Malerei



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



Maria Khalyako
Information
Sachbearbeitung
Grafik
Tel. 089/550 517-43
khalyako@vhs-nord.de

4 Sprachen

Sprachen

Integrationskurse	155
Berufssprachkurse	158
Prüfungen	159
Deutsch	160
Englisch, Cambridge Prüfungen	162
Französisch	168
Italienisch	169
Spanisch	172
Arabisch	174
Chinesisch	174
Dänisch	174
Griechisch, Altgriechisch	175
Hindi	175
Latein	175
Japanisch, Koreanisch	176
Kroatisch	177
Niederländisch, Norwegisch	177
Persisch	177
Polnisch	177
Portugiesisch	177
Russisch	177
Schwedisch, Slowakisch	178
Tschechisch, Türkisch	178
Ungarisch	178
Bücherliste	179

5 Beruf IT

Beruf

Buchführung	181
Controlling, Projektmanagement	182
Management und Führung	183
Marketing, Skills für Studierende	185
Kommunikation	186
Berufliche Orientierung	188
Job und Karriere	190

IT

Windows 10/11	192
Fit für Büro und Cloud	193
OneNote, Word, Excel	195
Power BI	197
PowerPoint, Outlook, Access	198
Smartphone & mobile Technik	198
PC selber bauen	200
Zehnfingersystem, Internet	201
Video und Audio, Web für Profis	202
VR, KI	203
InDesign, Illustrator & Co	203
Bildbearbeitung	206
3D-Technik	207
Linux	208
Programmieren	209
Elektronik & Programmieren f. 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
 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: Uwe Ritzer © P. Roggenthin.

Kurs-Nr. Y1020

Gesellschaft Zwischen Dürre und Flut

Uwe Ritzer, preisgekrönter Investigativjournalist der SZ, schreibt einen packenden Bericht über ein Land im akuten Klimawandel und zeigt, was heute geschehen muss, damit unsere Wasserversorgung auch morgen noch gewährleistet werden kann.

Lesen Sie weiter auf Seite 23



Foto: ©Andreas Steigenwald

Kurs-Nr. Y2014 und Y2014A

Zaubershow des deutschen Meisters Zauberer Collin

Collin führt durch alle Bereiche der Zauberkunst vom Gedankenlesen über szenische Geschichten bis zum Personenerscheinen und zeigt alles, was es zu einem glücklichen Moment braucht.

Lesen Sie weiter auf Seite 66



Foto: ©S. Schiele

Kurs-Nr. Y1700

Welt/Outdoor Lotta Lubkoll Wandern, Glück und lange Ohren

Lotta hat einen Traum. Mit ihrem Esel Jonny will sie zu Fuß von München über die Alpen bis ans Mittelmeer. Welche Abenteuer sie dabei erlebt, berichtet sie in ihrer spannenden LIVE Reportage.

Lesen Sie weiter auf Seite 53



Foto: ©pixabay

Kurs-Nr. Y2775 / Y2776

Tanz Übungsparty für Tanzpaare

Gemeinsam mit Gleichgesinnten Standard- und Lateinamerikanische Tänze üben! Martina Damböck spielt Musik für Sie ein. Alle Tänzer:innen mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Lesen Sie weiter auf Seite 88



Foto: ©Sebastian Mak

Kurs-Nr. Y2461

Gestalten Flechtwerke aus Weide

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen und wir entdecken unsere eigenen Kräfte beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke.

Lesen Sie weiter auf Seite 73



Foto: ©Hermann Klecker

Kurs-Nr. Y2906

Fotografie Faszination KI in der Fotografie

Was ChatGPT für Texte aller Art ist, sind Midjourney, OpenAI DALL-E, Stable Diffusion und viele andere für digitale Gemälde, Zeichnungen und sogar Fotografien. Sie probieren gemeinsam einige KI-Generatoren an den Rechnern der vhs aus und generieren dabei interessante Bilder.

Lesen Sie weiter auf Seite 102



Foto: ©M. Soetemann

Kurs-Nr. Y3770

Gesundheit Ein Abend mit Paula Bosch

Paula Bosch verrät Ihnen an diesem Abend aus ihren knapp vierzig Jahren Berufserfahrung alles, was Sie über Weine schon immer einmal wissen wollten.

Lesen Sie weiter auf Seite 151



AdobeStock Foto: ©WoGi

Kurs-Nr. Y4053-1WEB, Online

Sprachen „The Women at Hitler's table“

Wir diskutieren über das Buch „The Women at Hitler's table“, natürlich auf Englisch: Inspired by the powerful true story of Margot Wölk, this is a heartbreaking and gripping historical novel for fans of The Tattooist of Auschwitz and The Beekeeper of Aleppo.

Lesen Sie weiter auf Seite 165



AdobeStock Foto: ©Alexander

Kurs-Nr. Y5318

IT ChatGPT – Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand

Erfahren Sie alles Wissenswerte über die generative Intelligenz ChatGPT und tauchen Sie anschließend in einen interaktiven Workshop ein, in dem Sie ChatGPT auf alltagsrelevante Situationen anwenden.

Lesen Sie weiter auf Seite 203

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 2000 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, Adele Török, Daniel Török



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, Birgit Kalteis, Doris Kirsch, Kornelia Reinhard

Fotos: Dieter Schmöpf, Hebert Becke, Stefan Sporrer

21. Irish Weekend

21. Irish Weekend

Irish Music & Dance Night Breaking Strings, Duo Steve Crawford und Stefan Decker, Summerstorm Dance Company und Emerald Dancers

**Freitag, 3. November,
19.30 Uhr, Bürgerhaus Garching**

Zum Eröffnungskonzert des Irish Weekend präsentieren das Breaking Strings Trio und das Duo Stefan Decker und Steve Crawford sowie die irischen Tanzgruppen Summerstorm Dance Company und Emerald Dancers Musik und Tanz von der grünen Insel.

Die Band Breaking Strings interpretiert Irish und Scottish Folk auf frische Weise. Sie zeigen Tunes und Songs aus der jahrhundertealten Musiktradition der britischen Inseln in feinfühligem Arrangements auf höchstem musikalischen Niveau. Die Spielfreude und die klangliche Präzision des Trios (Lucia Wagner, Sebastian Dorn, Benedict Kutzer) werden die Zuhörer begeistern.

Stefan Decker zählt zu den bekanntesten Whistle- und Flutespielern der keltischen Musikszene. Steve Crawford ist Sänger und Gitarrist aus Aberdeen in



Foto: © Breaking Strings

Schottland. Das kongeniale Duo bringt Lieder und Instrumentalstücke aus Irland und Schottland zu Gehör, die zum Träumen, aber auch zum Tanzen anregen.

Tanzen werden an diesem Abend die Emerald Dancers und die Summerstorm Dance Company. Das Publikum wird Augen machen, wenn die zwei irischen Showtanzgruppen zur Livemusik mit ihren Irish Dance Darbietungen über die Bühne wirbeln! Es erwartet Sie ein fantastischer Konzertabend!

Einlass: 18.00 Uhr

Spielort: Bürgerplatz 9,
85748 Garching b. München

Karten: EUR 36,00 / 32,00 / 28,00
VVK Kulturreferat Garching, Rathausplatz 1
85748 Garching b. München
Telefon: +49 (0) 89 320 89 200
E-Mail: kartenvorverkauf@garching.de

Online: www.kultur-garching.de

Ein Konzert in Kooperation mit der Stadt Garching.

Workshops Samstag 4. und Sonntag 5. November in der vhs Ismaning

Irish Dance, Fiddle, DADGAD Gitarre, Flute und Whistle, Bodhrán - irische Rahmentrommel und Ensemble

Irish Music Liebhaber haben an diesem Wochenende die Chance an einem Workshop bei den Musikern und weiteren Künstlern teilzunehmen. Ausführliche Informationen finden Sie auf S. 79-80.

Workshop-Teilnehmer:innen bekommen einen Ticket-Rabatt von 50 % auf das Konzert-Ticket (nur PK1-EUR 36,00) „Irish Music & Dance Night“ (03.11.2023) unter Vorlage des Rabatt-Codes, den Sie bei der Buchung der Workshops von der vhs-nord erhalten. Einlösbar bei der Vorverkaufsstelle des Kulturreferats Garching b. München oder bei München-Ticket. Schicken Sie dafür bitte bis 27.10.23 eine E-Mail an heuer@vhs-nord.de.



Stefan Decker & Steve Crawford,
Foto: © Stefan Decker

Konzert Crawford und Decker

**Samstag, 4. November,
20.00 Uhr in Ismaning**

Irish & Scottish Music Tradition

So gut wie allen Musikliebhabern der hiesigen Irish und Scottish Folk Szene werden Steve Crawford (Gesang, Gitarre) und Stefan Decker (Whistles, Flute) ein Begriff sein. Ihr Konzert-Programm bringt die Musikkultur von zwei keltischen Nationen zusammen. Ausgehend von der traditionellen Folkmusik Irlands und Schottlands, suchen die Musiker aber auch Neuland und betten ihre eigenen Werke gekonnt in eine

moderne, lebendige Musikinterpretation ein, die den Zuhörer bei Vertrautem abholt und in eine Klangwelt mit ganz eigener Magie entführt.

Dynamisch, druckvoll, einfühlsam - beiden Musikern gelingt es selbst bei mitreißendem Tempo eine bezaubernde Ruhe auszustrahlen, die auch den Kenner keltischer Musik fesselt. Für Teilnehmer:innen der Irish-Weekend-Workshops ist der Eintritt für dieses Konzert frei.

Kurs-Nr. Y2580, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 04.11.23, 20.00 Uhr EUR 12,00

Kunstprojekt / Deutsch für den Beruf

Kunstprojekt „Gouvirhinga“ am B² - Haus der Begegnung und Bildung

Partizipative murale Kunst am neuen Zuhause der vhs in Garching

Der etablierte Münchener Künstler Martin Blumöhr, Meisterschüler des berühmten Wiener Surrealisten Ernst Fuchs, gestaltet die Außenfassade des Hauses der Begegnung und Bildung. Das Zusammenkommen von Bürger:innen, um Motivinspirationen zu liefern, ist Teil der Serie „Public Viewing“, wie der Maler die Serie seiner muralen Kunst nennt.

Bis Wintereinbruch wird hier eine ausgefeilte Malerei realisiert: Eine Blumenwiese wird es, bei der verschiedene Symbole aus den Blüten „wachsen“, die Fachbereiche und Aktivitäten der vhs abgebildet werden sowie wesentliche Aspekte und Glutpunkte der Arbeit der Nachbarschaftshilfe und des Familienzentrums. Ebenso wird der Name B² mit kleinen menschlichen Figuren dargestellt, die in Richtung Eingang „wehen“, wo sie von internationalen Willkommensbotschaften begrüßt werden.

Beim Public Viewing im vergangenen Juli durften die ca. 80-100 Bürger:innen,



Martin Blumöhr, Foto: ©Stefan Sporrer

Teilnehmer:innen und Passant:innen vier Stunden lang Ideen für Symbole und Bilder, die im Gemälde später Platz finden werden, liefern. Der Bürgermeister Dr. Dietmar Gruchmann ging mit gutem Beispiel voraus und wünschte sich eine „Wechselkröte“. Nicht überraschend als Vorsitzender des Heideflächenvereins. Die Wechselkröte hat ihr Habitat sozusagen auf dem Garchinger Boden. Und unter den Besucher:innen gab es reichlich Ideen: Raphael, 9 Jahre und Tobias, 13 Jahre, wünschten sich

lebendiges Popcorn. Julia, 8 Jahre und Olivia, 6 Jahre, wünschten sich eine:n Rollstuhlfahre:in als Symbol für Inklusion im Haus der Begegnung und Bildung. Hannes, 5 Jahre und Simone 42 Jahre, schlugen einen pinken Goldfisch als Symbol für gelebte Formenvielfalt und „Respekt vor dem Anderssein“ vor. Der Prozess der Entstehung des Wandbildes ist auf unserer Website zu sehen: www.vhs-nord.de

Deutsch für den Beruf (geförderte Berufssprachkurse für Migrant:innen)



Foto: ©Gorodenkoff - stock.adobe.com

Seit Juni 2023 bietet unsere vhs auch Berufssprachkurse (BSK) an, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert werden. Diese Kurse bauen auf den Integrationskursen auf und ermöglichen es, zugewanderten Personen Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 und C1 für den beruflichen Alltag zu erwerben. Gute Sprachkenntnisse sind nämlich Voraussetzung, nicht nur um am gesellschaftlichen Leben hier in Deutschland teilnehmen zu können, sondern auch um bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu haben.

Wenn Sie bereits das Niveau B1 in Deutsch erreicht haben, können Sie einen Berufssprachkurs kostenfrei besuchen. Vereinbaren Sie dafür gern einen Beratungstermin mit uns.



Foto: ©KOTO - stock.adobe.com

Weitere Informationen über die Berufssprachkurse finden Sie auf Seite 158 und auf der Webseite vom BAMF: <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/DeutschBeruf/deutsch-beruf.html?nn=282656>



Foto: ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

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.
Mo	25.09.23	IS	Panama-Papers, Wirecard, Kindesmissbrauch	Lea Weinmann 26
Di	26.09.23	IS	Erkundung geothermischer Reservoire mit seismischen Methoden	Paul Temme 38
Mi	27.09.23	US	Lagorai und Cima d'Asta - Trekking im Süden der Alpen	Maria und Wolfgang Rosenwirth 53
Fr	29.09.23	GA	Unsichere Heimat	C. Bernd Sucher 22
Mi	04.10.23	GA	Geheimnisse der Heraldik	R. Heydenreuter 20
Mi	04.10.23	IS	Gewalt und sexuellem Missbrauch in der Katholischen Kirche	Rudolf Oswald 24
Do	05.10.23	IS	Deutschland zwischen Dürre & Flut	Uwe Ritzer 23
Fr	06.10.23	ON	Wie Emotionale Künstliche Intelligenz unseren Alltag erobert	Kenza Ait Si Abbou Lyadini 25
Mo	09.10.23	IS	Indiens religiöse Diversität	Renate Syed 29
Mo	09.10.23	IS	FilmCafe: Katzelmacher	14
Di	10.10.23	US	Faszination Familienforschung	Winfried Müller 18
Di	10.10.23	ON	„Cancel Culture“	J. Nida-Rümelin 26
Di	10.10.23	UF	Toskana	Roland Koch 54
Di	10.10.23	GA	Selbst und -ständig!	Matthias Richter 189
Mi	11.10.23	ON	Kaiser und Papst im Mittelalter	Jörg Schwarz 19
Mi	11.10.23	ON	Sonne	S. K. Rüsche 115
Do	12.10.23	IS	Die Türkei nach den Wahlen	J. Willeitner 28
Do	12.10.23	ON	Tiefseetauchen	Matthias Voigt 43
Do	12.10.23	ON	Die richtige Versicherung für jede Lebensphase	Ulrich Lohrer 45
Do	12.10.23	GA	Die FISHI-Philosophie	Nicole Schweikl 191
Mo	16.10.23	GA	Aramäisch	Holger Gzella 18
Mo	16.10.23	GA	Erbrecht	Helmut Greulich 46
Mo	16.10.23	IS	Literatur des Barock I	B. Horwatitsch 69
Di	17.10.23	GA	Autarke Energieversorgung für Hausstrom und Heizung	Wilhelm Kirchensteiner 36
Di	17.10.23	IS	Mit dem Gummikajak im Mittelmeer	Horst Ullrich 54
Mi	18.10.23	IS	Die AfD in Bayern	Robert Andreasch 23
Mi	18.10.23	US	Herrenhäuser und Gärten in Devon	Jürgen Wüsteney 54
Do	19.10.23	IS	Föhrenwald, das vergessene Schtetl	Alois Berger 21
Mo	23.10.23	UF	Die Bundespräsidenten der BRD 1	Werner Bühner 22
Mo	23.10.23	GA	Finanzielle Herausforderungen im Alter meistern	Alice Groß 46

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

Mo	23.10.23	ON	Feng Shui	G. Fassnacht	142
Di	24.10.23	GA	Humor – das verbindende Element	Nina Stazol	34
Di	24.10.23	ON	Warum funkeln die Sterne	E. P. Fischer	38
Di	24.10.23	GA	Georgien	Peter Bierl	55
Mi	25.10.23	IS	Kino: Like Father, Like Son		15
Do	26.10.23	ON	Die Masken der Psychopathen	D. Schwarzingner	37
Fr	27.10.23	IS	Mysterien des Sonnensystems	Andreas Müller	39
Mo	30.10.23	IS	Gewaltfrei leben, gewaltfrei essen.	Renate Syed	30
Di	31.10.23	ON	Wer wird Milliardär?	Heike Buchter	26
Di	31.10.23	IS	Gewaltfreie Kommunikation	Andree Millinger	35
Do	02.11.23	IS	Die Tierfamilie	Christine Heinz	20
Do	02.11.23	GA	Energiespeicherung	Ulrich Stimming	37
Mo	06.11.23	IS	Georg Elser	Wolfgang Benz	20
Mo	06.11.23	GA	Mietrecht für Mieter und Vermieter	Kristina Häfner	46
Di	07.11.23	IS	Das Krisenjahr 1923	H. Rumschöttel	20
Di	07.11.23	UF	Mit dem Eisbrecher durch die Nordwestpassage	Wolfgang Blümel	58
Mi	08.11.23	IS	Einschüchtern zwecklos	Jürgen Grässlin	24
Mi	08.11.23	US	Mit der Vespa in Apulien, Kalabrien und Sizilien	Andreas Kreutz	54
Mi	08.11.23	GA	Welches Smartphone ist richtig?	Manfred Hachen	211
Do	09.11.23	GA	Müll	Roman Köster	27
Do	09.11.23	ON	Warum Projekte scheitern	Klaus Schopka	183
Mo	13.11.23	UF	Die Bundespräsidenten der BRD 2	Werner Bühner	22
Mo	13.11.23	IS	FilmCafe: Aquirre, der Zorn Gottes		14
Di	14.11.23	GA	Maria Callas	Eva Gesine Baur	27
Di	14.11.23	GA	Patagonien 3.000 km auf den Traumstraßen Südamerikas	Maria und Heinz Weinmann	56
Mi	15.11.23	GA	Das Eigenheim: Kosten und Förderungen richtig managen	Ulrich Lohrer	46
Mi	15.11.23	ON	Mond	S. K. Rüsche	115
Mi	15.11.23	UF	Hauterkrankungen	M. Müller-Richter	141
Do	16.11.23	ON	Korallen und Quallen	Matthias Voigt	43
Do	16.11.23	GA	Ein Gang durch die griechisch-römische Unterwelt	Stefan Merkle	68
Mo	20.11.23	IS	Feiertage in Indien	Renate Syed	30
Mo	20.11.23	GA	Inklusion in Kita und Schule	Annette Eberle	31
Di	21.11.23	ON	Die Macht generativer KI	Thilo Hagendorff	25
Di	21.11.23	IS	Sri Lanka	Harald Mielke	57

Vortragsabo

Di	21.11.23	GA	Zucker	Daniela Krehl	142
Di	21.11.23	GA	Die digitale Welt von heute und morgen	Manfred Hachen	213
Mi	22.11.23	IS	Kino: Padman		13
Do	23.11.23	IS	Funde, Forscher und Forensik	J. Willeitner	18
Do	23.11.23	IS	Offene Gesprächsrunde mit der Polizei	Polizeiinspektion Ismaning	41
Do	23.11.23	IS	Mehr Sicherheit im Internet	Manfred Hachen	212
Mo	27.11.23	ON	Die Ukraine und wir	Sabine Adler	28
Mo	27.11.23	GA	Verträge in der Partnerschaft	C. Warnke	46
Di	28.11.23	GA	Wildtiere des gefrorenen Nordens	Beate Oswald	41
Di	28.11.23	IS	Drei Reisen in Melanesien	Horst Ullrich	57
Mi	29.11.23	IS	Energiesparen	Edmund Bromm	36
Mi	29.11.23	GA	Ovids Metamorphosen	Stefan Merkle	68
Mi	29.11.23	ON	Restless legs	Albrecht Vorster	141
Do	30.11.23	IS	Fairtrade und SDGS	Carina Bischke	26
Do	30.11.23	GA	Diamant – König der Edelsteine	Erwin Geiss	38
Do	30.11.23	UF	Mit dem Zug durch die USA	Christine Werner	56
Mo	04.12.23	IS	Beteigeuze – Wird der nahe Riesenstern bald explodieren?	Andreas Müller	39
Mo	04.12.23	ON	Budapest Kulturmetropole mit Stil	Kaija Voss	55
Mo	04.12.23	IS	Literatur des Barock II	B. Horwatitsch	69
Di	05.12.23	ON	Tierversuche abschaffen!	D. Wilflingseder	25
Di	05.12.23	GA	Der Fluch des Imperiums	M. Schulze Wessel	28
Di	05.12.23	GA	Problematische Beziehungsmuster verstehen	Jürgen Schuster	35
Di	05.12.23	US	Wie gut sind die Klimaprognosen?	Bernd Eisert	40
Mi	06.12.23	ON	Künstliche Intelligenz: Chancen und Risiken von ChatGPT & Co	Andreas Dohmen	47
Mi	06.12.23	ON	Stern zu Bethlehem	S. K. Rüsche	115
Do	07.12.23	IS	Schockzeiten - Wie Deutschland den wirtschaftlichen Abstieg verhindert	Alexander Hage-lücken	23
Do	07.12.23	GA	Blaues Eis - Wandern entlang bedrohter Riesen	Bettina Haas	53
Do	07.12.23	ON	Controlling einführen - Controlling Canvas	Klaus Schopka	182
Mo	11.12.23	IS	Beste Sachbücher	Peter Felixberger	23
Mo	11.12.23	IS	FilmCafe: Die Verrohung des Franz Blum		14
Mo	11.12.23	ON	ChatGPT & Co in Unternehmen	A. Brüggemann	183
Di	12.12.23	IS	Ultra-Orthodoxe in Israel	J. Willeitner	29
Di	12.12.23	GA	Schule – Lehren aus der Corona-Krise	Barbara Knab	31
Di	12.12.23	ON	Ägypten Ein Geschenk des Nils	Tanja Gouda	57
Mi	13.12.23	ON	Der Osten: eine westdeutsche Erfindung	Dirk Oschmann	23
Mi	13.12.23	US	Namibia	Alois Hackermeier	57
Do	14.12.23	IS	Schwarzes Gold	Patrik Hof	25
Do	14.12.23	GA	Die Kurden - Ein Volk ohne Staat	J. Willeitner	29
Mo	18.12.23	IS	Im Osten nichts Neues?	G. Sterzenbach	24
Mo	08.01.24	IS	Wahljahr in Indien	Renate Syed	30
Di	09.01.24	GA	Die Entstehung der Kontinente und Ozeane	Paul Temme	38
Di	09.01.24	IS	Peru - Bolivien - Chile	Maria und Heinz Weinmann	56
Mi	10.01.24	ON	Das Artensterben der Vögel	E. Yohannes	42

Mi	10.01.24	US	Südafrika - immer eine Reise wert	Harald Mielke	57
Mi	10.01.24	GA	Ordnung meets Resilienz	T. Reißerweber	191
Do	11.01.24	US	Von Ötzi bis zu den Römern (Teil 1)	J. Willeitner	19
Do	11.01.24	ON	Aquakultur	Matthias Voigt	43
Mo	15.01.24	IS	FilmCafe: Die verlorene Ehre der Katharina Blum		14
Mo	15.01.24	US	Jesper Juul - Pädagogik 2.0	Jürgen Schuster	32
Mo	15.01.24	IS	Lernen und Gedächtnis ab der Lebensmitte	Barbara Knab	38
Mo	15.01.24	GA	Wie Frauen clever vorsorgen	Anette Röttcher	45
Di	16.01.24	UF	Von der Präsenz der Antike	Stefan Merkle	18
Di	16.01.24	IS	Profi-Tipps zur Wettervorhersage	Bernd Eisert	40
Di	16.01.24	GA	Island	A. und H. Luger	55
Di	16.01.24	IS	Deutschlands faszinierende Landschaften	Mark Robertz	95
Mi	17.01.24	US	Die Slawen in Deutschland	Jürgen Wüsteney	20
Mi	17.01.24	IS	Kino: The second life - Das zweite Leben		13
Do	18.01.24	US	Von Ötzi bis zu den Römern (Teil 2)	J. Willeitner	19
Do	18.01.24	IS	Canadian - mit dem Zug von Vancouver nach Montreal	Christine Werner	56
Do	18.01.24	ON	Vom Produkt zum Service	Klaus Schopka	185
Mo	22.01.24	GA	Was sie schon immer über Schwarze Löcher wissen wollten	Andreas Müller	40
Mo	22.01.24	UF	Feng Shui und Entrümpeln	G. Fassnacht	143
Di	23.01.24	ON	Das große Scheitern	E. P. Fischer	39
Di	23.01.24	GA	Vom Chiemsee zur Ostsee mit dem Fahrrad	Alois Hackermeier	53
Mi	24.01.24	ON	Die Erosion der Wahrheit (-en) ?!	G. Sterzenbach	24
Mi	24.01.24	ON	Wolken	S. K. Rüsche	115
Do	25.01.24	GA	Tunnelbau unter der Stadt	Jochen Fillibeck	37
Do	25.01.24	GA	Bessere Fotos mit dem Smartphone	Stefan Sporrer	93
Do	25.01.24	ON	Mit Programmmanagement die Transformation erfolgreich steuern	Klaus Schopka	183
Mo	29.01.24	IS	Die Vogelwelt in Bayern	Manfred Siering	42
Mo	29.01.24	US	WhatsApp, Signal und Threema	Kai Schädel	200
Di	30.01.24	IS	Unterwerfung und Widerstand der Native Americans	Michael Hochgeschwender	28
Mi	31.01.24	ON	Pompeji	Polly Lohmann	19
Mi	31.01.24	ON	Inselhüpfen auf den Kykladen	Tanja Gouda	55
Mi	31.01.24	ON	Interkultureller Dialog	Ghada Bassioni	185
Do	01.02.24	GA	Katherine Mansfield. Eine Biografie	Michaela Karl	27
Do	01.02.24	GA	Korsika	Roland Koch	54
Do	01.02.24	ON	Schneller lesen	A. Brüggemann	190
Mo	05.02.24	ON	Geschwisterbeziehung stärken und Streit konstruktiv lösen	Alexandra Schreiner-Hirsch	31
Mo	05.02.24	GA	Das Testament	C. Warnke	46
Di	06.02.24	IS	Japan Land der aufgehenden Sonne	Peter Bierl	57
Mi	07.02.24	IS	Zoonosen - Wenn Tiere krank machen	Dieter Hoffmann	41
Do	08.02.24	IS	Der Bürgerkrieg im Sudan	J. Willeitner	29
Do	08.02.24	UF	Go West. Unterwegs im anderen China	Frank Lehnert	55
Mi	14.02.24	IS	Kino: Her		13
Fr	23.02.24	US	Glücklich und gesund alt werden	Werner Bartens	32

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
Inselhüpfen auf den Kykladen	55
Budapest Kulturmetropole mit Stil	55
Ägypten Ein Geschenk des Nils	57
Pompeji, ein archäologischer Sonderfall	19
Kaiser und Papst im Mittelalter	19
Der Osten: eine westdeutsche Erfindung	23
Die Erosion der Wahrheit (-en) ?!	24
Wie Emotionale Künstliche Intelligenz unseren Alltag erobert	25
Die Macht generativer KI	25
Tierversuche abschaffen! Alternativen in der biomedizinischen Forschung	25
„Cancel Culture“ – Ende der Aufklärung?	26
Wer wird Milliardär?	26
Müll	27
Die Ukraine und wir	28
Schlaf, Kindlein, schlaf! Schlafen in der Tageseinrichtung	32
Kinder haben Rechte! - Kita und Tagespflege als sicherer Ort	32
Die Masken der Psychopathen	37
Warum funkeln die Sterne	38
Das große Scheitern	39
Das Artensterben der Vögel	42
Korallen und Quallen	43
Tiefseetauchen – Grenzen und Möglichkeiten unbekanntes Tiefen zu erforschen	43
Aquakultur	43

Wirtschaft/Recht/Verbraucherbildung

Einführung in ETFs	45
Die richtige Versicherung für jede Lebensphase	45
Künstliche Intelligenz: Chancen und Risiken von ChatGPT & Co	47

Fotografie

Bildbearbeitung mit Lightroom	102
Videoschnitt mit Davinci Resolve 18	104
Das Geheimnis guter Bilder - Online-Kurs	104
Bildbesprechung	104
Digital fotografieren mit alten Objektiven	105
Focus Stacking	105
Grundlagen der HDR-Fotografie	105
Insekten kreativ fotografieren und fantasievoll weiter bearbeiten	105
Digitale Infrarotfotografie	105

Bitte beachten Sie:

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

Aufzeichnungen von Online-Veranstaltungen sind nicht gestattet.

Malerei	
Manga Zeichnen	109

Gesundheit

Hatha-Yoga	119
Yoga für Schwangere	122
Qigong	124
T'ai Chi	128
Restless legs	141
Tinnitus (Vortrag)	142
Sympto-thermale Methode	142
Gesunde Ernährung	142
Essverhalten bei Kindern	142
Feng Shui	142
Feng Shui und Entrümpeln	143

Sprachen

Altgriechisch	175
Arabisch	174
Dänisch	174 f.
Deutsch	161
Englisch	162 ff.
Französisch	168 f.
Griechisch	175
Hindi	175
Italienisch	169 ff.
Japanisch	176
Koreanisch	176
Kroatisch	177
Latein	175
Niederländisch	177
Persisch	177
Polnisch	177
Portugiesisch	177
Russisch	177
Schwedisch	178
Slowakisch	178
Spanisch	172 f.
Tschechisch	178
Ungarisch	178

Beruf/IT	
Microsoft Teams	193
OneNote	195
MS Word/Excel/Power Point	195 ff.
Sicher mobil bezahlen – Bezahlen mit dem Smartphone	200
Workshop für mobile digitale Geräte für Fortgeschrittene	211
Sicher ins Internet	201
Onlinebanking	201
Onlineshopping – Einkaufen im Internet	201
Eine eigene Website mit WordPress - Crashkurs	201
Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals	202
Social -Media- Marketing	202
Suchmaschinenoptimierung (SEO)	203
ChatGPT & Co in Unternehmen	183
Einführung in Programmierung - Java	209
Python Grundlagenkurs	209
Controlling einführen - Controlling Canvas	182

Lehrgang Projektmanagement GPM	182
Prüfungsvorbereitung Basiszertifikat	183
Warum Projekte scheitern	183
Mit Programmmanagement die Transformation erfolgreich steuern	183
Interkultureller Dialog	185
Vom Produkt zum Service	185
Presentation Skills	185
The Art of Technical Writing	185
Gewaltfreie Kommunikation	187
Berufliche (Neu-)Orientierung	189
Bewerbungsunterlagen und Bewerbungsprozess	189
LinkedIn als Bewerbungsplattform	189
Vorstellungsgespräch 2.0 - perfekt vorbereitet in 90 Minuten	190
Schneller lesen	190
Resilienz Now!	191
Schluss mit Grübeln	191
Work-Life-Balance	192

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:

Beruf

Wir starten wieder mit einem Einsteigerkurs für die **Finanzbuchführung** und bieten neu (!) auch einen Einsteigerkurs für die **Lohnbuchhaltung** an. Beide Kurse 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 (S. 182). Der Lehrgang **Projektmanagement** nach GPM/IPMA sowie die Prüfungsvorbereitung für das dazugehörige Basiszertifikat finden im Online-Format statt. In komprimierter Form lernen die Teilnehmenden die Basics und das Wording im Projektmanagement und werden gezielt auf die externe Prüfung vorbereitet (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. 183). Unsere Reihe **Plötzlich Führungskraft** unterstützt beim Einstieg in die

Führungsrolle: „Erfolgsmanagement“, „Change Management“ und „Situationsgerechtes Führen“ – lauten die drei Module, die Orientierung und Sicherheit in der neuen Rolle bieten (s. 184).

IT

Für IT-Administrator:innen bieten wir die 4-tägige Schulung Windows Server 2022 an. Der Microsoft Certified Trainer Stefan Assian führt dieses und weitere Trainings für Unternehmen durch (S. 208).

Microsoft 365, Microsoft Teams, OneNote, Planner sind inzwischen zu Standard-Anwendungen im Büro geworden. Bei uns lernen die Teilnehmenden damit sicher umzugehen (ab S. 193).

Nach unserer Erfahrung nutzen viele Anwender:innen in Excel, Word, Outlook und PowerPoint nur einen (geringen) Teil der Funktionen. In Grundlagenkursen, Aufbaukursen und Spezialkursen vermitteln wir die ganze Bandbreite der Möglichkeiten (ab S. 195). Wieder dabei: Power BI.

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.

In Powerkursen lernen Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung die Adobe-Programme Photoshop, InDesign und Illustrator sowie die entsprechenden Pendanten der App Affinity professionell einzusetzen (ab S. 203). Unsere Kurse „Print Design“, „Social Media“ und „Logo Design“ bieten einen Einstieg in die einfach handhabbare Software Canva (S. 205).

Viele weitere Angebote finden Sie ab Seite 181 (Beruf/IT) sowie auf der Website www.vhs-nord.de unter dem Link IT/Beruf.



Foto: ©Yuri Arcurs - stock.adobe.com

Kulturveranstaltungen

Matinéen / Blackbox-Konzerte



Django Asül, Foto: © Dirk Reichert

Sonntagsmatinéen Hippie Kammerorchester, 15.10.23

Auf der Bühne stehen sie seit über 30 Jahren. Das „Hippie Kammerorchester“ ist Herzenssache. Aus Liebe zur Straßenmusik, als Hommage an die Melodien einer legendären Ära, als Wiederbelebung eines Lebensgefühls, aus Sehnsucht nach einem solidarischen Miteinander wurde es gegründet. Sie fassten 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.



Hippie Kammer Orchester, Foto: ©Judith Heitges

Django Asül, 26.11.23

Rückspiegel 2023 – Ein satirischer Jahresrückblick

Mit bissigem Blick, urkomischen Wortwitz und wie immer energiegeladen nimmt Django Asül die Ereignisse der letzten zwölf Monate ins Visier. Ob Highlights oder Riesenflops, ob Politik, Gesellschaft oder Sport nichts wird ausgelassen, aber garniert mit den unglaublichsten Kuriositäten des Jahres. Und das Ganze kräftig gewürzt, gerne auch mal hinterhältig und erfrischend fies. Wer als Zuschauer die vergangenen zwölf Monate so kurzweilig serviert bekommt, freut sich garantiert und amüsiert auf das neue Jahr! Eine Anmeldung ist erforderlich. www.django-asuel.de



Zauberer Collin, Foto: ©Andreas Steigerwald

Zaubershow des zweifachen Deutschen Meisters im Zaubern, 20.01. & 21.01.24

Das Solo-Bühnenprogramm von Collin

Zauberer Collin ist ein professioneller Zauberkünstler mit eingebauter Lachgarantie. Bei den Deutschen Meisterschaften der Zauberkunst wurde ihm gleich in zwei Sparten ein 1. Platz verliehen und damit von erfahrenen Zauberkünstlern offiziell bestätigt, dass er die beste Unterhaltung bietet, die es derzeit in Deutschland zu bewundern gibt. Das visuelle und abwechslungsreiche Showprogramm ist für anspruchsvolle Erwachsene konzipiert, aber von Kindern geliebt und daher auch als Familienprogramm geeignet. Der Publikumsliebbling führt in gut 90 Minuten durch alle Bereiche der Zauberkunst vom Gedankenlesen über szenische Geschichten bis zum Personenerscheinen alles, was es zu einem glücklichen Moment braucht. Zum Programm gehören auch die prämierten Meisterschafts-Tricks!



Iontach, Foto: ©Hauke Biets

Blackbox-Konzerte

High Fired, 23.09.23

High Fired – Das Trio aus der Münchener Gegend spielt hart gebrannten, erdigen Sound zwischen Blues, Rock und Country. Eine breite Ladung Blues/Bluesrock in der Tradition von Larkin Poe, Dorothy und Joe Bonamassa steht neben Country, wie ihn Johnny Cash und Colter Wall spielen. Aber alles garantiert High-Fired-Stil, analog im besten Sinn.

Märchen & Musik zu den Rauhnächten, 10.12.23

Sigrid Moser und Andreas Arnold

Die Rauhnächte oder Zwölften, wie die Zeit von Weihnachten bis zum Dreikönigstag am 6. Januar auch genannt wird, ist eine Zeit der Geister und Seelen. Sie hören Märchen und Sagen über die Rauhnächte. Erzählt und gelesen von Sigrid Moser & Andy Arnold, die sie auch musikalisch mit Klängen und Musik mitnehmen auf diese magische Reise. Musik und Hackbrett: Sigrid Moser Klarinette und Querflöte: Andy Arnold



Stefan Noelle, Foto: ©Lena Semmelroggen

Iontach, 21.10.23

Die im Jahre 2003 gegründete Band besteht aus den drei renommierten Musikerpersönlichkeiten Siobhán Kennedy (IRL), Nick Wiseman-Ellis (GB) und Jens Kommnick (D), die in dieser Zusammensetzung seit 2016 gemeinsam musizieren. Die abwechslungsreiche Mischung aus sensiblem, mehrstimmigem Harmoniegesang einerseits und feinen Arrangements schwungvoller Tanzmusik und lyrischer Melodien andererseits macht die Gruppe zu einer Ausnahmeerscheinung. Sie gehört zu den beliebtesten Formationen der Irisch-Traditionellen Musikszene.



Katrin Freiburghaus, Foto: ©Henning Hansen

Blackbox-Konzerte / Shows

Stefan Noelle & Band „Wie es mich zieht“, 25.11.23

Textlich mag es der sympathische Münchner lieber leise als laut, lieber fein als grob. In berührenden Bildern erzählt er von den Mon-Cheri-Weihnachtstestern seiner Kindheit oder von der vorletzten Waschmaschine seines Lebens. Er setzt dem Untergrund des Olympiaparks ein Denkmal und weigert sich, sein Deutsch-Sein von den Rechtsradikalen vereinnahmen zu lassen. Und wenn er sich vom Totholz der Hecke im Frühjahr inspirieren lässt, streifen seine Alltagsbeobachtungen auch ins Melancholisch-Philosophische. Immer wieder wird Stefan Noelle von Publikum und Presse mit Reinhard Mey verglichen. Ein Abend begleitet von Max Braun – Bassklarinette/Altflöte, Adrian Reiter – E-Gitarre sowie Nikolaus Reichel – Bass.

Freiburghaus & Lydie, 13.01.24

Katrin Freiburghaus ist eigentlich Sportjournalistin, hat aber manchmal keine Lust, darauf Rücksicht zu nehmen, wie das Spiel ausgeht. Das Ergebnis singt und liest sie seit 2015 auf Bühnen im deutschsprachigen Raum vor. Lydie ist Singer-Songwriterin im besten Sinne. Mit ehrlichen Texten und ihrer warmen Stimme lädt sie zur lyrischen Auseinandersetzung mit allem ein, was zwischen Alltagsbanalitäten und tiefgreifenden emotionalen Kämpfen mit sich selbst und der Welt Platz hat. Die meisten ihrer Themen aber bespricht sie am liebsten allein mit ihrer Gitarre.

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 Creme de la Creme des wissenschaftlichen Entertainments 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.

Die große Science-Show am 13. Oktober 2023

Unsere preisverwöhnten Gäste sind der musiknarrische Kunststoffingenieur Tom Rychtarik, der gewitzte Meister der Big-Data-Analytics Johannes Schildgen sowie „Das Schlagerduo der Physik des Scheiterns“ (Georg Eggers und Michael Sachs).

Die große Science-Show am 12. Januar 2024

Gäste sind der Experte für Bienen, Musik und noch viel mehr, Sebastian Schlagenhauer, der Science Slam Seriensieger Béla Frohn und musikalisch erfreut uns die Liedermacherin Ama Pola.

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 im Norden des Landkreises München e.V.

Poetry-Show am 06. Oktober 2023

Im Oktober kommen der Gedichtewirbelwind Grögl, der Finalist des Bayernslam 2023 Thomas Eiwien. Musikalisches Ohrenverwöhnen liefert das Peace Rebel Radio.

Poetry-Show am 17. November 2023

Im November kommen der Kabarettist, Lesebühnen-Ikone und Schauspieler Moses Wolff und der Poetry Slam Shooting Star Theresa Conrady. Als musikalischer Gast kommt die Singer & Songwriterin Lisa Fitzek.

Poetry-Show am 15. Dezember 2023

Im Dezember kommen die Autorin Sandra Eck sowie die deutsche Vizemeisterin im Poetry Slam von 2021, Lotta Emilia. Musikalisch gibt es intelligenten Hip-Hop von Dichter.

Poetry-Show am 23. Januar 2023

Im Januar kommen die erfolgreiche Poetry Slammerin Elena Calliopa, der Kabarettist und Lateinexperte aus dem „Vereinsheim Schwabing“ Björn Puscha und die famose Liedermacherin Tanja Nova.

Bitte beachten Sie:

Informationen zu den Matineen und Konzerten finden Sie auf den Seiten 66-67.





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. Y1140 **K**

Mittwoch, 25.10.23, 19.00 Uhr

Like Father, Like Son

Gesprächsgast: Japanologe Holger Wöhlbier

Mit „Like Father, Like Son“ hat der japanische Regisseur Hirokazu Koreeda ein filmisches Meisterwerk von universaler Bedeutung geschaffen. Der gut situierte Architekt Ryota und seine Frau Midori erfahren, dass ihr sechsjähriger Sohn Keita nicht ihr eigenes Kind ist, weil zwei Babys nach der Geburt im Spital vertauscht wurden. Die Frage stellt sich nun, wollen sie und das andere betroffene Elternpaar, einfache Leute mit drei Kindern, den vermeintlichen gegen den wirklichen Sohn eintauschen? Nach sechs Jahren Kindheit? Wollen sie prozessieren? Suchen sie eine andere Lösung? Und grundsätzlich ergeben sich daraus Fragen wie: Was ist ein Vater? Wie wird man Vater? Was sind Eltern? Wie wird man Eltern? Eine Geschichte, die sinnlich und besinnlich berührt.

Dr. Holger Wöhlbier, Akademischer Rat am Japan-Zentrum in München wird in den Film einführen und im Anschluss das Gespräch moderieren. Deutsche Synchronfassung.

Kurs-Nr. Y1142 **K**

Mittwoch, 22.11.23, 19.00 Uhr

Padman

Gesprächsgast: Indologin Dr. Renate Syed

Die erstaunliche Geschichte eines Schulabbrechers, der sich auf innovative und charmante Art für die Rechte der Frauen stark macht. Als Arunachalam (Akshay Kumar) erfährt, wie seine Frau mit abgewetztem Stoff sich selbst eine Binde zurechtwickelt, weil die finanzielle Situation des Hauses den Gebrauch hygienisch abgepackter Binden nicht ermöglicht, beginnt er eine Mission zur Verbesserung dieser so entscheidenden Lebensbedingungen der Frauen in Indien. Er entwickelt eine Maschine zur Herstellung sehr günstiger Binden und macht sie trotz enormer Widerstände salonfähig. Padman ist ein erstaunlicher Masala-Film, der alle Aspekte eines charmanten Bollywood-Films verkörpert und dabei die Verbindung mit einem sozialkritischen Ansatz nicht scheut. Die Geschichte von Arunachalam beruht auf einer wahren Begebenheit, die nicht nur im Film dazu führt, dass jener ehrbare Mann vom TIME Magazin zu den 100 einflussreichsten Männern weltweit gekürt wird. Die Superstars Akshay Kumar, Sonam Kapoor und Radhika Apte füllen die Hauptrollen der Charaktere. Ein grandioser Film zum Lachen, Weinen und Mitsingen.

Gesprächsgast ist die Indologin Dr. Renate Syed.

Kurs-Nr. Y1143 **K**

Mittwoch, 17.01.24, 19.00 Uhr

The second life - Das zweite Leben

Gesprächsgast: Kameramann Dieter Stürmer

Millionen von Tierarten sind vom Aussterben bedroht. Natürlich wäre es wünschenswert, wenn sie nicht aussterben, aber falls doch, werden Tierpräparate an sie erinnern - solche, wie sie Maurizio, Robert und Christophe herstellen, allesamt Meister ihres Fachs. Der Filmemacher Davide Gambino begleitet die drei bei den Vorbereitungen zu den europäischen Taxidermy Championships, der Meisterschaft für Tierpräparationen. Sie geben den Tieren, die sie konservieren, eine Stimme. Der Regisseur bringt die Brücke zwischen der Menschheit und der

Tierwelt, die durch die Taxidermie entstehen kann, perfekt auf den Punkt: „Taxidermisten in Museen erschaffen mit ihren geschickten Händen die Illusionen von eben jenem Leben, welches durch andere Menschenhände vernichtet wurde.“ Bei der Schaffung dieser Illusion zuzusehen, ist überaus faszinierend. Gesprächsgast ist der preisgekrönte Kameramann des Filmes Dieter Stürmer, einer der besten Dokumentarfilmer in Deutschland („Terra X“ und „37-Grad“, „Gerhard Richter Painting“, „Democracy – Im Rausch der Daten“ oder „Die Martins-Passion“).

Kurs-Nr. Y1144 **K**

Mittwoch, 14.02.24, 19.00 Uhr

Her

**Gesprächsgast:
Evolutionbiologe Dr. Axel Lange**

Her spielt in naher Zukunft in Los Angeles: Der hochsensible Theodore lebt davon, anrührende persönliche Briefe für andere Menschen zu verfassen. Seine gescheiterte langjährige Beziehung hat ihm das Herz gebrochen, umso aufgeschlossener reagiert er auf sein neues Betriebssystem, das ihm als intuitive, eigenständige Persönlichkeit angepriesen wird. Als Theodore das System startet, lässt er sich von „Samanthas“ freundlicher Stimme bezaubern, denn sie stellt sich mit viel Verständnis, Sensibilität und erstaunlichem Humor auf ihn ein. Samanthas und Theodores Bedürfnisse und Sehnsüchte ergänzen sich, entwickeln sich weiter, ihre Freundschaft wird intensiver bis sie sich schließlich ineinander verlieben.

Der Film erhielt zahlreiche Filmpreise, u.a. einen Oscar für das Drehbuch.

„Eine der tiefgründigsten und gefühlsvollsten Romanzen seit Langem. Unfassbar schön und voller Wehmut.“ – Cinema.

„Es ist Spike Jonze und seinem Händchen für schräge Stoffe zu verdanken, dass „Her“ ganz und gar wunderbar geraten ist. Wie er diese Amour fou als Solo inszeniert, diesen Liebes-tanz mit nur einem Körper ist grandios. Ein milder, verstörender Sinnesrausch, elegant in Szene gesetzt und erschöpfend erzählt.“ – Süddeutsche Zeitung.

Gesprächspartner an dem Abend ist der Evolutionbiologe Dr. Axel Lange.



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. Y1130 **K**

Montag, 09.10.23, 15.00 Uhr

Katzelmacher

Marie gehört zu Erich. Paul schläft mit Helga. Peter lässt sich von Elisabeth aushalten. Rosy treibt es für Geld mit Franz. Im Hinterhof, in der Wirtschaft, auf dem Kinderspielplatz, in ihren Wohnungen treffen sie sich, einzeln, paarweise, die ganze Gruppe. Dass Helga, die zu Paul gehört, sich mit dessen Freund Erich einlässt, dass Peter es satt hat, sich von Elisabeth aushalten zu lassen, dass Paul auch mal zum schönen Hannes geht, ändert nichts an der Abgeschlossenheit ihres kleinen bürgerlichen Vorstadtreviers. Es gehört dazu, das ist normal, das hat alles seine „Richtigkeit“. Erst als Jorgos, ein „Griech' aus Griechenland“, in ihre Welt einbricht und mit seinem „Nix verstehn“ Xenophobie, Potenzneid, Aggression dem Fremden gegenüber, kurz: das faschistoide Syndrom auslöst, werden die Männer munter, raffen sich auf und schlagen ihn zusammen. „Eine Ordnung muss wieder her.“ Regie und Buch: Rainer Werner Fassbinder. Der Film erhielt 1970 den Deutschen Filmpreis in fünf Kategorien.

Kurs-Nr. Y1131 **K**

Montag, 13.11.23, 15.00 Uhr

Aquirre, der Zorn Gottes

Peru im 16. Jahrhundert: Eine Gruppe spanischer Eroberer sucht im Amazonasgebiet nach dem sagenhaften Goldland „El Dorado“. Unterführer Lope de Aguirre wird mit einem Trupp zur Erkundung und Nahrungssuche ausgesandt. Tagelang quälen sich die Männer mit dem Floß vorwärts. Doch Aguirre denkt gar nicht daran, zum Haupttrupp zurückzukehren, sondern erzwingt eine Rebellion. Sein Ziel ist die Errichtung eines idealen Staates und die Zeugung eines neu-

en Menschengeschlechts. Größenwahnsinnig erklärt er den spanischen König Philipp II. für abgesetzt und nennt sich selbst den „Zorn Gottes“. Mit seinen Soldaten lässt er sich flussabwärts treiben. Hunger, Fieber und Indianerüberfälle dezimieren die kleine Truppe - Halluzination und Wirklichkeit beginnen sich zu vermischen. Aguirre, der Zorn Gottes war das erste gemeinsame Projekt des Duo infernale Werner Herzog und Klaus Kinski. Kinski brilliert in dem komplexen Abenteuerfilm als pathologische Führerfigur.

Kurs-Nr. Y1132 **K**

Montag, 11.12.23, 15.00 Uhr

Die Verrohung des Franz Blum

Als Franz Blum (Jürgen Prochnow) wegen eines Raubüberfalls zu fünf Jahren Gefängnis verurteilt wird, fällt es ihm zunächst schwer,

sich in dieser ganz eigenen Welt zurechtzufinden und durchzusetzen. Vor allem der Insasse Kuul macht ihm das Leben schwer. Doch Blum findet bald einen Weg, sich in der brutalen Gefängnishierarchie seinen Platz zu erkämpfen. Reinhard Hauff erzählt eine parabelhafte Geschichte über erzwungene soziale Anpassung und eine Gesellschaft gegenseitiger Unterdrückung und Ausbeutung.

Kurs-Nr. Y1133 **K**

Montag, 15.01.24, 15.00 Uhr

Die verlorene Ehre der Katharina Blum

Katharina Blum ist eine junge hübsche Haushälterin, die sich eine kleine Eigentumswohnung und einen Volkswagen leisten kann. Sie hat ein heiter-bescheidenes Wesen und wird, weil sie Zudringlichkeiten der Männer verabscheut, in ihrer Umgebung die »Nonne« genannt. Diese Frau verliebt sich spontan in einen jungen Mann, einen von der Polizei gesuchten radikalen Rechtsbrecher. Sie verhilft ihm zur Flucht und gerät in den Mittelpunkt der Sensationsmache einer großen Boulevardzeitung. Die Situation eskaliert, als der Journalist Werner Tötges in ihre Wohnung kommt... Regie Volker Schlöndorff und Margarethe von Trotta.

Das Dozentenporträt



Michael Wiedemann

Michael Wiedemann (Jahrgang 1949) 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 – 2019 Leiter des Kinofestes Lünen.

Blockbuster verstehen

Filmtheorie und Filmpraxis für Filminteressierte, siehe Seite 30.

Kurs-Nr. Y1120, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 11.11.23, 10.00-17.00 Uhr

Nancy Weinhold

EUR 38,00

Bayerisches Landesfilmfestival 2024

Aufführung und Bewertung der besten Wettbewerbsbeiträge, siehe Seite 31.

Kurs-Nr. Y1121, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 24.02.24, 10.00-19.00 Uhr

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. Y2220 - Y2223

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.

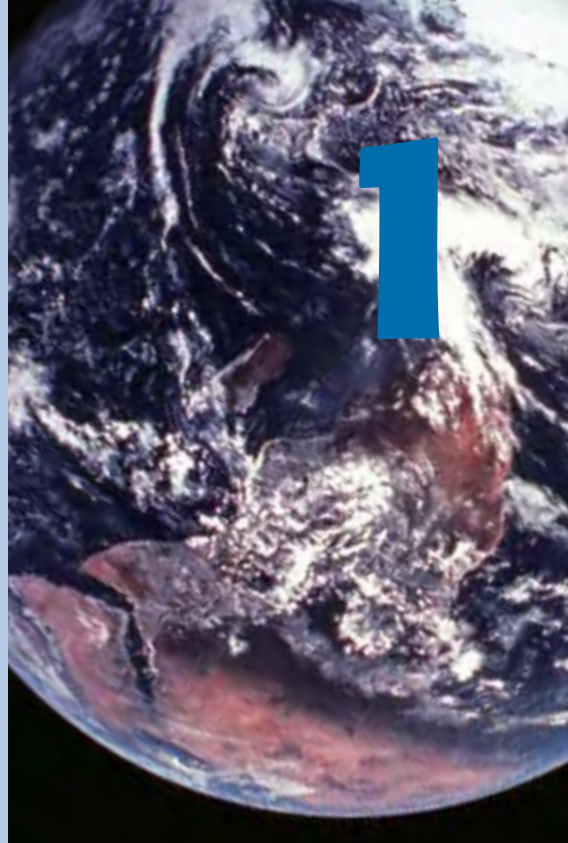
Kurs-Nr. Y1000, Ismaning

Gültig für das Herbst-/Winter-Semester 2023/24.

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, **30**

Pädagogik / Psychologie, **31**

Forschung / Technik / Natur, **36**

Geschichte/ Politik

Von der Präsenz der Antike

Spuren einer gar nicht so fernen Vergangenheit

Wer der Antike begegnen will, muss nicht weit gehen. Es genügt, die Augen ein wenig aufzumachen, und schon zeigt sie sich. Denn eigentlich ist sie überall – mal besser, mal weniger gut versteckt. Dieser Abend bietet eine kleine Entdeckungsreise durch unsere Sprache, unseren Alltag und unsere Kultur. Diese Reise ist so, wie Reisen im besten Fall sind: anregend, unterhaltsam und gelegentlich ein wenig überraschend.

Für eine ertragreiche Teilnahme an dieser Reise sind keine spezifischen Vorkenntnisse irgendwelcher Art erforderlich.

Dr. Stefan Merkle unterrichtet am Institut für Griechische und Lateinische Philologie an der LMU. Seine Hauptklientel sind Studierende, die es in ihrer bisherigen Karriere verstanden haben, der Antike und insbesondere dem Lateinischen aus dem Weg zu gehen. Diese Studierenden davon zu überzeugen, dass das ein Fehler war, ist seine Hauptmission, und er erfüllt sie mit schönen Erfolgen. Der bayerische Wissenschaftsminister hat ihn mit dem Preis für gute Lehre ausgezeichnet. Nebenbei nimmt er seit vielen Jahren regelmäßig an Science-Slams und Science-Shows teil, um auch ein nicht-studentisches Publikum mit neuen Erkenntnissen zu beglücken. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1001, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 16.01.24, 19.30 Uhr

Dr. Stefan Merkle

EUR 8,00

Faszination Familienforschung

Familienforschung ist die faszinierende Beschäftigung mit der eigenen Geschichte und ein Hobby mit Suchtcharakter. Warum ist die Urgroßmutter so jung verstorben? Was waren die Gründe für die Auswanderung eines früheren Familienzweigs? Welchen Beruf hatte ein anderer Vorfahre, der bedeutsam für die Familiengeschichte wurde? Wo war Opa im Krieg? Der Vortrag gibt einen Überblick darüber, wie man Antworten auf diese und andere Fragen findet. Was ist die richtige Vorgehensweise? Was sind die wichtigen und interessanten Quellen? Wie fängt man am besten an diese Schätze zu heben? Auf welche Fallstricke ist zu achten? Welche neuen Möglichkeiten bieten die Archive mit ihren Internet-Portalen? Der Referent leitet die Bezirksgruppe Oberbayern im Bayerischen Landesverein für Familienkunde e.V. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1002, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Dienstag, 10.10.23, 19.00 Uhr

Winfried Müller

EUR 8,00



Stefan Merkle, Foto: ©privat



Winfried Müller, Foto: ©privat



Holger Gzella, Foto: ©Jan Greune

Prof. Holger Gzella

Aramäisch

Weltsprache des Altertums

Die aramäische Sprache ist ein Wunder: Ganz ohne militärische Eroberungen wurde sie im ersten Jahrtausend v. Chr. zur Verwaltungssprache des persischen Großreichs und damit zur ersten Weltsprache überhaupt. Das Aramäische war über tausend Jahre lang die Lingua franca zwischen Indus und Nil, ja mehr noch: Durch mächtige Netzwerke von Beamten und Schreibern prägte es Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt. Wichtige Teile des Alten Testaments sind auf Aramäisch geschrieben, Jesu Muttersprache war Aramäisch, das rabbinische Judentum war zum großen Teil aramäischsprachig, und die orientalischen Kirchen sind (teils bis heute) ohne das Aramäische als Literatur- und Liturgiesprache nicht zu denken. Im 7. Jahrhundert schließlich wurde das Aramäische vom Arabischen, der Sprache des Korans, als Leitsprache des Orients abgelöst. Holger Gzella, weltweit einer der besten Kenner des Aramäischen, erklärt, warum sich Sprache und Schrift eines politisch unbedeutenden Territoriums von Nordafrika bis Indien durchsetzen konnte und wie es zu einem zweiten Wunder kam: In der Weltsprache Aramäisch wurden Schriften mit einer universalen Botschaft verfasst, die aus lokalen Kulturen die ersten Weltreligionen machten. Sein Buch lässt auf faszinierende Weise das unsichtbare Gewebe erkennen, das die Kultur des Altertums geprägt hat und die großen Religionen bis heute verbindet. Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften. 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. Y1003-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 16.10.23, 19.00 Uhr

Prof. Holger Gzella

EUR 8,00

Funde, Forscher und Forensik

Wie kommen Archäologen heute zu ihren Erkenntnissen?

Seit es bei Ausgrabungen nicht mehr primär darauf ankommt, besonders ansprechende Objekte für die Museumsvitрины zu erhalten, sondern vor allem Erkenntnisse über die damaligen Lebensverhältnisse zu gewinnen, wären Archäologen auf sich allein gestellt bald überfordert. Längst haben auch naturwissenschaftliche Untersuchungsmethoden Einzug gehalten, und heute ist jede Grabung eine interdisziplinäre Unternehmung. Doch wie erhält man die gewünschten Informationen? Vorgestellt werden an besonders spektakulären Beispielen die Methoden der Altersbestimmung (Radiocarbon- und Dendrochronologie-Datierung) ebenso wie Techniken der Materialanalyse (mit denen auch gut gemachte Fälschungen enttarnt werden können) oder forensische Methoden, die bei Knochenfunden Aufschlüsse über die

Das Dozentenporträt

Joachim Willeitner



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.

Lebensumstände geben und sogar Gesichtsrekonstruktionen möglich machen. 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. Y1004 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 23.11.23, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Von Ötzi bis zu den Römern

Die antike Kulturgeschichte der Alpen (1. Teil)

Als Folge des aktuellen Klimawandels schmelzen auch die Alpengletscher ab und es treten vermehrt archäologische Funde ans Tageslicht, die zuvor unter dem Eis konserviert waren. Am spektakulärsten war dabei sicherlich 1991 die Auffindung der über 5000 Jahre alten Gletschermumie aus den Öztaler Alpen („Ötzi“), die wichtige Einblicke in das Leben der ausgehenden Jungsteinzeit ermöglichte. Doch erbrachte beispielsweise das Schnidejoch im Kanton Bern noch ältere Funde. Hinzu kommen noch zahlreiche Felsbilder wie die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählenden Darstellungen im lombardischen Valcamonica.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1005 -H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 11.01.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Von Ötzi bis zu den Römern

Die antike Kulturgeschichte der Alpen (2. Teil)

In schriftlichen antiken Quellen werden die Alpen erstmals bei Herodot im 5. Jahrhundert v. Chr. erwähnt. In der Römerzeit rückte der Gebirgszug vor allem mit seiner abenteuerlichen Überquerung durch Hannibal 218 v. Chr. ins historische Interesse. In umgekehrte Richtung erschlossen die Römer den Alpenübergang durch den Bau der unter Kaiser Claudius fertiggestellten Via Claudia Augusta, um die schon unter Tiberius und Drusus, den Schwiegersöhnen von Kaiser Augustus, 15 v. Chr. eroberten Gebiete im nördlichen Alpenvorland, die Provinz Raetien, enger an das Reich zu binden. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1006 -H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 18.01.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00



Pompeji, Wikimedia Commons, Foto: ©ElfQrin

Pompeji, ein archäologischer Sonderfall

Forschungen und Funde aus der römischen Stadt am Vesuv

79 n. Chr. wurde die römische Stadt Pompeji, zusammen mit anderen Siedlungen am Golf von Neapel, unter Asche und Lava begraben. Der Ausbruch des Vesuvus ist für die archäologische Forschung ein Glücksfall, da er vieles konserviert hat, was sich an anderen antiken Stätten nicht erhalten hat. So lässt sich für Pompeji ein recht detailliertes Bild römischen Alltagslebens zeichnen. Doch handelt es sich dabei tatsächlich um eine „Momentaufnahme“, wie gerne postuliert? Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung Pompejis für die Forschung, das moderne Image der antiken Stadt sowie neuere Forschungen und Grabungen.

Dr. Polly Lohmann ist Akademische Rätin am Institut für Klassische Archäologie und Konservatorin am Heidelberg Center for Cultural Heritage der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1007 -WEB, Online

Mittwoch, 31.01.24, 19.30 Uhr
Dr. Polly Lohmann EUR 8,00

Kaiser und Papst im Mittelalter

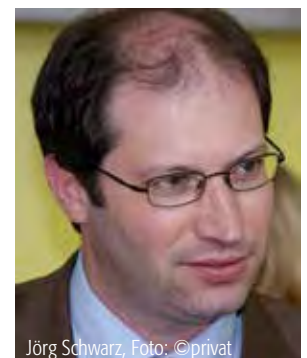
Die Ämter von Kaiser und Papst verkörperten im Mittelalter die Inhaber von zwei Gewalten, die jeweils eine universelle Gültigkeit beanspruchten. Die Geschichte dieser Ämter erscheint oftmals eng miteinander verflochten oder gar als Zweikampf, vor allem wenn man an das Hochmittelalter, an den Investiturstreit oder auch die Konflikte der staufischen Kaiser und Könige mit den Päpsten denkt. Aus bayerischer Sicht ist natürlich die bekannte Auseinandersetzung zwischen Ludwig dem Bayern und Papst Johannes XXII. zu nennen. Um was ging es bei diesen Konflikten – im Einzelfall, aber auch aus übergeordneter Warte? Gehört das Verhältnis der beiden Antipoden zu den roten Fäden, die sich durch das gesamte Mittelalter ziehen? Oder ist das ein Trugbild? 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 Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1008 -WEB, Online

Mittwoch, 11.10.23, 19.30 Uhr
Prof. Jörg Schwarz EUR 8,00



Polly Lohmann, Foto: ©Philipp-Rothe



Jörg Schwarz, Foto: ©privat



Christine Heinz, Foto: ©Baumgart



Reinhard Heydenreuter
Foto: ©privat



Alios Berger, Foto: ©B. Lammel

Die Tierfamilie

Das Bild der Tierwelt im 19. Jahrhundert

Walt Disneys „Bambi“ war nicht das erste vermenschlichte Wildtier in der populären Unterhaltungsindustrie. Bereits im 19. Jahrhundert schufen Naturforscher wie Alfred Brehm mit kurzweiligen Artikeln in den Familienblättern der Zeit ein Bild der Tierwelt, das sich stark an dem Lebensumfeld der Leser orientierte. Aber nicht nur die Zeitschriften, auch (Kinder-)Bücher und vor allem die Genremalerei prägten ab 1850 mit ihrer Darstellung der Tierfamilie ein bürgerliches Familienideal, das sich in nahezu allen gesellschaftlichen Schichten durchsetzen konnte.

Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine ebenso amüsante wie aufschlussreiche Zeitreise durch die Darstellung von Menschen- und Tierfamilien.

Begleitender Vortrag zur Ausstellung „Ismaninger Wildtiere“ – Tierpräparate, Fotografien und Filme vom 27. Oktober 2023 bis 4. Februar 2024. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1009 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 02.11.23, 19.30 Uhr

Dr. Christine Heinz

Gebührenfrei

Die Slawen in Deutschland

Diavortrag

Als Vorfahren der Deutschen gelten vor allem die Germanen, aber auch Kelten sowie im Norden und Osten die Slawen. Als die Germanen in der Völkerwanderungszeit aus Nord- und Ostdeutschland südwärts zogen, wanderten im 6. und 7. Jhd aus dem Osten Slawenstämme ein. Für das Gebiet von Norddeutschland bis zu den Alpen sind 50 Stammesnamen bekannt, von denen 5 beispielhaft besprochen werden. Die Ranen siedelten seit dem 9. Jhd auf Rügen und besaßen dort u.a. die Jaromarsburg mit dem bedeutsamen Tempel des Gottes Svantevit. Im Zuge der Christianisierung nahmen die Dänen nach wochenlanger Belagerung 1168 die Burg ein und zerstörten die Tempelanlage samt Statuen. Die Obodriten gründeten die Siedlung Groß Raden. Etwa die Hälfte der Siedlung wurde 1973-1980 ausgegraben, ein Museum gebaut und das Freigelände nach Rekonstruktion 1989 eröffnet. In der Stadt Brandenburg steht der Dom auf dem

Grund einer Burg der Heveller inmitten der Dominsel. Die Lusitzer, Namensgeber der Lausitz und Vorfahren der Niedersorben, besaßen etwa 30 Burgenanlagen. Auf dem Boden einer steht heute das Schloss Lübbenau. Eine andere Wallanlage wurde als Slawenburg Raddusch rekonstruiert und mit Museum im Wall 2003 eröffnet. Die Milzener, Vorfahren der Obersorben, hatten ihren Hauptsitz in Bautzen. Von ihnen sind heute noch Sprache und andere kulturellen Gebräuche erhalten wie die Vogelhochzeit und der Osterritt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1010 , Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Mittwoch, 17.01.24, 19.30 Uhr

Jürgen Wüsteney

EUR 8,00

Geheimnisse der Heraldik

Wappen sind wichtige historische Quellen nicht nur für die Geschichte der Adelsgesellschaft des Mittelalters oder der Neuzeit, sondern auch für die Geschichte von Städten, Märkten und geistlichen Institutionen. Seit dem Ende des Alten Reichs 1806 kann auch ein jeder Bürger ohne Genehmigung ein Wappen führen. In diesem Vortrag werden die Grundregeln erläutert, die man bei der Identifizierung und Gestaltung eines Wappens zu beachten hat. Darüber hinaus wird Gelegenheit geboten, eigene Familienwappen nach den Gesetzen der Heraldik zu gestalten.

Der Referent war Archivdirektor am Bayerischen Hauptstaatsarchiv, Leiter des Archivs der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und ist Professor für Neuere und Bayerische Geschichte an der Katholischen Universität Eichstätt sowie der Universität Passau. 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. Y1011 , Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 04.10.23, 19.00 Uhr

Prof. Reinhard Heydenreuter

EUR 8,00

Das Krisenjahr 1923

Katastrophen und Zeitenwende in Bayern, Deutschland und Europa:

Vom Ruhrkampf bis zum Hitler-Putsch

Ruhrkampf, Hyperinflation, Aufstieg des europäischen Faschismus, Hitler-Putsch, die Reichsexekution gegen die Linksregierungen in Sachsen und Thüringen, der Separatismus im Rheinland - das sind einige der Vorgänge, die 1923 nicht nur in Bayern und Deutschland zum absoluten Krisenjahr der Epoche nach dem Ersten Weltkrieg machten. Die staatliche und gesellschaftliche Ordnung stand am Rand einer Katastrophe, die gewalttätigen politischen Auseinandersetzungen erreichten einen Höhepunkt. Aber auch außerhalb Deutschlands verschärften sich Konflikte, deren Ursachen im Weltkrieg zu suchen sind. Wie sind die Erschütterungen des Jahres 1923 in die Geschichte des 20. Jahrhunderts einzuordnen? Markiert dieses Jahr eine Zeitenwende, und wenn ja, im positiven oder im negativen Sinn? Der Vortrag zeichnet ein Panorama dieses Epochenjahres und verbindet dies mit einer Bewertung der wichtigsten neuen Literatur zum „Krisenjahr 1923“. Der Historiker und Archivar Hermann Rumschöttel war Generaldirektor der Staatlichen Archive Bayerns. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im 19. und 20. Jahrhundert, in der Zeitgeschichte und der Militärgeschichte. Er lehrt an der Universität der Bundeswehr 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. Y1012 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 07.11.23, 19.30 Uhr

Prof. Hermann Rumschöttel

EUR 8,00



Allein gegen Hitler

Leben und Tat des Johann Georg Elser

Am 8. November 1939 explodierte im Münchner Bürgerbräukeller eine Bombe. Eigentlich hätte sie Adolf Hitler töten sollen, während er gerade eine Rede hielt. Wenn dieser Plan aufgegangen wäre, hätten der Zweite Weltkrieg und mit ihm die Weltgeschichte einen völlig anderen Verlauf genommen. Doch der «Führer» verließ vorzeitig den Saal und kam mit dem Leben davon. Dieses Buch erzählt die Geschichte des Mannes, der die Tat ganz allein plante und ausführte: Johann Georg Elser.

Früher als die meisten Deutschen erkannte der Schreiner Georg Elser, dass Hitlers Regime Krieg und Verderben bedeutete. Um das zu verhindern, fasste er den Entschluss zum Attentat, konstruierte – technisch perfekter als die Offiziere des militärischen Widerstands – eine Bombe samt Zündmechanismus und versteckte sie unbemerkt in einer Säule des Bürgerbräukellers. Heute ist Elser zwar fast so berühmt wie die Geschwister Scholl und Graf Stauffenberg, der Held des 20. Juli 1944. Aber als Person blieb er unbekannt. Dieses akribisch recherchierte Lebensbild zeigt den Schreiner aus Königsbrunn in seinem sozialen, historischen und persönlichen Kontext. Wolfgang Benz holt damit nach, was längst überfällig ist: eine wissenschaftlich fundierte Biografie des einfachen Mannes aus dem Volk, der zur Einsicht in die verbrecherische Natur des NS-Regimes gelangte und sich bis zur letzten Konsequenz zum Widerstand entschloss.

Prof. Dr. Wolfgang Benz, geb. 1941, 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. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1013, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 06.11.23, 19.30 Uhr

Prof. Wolfgang Benz

EUR 8,00



Gestapo-Akte, Georg Elser, Foto: ©Wikimedia Commons

Föhrenwald, das vergessene Shtetl

Ein verdrängtes Kapitel deutsch-jüdischer Nachkriegsgeschichte

Von 1945 bis 1957 lebten im bayerischen Wolfratshausen im Ortsteil Föhrenwald zeitweise mehr als 5000 Juden, Überlebende des Holocaust – mit Synagogen, Religionschulen und einer eigenen Universität für Rabbiner. Föhrenwald hatte eine jüdische Selbstverwaltung, eine jiddische Zeitung und eine jüdische Polizei. 1957 wurde Föhrenwald aufgelöst, die Bewohner auf deutsche Großstädte verteilt. Föhrenwald wurde umbenannt und aus dem kollektiven Gedächtnis gelöscht. Der Ort steht exemplarisch für einen weitgehend unbekanntem Teil der deutschen Geschichte. Der Autor ist dort aufgewachsen, er hat das Schweigen erlebt. Er verwebt die Spurensuche in seiner Heimat mit den Geschichten der Überlebenden – denen, die nach Israel gingen, und denen, die aus dem Land der Täter nicht weg konnten.

„Ich habe meine gesamte Jugend in einer Art Theaterkulisse verbracht, einer sehr schönen,

fast kitschigen Theaterkulisse mit verschneiten Bergen am Horizont, glasklaren Seen, mit malerischen Bauerndörfern und barocken Kirchen. Natürlich war das alles real, aber die Bilder im Kopf bekamen zerschlissene Ränder und fadenscheinige Stellen, als ich herausfand, dass mitten in dieser friedlichen Landschaft ein blinder Fleck war, eine sehr große undurchsichtige Leerstelle, über die nie geredet worden war.“

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

Kurs-Nr. Y1014, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 19.10.23, 19.30 Uhr

Alois Berger

EUR 8,00



Hermann Rumschöttel, Foto: ©privat



Wolfgang Benz, Foto: ©privat



Werner Bühler, Foto: ©privat



Peter Felixberger,
Foto: ©Michael Kreuz



Robert Andreasch, Foto: ©privat

Die Bundespräsidenten der Bundesrepublik Deutschland

Amtsverständnis und politische Bedeutung

Als Lehre aus den schlechten Erfahrungen mit der starken Stellung des Reichspräsidenten in der Weimarer Verfassung stellten die Väter und Mütter des Grundgesetzes den Bundespräsidenten mit vergleichsweise geringen, vor allem repräsentativen Befugnissen aus. Gleichwohl prägten die Präsidenten durch ihr Naturell oder ihre politischen Interventionen die Geschichte der Bundesrepublik Deutschland auf unterschiedliche Art. Die beiden Vorträge lassen die Präsidentschaften von Theodor Heuss bis Joachim Gauck Revue passieren und betten das Wirken der Amtsinhaber in die Zeitläufte ein.

Von Theodor Heuss bis Karl Carstens (1949-1984)

Der väterliche „Papa Heuss“, der sich um die Erziehung der Deutschen zur Demokratie verdient machte, Heinrich Lübke, der wegen seiner Mitwirkung an der Planung von KZ-Baracken in die Kritik geriet, Gustav Heinemann, der sich als „Bürgerpräsident“ verstand, Walter Scheel, den seine Interpretation des Volkslieds „Hoch auf dem gelben Wagen“ populär machte, und der wanderlustige Karl Carstens – die ersten fünf Präsidenten der Bundesrepublik könnten unterschiedlicher kaum sein. Der Vortrag erläutert ihre Rolle im politischen Geschehen und fragt nach bleibenden Verdiensten. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1015, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 23.10.23, 19.30 Uhr
Prof. Dr. Werner Bühler

EUR 8,00

Von Richard von Weizsäcker bis Joachim Gauck (1984-2017)

Nicht zuletzt wegen seiner großen, aber auch umstrittenen Rede zum 40. Jahrestag des Kriegsendes gilt Richard von Weizsäcker als einer der bedeutendsten Bundespräsidenten. Sein Nachfolger Roman Herzog ist vor allem durch seine „Ruck-Rede“ in Erinnerung geblieben, während Johannes Rau sein Lebensmotto „Versöhnen statt spalten“ auch als Präsident zu verwirklichen suchte. Die Präsidentschaften von Horst Köhler und Christian Wulff standen aus unterschiedlichen Gründen unter keinem guten Stern, ehe mit Joachim Gauck, der erste ehemalige DDR-Bürger im Präsidentenamte, wieder mehr Stabilität in das Amt einkehrte.

Dr. Werner Bühler war Prof. für Zeitgeschichte an der TU München.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1016, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 13.11.23, 19.30 Uhr
Prof. Dr. Werner Bühler

EUR 8,00

Unsichere Heimat

Jüdisches Leben in Deutschland von 1945 bis heute - Morgen noch in Berlin oder schon in Jerusalem?

Ungefähr 95 000 Menschen in Deutschland gehören heute einer jüdischen Gemeinde an. Bei einer Gesamtbevölkerung von 83 Millionen sind das nicht einmal 1% – eine verschwindend geringe Zahl. Und doch steht diese Gruppe immer wieder im Zentrum der medialen Aufmerksamkeit. Wegen der Shoah, antisemitischer Ausschreitungen, der israelischen Politik. In seinem neuen Buch untersucht C. Bernd Sucher, wie es um die deutschen Jüdinnen und Juden steht. Dafür beleuchtet er sowohl Vergangenheit als auch Gegenwart und sucht eine Antwort auf die Frage: Haben Juden in diesem Staat eine Zukunft oder nicht?

C. Bernd Sucher ist seit 1996 Professor an der Hochschule für Fernsehen und Film in München und leitet an der Theaterakademie August Everding den Ergänzungsstudiengang Theater-, Film- und Fernsehkritik. Der langjährige Theaterkritiker der Süddeutschen Zeitung ist PEN-Mitglied und hat zahlreiche Bücher verfasst. Mit seiner Veranstaltungsreihe Suchers Leidenschaften begeistert er seit fast 20 Jahren das kulturinteressierte Publikum in Deutschland, Österreich und der Schweiz. In Kooperation mit der Stadtbücherei Garching. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1017, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 05.11.23, 11.00 Uhr
C. Bernd Sucher

Gebührenfrei



C. Bernd Sucher, Foto: ©Thomas Dashuber

Die besten Sachbücher des Jahres

Peter Felixbergers Buchempfehlungen

Viele Bücher gibt es, die unser Wissen mehren und unser Denken weiten wollen – aber nur wenige sind sehr empfehlenswert. Der Sachbuchlektor, Kritiker, Chefredakteur des Kursbuchs und Autor Peter Felixberger wählt sich von berufswegen durch viele Neuerscheinungen. An diesem Abend stellt er die aus seiner Sicht interessantesten Sachbücher des Jahres vor – ideale Geschenktipp für weihnachtsgeplagte Menschen.

Peter Felixberger gilt als einer der führenden deutschen Publizisten auf dem Gebiet der Beschreibung wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Transformation. Er arbeitete für die SZ als Journalist und Buchkritiker sowie für verschiedene Verlage als Lektor und Programm-Macher. Seit einigen Jahren ist er Programmgeschäftsführer des Murmann-Verlages. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1018 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 11.12.23, 19.30 Uhr

Dr. Peter Felixberger

Gebührenfrei

Die AfD in Bayern

Die AfD - wie viele extrem rechte Parteien in Europa - ist massiv im Aufwind: Bundesweit erreicht sie in Umfragen um die 20%, in Bayern immerhin um die 12% (Juli 2023). In den östlichen Bundesländern geht es auf die 30% zu. Sie sitzt nicht nur im Bundestag, in fast allen Landtagen, sie stellt mittlerweile auch den ersten Landrat und Bürgermeister. Die Partei verankert sich in den politischen Institutionen. Ihre Wähler scheinen sich nicht mehr daran zu stören, dass die Partei als zunehmend rechtsextrem, antisemitisch und verfassungsfeindlich gilt. Dabei wird die AfD inzwischen nicht nur in Bayern vom Verfassungsschutz beobachtet. Insbesondere mit dem Blick auf die Politik der AfD in Bayern sollen in diesem Vortrag die Programmatik der AfD, die handelnden Personen, die Verflechtungen in das rechte und rechtsextreme 'Vorfeld' der Partei analysiert werden. Wie ist die AfD wissenschaftlich einzuordnen? Rechtspopulistisch, rechtsextrem, gar neofaschistisch? Was sagen die Sicherheitsbehörden? Warum ist die Partei gleichwohl so erfolgreich? Was treibt ihre Wähler an? Welche Konsequenzen ergeben sich aus dieser Entwicklung für unser politisches System und die demokratische Verfassung? Was lässt sich aus der Erfahrung in anderen europäischen Ländern für die zukünftige Entwicklung ableiten? Selbstverständlich wird der Vortrag auf die aktuellen Ergebnisse der Landtagswahl in Bayern Bezug nehmen. Referent ist Robert Andreasch, einer der besten Kenner des rechten Spektrums in Bayern und bundesweit.

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. Y1019 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 18.10.23, 19.30 Uhr

Robert Andreasch

EUR 8,00

Zwischen Dürre und Flut

Deutschland vor dem Wassernotstand:

Was jetzt passieren muss

Deutschland trocknet aus. Der Klimawandel hat Deutschland erreicht: Rekordtemperaturen, sinkende Grundwasserspiegel, ausgetrocknete und versiegelte Böden, die den Regen nicht mehr aufnehmen können und so Flutkatastrophen erst möglich machen. Wasser wird auch bei uns zunehmend zum raren Gut, schon heute entnehmen Industrie, Landwirtschaft und Haushalte mehr, als natürlich nachkommt. Doch noch spricht kaum jemand über die Folgen dieser Notlage, die Verteilungskämpfe, die bereits jetzt hinter den Kulissen zwischen Unternehmen und Kommunen stattfinden und die jeden von uns schon bald so direkt betreffen werden wie heute jene um Gas und Strom. Uwe Ritzer, preisgekrönter Wirtschafts- und Investigativjournalist der „Süddeutschen Zeitung“, schreibt einen packenden Bericht über ein Land im akuten Klimawandel und zeigt, was heute geschehen muss, damit unsere Wasserversorgung auch morgen noch gewährleistet werden kann. Ein längst überfälliger Weckruf an Politik und Verbraucher.

In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1020 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 05.10.23, 19.30 Uhr

Uwe Ritzer

EUR 8,00

Schock-Zeiten

Wie Deutschland den wirtschaftlichen Abstieg verhindert

Die Deutschen leben in Schockzeiten. Die Preise sind hoch wie nie. Viele Industrieunternehmen liebäugeln mit der Abwan-

derung. Bei der Infrastruktur hinken wir schon im europäischen Vergleich hinterher. Die Arbeitskräfte sind am Schwenden. Das Land wird von aggressiven Mächten wie China und Russland bedrängt. Der Wirtschaftsexperte Alexander Hagelüken zeigt auf, wie die Bundesrepublik in den letzten Jahrzehnten ins Abseits geriet. Um seinen Wohlstand zu retten, muss der Staat wirtschaftspolitische Tabus brechen: bei den Finanzen und beim Klimaschutz, bei Industrieförderung und Digitalisierung, bei Welthandel, Zuwanderung, Rente und Gleichberechtigung. Hagelükens neues Buch ist ein dringend nötiger Weckruf, zeigt aber auch, wie wir dem drohenden Abstieg noch entrinnen können.

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. Y1021 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 07.12.23, 19.30 Uhr

Alexander Hagelüken

EUR 8,00

Prof. Dirk Oschmann

Der Osten: eine westdeutsche Erfindung

„Der Osten hat keine Zukunft, solange er nur als Herkunft begriffen wird.“ Was bedeutet es, eine Ost-Identität auferlegt zu bekommen? Eine Identität, die für die wachsende gesellschaftliche Spaltung verantwortlich gemacht wird? Der Attribute wie Populismus, mangelndes Demokratieverständnis, Rassismus, Verschwörungsmythen und Armut zugeschrieben werden? Dirk Oschmann zeigt in diesem Vortrag auf, dass der Westen sich über dreißig Jahre nach dem Mauerfall noch immer als Norm definiert und den Osten als Abweichung und initiiert damit eine überfällige Debatte. Dirk Oschmann, geboren 1967 in Gotha, ist Professor für Neuere deutsche Literatur an der Universität Leipzig.

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

Kurs-Nr. Y1022 -WEB, Online

Mittwoch, 13.12.23, 19.00 Uhr

Prof. Dirk Oschmann

EUR 7,00



Uwe Ritzer,
Foto: ©Peter Roggenthin



Alexander Hagelüken,
Foto: ©Catharina Hess



Dirk Oschmann,
Foto: ©Jakob Weber



Jürgen Grässlin, Foto: ©Philipp Grässlin

Im Osten nichts Neues?

Kulturelle Identitätskonstruktion am Beispiel der deutschen Ost-West-Differenz

Dirk Oschmanns kontrovers diskutierte Streitschrift „Der Osten: eine westdeutsche Erfindung“ präsentiert die These, dass Ostdeutschland abwertend von einem dominierenden Westen dargestellt und konstruiert wird. Das Buch und das Thema der Ost-West-Differenz in Deutschland bieten ein herausragendes Beispiel, um allgemeine Fragen zum Entstehen und zur Dynamik kollektiver und ethnischer Gruppenidentitäten zu untersuchen.

Dr. Gregor Sterzenbach, Ethnologe und Spezialist für Interkulturelle Kommunikation, hat sich für seinen Vortrag zum Ziel gesetzt, das Thema der innerdeutschen Ost-West-Thematik mithilfe interdisziplinärer Theoriebausteine zu beleuchten. Dabei werden einsichtsvolle, jedoch oft weniger beachtete Aspekte der Diskussion angesprochen, wie Konzepte und Forschungen zu Ethnizität, Postkolonialismus, Stereotyp, Habitus und anderen Themen.

Möchten Sie das Verhältnis zwischen Ost- und Westdeutschland und seine Empfindlichkeiten besser verstehen? Sie wollen wissen, welche kommunikativen Auswirkungen kollektive Gruppenidentitäten im Allgemeinen haben? Dann sollten Sie dabei sein! Ganz gleich, ob Sie nun aus dem Osten oder dem Westen sind – oder eben aus dem Münchner Norden. 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. Y1023 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 18.12.23, 19.30 Uhr

Dr. Gregor Sterzenbach

EUR 8,00

Die Erosion der Wahrheit (-en) ?!

Diskurse um das Impfen, das Klima, „cancel culture“ oder „wokeness“ illustrieren beispielhaft, wie schwer es geworden ist, gesellschaftliches Handeln auf eine verbindliche „Wahrheit“ zu gründen. Auch bei vielen anderen Themen ist nicht nur ein Streit darüber entbrannt, welche Regeln gelten sollen, was als legitim erscheint, sondern letztlich – viel fundamentaler – welche Fakten, Erkenntnisse oder gar Wissenssysteme als „wahr“ anerkannt werden.

Welche gesellschaftlichen Entwicklungen führten zu dieser durchaus dramatischen Situation, in der nicht nur die Fragen nach „richtig“ und „falsch“, „Fakt“ oder „Fake News“ auf dem Spiel stehen, sondern letztlich auch die des gelungenen gesellschaftlichen Miteinanders? Welche „Lösungsmöglichkeiten“ könnte es für diese Herausforderung geben? Wie kann Wissenschaft dazu beitragen, die Wahrheit zu definieren und zu schützen? Können wir „Wahrheit“ heute noch definieren? Oder ist sie uns zerronnen?

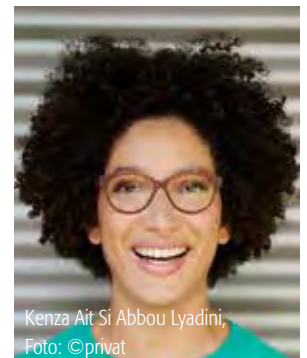
Der Ethnologe, Dr. Gregor Sterzenbach, Spezialist für Interkulturelle Kommunikation, nähert sich diesen Fragen aus einem wissenschaftlichen, stark interdisziplinären Blickwinkel und entwickelt Handlungsempfehlungen zum Umgang mit einer unsicheren scheinenden Welt für uns als Einzelne und als Gesellschaft. Die Veranstaltung wird nur



Gregor Sterzenbach, Foto: ©privat



Rudolf Oswald, Foto: ©privat



Kenza Ait Si Abbou Lyadini, Foto: ©privat

online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1024 -WEB, Online

Mittwoch, 24.01.24, 19.30 Uhr

Dr. Gregor Sterzenbach

EUR 8,00

Einschüchtern zwecklos

Unermüdet gegen Krieg und Gewalt - was ein Einzelner bewegen kann

Wie kann man erreichen, dass sich Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zum Besseren ändern? Was tut man, wenn man ein wichtiges Anliegen hat? Man wird aktiv – mit unbeirrbarer Entschlossenheit, allen Widerständen zum Trotz. Jürgen Grässlin ist Aktivist, Friedenskämpfer, Optimist – vor allem aber ein hartnäckiger Stachel im Fleisch der Rüstungsindustrie. Seit Jahrzehnten setzt er sich erfolgreich gegen den weltweiten Waffenhandel ein. Er begibt sich auf die Spur deutscher Rüstungsexporte in Krisen- und Kriegsgebieten, spricht mit Opfern, Tätern und politisch Verantwortlichen. Seine Mittel sind entlarvende Recherchen, gezielte Kampagnen, Demonstrationen und Gerichtsprozesse. Sein Lebenswerk und seine Erfolge sind Inspiration für alle, die etwas bewirken wollen, sei es für Menschenrechte, Gerechtigkeit, Umweltschutz oder den Frieden. In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1025 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 08.11.23, 19.30 Uhr

Jürgen Grässlin

Gebührenfrei

Gewalt und sexueller Missbrauch in der Katholischen Kirche

Ein Zwischenbericht

Im Jahr 2010 erschütterten Berichte über sexuellen Missbrauch und Gewalt die Katholische Kirche in Deutschland. Seither wurden zahlreiche Kommissionen eingesetzt sowie Historiker und Juristen mit der Aufarbeitung dieses beispiellosen Skandals beauftragt. Mehr als ein Jahrzehnt später zeugen nun Gutachten von der wohl schwersten Krise

des Katholizismus in der Bundesrepublik – und dem Unvermögen beziehungsweise Unwillen vieler hochrangiger Kirchenvertreter, sich den kriminellen Handlungen des eigenen Klerus zu stellen.

Mit der Fokussierung auf die Nachkriegszeit in (West-)Deutschland geriet jedoch aus dem Blick, dass sich die Katholische Kirche bereits seit langem – und weltweit – in einer tiefen Krise befindet. Zahllose Fälle von Missbrauch und Gewalt gegenüber Schutzbefohlenen wurden ebenso in den Bistümern der USA, Irlands, Polens und Australiens bekannt – um nur einige zu nennen. Ziel des Vortrages soll es deshalb sein, einen Zwischenbericht zum Stand der globalen Aufarbeitung der unter dem Deckmantel Roms begangenen Verbrechen zu geben.

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. Y1026 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 04.10.23, 19.30 Uhr
Dr. Rudolf Oswald EUR 8,00

Menschenversteh

Wie Emotionale Künstliche Intelligenz unseren Alltag erobert

Die Entwicklung Emotionaler Künstlicher Intelligenz wird mit Milliarden gefördert: Maschinen sollen lernen, unsere Gefühle zu verstehen – mithilfe hochauflösender Kameras und empfindlicher Sensoren, die aus unserer Mimik, Gestik und Hirnströmen unsere Gefühle ablesen. Wer profitiert davon? Was bedeutet das für unser menschliches Miteinander? Es geht hier um nicht weniger als um das Verhältnis von Mensch und Maschine. KENZA AIT SI ABBOU LYADINI berichtet aus der Praxis und fragt kritisch nach, wie die Selbstbestimmung des Menschen in diesem Spannungsverhältnis gesichert werden kann. KENZA AIT SI ABBOU LYADINI war als Senior Managerin für Robotik und Künstliche Intelligenz tätig und ist aktuell bei IBM Deutschland für den Vertrieb von KI-Produkten zuständig. Eine Kooperation mit der vhs Grafing. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1033 -WEB, Online

Freitag, 06.10.23, 18.00 Uhr
KENZA AIT SI ABBOU LYADINI EUR 8,00

Die Macht generativer KI: Ethische Implikationen von Sprach- und Bildmodellen

In den letzten Monaten haben generative KI-Systeme, also Sprachmodelle wie GPT-4 oder Bildgeneratoren wie Stable Diffusion, eine bahnbrechende Entwicklung erlebt. Doch während diese Modelle unschätzbare Vorteile im Umgang mit Informationen und



Thilo Hagendorff, Foto: ©privat



Doris Wilflingseder, Foto: ©privat



Patrik Hof, Foto: ©privat

Bildern bieten, werfen sie auch wichtige ethische Fragen auf. In dem Vortrag werden wir die neuesten Entwicklungen in dem genannten Bereich untersuchen und die ethischen Implikationen sowie die Auswirkungen auf die Gesellschaft diskutieren.

Dr. Thilo Hagendorff ist Sozialwissenschaftler, Ethiker, sowie Autor mehrerer Sachbücher. Er forscht an der Universität Tübingen.

Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1034 -WEB, Online

Dienstag, 21.11.23, 19.30 Uhr
Dr. Thilo Hagendorff EUR 8,00

Tierversuche abschaffen!

Alternativen in der biomedizinischen Forschung

Nachdem in Deutschland innerhalb der 90er Jahre die Zahl der sogenannten „Versuchstiere“ stark zurückging, steigen die Zahlen wieder – und das obwohl Alternativen existieren. Infektionsbiologin Doris Wilflingseder sucht seit langem nach anderen Wegen in der Forschung. Für ihre Erkenntnisse wurde ihr vom österreichischen Wissenschaftsministerium ein Wissenschaftspreis verliehen. Den Status Quo der Tierversuche und deren Alternativen stellt sie in diesem Vortrag vor. Doris Wilflingseder ist Professorin am Institut für Hygiene und Medizinische Mikrobiologie der Medizinischen Universität Innsbruck und Initiatorin des MUI Animal Free Research Cluster. Eine Kooperation mit der vhs Grafing. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1035 -WEB, Online

Dienstag, 05.12.23, 18.00 Uhr
Prof. Doris Wilflingseder EUR 8,00

Schwarzes Gold

Eine Kulturgeschichte des Kaffees

Patrik Hof hat eine neue Kulturgeschichte des Kaffees geschrieben: Kaffee hat eine lange Historie, die weit vor Kaffeefollautomaten und Kaffeehäusern beginnt und heute Menschen über Kultur-, Religion- und Sprachgrenzen hinweg verbindet. Sie führt von den ersten Kaffeepflanzern in Äthiopien über berühmte Cafés in aller Welt bis zum heimischen Morgenkaffee – und darüber hinaus durch den Kaffeesatz auch in die Zukunft. Sein Vortrag bringt das Kulturgut Kaffee in einen historischen, geografischen und wirtschaftlichen Zusammenhang. Schwerpunkt sind folgende Themen: Koffein und Geschäfte: Kaffee als Teil der globalen Wirtschaftsgeschichte. Von Kaffeehausliteraten über Künstler wie August Macke oder Vincent van Gogh. Die Rolle der Kaffeehäuser bei der Entwicklung des Pressewesens. Upcycling: Das ungeahnte Potenzial von Kaffeesatz. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1036 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 14.12.23, 19.30 Uhr
Dr. Patrik Hof EUR 8,00

Hinweise:

Kurs-Nr. Y1460 -WEB

Chancen und Risiken von ChatGPT & Co. Seite 47

Kurs-Nr. Y5318

ChatGPT – Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand Seite 203

Kurs-Nr. Y5536 -WEB

ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte Seite 183

Kurs-Nr. Y2906

Faszination KI in der Fotografie Seite 102

Kurs-Nr. Y1144 -H

Filmgespräch: „Her“ mit Dr. Andreas Lange Seite 14



Foto: ©Dinh Khoi Nguyen - pixabay.com

Fairtrade und SDGS

Die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGS) der Vereinten Nationen bilden die Leitlinie für eine Zukunft ohne Armut und Hunger, in der alle Menschen Zugang zu medizinischer Versorgung haben und in der die Umwelt und das Klima geschützt werden. Und sie dienen als Gerüst, das Regierungen, aber auch Nichtregierungsorganisationen, Wirtschaftsunternehmen und Zivilgesellschaft, mit Leben füllen müssen, um mehr Nachhaltigkeit im Norden und Süden zu erreichen. Der faire Handel hat große Schnittmengen mit den UN-Nachhaltigkeitszielen, denn die Ziele, die verfolgt werden gleichen sich. Der Vortrag erläutert die Nachhaltigkeitsziele, deren Bedeutung und zeigt die Gemeinsamkeiten. Referentin: Carina Bischke, ext. Referentin Fairtrade Deutschland und Vorständin BAGS e.V. BildungsArbeit Global Sozial In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1037, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 30.11.23, 19.30 Uhr
Carina Bischke Gebührenfrei

Prof. Julian Nida-Rümelin

„Cancel Culture“ – Ende der Aufklärung?

Ein Plädoyer für eigenständiges Denken

Die Gefährdungen der Demokratie nehmen zu: Die Wahlerfolge rechtspopulistischer Parteien in Schweden und Italien, die Erosion des Rechtsstaats in Ungarn und Polen, die Konflikte mit autokratischen Regimen belegen dies ebenso wie der Verlust demokratischer Zivilkultur; Cancel Culture ist Teil einer zunehmend demokratiegefährdenden Praxis. Umso wichtiger ist es, Humanismus und Aufklärung gegen Intoleranz, Ignoranz, Hetze und Diskursverweigerung zu verteidigen und die politische Urteilskraft zu stärken.

Dieses Buch leistet dazu einen pointierten Beitrag aus philosophischer Sicht. Julian Nida-Rümelin gehört zu den renommiertesten deutschen Philosophen. Er lehrte Philosophie und politische Theorie in Tübingen, Göttingen, Berlin und München, sowie als Gastprofessor in den USA, Italien und China. Eine Kooperation mit der vhs Unterhaching. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1038, WEB, Online

Dienstag, 10.10.23, 19.00 Uhr
Prof. Julian Nida-Rümelin 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 Wissen-

schaft, 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. Y1040, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 25.09.23, 19.30 Uhr
Lea Weinmann EUR 8,00

Wer wird Milliardär?

Vom großen globalen Abkassieren

Unser Finanzsystem ist ihre Geldmaschine, unsere Arbeit ist ihr Spielball, unser Land ist ihr Rohstofflager, unsere Gesundheit sind ihre Patente, unsere Umweltschäden sind ihr Profit: Die Milliardäre der Welt bekommen immer mehr Geld und immer mehr Macht. Dabei haben viele von ihnen nicht mal ein Produkt erfunden und erst recht kein Start-up zum Großkonzern geführt. Sie machen schlicht mit viel Geld immer mehr. Doch wer sind diese Geldherrscher? Wall-Street-Korrespondentin Heike Buchter stellt die relevanten Akteure vor, die ihre ganz persönliche Agenda verfolgen und bei denen es sich nicht nur um die üblichen Verdächtigen handelt. Ihr Aufstieg ist das Resultat eines überdrehten Finanzkapitalismus, der droht, unsere Demokratie auszuhöhlen. Enthüllende Geschichten von Finanztycoons, Silicon-Valley-Investoren, Oligarchen und Industriekapitalisten aus den verschiedensten Ländern kombiniert mit aufgenötigtem Finanzwissen.

Heike Buchter ist Journalistin und Autorin mit Fokus auf Wirtschaft und Finanzen. Nach dem Abitur an der Deutschen Schule in Barcelona studierte sie in Madrid und Reutlingen Betriebswirtschaft. Seit 2001 berichtet sie von der Wall Street, 2008 wurde sie Wirtschaftskorrespondentin der ZEIT in den USA. 2015 erschien ihr Buch: „BlackRock: Eine heimliche Weltmacht greift nach unserem Geld“ im Campus Verlag. In ihrem „Ölbeben“



Julian Nida-Rümelin,
Foto: ©Perikles



Lea Weinmann,
Foto: ©SZ, Friedrich Bungert



Heike Buchter, Foto: © Falke

hat sie die Folgen des US-Fracking-Booms und Deutschlands gescheiterte Energiewende untersucht. „Wer wird Milliardär“ ist ihre aktuelle Neuerscheinung.

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

Kurs-Nr. Y1041  **WEB, Online**

Dienstag, 31.10.23, 19.30 Uhr

Heike Buchter

EUR 8,00



Roman Köster, Foto: ©privat



Baur Eva Gesine, Foto: ©Meinen



Michaela Karl
Foto: ©Michele Corleone

Müll

Eine schmutzige Geschichte der Menschheit

Mensch und Müll – das ist eine lange und innige Beziehung. Bereits die Neandertaler haben Dinge für nutzlos befunden, aussortiert und weggeworfen. Das alte Rom kämpfte ebenso mit Müllproblemen wie die Metropolen des 19. Jahrhunderts. Doch alles verblasst hinter den Abfallbergen der Gegenwart. In der Vormoderne waren Abfälle vor allem ein praktisches Problem. Sie lagen herum, rochen schlecht und behinderten den Verkehr. Im Zuge des starken und weltweiten Städtewachstums seit dem späten 18. Jahrhundert stieg die Aufmerksamkeit für durch Abfälle erzeugte hygienische Probleme, die die Ausbreitung von Typhus oder Cholera begünstigten. Heute hingegen ist der Müll von einer Frage städtischer Sauberkeit zu einem globalen Umweltproblem geworden. In seiner Globalgeschichte des Mülls von der Frühgeschichte bis heute geht Roman Köster den Ursachen dieser Entwicklungen nach und zeigt, wie sich das Wegwerfen, Entsorgen und Wiederverwerten im Lauf der Geschichte verändert hat.

PD Dr. Roman Köster ist wissenschaftlicher Mitarbeiter der Historischen Kommission bei der Bayerische Akademie der Wissenschaften. 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. Y1044  **H, Garching**

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Donnerstag, 09.11.23, 19.30 Uhr

PD Dr. Roman Köster

EUR 8,00

Maria Callas – Die Stimme der Leidenschaft

Sie war eine Jahrhundertsängerin, deren Gesang bis heute ergreift. Sie war eine Ikone weit über die Musikwelt hinaus. Maria Callas verkörperte radikaler als alle anderen Sängern vor und nach ihr, was Oper bedeutet: Passion, Pathos, Leidenschaft. In ihrer aufregenden, klugen und glänzend geschriebenen Biographie folgt Eva Gesine Baur dem Leben einer Künstlerin, die ans Äußerste ging, und erkundet, was sie so einzigartig machte.

Nach dem Auftritt der 30-jährigen Maria Callas als Medea an der Scala war Franco Zeffirelli unfähig, sich zu bewegen. Etwas Unerhörtes war geschehen. „Die Welt der Oper hatte sich verändert. Es gab nun so etwas wie eine neue Zeitählung: v. C. und n. C. – vor Callas und nach Callas.“ Maria Callas sprengte als Künstlerin Konventionen und triumphierte vor allem in tragischen Rollen. Dabei verband sie eine fast unheimliche technische Perfektion mit einer Intensität des Ausdrucks, die betroffen machte. Doch die Risse und Widersprüche, die sie in ihren Figuren spürbar machte, prägten auch ihr Leben. Eva Gesine Baur spricht in ihrem Vortrag über ihren Konflikt mit der Mutter, ihren Hunger nach Liebe und Anerkennung, ihren von unbedingtem Willen gezeichneten Aufstieg und die Jahre ihres größten Ruhms. Sie erzählt von den Skandalen, die sie verfolgten, und den Männern in ihrem Leben: ihrer glücklosen Ehe, ihrer tragischen Liebe zu Aristoteles Onassis, ihrer Schwärmerei für Luchino Visconti und der Leidenschaft für Pier Paolo Pasolini. Das Drama ihres Lebens und ihre tragische Kunst waren nicht voneinander zu trennen. Sie machten sie groß, am Ende einsam und bis heute unvergessen.

Eva Gesine Baur ist promovierte Kunsthistorikerin und hat zudem Literatur- und Musikwissenschaft, Psychologie und Gesang studiert. Sie hat zahlreiche Bücher über kulturgeschichtliche Themen und unter dem Namen Lea Singer mehrere Romane veröffentlicht. 2016 erhielt sie den Schwabinger Kunstpreis. In Kooperation mit der Stadtbücherei Garching.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1047  **Garching**

Stadtbücherei, Bürgerplatz 11

Dienstag, 14.11.23, 19.30 Uhr

Dr. Eva Gesine Baur

Gebührenfrei

„Ich brauche einen Liebhaber, der mich am Denken hindert“

Katherine Mansfield. Eine Biografie

Das unangepasste Bohémienne-Leben und der tragische Tod von Katherine Mansfield – Die neue große Biografie von Bestsellerautorin Michaela Karl

Heute von Leser:innen weltweit verehrt, war Katherine Mansfield (1888-1923) zu ihren Lebzeiten vor allem eins: unbeliebt. Anfang des 20. Jahrhunderts kommt die gebürtige Neuseeländerin nach London, mit dem Ziel, eine berühmte Schriftstellerin zu werden. Im Dunstkreis der legendären Bloomsbury Group sorgt sie für Furore – und Ärger. Virginia Woolf & Co. empfinden sie als „literarische Unterwelt“, sie selbst hält sich für ein Genie. Gesegnet mit Kreativität, Talent und Humor schafft sie in kürzester Zeit ein herausragendes Werk und kämpft zugleich gegen ihre zahlreichen Dämonen. Doch der härteste Kampf ihres Lebens steht ihr erst noch bevor.

Michaela Karl zeichnet ein umfassendes Bild dieser widersprüchlichen Künstlerin und wirbt zugleich für ihren Wahlspruch leben und leben lassen.

„Michaela Karl lässt die Figuren selbst ihre Geschichte erzählen – und erzählt dabei auch immer spannend Geschichte mit“, WDR.

Michaela Karl, geboren 1971, studierte in Berlin, München und Passau Politologie, Geschichte und Psychologie. 2001 promovierte sie an der FU Berlin mit einer Arbeit über Rudi Dutschke. Ihre Biographien über Dorothy Parker, Zelda und F. Scott Fitzgerald und ihr Buch über Bonnie und Clyde waren alleamt von der Presse hochgelobte Bestseller. Eine Kooperation mit der Stadtbibliothek Garching. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1048  **Garching**

Stadtbücherei, Bürgerplatz 11

Donnerstag, 01.02.24, 19.30 Uhr

Dr. Michaela Karl

Gebührenfrei

Die Ukraine und wir

Deutschlands Versagen und die Lehren für die Zukunft

Der Krieg in der Ukraine stellt Deutschlands Rolle auf den Prüfstand. Sabine Adler zieht eine kritische Bilanz: Lobbyismus, Doppelmoral und ein verlogener Pazifismus waren bestimmend. Sabine Adler ist Osteuropa-Expertin des Deutschlandfunks. Sie berichtete aus Moskau, war Leiterin des Hauptstadtstudios in Berlin und Korrespondentin im Studio Warschau mit Schwerpunkt Polen, Belarus, baltische Länder und Ukraine. Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Eine Kooperation mit der vhs Grafting. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.



Sabine Adler, Foto: ©Ch.Links Verlag

Kurs-Nr. Y1050--WEB, Online

Montag, 27.11.23, 19.30 Uhr

Sabine Adler

EUR 6,00

Der Fluch des Imperiums

Die Ukraine, Polen und der Irrweg in der russischen Geschichte

Russlands imperiale Vergangenheit ist der Schlüssel, um Putins Überfall auf die Ukraine und seine antiwestlichen Obsessionen zu verstehen. Der renommierte Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel stellt den Krieg in den langen Kontext der russischen Expansion nach Westen und beschreibt, wie das Ausgreifen in die Ukraine und die Teilung Polens seit dem 18. Jahrhundert einen Irrweg in der russischen Geschichte begründeten, der als „Fluch des Imperiums“ bis heute fortwirkt. Dabei zeigt er, wie eine fatale Ideenwelt entstehen konnte, die noch im 21. Jahrhundert in den Köpfen der Moskauer Führung spukt. Deutschland hat sich nach 1945 von seinem Fluch des Imperiums befreit und sich in Richtung Westen geöffnet. Russland steht dieser Weg noch bevor.

Vor dem 24. Februar 2022 schien Putins Regime vielen Beobachtern vor allem am eigenen Machterhalt und der persönlichen Bereicherung interessiert zu sein. Doch der neuerliche Angriff auf die Ukraine, die Brutalität der Kriegsführung und die Hasspropaganda in den Staatsmedien lassen sich damit nicht wirklich erklären. Putin operiert in seinen Reden mit irritierenden historischen Narrativen und Argumenten. Wer seine Motivation entschlüsseln will, muss auch ein ungelöstes Identitätsproblem Russlands in den Blick nehmen, das sich aus seiner imperialen Vergangenheit speist, den Fluch des Imperiums. Daher erzählt dieses Buch die eng verflochtene Geschichte Russlands, Polens und der Ukraine seit Peter dem Großen im Kontext der internationalen Politik. Es zeigt, wie das russische Ausgreifen in die Ukraine und die Teilung Polens Pfadabhängigkeiten produzierten, die als strukturelles Erbe bis heute prägend sind. Dabei geht es nicht nur

um imperiale Herrschaftsansprüche, sondern auch um einen ideologisch aufgeladenen Ost-West-Konflikt, der sich bereits im 19. Jahrhundert herausbildete, und in dem Deutschland lange auf Seiten Russlands stand. Was Deutschland nach 1945 gelang, steht Russland noch bevor: die Abkehr vom Imperium.

Martin Schulze Wessel ist Professor für die Geschichte Ost- und Südosteuropas an der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. Von 2012 bis 2016 war er Vorsitzender des Verbandes der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

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. Y1051--H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 05.12.23, 19.30 Uhr

Prof. Martin Schulze Wessel

EUR 8,00

Unterwerfung und Widerstand der Native Americans

Die Geschichte der Indianer Nordamerikas, der Native Americans, wird als eine Geschichte der Unterwerfung, der Verdrängung in die Reservate, der teilweisen Vernichtung, der Zwangs-Assimilation beschrieben. Ohne massiven Widerstand der Native Americans ist das nicht geschehen, auch wenn darüber nur wenige Ereignisse im kulturellen Gedächtnis präsent sind, wie bspw. die Schlacht am Little Bighorn.

Der Vortrag wird die Geschichte der Unterwerfung der Indianer Nordamerikas nachzeichnen. Ausgewählte Beispiele des Widerstands und herausragende Persönlichkeiten der Native Americans sollen vorgestellt werden. Ebenso - auch das ist nur exemplarisch zu leisten - analysiert Michael Hochgeschwender die heutige Situation der Native Americans in Nordamerika.



Martin Schulze Wessel, Foto: ©privat

schwender die heutige Situation der Native Americans in Nordamerika.

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. Y1064--H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 30.01.24, 19.30 Uhr

Prof. Michael Hochgeschwender

EUR 8,00

Die Türkei nach den Wahlen

Genau 100 Jahre nach der Gründung der türkischen Republik durch Mustafa Kemal Pascha, genannt Atatürk („Vater der Türken“) hat sich der zunehmend autokratisch regierende und sowohl das Amt des Staatspräsidenten als auch das des Regierungschefs innehabende Recep Tayyip Erdogan in einer international als unfair durchgeführt gewerteten Wahl im Amt bestätigen lassen. Obwohl er sich auf den Staatengründer bezieht, setzt er dessen wichtigstes Prinzip, die strikte Trennung von Staat und Religion, zunehmend außer Kraft und treibt die Islamisierung der Türkei voran. Das wirkt sich nicht nur in zunehmender Unfreiheit der Bürger aus (die Türkei steht bezüglich der Pressefreiheit auf Rang 165 von 180), sondern stürzt das Land durch seine aus dem Koran abgeleitete Niedrigzinspolitik in den wirtschaftlichen Ruin. Zudem hat das Management der schweren Erdbeben im Osten des Landes erneut die korrupte Struktur seiner Klientel zutage treten lassen.

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. Y1066 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 12.10.23, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Die Kurden – Ein Volk ohne Staat

Das Volk der Kurden, das auf 25 bis 30 Millionen Bürger geschätzt wird, ist heute auf die Länder Irak, Iran, Syrien und Türkei verteilt. Mehrfach gab es seit dem Zusammenbruch des osmanischen Reiches Bestrebungen, ihnen einen eigenen Staat zu gewähren, was aber teilweise auch an der Zerstrittenheit der einzelnen kurdischen Clans und Stämme scheiterte. Lediglich im heutigen Nordirak besitzen die Kurden einen halbwegs autonomen Status. Auftrieb für die Hoffnung auf einen politischen Zusammenschluss gaben den Kurden zuletzt ihre Erfolge bei der Zurückdrängung des sog. „Islamischen Staates“ in Nordsyrien. Doch vor allem die Türkei unter Erdogan bekämpft sie dort offen und arbeitet sogar mit islamistischen Milizen zusammen, um die Entstehung eines möglichen unabhängigen Kurdenstaates, der auch auf die Südosttürkei territoriale Ansprüche erheben könnte, im Keim zu ersticken.

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. Y1067 -H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 14.12.23, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Ultraorthodoxe in Israel

Staatsträger oder Demokratiegefährder?

Es scheint fast als göttliches Wunder, dass sich der nicht einmal 30 000 km² große Staat Israel seit seiner Gründung im Jahr 1948 gegenüber seinen arabischen Nachbarn erfolgreich behaupten konnte. Obwohl sich das Land mittlerweile explizit als jüdischer Staat definiert, gelten aber nur rund 3% seiner Bürger als streng orthodox. Sie stellen religiöse Vorschriften als göttliches Gebot gegebenenfalls über die staatlichen Rechtsnormen. Dies brachte ihnen seinerzeit wegen der Missachtung der Corona-Schutzmaßnahmen heftige Kritik der liberalen Israelis ein. Dennoch werden ihnen zahlreiche Sonderrechte eingeräumt, allen voran die Freistellung vom Wehrdienst. Zudem ist die konservative Regierung unter Netanjahu auf die Stimmen der kleinen ultrareligiösen Parteien angewiesen, die somit ihre konservativen Positionen durchdrücken können.

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



Foto ©Nick115 - pixabay.com

Kurs-Nr. Y1068 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 12.12.23, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Der Bürgerkrieg im Sudan

Mitte April 2023 entluden sich die Spannungen zwischen dem sudanesischen Militärmachthaber Abdel Fattah Burhan und seinem früheren Stellvertreter Mohamed Hamdan Daglo, genannt Hemeti, in heftigen militärischen Auseinandersetzungen. Letzterer befehligt die vom 2019 gestürzten Langzeit-Autokraten Omar al-Baschir im Zusammenhang mit dem Darfur-Konflikt begründete paramilitärische RSF-Miliz, die eigentlich längst in die offizielle sudanesische Armee hätte integriert werden sollen. Bereits wenige Tage nach Ausbruch der bürgerkriegsähnlichen Schießereien gab es fast 1000 Todesopfer zu beklagen und mehr als eine Million Sudanesen wurden zu Flüchtlingen und Vertriebenen. Durch diese Ereignisse ist das Land noch weiter abgerückt von der Hoffnung auf demokratische Verhältnisse, die das Militär ursprünglich der mittlerweile abgesetzten Zivilregierung unter Abdullah Hamduk zugesagt hatte.

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



Michael Hochgeschwender,
Foto: ©privat



Joachim Willeitner, Foto: ©privat



Renate Syed, Foto: ©privat

Kurs-Nr. Y1069 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 08.02.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Indiens religiöse Diversität

Kaum ein anderes Land hat eine derart große religiöse Diversität wie Indien, das mehr als 1.4 Milliarden Menschen hat; einheimische Religionen sind der 4000 Jahre alte Hinduismus, der Buddhismus und der Jainismus und die Religion der Sikhs. Durch Einwanderung und Mission kamen der Islam und das Christentum nach Indien, aber auch Juden und Parsen als Geflüchtete.

Der Vortrag möchte die Vielfalt, aber auch die sich ergebenden Spannungen zwischen Indiens Religionen darstellen.

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. Y1080 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 09.10.23, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed EUR 8,00

Gewaltfrei leben, gewaltfrei essen. Was sollen wir essen?

Sowohl der Hinduismus als auch der Jainismus haben eine Ethik der Gewaltfreiheit, ahimsa, entwickelt, die das „Nicht-Schädigen“ von Lebewesen, Menschen und Tieren, betont: Alles, was Leben trägt, auch Insekten, sind schützenswert. Dieses Konzept führte zum Vegetarismus. Aber auch der Yoga betont ein gewaltfreies Handeln und eine vegetarische Nahrung. Was aber ist „gewaltfreie Nahrung“? Und können diese Konzepte, die Tierleid verhindern und umweltschonend sind, auch für uns interessant sein?

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. Y1081 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 30.10.23, 19.30 Uhr

Dr. Renate Syed

EUR 8,00

Feiertage in Indien

Das tief religiöse und spirituelle Indien kennt zahlreiche Feiertage, am bekanntesten ist das heitere Frühlingsfest Holi, bei dem bunte Farbpuder zu Ehren des Gottes Krishna geworfen werden. Jeder große südindische Tempel hat ein „Wagenfest“, bei dem die Gottheiten in großen Wägen durch die Straßen gefahren werden, berühmt sind Pilgerfeste wie das „größte Fest der Welt“, die Kumbh Mela. Welche religiösen und sozialen Bedeutungen haben diese Feste, die stets um eine Gottheit und ihre Mythologie entstanden sind?

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. Y1082 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 20.11.23, 19.30 Uhr

Dr. Renate Syed

EUR 8,00

Wahlen in Indien

Das Jahr 2024 ist ein bedeutendes Jahr für Indien, die größte Demokratie der Welt: Im April/Mai finden die Wahlen des indischen Unterhauses (Bundesparlament) und Wahlen in mehreren Bundesstaaten, darunter in Maharashtra/Mumbai, statt, weitere Wahlen im Oktober. Zur Zeit weist alles auf einen erneuten Sieg der hindukonservativen und ethnonationalistischen BJP („Indische Volkspartei“) unter Premier Narendra Modi hin; die Opposition, vor allem die liberale Congresspartei ist schwach und ohne überzeugendes Personal und Programm. Wird Indiens kulturkonservative Ausrichtung beibehalten oder kann es eine Wende geben? Und wie positioniert Indien sich in der Globalpolitik?



Foto: ©Vladimir Buynevich - pixabay.com

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. Y1084 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 08.01.24, 19.30 Uhr

Dr. Renate Syed

EUR 8,00

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.

Medien

Blockbuster verstehen

Filmtheorie und Filmpraxis für Filminteressierte

Der Begriff „Blockbuster“ entstand in den 70iger Jahren, als Filme wie „Der Weiße Hai“ und „Star Wars“ so viele Kinobesucher anlockten, dass die Zuschauerschlangen an den Kinokassen um mehrere Häuserblocks reichten. Für die Fernsehsender und Streamingplattformen stellen diese Filme das mit Abstand teuerste Programm im Lizenzkauf dar. Die Kosten können sich nur deshalb refinanzieren, weil Blockbuster über die Zeit-, Kultur- und Geschlechtergrenzen hinweg ein Massenpublikum in aller Welt ansprechen. Hierfür ist nicht allein der gigantische Werbeaufwand verantwortlich: Maßgeblich für den Erfolg sind vor allem dramaturgische und psychologische Aspekte. Der Blockbuster befriedigt offenbar basale emotionale menschliche Bedürfnisse und ihre Helden vermitteln eine spezielle ethische Grundhaltung, die für die Zuschauer einer postmodernen Gesellschaft in besonderer Weise attraktiv zu sein scheint. Dieser Kurs gibt einen Einblick in Elemente und den Aufbau erfolgreicher Filme und analysiert universelle Merkmale des modernen Blockbusters. Hierbei liegt der Fokus vor allem auf der „Reise des Helden“ sowie den Archetypen, da diese die unverzichtbare, dramaturgische Grundlage für vor allem US-amerikanische Hollywood-Blockbuster darstellen. Dieses Konzept findet aber auch Anwendung in einer Fülle von Fernsehformaten: von deutschen Spielfilm- und Serieneigenproduktionen über Castingshows, wie „Topmodel“, „Deutschland sucht den Superstar“, „The Voice of Germany“, bis hin zur Scripted Reality-Formaten wie „Bauer sucht Frau“ oder „Die Strengsten Eltern der Welt“. Neben dem strukturellen Aufbau werden aber auch weitere Aspekte wie Symbolik, Lichtelemente, das Labyrinthmotiv und musikalische Komponenten besprochen.

1. Theorie der Filmanalyse: Dramaturgische Grundelemente des Drehbuchs und ihre praktische Umsetzung
Bspw. Grundstruktur und Aufbau des Drehbuchs/ Blockbusters, Idee, Plot, Grundfrage, Kernaussage, materieller/emotionaler und geistiger Konflikt im Film
2. Praktische Filmanalyse an Beispielen
Das Seminar ist für alle geeignet, die mehr über Film wissen möchten oder sich einfach nur für Filme interessieren. Vorwissen ist nicht notwendig. Nancy Weinhold ist Jugendschutzbeauftragte bei ProSieben MAXX und gibt normalerweise entsprechende Seminare für Profis im Filmbereich.

Kurs-Nr. Y1120, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 11.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Nancy Weinhold EUR 38,00



Nancy Weinhold, Foto: ©privat



Annette Eberle, Foto: ©privat

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. Es ist ein offener Wettbewerb, an dem Mitglieder des Bundesverbands Deutscher Film-Autoren e. V. (BDFA), aber auch interessierte Nichtmitglieder teilnehmen können. 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. 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 um evtl. den sehr begehrten BDFA-Filmpreis des Jahres, einen Obelisken, zu erhalten.
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. Y1121, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.02.2024, 10.00-19.00 Uhr
evtl. Sonntag, 25.02.2024, 10.00-17.00 Uhr, abhängig von der Anzahl der eingereichten Filme
LFVB Gebührenfrei

Pädagogik/ Psychologie

Schule - Lehren aus der Corona-Krise

Das Live-Experiment wird hoffentlich einmalig bleiben: Schulschließungen während der Corona-Krise. Aber es hat uns vieles gelehrt darüber, wie „gute“ Schule aussieht oder eben nicht. Seitdem lassen sich zentrale Erkenntnisse der Lehr- und Lernforschung nicht mehr dadurch ignorieren, indem man Wissenschaft in Zweifel zieht. Etwa dass guter Unterricht eine herausragende Rolle spielt, und zwar von einer echten Lehrkraft. Oder dass wir es unseren Lehrkräften ermöglichen müssen, sozioökonomische Benachteiligungen innerhalb der Schule auszugleichen. Oder dass Schule eben nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch angemessenes Verhalten trainiert - und das ist nur live möglich. Außerdem wissen wir jetzt sicher, dass der soziale Ort Schule die psychische Gesundheit grundlegend beeinflusst. Um die wichtigsten Lehren für alle geht es in diesem Vortrag. Dr. Barbara Knab ist Wissenschaftsautorin und Psychotherapeutin. Sie studierte Psychologie und Lehramt für Gymnasien (Mathematik und Geographie) und schrieb u.a. das Buch „So kommt Ihr Kind gut durch die Schule. 30 Tipps für Eltern“.

Kurs-Nr. Y1204, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 12.12.23, 19.30 Uhr
Dr. Barbara Knab EUR 8,00

Geschwisterbeziehung stärken und Streit konstruktiv lösen

„Geschwister haben sich zum Streiten gern“. Die „ewige Streiterei“ zwischen Geschwistern kann für Eltern ganz schön zermürbend sein und kostet manchmal den letzten Nerv. Themen des Vortrags sind die Unvermeidlichkeit des Streitens, konkrete Tipps, um Streitigkeiten zu verhindern, welches Verhal-

ten im „Streitfall“ hilft und wie wir die Geschwisterbeziehung stärken können. Alexandra Schreiner-Hirsch ist seit 30 Jahren in der Familienbildungsarbeit tätig, bietet zahlreiche Elternseminare an und ist selbst Mutter von zwei Söhnen. Eine Kooperation mit der vhs Garching. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1205, WEB, Online

Montag, 05.02.24, 19.30 Uhr
Alexandra Schreiner-Hirsch EUR 7,00

Inklusion in Kita und Schule

Ab dem Jahr 2008/2009 gab die Ratifizierung der Behindertenrechtskonvention in Deutschland wichtige Impulse und Rahmenbedingungen für die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Die Kinder und Jugendlichen stellen eine eigene schützens- und förderwürdige Gruppe dar. Was dabei oft aus dem Blick gerät: Ihre Zukunft bestimmt auch die Zukunft von Demokratie und Vielfalt in unserer Gesellschaft. So lautet eins der wichtigsten globalen Nachhaltigkeitsziele der UNESCO-Bildungsagenda 2030, dass für alle Menschen inklusive, chancengerechte und hochwertige Bildung ermöglicht wird. Was meint Inklusion? Wie kann ein inklusiver pädagogischer Alltag gestaltet werden? Annette Eberle ist Professorin für Pädagogik in der Sozialen Arbeit an der Kath. Stiftungshochschule 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. Y1206, H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 20.11.23, 19.30 Uhr
Prof. Annette Eberle EUR 8,00



Werner Bartens, Foto: ©Stefan Hobmaier

Dr. Werner Bartens

Glücklich und gesund alt werden

Dr. med. Werner Bartens, renommierter Wissenschaftsjournalist der „Süddeutschen Zeitung“, hat sich in vielen seiner Bücher mit den Gelingensbedingungen des „guten Lebens“ beschäftigt. In seinem Vortrag wird er einen leichtverständlichen Überblick über neueste Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen Disziplinen zum Thema Alter geben. Er trägt zusammen, was Menschen zu starken, an Körper, Seele und Geist gesunden Menschen auch im höheren und hohen Alter werden lässt. Was macht uns robust gegen Stress, hilft bei körperlichen Erkrankungen, lässt uns zufriedener leben, bringt uns Lebensfreude und Erfüllung.

Es geht in seinem Vortrag nicht um oberflächliche Ratschläge, sondern um eine durchaus unterhaltsame Präsentation des gesicherten Wissensstands der aktuellen Altersforschung. Vortrag im Rahmen der Senioreninfo-Börse, eine Veranstaltung des Senioren-Beirats der Stadt Unterschleißheim.

Kurs-Nr. Y1207, Unterschleißheim

Unterschleißheim, Bürgerhaus, Rathausplatz 1

Freitag, 23.02.24, 14.30 Uhr

Dr. Werner Bartens

Gebührenfrei

Jesper Juul – Pädagogik 2.0

Überall ist das Familienleben heutzutage von zunehmender Unsicherheit und Neugierde geprägt. Verantwortlich gemacht wird hierfür üblicherweise der Zusammenbruch der traditionellen Kernfamilie mit ihrer starren Rollenverteilung. Immer mehr aber auch der Druck durch den Einfluss neuer Medien. In der Folge haben sich Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag mit den Erwachsenen emanzipiert und stellen stets aufs Neue in Frage, was „man“ tut. Jesper Juul - auch nach seinem Tod einer der inspirierendsten Familientherapeuten und Experten Europas - antwortet mit erstaunlicher Einfachheit und Alltagsnähe. Wichtiges Credo war ihm dabei stets eine

entlarvende Umkehrung der Perspektive aus Sicht der Kinder und Jugendlichen. In dem aktuellen Vortrag soll es darum gehen, einige Ansichten Juuls kurz vorzustellen, um sie dann in Diskurs mit traditionellen psychologischen Konzepten und Forschungen zu stellen und gegebenenfalls besser zu verstehen

Kurs-Nr. Y1208, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 15.01.24, 19.30 Uhr

Jürgen Schuster

EUR 8,00

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Schlafen in der Tageseinrichtung

Das Einschlafen stellt für Pädagog:innen und Tageseltern regelmäßig eine herausfordernde Situation dar. Es sind zum einen die individuellen Bedürfnisse der Kinder beim Einschlafen, zum anderen die Wünsche und Erwartungen der Eltern, die die Pädagog:innen und Tageseltern ernst nehmen wollen.

Im Seminar wird die Physiologie des kindlichen Schlafs betrachtet und folgende Fragen beantwortet: Welche Bedeutung hat der Schlaf für die kindliche Entwicklung? Wie entwickelt sich der Schlaf bei Säuglingen und Kleinkindern? Wie können die Ruhe- und Schlafphasen von den Erwachsenen optimal und achtsam begleitet werden? Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1220-WEB, Online

Dienstag, 17.10.23, 18.00-21.00 Uhr

max. 15 TN

Julka Grajčárová

EUR 26,00

Kinder haben Rechte!

Kita und Tagespflege als sicherer Ort

Jedes Kind hat das Recht, in einem geschützten Rahmen heranzuwachsen und sich zu einer eigenverantwortlichen und gesellschaftsfähigen Persönlichkeit zu entwickeln. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass die Pädagog:innen und Tageseltern die Bedürfnisse der ihnen anvertrauten Kinder gut im Blick haben und sie liebevoll begleiten. Das Fehlverhalten der pädagogischen Fachkräfte ist jedoch auch in den Kitas bzw. in der Tagespflege anzutreffen - von subtil bis ganz offenkundig. Das übergreifende Verhalten geschieht oft unbewusst in alltäglichen Situationen, weil die Belastung der Pädagog:innen zu groß ist. Jedes Fehlverhalten hinterlässt bei Kindern Spuren und verletzt ihre Unversehrtheit.

In diesem Seminar werden unterschiedliche Formen des Fehlverhaltens sowie die Qualitätsmerkmale eines guten Betreuungsangebotes beschrieben. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1221-WEB, Online

Dienstag, 16.01.24, 18.00-21.00 Uhr

max. 15 TN

Julka Grajčárová

EUR 26,00

Bedeutung der Resilienz in der Arbeit mit jungen Kindern

Resilienz, also psychische Widerstandskraft ermöglicht uns schwierige Lebensumstände ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu meistern. Es gibt Kinder, die sich trotz einer enormen Belastung gut entwickeln und solche, die aufgrund der ungünstigen Lebensumstände Entwicklungsschwierigkeiten aufzeigen. Auf was ist dieser Unterschied zurückzuführen und welche Rolle spielen Eltern, Tageseltern oder Pädagog:innen bei der Förderung von Resilienz bei jungen Kindern? Was kann die Tagesbetreuung bei der Resilienzbildung bei unter Dreijährigen beitragen? Im Seminar wird der Begriff der Resilienz ausführlich erklärt sowie Faktoren vorgestellt, die Kinder bei der Bewältigung herausfordernder Situationen unterstützen.

Kurs-Nr. Y1222, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 14.11.23, 18.00-21.00 Uhr

max. 15 TN

Julka Grajčárová

EUR 26,00

Das Dozentenporträt

Julka Grajčárová



Julka Grajčarová 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.

Einführung in die Montessori-Pädagogik für Kita und Tagespflege

In der Montessori-Pädagogik werden Kinder als kompetente und neugierige Wesen gesehen, die gerne selbständig und unabhängig vom Erwachsenen sind. Kinder haben vom Beginn an große Freude am Tun, durch ihr Tun entdecken sie die Welt um sich herum. Die Grundprinzipien der Montessori-Pädagogik lassen sich gut in die Kita und Tagespflege übertragen. Im Seminar werden die wichtigsten Prinzipien sowie Ideen für die Arbeit mit jungen Kindern vorgestellt.

Kurs-Nr. Y1223, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 12.12.23, 18.00-21.00 Uhr max. 15 TN
Julka Grajčárová EUR 26,00

Gesundheitsprävention bei der Arbeit mit Kindern

Für Erzieher:innen in Krippe und Kindergarten und Tagesmütter/-väter

In der Betreuung der Kleinsten in Kindertageseinrichtungen geht es nicht nur um pädagogische Themen, das ist mit den Erfahrungen der Corona-Pandemie besonders deutlich geworden. Zum Schutz der Kinder und zum Selbstschutz der Kollegen und Kolleginnen ist es Ihre Aufgabe zu erkennen, wann ein Kind krank ist und zuhause betreut werden sollte. Unabdingbar ist deshalb ein Grundwissen über die wichtigsten Kinderkrankheiten, Übertragungswege, gesetzliche Regelungen, Meldepflichten, Umgang mit Attesten, Medikamenten etc., aber auch über die möglichen Konflikte mit Eltern und Erziehungsberechtigten.

Symptome von Covid-19 bei Kleinkindern. Schnupfen, Husten, Fieber: Was ist zu tun? Welche Maßnahmenmöglichkeiten habe ich als pädagogische Fachkraft in der Einrichtung? Gibt es Impfungen, die verpflichtend sind? Welche Krankheiten müssen/sollten den Eltern in Form eines Aushangs bekannt gemacht werden? Hygiene in Kindertageseinrichtungen: Auf was muss geachtet werden? Auch Ihr eigenes Handeln können sie in Selbstreflexionsübungen hinterfragen. Um Ihren Arbeitsalltag gut zu gestalten und sich zu schützen, gehört eine effektive Selbstfürsorge dazu. Diese wollen wir gemeinsam erarbeiten. Im Seminar wird selbstverständlich auch auf Fragen der Teilnehmer:innen eingegangen.

Die Referentin hat als leitende Kinderkrankenschwester, seit über 10 Jahre mit den Jugendämtern der Stadt München gearbeitet und legt einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit auf Präventionsschulungen in Schulen und Kindertageseinrichtungen.

Kurs-Nr. Y1226, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 14.10.23, 09.00-13.00 Uhr
Manuela Beckmann EUR 32,00



Jürgen Schuster, Foto: ©privat



Manuela Beckmann, Foto: ©privat

Fortbildung Kinderunfälle

Für Erzieher:innen in Krippe und Kindergarten und Tagesmütter/-väter

Kinder sind beim Entdecken ihrer Umgebung besonders unfallgefährdet. Gefahren können weder erkannt noch eingeschätzt werden. Erst im Verlauf der kindlichen Entwicklung lernen sie, sich der Gefahren bewusst zu werden und sich sicherheitsorientiert zu verhalten. Dies ist erst mit ungefähr acht Jahren der Fall. In den ersten Lebensjahren sind die Erwachsenen daher besonders gefordert. Rund 60 % aller Unfälle mit Kindern lassen sich durch geeignete Präventionsmaßnahmen vermeiden.

In diesem Seminar geht es um die Themen: Wie vermeide ich Unfälle? Wie kann ich dem Kind Gefahren aufzeigen und mehr Sicherheit geben, ohne den Entwicklungsdrang der Kleinen zu bremsen? Spiele und Übungen, die Sie im Kindergartenalltag mit den Kindern einsetzen können. Das Seminar wird selbstverständlich auch auf Fragen der Teilnehmer:innen eingehen.

Kurs-Nr. Y1227, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 06.11.23, 18.00-21.00 Uhr
Manuela Beckmann EUR 26,00

Medien und Kindergartenalltag

Haben Sie schon „kleine Medienexperten“ im Kindergarten, in der Kinderkrippe oder der Tagespflege? Gehören Computer, Smartphone und Tablet mit in den Kindergartenalltag? Helfen Medien Kindern dabei, ihre innere Welt mit heftigen Gefühlen, Phantasien und Wünschen kindgerecht wahrzunehmen? Warum ist es für viele Kinder so schwierig am Montag wieder „normal“ in den Kindergarten oder die Krippe zu gehen? Was kann ich als pädagogische Fachkraft Eltern mit auf den Weg geben, um den Umgang mit Medien bei Kindern gemeinsam zu meistern? Medien und Essen haben ähnliche Probleme - gar nicht geht nicht; zu viel ist gesundheitsgefährdend! Also: Wie viel Mediennutzung ist gut für Kinder? Welche empfehlenswerten Angebote gibt es und worauf sollte man achten?

Wie können Sie Ihre Medienkompetenz stärken und damit Ihre Fähigkeiten zur Begleitung von Kindern in der Medienwelt erwei-

tern? Was sagt die Medienwirkungsforschung über die Mediennutzung von Kindern? Wie können Medien im Kindergartenalltag sinnvoll eingesetzt werden? Welche Projektideen haben sich bewährt?

In diesem Seminar diskutieren Sie fachliche Informationen über altersgerechte Mediennutzung. Sie machen sich Ihre eigenen Erziehungsvorstellungen im Umgang mit verschiedenen Medien bewusst und verbessern die Kommunikation zum Thema Medien mit den Eltern und innerhalb Ihres Teams. Sie werden viele wertvolle Tipps und Anregungen für den Kindergartenalltag aus diesem Seminar mitnehmen.

Manuela Beckmann ist Fachbereichsleiterin Medienkompetenz beim Deutschen Kinderschutzbund, Landesverband Bayern e.V. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit sind Präventionsschulungen für Schulen und Kindergärten.

Kurs-Nr. Y1228, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 24.11.23, 15.00-18.00 Uhr max. 12 TN
Manuela Beckmann EUR 26,00

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“.

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 Pochert hat Kunsttherapie studiert und bringt viel Erfahrung aus unterschiedlichsten Kunstprojekten mit Kindern und Jugendlichen mit.

Kurs-Nr. Y1229, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 10.11.23, 16.00-20.00 Uhr max. 12 TN
Christina Pochert 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, erweitert 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. Christina Pochert hat Kunsttherapie studiert und bringt viel Erfahrung aus unterschiedlichsten Kunstprojekten mit Kindern und Jugendlichen mit.

Kurs-Nr. Y1230, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 14.10.23, 14.00-18.00 Uhr max. 12 TN
Christina Pochert EUR 50,00

„Sag's mit der Puppe“

Puppenspiel als Kommunikationsmittel

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, oder auch um Kindern im eigenen Spiel eine Ausdrucksmöglichkeit zu geben. In diesem Workshop wird jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer lernen, eine einfache aber wirkungsvolle Handpuppe zu bauen und zu gestalten. Mit Hilfe dieser Figuren werden wir dann gemeinsam die Spiel- und Ausdrucksmöglichkeiten erkunden und so die 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 künstlerischer Leiter des international renommierten Figurentheaters „Puppet Players“. Neben den 35 eigenen Inszenierungen hat er auch Figuren für Theater und Oper im In- und Ausland entwickelt und gebaut. Als Dozent war er u.a. für die Bayrische Theaterakademie, das Figurentheater-Forum München und die „Curious School of Puppetry“, London tätig. Die Gebühr enthält EUR 20,00 Materialkosten.

Kurs-Nr. Y1231, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
1x Freitag und 1x Samstag, 14.00-19.00 Uhr
Beginn: Freitag, 17.11.23
Stefan Fichert EUR 120,00

Humor – das verbindende Element

„Lachen verbindet“ sagt der Volksmund und „über Humor lässt sich nicht streiten“. Aber herrlich nachdenken lässt es sich über dieses abstrakte Phänomen. Nina Stazol, (Klinik-) Clownin und Kulturpädagogin, beleuchtet in ihrem Vortrag eine der witzigsten, aber schwer fassbaren Seiten des Lebens leicht und seriös. Was ist Humor? Wie entsteht Humor, wo liegen seine Möglichkeiten für Körper und Psyche, für sich selbst und Andere? Und wo liegen die Grenzen von Humor? Gestützt auf aktuelle Erkenntnisse der Humorforschung, gespeist von Erfahrungen aus ihrem eigenen Berufsalltag, hält die Referentin ein flammendes Plädoyer für mehr Humor

als verbindendes Element in unserer Gesellschaft, im Alltag und auch im pädagogischen Kontext. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1233, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 24.10.23, 19.00 Uhr
Nina Stazol EUR 8,00

Das wäre doch gelacht – Humor im Erziehungsalltag

Für Erzieher:innen

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, albernem Kontakt

Das Dozentenporträt



Nina Stazol

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

zu sich und dem Rest der Welt. Bringen sie Clown-Energie in die Kita!

Kurs-Nr. Y1234, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 28.01.24, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN
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 all zu lange 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 all zu 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. Y1235, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 11.11.23, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN
Nina Stazol EUR 45,00

Nie hörst du mir zu! Wie Kommunikation gelingt

Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall Rosenberg

Kennen Sie die „Gewaltfreie Kommunikation“? In Konfliktfällen helfen oft Drohungen oder Vorwürfe nicht weiter. Schuldzuweisungen, moralische Urteile oder Schuldgefühle stehen zwischen uns und unserem Gesprächspartner:in. Eine der zentralen Fragen lautet daher: Wie können wir anderen mitteilen, was wir möchten, ohne bei ihnen Abwehr oder Widerstand zu bewirken? Antwort finden Sie im Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall Rosenberg. Gewaltfrei sprechen und hören ist nicht gleichbedeutend mit „immer nett“ sein. Es geht darum, die Bedürfnisse der anderen und die eigenen Bedürfnisse zu achten und wichtig zu nehmen. Der Vortrag stellt den Ansatz vor und informiert über die Anwendungsbereiche und Erfahrungen mit der Methode. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1260, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 31.10.23, 19.30 Uhr
Andree Millinger EUR 8,00



Foto: ©Stefan Fichert

Gewaltfreie Kommunikation

Nach Marshall Rosenberg (Seminar)

Sind Sie es leid Ihre Zeit in fruchtlose Auseinandersetzungen zu investieren? Und Sie wünschen sich konstruktive Lösungen in Konflikten?

Im Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Anliegen authentisch vertreten können, ohne den Gesprächspartner vor den Kopf zu stoßen. Sie drücken wertfrei aus, was vorgefallen ist, teilen ohne Vorwurf mit, wie es Ihnen damit geht und stellen eine erfüllbare Bitte. Zugleich erfahren Sie, wie es möglich ist, Ihrem Gegenüber zuzuhören, ohne die Aussagen als Kritik persönlich zu nehmen. Als Grundlage dienen die Methode und das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Kurs-Nr. Y1261, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 18.11.23, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Andree Millinger EUR 50,00

Problematische Beziehungsmuster verstehen

Missverständnisse, Schwierigkeiten im persönlichen Umgang miteinander, Kommunikationsprobleme sind jedem bekannte Herausforderungen. Die Bemühungen greifen aber meist zu kurz, wenn die Beziehung selbst das Problem ist. Problematische Beziehungsmuster (bis hin zur Beziehungsstörung) treiben im Zwischenmenschlichen allgegenwärtig, meist aber unerkannt, ihr Unwesen und richten große Schäden an. In diesem Vortrag soll geklärt werden, was problematische Beziehungsmuster sind und welche es gibt, wie sie entstehen und woran man sie im Alltag erkennen kann. Hat man solche Muster erst einmal an sich selbst erkannt und verstanden, kann dies allein schon zu der ein oder anderen „heilsamen“ Veränderung führen. Das Anliegen dieses Vortrages ist es nicht, konkrete Beratung zu ersetzen oder gar Beziehungsprobleme zu lösen. Sehr wohl aber werden Erkenntnisse über sich selbst und Mitmenschen nicht ausgeschlossen. 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. Y1280, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 05.12.23, 19.30 Uhr
Jürgen Schuster EUR 8,00



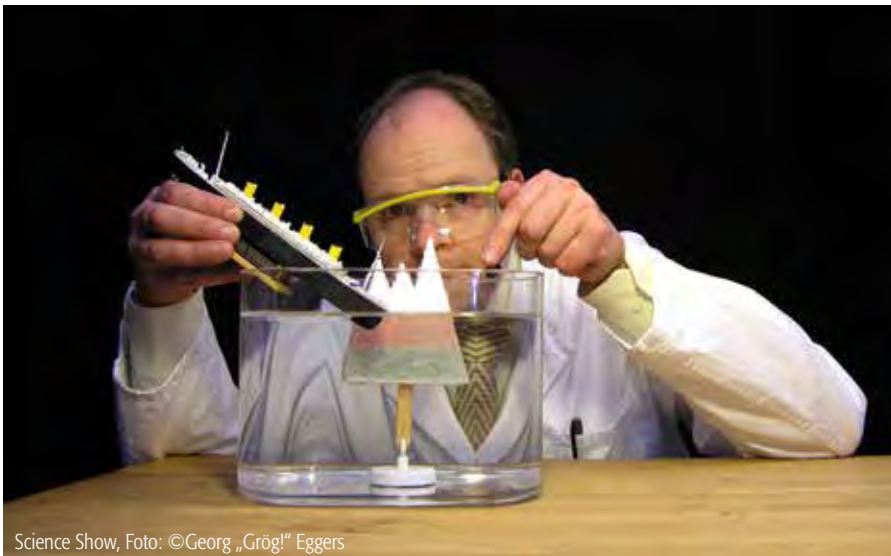
Christina Pochert, Foto: ©privat



Stefan Fichert, Foto: ©privat



Andree Millinger, Foto: ©privat



Science Show, Foto: ©Georg „Grög!“ Eggers

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.

Die große Science-Show im Oktober

Unsere preisverwöhnten Gäste sind der musiknarrische Kunststoffingenieur Tom Rychtarik, der gewitzte Meister der Big-Data-Analytics Johannes Schildgen sowie „Das Schlaggerduo der Physik des Scheiterns“ (Georg Eggers und Michael Sachs).



Markus Berg, Foto: ©privat



Edmund Bromm, Foto: ©privat



Wilhelm Kirchensteiner, Foto: ©privat

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1301, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 13.10.23, 20.00-22.00 Uhr
Markus Berg

EUR 8,00

Die große Science-Show im Januar

Gäste sind der Experte für Bienen, Musik und noch viel mehr, Sebastian Schlagenhauer, der Science Slam Seriensieger Béla Frohn und musikalisch erfreut uns die Liedermacherin Ama Pola.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1302, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 12.01.24, 20.00-22.00 Uhr
Markus Berg

EUR 8,00

Energiesparen – Richtig Heizen und Lüften

Es gibt viele Empfehlungen zum Thema „Lüften und Heizen“. Warum sich noch einmal damit befassen? Weil sich Bauweise, Baumaterialien, Möbel und auch die Nutzung der Wohnräume in den letzten Jahrzehnten verändert haben.

Deshalb haben früher richtige Ratschläge heute oft keine Gültigkeit mehr. Was heißt „Richtiges Heizen“? Die Beheizung ist ein

wichtiger Faktor beim Lüften. Für eine Einschätzung des „richtigen Heizens“ müssen die speziellen Gegebenheiten des Hauses und seiner Räumlichkeiten abgeklärt werden. Der Vortrag soll Möglichkeiten aufzeigen, wie richtig geheizt und gelüftet werden muss, um Feuchte zu reduzieren (die Feuchte der Wände ist ein entscheidender Faktor für die Dämmwirkung eines Objekts) und unnötige Energieverluste zu vermeiden.

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. Y1304, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 29.11.23, 19.30 Uhr
Edmund Bromm

EUR 8,00

Autarke Energieversorgung für Hausstrom und Heizung

Die Bundesregierung hat den Umstieg auf erneuerbare Energien beim Heizen und bei der Warmwasserbereitung gesetzlich verankert und so eindeutige Weichen gestellt. Wie kann dieses Vorhaben optimal umgesetzt werden?

Wir haben mit Wilhelm Kirchensteiner einen der Pioniere der Energiewende für einen Vortrag gewinnen können, der schon seit vielen Jahren zu diesem Thema forscht und berät. Er wird unter dem Aspekt der autarken Energieversorgung für Hausstrom und Heizung zum einen die aktuelle Photovoltaikanlagentechnik von Balkonanlagen bis hin zu Hausanlagen zur Netzeinspeisung mit Batteriespeicher vorstellen. Zum anderen wird er in seinem Vortrag die verschiedenen Wärmepumpenarten und ihre Betriebsmöglichkeiten diskutieren: Wärmepumpen zur Heizenergieversorgung und Warmwasserbereitung; Klimaanlage zum Heizen und Kühlen; Solarstromversorgung für Wärmepumpen. Der Vortrag bietet ausreichend Raum für Fragen und Diskussion. Wilhelm Kirchensteiner wird die Präsentation durch Demogeräte praxisnah unterstützen.

Wilhelm Kirchensteiner ist einer der profiliertesten Energieexperten der Region. Der Studiendirektor a.D. ist Mitbegründer der Solarteurschulen in Europa. Er war an der Entwicklung solarer Energiesysteme für Strom- und Heizungsanlagen beteiligt. Für seine Verdienste ist er mit dem 1. Bayerischen Klimaschutzpreis des Umweltministeriums 2021 ausgezeichnet worden.

In Kooperation mit der Agenda21 Garching. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1305, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 17.10.23, 19.00 Uhr

Wilhelm Kirchensteiner

EUR 8,00

Energiespeicherung - wichtiger Schlüsselfaktor der Energiewende

Ein Schlüsselfaktor für die Energiewende stellt neben der Verbesserung des Wirkungsgrads der Technologien zur Elektrizitätserzeugung die Speicherung von Elektrizität dar. Erneuerbare Energien stehen nicht uneingeschränkt 24h/365d zur Verfügung. Elektrizität muss also gespeichert werden, wenn sie anfällt, damit sie zur Verfügung steht, wenn sie gebraucht wird. Diese Herausforderung hat die Forschung massiv befeuert, weltweit wird an der Verbesserung von Speichertechnologien gearbeitet, werden Batteriespeicher und andere Speichersysteme neu gedacht und erprobt. Der Vortrag wird zum einen die aktuellen Herausforderungen genauer aufzeigen, zum anderen mögliche Lösungskonzepte vorzustellen. Sie erhalten einen Einblick in die vielversprechenden Entwicklungen auf dem Feld der Energiespeicherung, mit Schwerpunkt auf einem neuartigen Konzept, der Polyoxometallat (POM)-Batterie der Litricity GmbH.

Prof. Ulrich Stimming war Leiter des Instituts für Energieverfahrenstechnik am Forschungszentrum Jülich (FZJ) und Professor für Physikalische Chemie an der Universität Bonn. 1997 folgte er dem Ruf an das Physik-Department der TU München. Dort war er neben der Tätigkeit als Ordinarius gleichzeitig wissenschaftlicher Direktor am Bayerischen Zentrum für Angewandte Energieforschung (ZAE Bayern) und initiierte und leitete interdisziplinäre Zentren wie NanoTUM und TUM Energy. Er war Mitbegründer, und zeitweise CEO, von TUM CREATE in Singapur einem breiten interdisziplinären Projekt zur Elektromobilität zusammen mit der NTU in Singapur. Danach war er für etliche Jahre Professor und zeitweise Head of School der Chemie an der Newcastle University, U.K.. Im Frühjahr 2022 gründete Prof. Stimming zusammen mit Dr. Marc-Henning Diekmann die Litricity GmbH, die ein neuartiges Batteriekonzept, die Polyoxometallat (POM)-Batterie, zur Technologie entwickelt.

In Kooperation mit der Agenda-Gruppe 21 in 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. Y1306📍-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 02.11.23, 19.30 Uhr
Prof. Ulrich Stimming

EUR 8,00



Ulrich Stimming, Foto: ©privat



Jochen Fillbeck, Foto: ©privat



Dominik Schwarzinger, Foto: ©privat

Tunnelbau unter der Stadt

Die Herstellung von Tunneln am Beispiel aktueller Tunnelbauprojekte in München

Der Tunnelbau ist eine der anspruchsvollsten Disziplinen in der Bautechnik, zumal wenn der Bau unter dicht bebautem, innerstädtischem Bereich erfolgen muss. Riesige Maschinen kommen dabei zum Einsatz, komplexe Bodenverhältnisse müssen berücksichtigt werden, bestehende Gebäude dürfen nicht beschädigt werden. Der Vortrag möchte die Herausforderungen des Tunnelbaus am Beispiel der konkreten Planungen für München vorstellen.

Inhalte: Beschreibung der Boden- und Grundwasserhältnisse in München sowie deren Entstehungsgeschichte. Darstellung der wesentlichen Eigenschaften des Baugrunds im Hinblick auf den Tunnelbau. Erläuterung der Vorgehensweise beim maschinellen Tunnelbau im Schildvortrieb, welcher bei zukünftigen Tunnelvortrieben in München (U-Bahn und 2. S-Bahn) zur Anwendung kommen wird. Anwendungsbeispiele aus dem Münchner U-Bahn-Bau werden vorgestellt.

Prof. Fillbeck arbeitet am Lehrstuhl und Prüfamts für Grundbau, Bodenmechanik, Felsmechanik und Tunnelbau der TUM.

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. Y1307📍-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 25.01.24, 19.30 Uhr
Prof. Jochen Fillbeck

EUR 8,00

Die Masken der Psychopathen

Wie man sie durchschaut und nicht zum Opfer wird

Jeder achte Mensch weist psychopathische Persönlichkeitszüge auf. Personen mit dieser Störung sind eminente Stressoren für ihre Mitmenschen. Man begegnet ihnen überall: in der Familie und im Freundeskreis, in Beruf und Freizeit, als Verkehrsteilnehmer, in der Politik und beim Sport und natürlich auch im Internet. Überproportional viele Psychopathen finden sich unter Unternehmern, Anwälten, Finanzmarktakteuren und Politikern. Sie sind dort oft überaus erfolgreich. Der Vortrag zeigt, wie man die menschlichen „Raubtiere“ durchschaut und ihnen nicht zum Opfer fällt. Im Unterschied zu gewöhnlichen Kriminellen oder Menschen mit einer anderen psychischen Störung sind für Psychopathen sogenannte „Maskeneigenschaften“ charakteristisch. Sie erlauben es ihnen, ihren regelbrechenden, menschenverachtenden Neigungen nachzugehen, ohne sonderlich aufzufallen: Dazu zählen etwa Charme, Intelligenz, mentale Stabilität und klarer Verstand. Unter dieser Maske liegen enorme Defizite, etwa in der Impulskontrolle oder der Emotionsverarbeitung, die sie zu ihren ausbeuterischen Vergehen treiben und befähigen. Der Psychologe und Psychopathie-Forscher Dominik Schwarzinger zeigt anschaulich auf, was Psychopathie eigentlich ist, wie sich diese schwere antisoziale Persönlichkeitsstörung entwickelt und woran man diesen Typus von Menschen erkennt, die anderen das Leben zur Hölle machen.

Dominik Schwarzinger, geboren 1983, lehrt und forscht als Professor für Psychologie in Berlin. Er ist Autor von Büchern und wissenschaftlichen Testverfahren zur Dunklen Triade der Persönlichkeit, deren Kernmerkmal Psychopathie ist.

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

Kurs-Nr. Y1308📍-WEB, Online

Donnerstag, 26.10.23, 19.30 Uhr
Prof. Dominik Schwarzinger

EUR 8,00

Lernen und Gedächtnis ab der Lebensmitte

Kognitive Fähigkeiten in jedem Lebensalter sinnvoll nutzen

Unsere kognitiven Fähigkeiten reichen von der einfachen Wahrnehmung bis zum hochkomplexen Denken und Planen. Wenn wir denken, verarbeitet unser Gehirn Informationen, mit denen es gewissermaßen spielen kann. Dafür muss es auf gespeichertes Wissen zugreifen können, und das lässt sich nicht durch Internetrecherchen ersetzen. Die Psychologie hat einiges dazu herausgefunden, wie wir Wissen erwerben und Können vermehren, und auch dazu, wie wir am besten auf beides zugreifen. Das ist Gedächtnis. Das Gedächtnis verändert sich im Laufe des Lebens ein wenig, allerdings nicht so dramatisch, wie das häufig behauptet wird. Trotzdem ist es sinnvoll, ein paar Dinge zu beachten, wenn wir uns lange daran erfreuen wollen, wie wir Neues lernen und bereits Bekanntes pflegen. Darum geht es in diesem Vortrag. 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. Y1310-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 15.01.24, 19.30 Uhr
Dr. Barbara Knab

EUR 8,00

Die Entstehung der Kontinente und Ozeane

Von Alfred Wegener bis zum modernen Bild der Erde

Anfang des 20. Jahrhunderts erschütterte Alfred Wegener das damals gängige Bild der Erde mit seiner Hypothese über „Die Entstehung der Kontinente und Ozeane“. Demnach ist die Erdkruste in starre Platten zerbrochen die sich gegenseitig verschieben, wodurch Gebirge, Vulkanismus oder Erdbeben entstehen. Die ersten Menschen hatten schon ihren Fuß auf den Mond gesetzt, bevor sich die Idee der Plattentektonik durchsetzen konnte.

Geophysiker Dr. Paul Temme erzählt ein spannendes Kapitel Wissenschaftsgeschichte und erklärt den aktuellen Wissensstand. 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. Y1320-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 09.01.24, 19.30 Uhr
Dr. Paul Temme

EUR 8,00

Erkundung geothermischer Reservoire mit seismischen Methoden

Im Raum München gibt es zahlreiche Geothermie Projekte. Geothermie könnte eine Alternative zu fossilen Brennstoffen sein. Wie steht es um die Geothermie? Welche verschiedenartigen Geothermie-Reservoire sind heute von Interesse? Schwerpunkt des Vortrags ist die tiefe Geothermie, d.h., wir schauen uns an, wie aus der Tiefe von 2000 - 3000 m Wärme und Strom gewonnen werden können. Der erste Schritt ist die Erschließung von Geothermie-Reservoirs. Wo könnte in Deutschland tiefe Geothermie sinnvoll sein?

Die kostengünstigste und Erfolg versprechende Methode, Geothermie-Reservoire aufzuschließen, ist die Seismik. Wie funktioniert das seismische Verfahren, was macht man in der Seismik und wie sehen die Ergebnisse aus? Wenn ein Abbild des Untergrundes erstellt wurde, wie interpretiert man die Daten so, dass wir einen Hinweis auf die für die Geothermik wichtigen Schichten erhalten, die dann durch eine Geothermie-Bohrung erschlossen werden? Am Beispiel des Geothermie-Projekts Unterhaching wird dies exemplarisch gezeigt. Wir sprechen auch das Thema „Risiko induzierter Erdbeben bei Geothermie-Projekten“ an.

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. Y1321-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 26.09.23, 19.30 Uhr
Dr. Paul Temme

EUR 8,00

Diamant - König der Edelsteine

Der Diamant, diese besondere Form des Kohlenstoffs, ist der härteste natürliche Stoff. Das Mineral hat fantastische Eigenschaften und vielfältige Einsatzmöglichkeiten – insbesondere in der Industrie – gefunden. Aber natürlich zählt der Diamant auch zu den teuersten Schmucksteinen.

Im Mittelpunkt des Vortrags steht der Diamant als Mineral: Was ist Diamant (Chemie, Physik, Eigenschaften)? Wie entsteht er? Wo liegen seine Vorkommen und worin besteht

seine wirtschaftliche Bedeutung (Schmuck/ Technik). Erklärt und in vielen Bildern gezeigt werden die Vielfalt natürlicher Diamantkristalle und ihrer nicht nur wissenschaftlich interessanten, sondern auch sehr ästhetischen Oberflächenstrukturen. Auch auf die Herstellung von synthetischen Diamanten wird eingegangen.

Doch Diamanten haben auch unübersehbare Schattenseiten (Stichworte: Blutdiamanten, Diamantembargo). Diese werden ebenfalls angesprochen.

Erwin Geiss ist Geowissenschaftler und langjähriger Mitarbeiter am Bayerischen Geologischen Landesamt, später Landesamt für Umwelt. 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. Y1322-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 30.11.23, 19.30 Uhr
Dr. Erwin Geiss

EUR 8,00

Prof. Ernst Peter Fischer

Warum funkeln die Sterne?

Die Wunder der Welt wissenschaftlich erklärt

Warum wird der Himmel nachts dunkel? Warum funkeln die Sterne und fallen nicht vom Himmel? Was lässt Blätter im Sommer grün leuchten und wieso färbt sich das Laub im Herbst herrlich bunt? Was sehen Tiere, wenn sie in ihrer Umwelt auf das schauen, was Homo sapiens mit Rot, Grün, Blau bezeichnet? Warum kullern uns Tränen aus den Augen, wenn wir uns „totlachen“? Was enthält mehr Eiweiß – Eiweiß oder Eigelb? Und warum tauchen mit jeder Antwort neue Fragen auf? Das sind nur 7 Fragen aus dem neuesten Buch des Wissenschaftshistorikers Ernst Peter Fischer. Er ist ein Experte im unterhaltsamen Beantworten von Fragen, die uns Menschen fast zwangsläufig in den Sinn kommen, wenn wir unsere Umwelt und uns selbst aufmerksam und neugierig beobachten. Für dieses Buch hat er nicht nur die Fragen ausgewählt, die ihm am häufigsten in seiner Karriere als Wissenschaftshistoriker und Buchautor gestellt worden sind, sondern die zu beantworten er auch am reizvollsten findet.



Barbara Knab, Foto: ©Sylvie Köker



Paul Temme, Foto: ©privat



Prof. Ernst Peter Fischer
Foto: ©Anne Wiegandt

Anschaulich führt er vor, dass sich aus der Beantwortung von Fragen weitere ergeben, ohne dass das Fragen jemals zum Abschluss kommt. Das ist der Kern von Wissenschaft. „Warum funkeln die Sterne?“ ist ein so leicht wie vergnüglich zu lesendes Kompendium in fünf Kapiteln mit wissenschaftlichen Erklärungen der Wunder unserer Welt. An diesem Abend diskutieren wir ausgewählte Fragen aus der aktuellen Publikation (inzwischen über 80 Bücher!) von E. P. Fischer.

Ernst Peter Fischer, Professor für Wissenschaftsgeschichte in Konstanz und Heidelberg, ist einer der renommiertesten Vermittler von Wissenschaft mit inzwischen über 60 Buchveröffentlichungen, darunter die Bestseller „Die andere Bildung“ (2001) und „Der kleine Darwin“ (2009), „Die Verzauberung der Welt“ (2014). Für seine Arbeit erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, unter anderem den Sartorius-Preis der Akademie der Wissenschaften zu Göttingen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1330 -WEB, Online

Dienstag, 24.10.23, 19.30 Uhr

Prof. Ernst Peter Fischer

EUR 8,00

Prof. Ernst Peter Fischer

Das große Scheitern

Scheitern ist eine notwendige Bedingung von wissenschaftlichem Fortschritt. Es gibt viele Irrtümer in der Wissenschaft, die manch ein Misslingen und viel Verzetteln mit sich gebracht und insgesamt einen Scheiterhaufen des Wissens hinterlassen haben. Der Vortrag möchte sich mit diesen Irrwegen, Fehldeutungen, zum Teil bizarren, ganz selten auch kriminellen Fehlentwicklungen der Wissenschaft beschäftigen. Wissenschaft wird eben nicht von Maschinen, sondern von Menschen gemacht, und die haben ihre Wünsche, Ziele und viele Hoffnungen, zu denen vor allem die nach Anerkennung gehören. Der Wissenschaftshistoriker Ernst Peter Fischer wird an diesem Abend eine spannende Reise durch den Darkroom der Wissenschaft unternehmen, bekannte Namen, Theorien und Projekte werden dabei besichtigt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1331 -WEB, Online

Dienstag, 23.01.24, 19.30 Uhr

Prof. Ernst Peter Fischer

EUR 8,00



Foto: ©Nordlichter - pxhere.com

Mysterien des Sonnensystems

Trotz intensiven Forschens bietet unser Planetensystem noch einige Geheimnisse. Gibt es an versteckten Orten weitere Lebensformen? Existiert ein weiterer Planet X, vielleicht sogar mehrere davon? Woher kommen und wohin gehen interstellare Sonnensystemkreuzer wie Oumuamua oder Borisow? Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur der Zeitschrift „Sterne und Weltraum“ stellt diese Rätsel vor und versucht Antworten zu finden. 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. Y1333 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 27.10.23, 19.30 Uhr

Dr. Andreas Müller

EUR 8,00

Beteigeuze - Wird der nahe Riesenstern bald explodieren?

Alpha Orionis, auch Beteigeuze genannt, ist ein Roter Überriese im Sternbild Orion, der die 20-fache Masse unserer Sonne aufbieten kann. Er ist etwa 650 Lichtjahre entfernt und steht uns damit verhältnismäßig nah. Immer wieder wird spekuliert, dass der Stern gigant bald in einer katastrophalen Supernova explodieren könnte - vielleicht sogar schon explodiert ist. Auf Grund der Entfernung benötigt das Licht der Explosion rund 650 Jahre, um zu uns zu kommen. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur der Zeitschrift „Sterne und Weltraum“ präsentiert den spannenden Sternriesen und bringt Sie auf den aktuellen Stand des Wissens.

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. Y1334 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 04.12.23, 19.30 Uhr

Dr. Andreas Müller

EUR 8,00

Das Dozentenporträt

Dr. Andreas Müller



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 „Urknall, Weltall und das Leben“.



Foto: ©Beate Oswald

Was Sie schon immer über Schwarze Löcher wissen wollten

Schwarze Löcher sind die merkwürdigsten und spannendsten Objekte, die unser Universum zu bieten hat. Seit gut 100 Jahren verfügen wir mit der allgemeinen Relativitätstheorie von Albert Einstein über mathematische Gleichungen, die Schwarze Löcher sehr gut beschreiben. Selbst Gravitationswellen, die von Paaren Schwarzer Löcher ausgehen, können damit vorhergesagt und interpretiert werden. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur der Zeitschrift „Sterne und Weltraum“ stellt die Grundlagen und Astronomie Schwarzer Löcher vor und diskutiert aktuelle Beobachtungen. 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. Y1335Ⓢ-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 22.01.24, 19.30 Uhr
Dr. Andreas Müller

EUR 8,00

Wie gut sind die Klimaprognosen?

Wetter und Klima sind nahezu täglich in den Schlagzeilen. Immer wieder neue Modellberechnungen liefern meist düstere Prognosen für die nächsten Jahrzehnte. Aber wie zuverlässig sind die Klimamodelle? Was ist dran an Einwänden wie „im Mittelalter war es noch wärmer“ oder „in den Klimaberichten des IPCC-Gremiums werden kritische Stimmen ausgeblendet“?

Im Vortrag wird der aktuelle Stand des Wissens in Sachen Klimawandel, Treibhauseffekt und künftiger Wetterentwicklung zusammengefasst. Haben Sie Fragen zum Thema? Sie können vorab ein Mail an info@vhs-nord.de schreiben (mit Angabe der Kursnummer). Ihre Anregungen werden dann in den Vortrag miteinbezogen.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1337Ⓢ, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 05.12.23, 19.30 Uhr
Bernd Eisert

EUR 8,00

Profi-Tipps zur Wettervorhersage

Das Angebot an Wettervorhersagen ist groß und wächst speziell im Internet von Jahr zu Jahr noch weiter. Dennoch ist es nicht leicht, sich zurecht zu finden, besonders wenn man genaue Wetterinformationen braucht – jeder hat da wahrscheinlich schon seine persönlichen Erfahrungen gemacht. Wo finde ich eine zuverlässige Prognose für die Urlaubswochen? Wann herrscht das beste Wandewetter? Wie kommt man zu einer genauen Bergwettervorhersage? Wo gibt es die besten Regenprognosen?

In dem Vortrag erfahren Sie einiges über die Grundlagen der Wettervorhersage und wie man mit ein paar einfachen Hilfsmitteln selbst ein wenig in die Wettervorhersage einsteigen kann. Dabei werden auch die unterschiedlichen Vorgehensweisen erläutert: Geht es um Wettervorhersagen für die nächsten Stunden oder den nächsten Tag, sind nämlich andere Informationen relevant als für einen längeren Zeitraum von ein oder zwei Wochen. Ein erfahrener Meteorologe erklärt die Stärken und Schwächen der einzelnen Wetterseiten und verrät, welche Quellen er bei seiner Ar-

beit verwendet. Jede/r Teilnehmer:in erhält Zugang zu einer Internetseite mit Wetterbeispielen, Erläuterungen und einer Linkliste. 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. Y1338Ⓢ-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 16.01.24, 19.30 Uhr
Bernd Eisert

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.

Kurs-Nr. Y1341, München

Treffpunkt: Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie, Kölner Platz 1, Haus 32
Mittwoch, 04.10.23, 18.00 Uhr max. 20 TN
Alfred Riepertinger /
Städt. Klinikum München GmbH EUR 12,00

Kurs-Nr. Y1341A, München

Treffpunkt: Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie, Kölner Platz 1, Haus 32
Montag, 22.01.24, 18.00 Uhr max. 20 TN
Alfred Riepertinger /
Städt. Klinikum München GmbH EUR 12,00

Führung durch die Hopffisterei Ab 12 Jahre

Ein Vortrag über die Geschichte und die Tradition der Hopffisterei mit anschließender Betriebsführung durch die Backstube. Sie er-



Bernd Eisert, Foto: ©privat



Alfred Riepertinger
Foto: @Kay Blaschke



Peter Martin, Foto: ©privat

leben die Verarbeitung von Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau, von der Sauerteigbereitung über das Kneten und Backen bis zur Vermarktung.

Bitte beachten Sie, dass die Führung leider für Kinder unter 12 Jahren und gehbehinderte Personen nicht möglich ist. Weitere Hinweise zur Veranstaltung finden Sie als Download auf unserer Homepage.

Kurs-Nr. Y1342, München

Treffpunkt: Pforte Hopffisterei, Kreittmayrstraße 5
Dienstag, 05.12.23, 18.00-20.30 Uhr max. 25 TN
Hopffisterei EUR 6,00

Offene Gesprächsrunde mit der Polizei

Gerade in der dunklen Jahreszeit häufen sich die Meldungen über Trick-Betrüger und Einbrüche. In dieser offenen Gesprächsrunde informiert die Polizei wie man sich davor schützen kann und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1352, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 21.11.23, 19.00-20.30 Uhr
Polizeiinspektion Ismaning Gebührenfrei

Historische Elemente einer Kulturlandschaft

Ein Radausflug mit kurzen Abschnitten zu Fuß

Im Mittelpunkt steht der Schleißheimer Kanal und sein einstiger Ziegelhafen bei Dirnmaning. Sie sind Teil des Kanalsystems im Münchner Norden, das 1689 unter Kurfürst Max Emanuel zum Transport von Baumaterialien für das Neue Schloss in Oberschleißheim und zur Wasserversorgung des Parks angelegt worden ist. Das heute noch sichtbare Hafenbecken, die Spuren des Mühlbachkanals – einer Wasserverbindung zwischen Isarauen und Schleißheimer Kanal, auf der der Lehm aus Ismaning zur Herstellung von Ziegeln zum Brennofen transportiert wurde – und die mögliche Stelle des Brennofens werden gezeigt. Weitere Themen sind die besondere Bauweise des Schleißheimer Kanals, die Dammbüche im 19. Jahrhundert, das verheerende Hochwasser der Isar von 1782, das Teile des Kanals weggespült hat, und die nur wenige Jahre später erfolgte Verlagerung des Mühlbachs nach Osten.

Zum Ausklang der Exkursion begehen wir einen Abschnitt der Russenstraße und erkunden die Spuren des Aubachersls, das um 1900 für die Garchingener Wiesenbewässerung angelegt worden ist. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Kurs-Nr. Y1372, Garching

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Biergarten Garching (Mühlenpark).
Samstag, 28.10.23, 10.00-13.00 Uhr max. 16 TN
Peter Martin EUR 8,00

Zoonosen – Wenn Tiere krank machen

Zoonosen sind Erkrankungen, die zwischen Mensch und Tier übertragbar sind. Näher betrachtet ist die Gruppe der Zoonosen sehr vielfältig. Das beginnt bereits bei der Art des Krankheitserregers, welcher zu den Viren, Bakterien oder Parasiten zählen kann. Aber auch die Art der Übertragung – ob direkt durch Stechmücken oder Zecken oder über tierische Lebensmittel – kann sehr unterschiedlich sein. Wie schaffen Viren oder Bakterien den Sprung „in den Menschen“? Und wie können Zoonosen künftig verhindert werden? Dr. med Dieter Hoffmann ist stellv. Leiter des Diagnostiklabors der Virologie an der TUM 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. Y1375, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 07.02.24, 19.30 Uhr
Dr. Dieter Hoffmann EUR 8,00

Wildtiere des gefrorenen Nordens

Es ist hart in der Wildnis des gefrorenen Nordens zu überleben, für Eisbären, Schneeeulen, Polarfüchse - und auch für Fotografen! Beate Oswald liebt die Kälte: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung!“ Sie ist über einen Zeitraum von sechs Jahren dreimal nach Nordkanada gereist, um Eisbären in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Auf ihrer letzten Reise dorthin machte sie einen Zwischenstopp, um Schneeeulen in einem ihrer Überwinterungsgebiete in Ostkanada zu fotografieren: jene Eulen, die bekannt sind für ihre überraschend gelben Augen, ihr schönes weißes Gefieder und deren Angriff, welcher so lautlos kommt wie der Tod. Nicht zufrieden mit minus 40 Grad in Kanada, reiste sie nach Island, um sich mit den scheuen und dennoch neugierigen Polarfüchsen anzufreunden.

Neben Wissen und Humor kommen auch ihre Erlebnisse nicht zu kurz: Die herausfordernde Suche nach dem perfekten Bild, bei klirrender Kälte oder mitten im Schneesturm, braucht auf alle Fälle eine solide Vor-

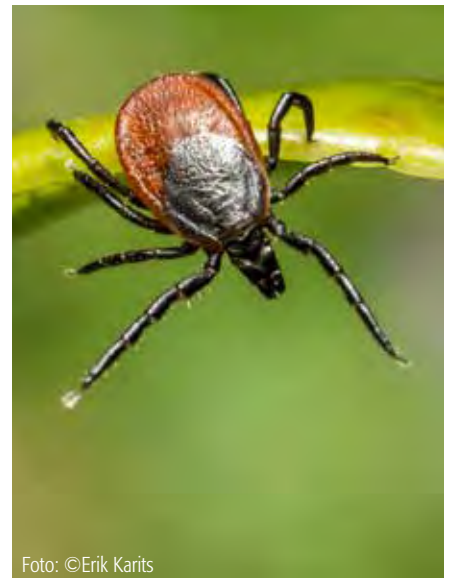


Foto: ©Erik Karits

bereitung, eine positive Einstellung und ein Quäntchen Glück. Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1380, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 28.11.23, 19.30 Uhr
Beate Oswald EUR 8,00

Wald und Wasser im Winter

Unterwegs mit der Försterin Maria Reuther

Die Natur liegt direkt vor unserer Haustür und trotzdem nehmen wir sie kaum bewusst wahr. Die Isarauen gehören zu einer der seltensten und artenreichsten Waldgesellschaften Bayerns. Auch die Isar ist ein beeindruckender, die Landschaft im Münchner Norden prägender Fluss. Bei einer Wanderung mit der Försterin Maria Reuther entlang der Isar erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über die Bedeutung dieses einmaligen Ökosystems. Wir suchen nach Tierspuren und erfahren Interessantes über die Tier- und Pflanzenwelt in einer der schönsten Ecken Ismanings. Bitte auf wetterfeste Kleidung achten. Begleitprogramm zur Ausstellung „Ismaninger Wildtiere“ - Tierpräparate, Fotografien und Filme vom 27. 10.2023 bis 04.02.2024.

Kurs-Nr. Y1389, Ismaning

Treffpunkt: Ecke An der Fähre/Garchingener Straße
Freitag, 05.01.24, 14.00-16.00 Uhr max. 20 TN
Maria Reuther EUR 8,00



Dieter Hoffmann, Foto: ©privat



Beate Oswald, Foto: ©privat



Maria Reuther, Foto: ©privat



Manfred Siering, Foto: © privat



Foto: © AceClipart Etsy - pixabay.com

Bestandsaufnahme der Vogelwelt in Bayern

Gewinner und Verlierer des Anthropozäns

Innerhalb der vergangenen 100 Jahre ist in unserer Vogelwelt ein erstaunlicher Artenwandel erfolgt. Während Arten wie das Braunkehlchen und der Seggenrohrsänger nahezu verschwunden sind, gibt es Gewinner wie die Amsel, den Buchfinken und den Bienenfresser. Etliche Großvogelarten konnten sich in ihren Beständen wieder erholen. Grund für solche Veränderungen sind die Landnutzung durch den Menschen in Europa, aber auch in den Überwinterungsgebieten vieler Zugvögel, der Einsatz immer wirksamerer Insektizide in der Landwirtschaft, der Umbau der Wirtschaftswälder, besondere Vogelschutzrichtlinien, aber auch die unaufhaltsame Ausbreitung menschlicher Siedlungstätigkeit, Anlage von immer neuen Kiesgewinnungsflächen und letztlich auch unser Freizeitverhalten. Der Referent war Mitarbeiter verschiedener Monitoringprogramme sowie an den Bänden der Avifauna Bavariae, am Atlas der Brutvögel in Bayern und an den Roten Listen der Vögel Bayerns.

Begleitender Vortrag zur Ausstellung „Ismaninger Wildtiere“ – Tierpräparate, Fotografien und Filme (27. Oktober 2023 bis 4. Februar 2024) 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. Y1381 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 29.01.24, 19.30 Uhr
Manfred Siering

EUR 8,00

Wenn's nicht mehr von den Dächern pfeift

Das Artensterben der Vögel

Das Artensterben hat sich zu einer der bedrohlichsten globalen Krisen entwickelt, die das ökologische Gleichgewicht und die bio-

logische Vielfalt bedroht. Auch die gefiederten Bewohner unseres Planeten sind davon betroffen – die Vögel. Ihr dramatischer Rückgang stellt nicht nur einen Verlust an Schönheit und Vogelgesang dar, sondern hat auch weitreichende Auswirkungen auf Ökosysteme und den Menschen.

Wollen Sie mehr über neuere, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Artensterben der Vögel erfahren? Dann folgen Sie der renommierten Ornithologin Frau PD Dr. Elizabeth Johannes, Mitarbeiterin der Vogelwarte Sempach (Schweiz), durch ihre Vortragsreise. Der Vortrag bietet die Möglichkeit, die Ursachen und Herausforderungen des Artensterbens der Vögel anhand aktueller Forschungen besser zu verstehen. So erfahren Sie insbesondere von der prekären Lage gerade jener Arten, die im Rahmen des jährlichen Vogelzugs weite Strecken zurücklegen oder auch vom „afrikanisch-eurasischen Aktionsplan für ziehende Landvögel“ (AEMLAP). Im Vortrag lernen Sie dabei auch einzelne Arten und ihre Lebensweisen besser kennen, ob es sich dabei nun um z.B. den afrikanischen Schuhschnabel handelt oder um jene gefiederten Freunde, die in unseren Gärten und Fluren herumflattern. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1382 -WEB, Online

Mittwoch, 10.01.24, 19.30 Uhr
PD Dr. Elizabeth Johannes

EUR 8,00

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. Um diese Jahreszeit ist der herbstliche Vogelzug in vollem Gange. Sie erfahren alles über die Orientierung der Vogelschwärme auf den Zugstrecken, erhalten Erläuterungen zu den Rastgewohnheiten und beobachten natürlich eine vielfältige Vogelwelt in diesem

phantastischen Revier. Bitte warme Kleidung anziehen und ein Fernglas mitbringen.

Kurs-Nr. Y1386, Ismaning

Treffpunkt: Kiosk am S-Bahnhof Ismaning
Sonntag, 08.10.23, 08.00-12.00 Uhr
Manfred Siering

EUR 10,00

Die winterliche Vogelwelt des Klosterlands Benediktbeuern

Nicht nur im Frühjahr sind die weitläufigen Flächen der Kochelseemoore ein Eldorado der Vogelwelt. Auch zur Winterzeit finden sich dort zahlreiche einheimische Arten und Gäste aus dem Norden ein und schlagen hier Quartier auf. Bei unserer Wanderung werden wir die Vögel in ihren Lebensräumen beobachten. Wir erfahren, wie die einzelnen Arten mit Strategien und Anpassungen der Zeit der Auslese begegnen. Je nach Witterungsverlauf sind hier mit etwas Glück Jäger wie Kornweihe, Sumpfohreule oder Raubwürger anzutreffen. An Futterstellen wie der Moosmühle versammelt sich eine bunte Schar verschiedener Vogelarten, um ihre Nahrung aufzunehmen und hier versucht auch öfters der Beutegreifer Sperber, zu seiner Nahrung zu kommen.

Bitte warme Kleidung anziehen und ein Fernglas (besser Spektiv) mitbringen.

Kurs-Nr. Y1387, Benediktbeuern

Treffpunkt: Benediktbeuern Bahnhof
Sonntag, 04.02.24, 13.00-16.00 Uhr
Manfred Siering

max. 15 TN
EUR 10,00

Frühherbst in den Isarauen

Die Vogelwelt im Herbst

Mit dem Ende des Sommers rüsten sich viele Vogelarten zum Aufbruch in ihre Winterquartiere. Wichtig ist für jede Art, sich einen Energievorrat in ihrer Fettleber zuzulegen. Dabei werden die verlockenden Früchte an den Sträuchern genutzt. Viele wichtige Zusammenhänge für die Vögel auf ihrer gro-

ßen Reise werden erläutert und Fragen zum Vogelzug beantwortet. Je nach Wetter lassen sich Trupps und Schwärme von Zugvögeln am Himmel entdecken, wie Ringeltauben oder Stare. Bitte Fernglas, Bestimmungsbuch und evtl. Notizblock mitbringen.

Kurs-Nr. Y1388, Ismaning

Treffpunkt: Korbiniplatz
Samstag, 30.09.23, 17:00-20:00 Uhr max. 12 TN
Manfred Siering EUR 10,00

Korallen und Quallen

Filigrane Baumeister, tödliche Schönheiten

Korallenriffe zählen auf dem Planeten mit zu den größten und ältesten natürlichen Bauwerken, die sogar aus dem Weltall erkennbar sind. Sie werden von winzigen Tieren erbaut, den Korallenpolypen, die jedes Jahr nur wenige Millimeter wachsen. Der Klimawandel und das damit einhergehende Ansteigen der Wassertemperatur sowie die Versauerung der Meere, Umweltverschmutzung und starker Schiffsverkehr u.a. anthropogener Einfluss sind - neben anderen Gründen - für eine zunehmende Bedrohung und Zerstörung der weltweit verbreiteten Korallenriffe verantwortlich.

Die gallertartigen Verwandten der Korallen, die Quallen, bestehen fast zu 100% aus Wasser und nutzen ihre Beweglichkeit zum Beuteerwerb. Sie nutzen dabei neue Nischen im Nahrungsgefüge, die durch erhöhte Fischereitaktivitäten entstanden sind. Durch das gezielte Abfischen bestimmter Fischarten können Quallen jetzt neue Nahrungsquellen erschließen, die ihnen vorher unzugänglich waren. Dabei verbreiten sich Quallen stellenweise explosionsartig. Jedes Jahr kann man von „Quallenplagen“, z.B. im Mittelmeer oder der Ostsee lesen und es kommt häufiger zu Fällen von Vernesselung, durch den Kontakt zu diesen Tieren. In Australien wird versucht, Strände durch große Netze gegen Quallen zu schützen, da hier Arten vorkommen – teilweise nur fingerhutgroß – die für Menschen gefährlich, bzw. bei großflächigem Hautkontakt sogar tödlich sein können. Allerdings kann die Erforschung der Quallentoxine auch dazu dienen, neue Wege in der Erforschung und Entwicklung von alternativen Schmerztherapien zu finden. Im Vortrag werden diese Tiere (Stamm Cnidaria) exemplarisch vorgestellt und auf ihre Lebensweise, Vermehrung, Ernährungsstrategie etc. und Möglichkeiten der Nutzung, bzw. der verbundenen Risiken eingegangen. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1392-WE, Online

Donnerstag, 16.11.23, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt EUR 8,00

Tiefseetauchen

Grenzen und Möglichkeiten unbekanntes Tiefen zu erforschen

Aus aktuellem Anlass – dem Unglück und Untergang des Tauchboots „Titan“ bei seinem Tauchgang zum Wrack der HMS „Titanic“ – ist die Diskussion über den Nutzen und den Aufwand des Tiefseetauchens, speziell für touristische Zwecke erneut entflammt. Momentan werden immense Anstrengung unternommen, um die unbekanntes Tiefen der Ozeane zu erforschen und dabei neue Lagerstätten, bspw. für Manganknollen, Methanhydrat und andere Rohstoffe zu lokalisieren. Jedes Jahr werden auch eine große Menge neuer, bislang unbekannter Tierarten aus der Tiefsee beschrieben, die nur unter großem Aufwand in ihrem natürlichen Milieu untersucht werden können und die vielleicht als Lieferant für neue Medikamente oder Werkstoffe dienen können. Neu hinzu kommt das Interesse an der Erforschung von Tiefseewracks zur Bergung von wertvollen Gütern und Artefakten und zu touristischen Zwecken. Hierbei helfen neue technische Konzepte und Technologien, die aber stellenweise technische Schwachstellen aufweisen und kapitale Unglücke verursachen können, wie im genannten Fall der „Titan“. Um Tieftauchgänge zu ermöglichen sind grundlegende physikalische und technische Voraussetzungen zu beachten. So ist die Anzahl der Tauchboote, die tiefer als 4.000 m tauchen können sehr begrenzt und jeder Ausflug in die dunklen Tiefen der Meere ist mit hohen Risiken verbunden. Der Vortrag soll einen generellen Einblick in die technischen und physikalischen Grundlagen des Tauchens geben, Möglichkeiten und Chancen des Tiefseetauchens aufzeigen und ein Verständnis für die einhergehenden Risiken geben. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1393-WE, Online

Donnerstag, 12.10.23, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt EUR 8,00

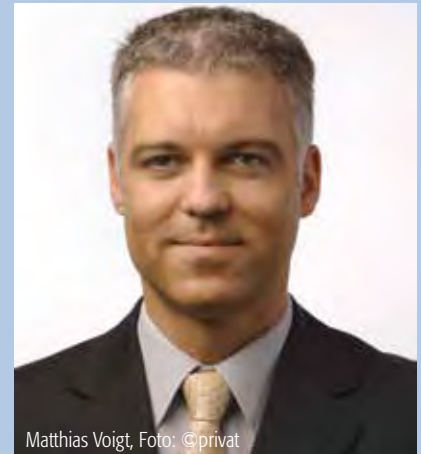
Aquakultur

Fluch und Segen der Kultivierung von wasserlebenden Tieren und Pflanzen

Auf der Suche nach Quellen für neue Medikamente und noch unerschlossenen Nahrungsquellen, werden auch das Meer und dessen Bewohner intensiv erforscht. Verschiedenste Organismen können beispielsweise bioaktive Substanzen für den medizinischen Einsatz liefern, die z.B. gegen Krebsformen und HIV/AIDS aktiv sein können, oder antibiotische, tumorinhibierende, entzündungshemmende oder antivirale Wirkung haben. Andere Tierarten, z.B. Algen werden als Energielieferant, zur Erzeugung von Biodiesel oder Wasserstoff, zur CO₂-Bindung, der Nahrungsmittelproduktion oder der Erzeugung von Biomaterialien intensiv erforscht. Doch

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.

wie können diese Organismen dauerhaft oder fern des Meeres in biotechnologischen Maßstäben kultiviert werden? Die Lösung ist in vielen Fällen eine Kultivierung in Form einer Aquakultur, die jedoch nicht nur neue Möglichkeiten bietet, sondern auch Risiken birgt. Beispielsweise sind Aquakulturen von verschiedenen Fischarten in geschützten Meeresbuchten schon seit Langem etabliert, verursachen aber oft eine starke Belastung des Ökosystems. Eine intensive Aquakultur unter vollständig künstlichen Bedingungen in Bioreaktoren ist hingegen sehr kostenintensiv und auch kleinste Fluktuationen eines biologischen Parameters können über Erfolg oder Misserfolg des Projekts entscheiden. Dieser Vortrag soll die generellen Grundlagen der Aquakultur von Tieren und Pflanzen zur biotechnologischen Nutzung erklären und die verschiedensten Verwendungs- und Einsatzmöglichkeiten – aber auch Risiken von Aquakulturen aufzeigen. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1394-WE, Online

Donnerstag, 11.01.24, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt EUR 8,00

Ansprechpartner:in



Katrin-Jasmin Becker
Fachbereichsleitung
Welt, Outdoor
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

Einführung in ETFs

ETFs auswählen mit System

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt und wie der Anleger selbst, geeignete ETFs mit System auswählen kann. Kursinhalte: Funktion der Wertpapierbörse, bekannte Aktien-Indizes, Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten, Eckdaten und Eigenschaften von ETFs, Eröffnung eines Wertpapier-Depot, ETFs Portfolios, Investmentstrategien mit ETFs und ETFs auswählen mit System. Die Referentin ist als Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen ausgezeichnet. Der Kurs findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1400-WEB, Online

Freitag, 01.12.23, 19.00-21.00 Uhr
Montag, 04.12.23, 19.00-21.00 Uhr
Paulina Lolov

EUR 42,00

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.

Wie Frauen clever vorsorgen

Nur für Frauen

Besonders für Frauen ist das frühzeitige Auseinandersetzen mit der finanziellen Absicherung im Alter wichtig. Aufgrund von Kindererziehungszeiten, unterbrochener Erwerbstätigkeit und langer Teilzeitbeschäftigung müssen Frauen große Einbußen bei der gesetzlichen Rente hinnehmen. Im Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie effektiv vorgesorgt werden kann. Sie erhalten einen Überblick zu den wichtigsten Anlageformen und erfahren, wie auch kleine Beträge sinnvoll und nachhaltig angelegt werden können. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1404, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 15.01.24, 19.00-21.00 Uhr
Anette Röttcher

EUR 8,00

Die richtige Versicherung für jede Lebensphase

Überflüssige Kosten vermeiden

Studium, Berufsstart, Auslandsreise, Heirat, Scheidung, Ruhestand. Jede Lebensphase bringt andere Anforderungen an die Absicherung. Bei einer Fehlentscheidung droht jedoch schnell eine Kostenexplosion. Der Vortrag zeigt die Unterschiede zwischen Gesetzlicher (GKV) und Privater Krankenversicherung (PKV), Absicherung des Erwerbseinkommens und wie Sie sich vor Haftungsansprüche Dritter finanziell schützen. Ist eine private Renten- oder Lebensversicherung als Altersvorsorge noch sinnvoll? Wie sichern Sie im Fall der Familiengründung ihre Angehörigen finanziell ab und über welche Policen sind Familienmitglieder automatisch versichert? Im Laufe des Lebens ändert sich der Versicherungsbedarf, etwa durch Ausbildung und Auszug der Kinder, Scheidung oder Ruhestand. Überflüssige Policen können gekündigt, Kosten gespart werden. Worauf Sie beim Policenvergleich, beim Vertragsabschluss oder bei einer Kündigung achten sollten und wer Sie neutral berät, zeigt die Veranstaltung. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1420-WEB, Online

Donnerstag, 12.10.23, 19.00 Uhr
Ulrich Lohrer

EUR 8,00



Foto: ©AA+W - stock.adobe.com

Welt Outdoor

Wirtschaft, Recht,
Verbraucherinformation, **45**

Wintersport, **47**

Fun & Action, **48**

Fun for Kids, **51**

Länder- und Abenteuerberichte, **53**

Stadtführungen, **58**

Führungen für Kinder, **63**



Fotos: ©Stockfotos-MG - stock.adobe.com

Finanzielle Herausforderungen im Alter meistern

Der Übergang in den Ruhestand – bei geringer Rente, Trennung und Scheidung, Tod des Partners, Abzocke durch Geschäftemacher. Diese und andere Gründe können, ganz abgesehen von den emotionalen Herausforderungen, die das Alter mit sich bringt, zu einer finanziellen Schieflage und zu Schulden im Alter führen. In diesem Vortrag bekommen Sie von einer erfahrenen Schuldner- und Insolvenzberaterin Tipps zur Optimierung des Haushaltsbudgets. Reduzieren Sie Ihre Ausgaben, auch unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsgesichtspunkten und erhöhen Sie Ihre Einnahmen durch Leistungen, die Ihnen möglicherweise zustehen. Seit 01.01.2023 haben viele Haushalte mit kleinem Einkommen Anspruch auf das Wohngeld-Plus. Gehören Sie vielleicht zu dem Kreis der Anspruchsberechtigten oder haben Sie möglicherweise Anspruch auf Grundversicherung im Alter? Hilfreiche Informationen über die typischen Verschuldungsfallen im Alter, sowie über Regulierungsstrategien und Schutzmaßnahmen im Falle einer vorliegenden oder drohenden Überschuldung ergänzen den Vortrag. Zielgruppe des Vortrags sind Menschen, die sich mit Ihrer finanziellen Situation im Ruhestand beschäftigen bzw. bereits im Ruhestand sind. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1430🔗, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 23.10.23, 16.00-18.00 Uhr

Alice Groß

Gebührenfrei

Das Eigenheim: Klimaauflagen, Kosten und Förderungen richtig managen

Für Immobilienbesitzer drohen zusätzliche Kosten für den Klimaschutz. Die Bundesregierung will ab 2024 den Einbau neuer Öl- und Gasheizungen verbieten und bestehen-

de Heizungen mit fossilen Brennstoffen mittelfristig ersetzen. Die EU-Kommission führt energetische Mindeststandards für Gebäude ein: Wer Eigentum hat, muss mit Sanierungsaufwendungen rechnen, unsanierten Immobilien drohen Preisabschläge. Der Vortrag zeigt, welche Immobilien betroffen sind, welche Maßnahmen wie viel kosten und welche davon staatlich gefördert werden. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1440🔗, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Mittwoch, 15.11.23, 19.00 Uhr

Ulrich Lohrer

EUR 8,00

Mietrecht für Mieter und Vermieter

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter und Vermieter teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger! Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions-, Eigenbedarfskündigung, Räumung, 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. Y1442🔗, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 06.11.23, 19.00 Uhr

Kristina Häfner

EUR 8,00

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 Verfügun-

gen, 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. Y1444🔗, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 16.10.23, 19.00 Uhr

Prof. Helmut Greulich

EUR 8,00

Verträge in der Partnerschaft

Wer heiratet, schließt mit der Unterschrift beim Standesamt einen Ehevertrag – nämlich den mit dem Staat! Den Inhalt kennen jedoch die wenigsten. Rosenkriege im Freundes- und Familienkreis, die gravierende finanzielle Folgen haben, kennt heute sicherlich jeder. Welche Ansprüche habe ich bei Eingehung einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft? Bekomme ich Unterhalt bei der Trennung, was geschieht mit einer gemeinsamen Immobilie oder der gemeinsamen Mietwohnung? Wer mehr über die rechtlichen Folgen einer Heirat und möglichen Scheidung bzw. Eingehung einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft wissen möchte, erfährt in diesem Vortrag von Rechtsanwältin Christiane Warnke alles über die finanziellen Ansprüche in der Ehe und Partnerschaft. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1450🔗, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 27.11.23, 19.00 Uhr

Christiane Warnke

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. Y1456🔗, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 05.02.24, 19.00 Uhr

Christiane Warnke

EUR 8,00

Künstliche Intelligenz: Chancen und Risiken von ChatGPT & Co

Kaum ein Tag vergeht, an dem in den Medien nicht von Künstlicher Intelligenz und der Revolution durch den ChatBot ChatGPT und ähnlichen Produkten die Rede ist. Doch wie intelligent ist diese KI denn nun wirklich? Einfach nur höhere Mathematik oder doch mehr? Tauchen Sie ein in ein faszinierendes Themengebiet, lernen Sie – auch mittels praktischer Online-Beispiele – mehr über die technologischen Grundlagen, über lernende Computer und die faszinierende mathematische Modellierung von Sprachmodellen. Können Maschinen eines Tages „denken“? Und was ist eigentlich „denken“? Was bedeutet die Entwicklung von ChatGPT für unser Bildungswesen sowie die Arbeitswelt? Werden Drehbücher, Artikel und wissenschaftliche Arbeiten zukünftig von Maschinen erstellt? Wo setzt die Wirtschaft KI heute schon ein? Und falls die KI dann wirklich so schlau ist: kann sie uns nicht bei den großen Problemen der Menschheit wie dem Klimawandel helfen? Viele Antworten und mindestens ebenso viele Fragen werden sich aus dem Vortrag und der Diskussion ergeben. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1460G-WEB, Online

Mittwoch, 06.12.23, 19.00 Uhr

Andreas Dohmen

EUR 8,00

Wintersport

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour

Für Einsteiger und Kinder ab 8 Jahren

Die Teilnehmer:innen starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr werden die Fackeln für den Rückweg angezündet. Lassen Sie sich von der Stille und dem Flammenlicht verzaubern. Dies ist eine Genießer-Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt. Informationen über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie von den Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs. Gehzeit ca. 3,5 Stunden. Die Tour endet am Parkplatz um ca. 19.30 Uhr. Die Gebühr beträgt für Erwachsene EUR 45,00, für Kinder/Jugendliche von 8 bis 16 Jahren EUR 35,00. Der Kurs wird von Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin und Egon Fischer, Schneeschuhinstructor geleitet. Sie sind unter 0151/25525545 oder per E-Mail erreichbar: ingridfischer@t-online.de. Veranstalter: Schneeschuhstapfer, Lecherwiese 6, 83620 Feldkirchen-Westerham. Es gelten die AGBs des Veranstalters, einzusehen unter:



Foto: ©Ingrid Fischer

<https://schneeschuhstapfer.de>. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y1602X, Spitzingsee

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parkplatz an der Kirche.

Selbstanreise.

Sonntag, 14.01.24, 14.00-19.30 Uhr

Ingrid Fischer / Egon Fischer

EUR 45,00

Kinder und Jugendliche (8 bis 16 Jahre)

EUR 35,00

Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt für Langschläfer

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Die Teilnehmer:innen wandern in den Tiroler Bergen mit Schneeschuhen ca. 3 Stunden bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenes Almgebiet mit schönem Blick auf den Wilden Kaiser. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es mit dem Schlitten ins Tal (bei Dunkelheit ist die Rodelbahn beleuchtet). Die Tour endet am Parkplatz um ca. 18.00 Uhr. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Die Gebühr beträgt für Erwachsene EUR 42,00, für Kinder/Jugendliche von 10 bis 16 Jahren EUR 32,00. Vor Ort zu bezahlen: Schlittengebühr EUR 5,00 pro Person. Informationen über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie von der Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs. Der Kurs wird von Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin und Egon Fischer, Schneeschuhinstructor geleitet. Sie sind unter 0151/25525545 oder per E-Mail erreichbar: ingridfischer@t-online.de. Veranstalter: Schneeschuhstapfer, Lecherwiese 6, 83620 Feldkirchen-Westerham. Es gelten die AGBs des Veranstalters, einzusehen unter: <https://schneeschuhstapfer.de>. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y1604X, Kirchdorf in Tirol

Treffpunkt: 12.00 Uhr, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Selbstanreise.

Sonntag, 03.03.24, 12.00-18.00 Uhr

Ingrid Fischer / Egon Fischer

EUR 42,00

Kinder und Jugendliche (10 bis 16 Jahre)

EUR 32,00

Schneeschuhwandern – Traumtour mit Kaiserblick!

Gebiet Spitzstein für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Wir wandern in den Tiroler Bergen gemütlich ca. 2,5 Std. bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenes Almgebiet. Vor uns liegt der Zahme Kaiser und das Inntal. Nach einer Hütteneinkehr geht es wieder ca. 1,5 Std. zurück zum Parkplatz. Gehzeit ca. 4 Stunden, Kondition für 400 Höhenmeter erforderlich. Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden! Es können daher Zusatzkosten für einen Shuttle Bus entstehen. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Informationen über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erhalten Sie über die Dozenten ca. drei Tage vor dem Kurs. Die Tour endet am Parkplatz um ca. 15.30 Uhr. Der Kurs wird von Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin und Egon Fischer, Schneeschuhinstructor geleitet. Sie sind unter 0151/25525545 oder per E-Mail erreichbar: ingridfischer@t-online.de. Veranstalter: Schneeschuhstapfer, Lecherwiese 6, 83620 Feldkirchen-Westerham. Es gelten die AGBs des Veranstalters, einzusehen unter: <https://schneeschuhstapfer.de>. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y1606, Spitzstein

Treffpunkt: 08:30 Uhr in Niederdorf

Parkplatz Supermarkt MPreis.

Samstag, 20.01.24, 08.30-15.30 Uhr

Ingrid Fischer / Egon Fischer

EUR 43,00

Kinder und Jugendliche (12 bis 16 Jahre)

EUR 33,00

Snowboard-Anfängerkurs

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 Jahren

In einer Kursgruppe von 4 bis 10 Schülern werden alle grundlegenden Techniken, wie Fallschule, Seiltrutschen, Schrägfahren, Liftfahren und Driftschwung zum sicheren Fahren auf einer leichten (blauen) Piste vermittelt. Am Samstag und Sonntag wird je 4 Stunden der Snowboardkurs gehalten. Die Ausrüstung – Board, Schuhe und Helm – wird gestellt. Je nach Alter kommen pro Tag EUR 15,00 bis EUR 35,00 für eine Punkte-Liftkarte dazu. Mitzubringen:

- Winterbekleidung
- Rückenprotektor (empfehlenswert)
- Falls Sie eine eigene Snowboardausrüstung besitzen, können Sie diese gerne verwenden.
- Brotzeit oder circa EUR 15,00 für Mittagessen in der Hütte mitnehmen.

Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Teamwork-Outdoors, Goldmarkstr. 53, 80937 München. E-Mail: info@teamwork-outdoors.de. Es gelten die AGBs des Veranstalters, einzusehen unter: www.teamwork-outdoors.de. Der Kursleiter Janosch Kluge (Tel. 0176/60829889) wird Sie über Organisatorisches per E-Mail eine Woche vor dem Kurswochenende informieren. Eigene Anreise erforderlich. Der Kursort ist gut mit der Bob-Bahn zu erreichen (Bahnhof Lenggries + Skibus zum Draxlhang). Bitte beachten Sie die Stornofrist von 14 Tagen, danach ist der gesamte Kursbetrag fällig. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y1608, Brauneck/Lenggries

Draxlhang
Samstag, 27.01.24, 08.30-14.00 Uhr
Sonntag, 28.01.24, 09.00-14.00 Uhr
Stornoschluss: 12.01.2024
Janosch Kluge EUR 105,00
Kinder und Jugendliche (7 bis 17 Jahre) EUR 95,00

Kurs-Nr. Y1610, Brauneck/Lenggries

Draxlhang
Samstag, 24.02.24, 08.30-14.00 Uhr
Sonntag, 25.02.24, 09.00-14.00 Uhr
Stornoschluss: 09.02.2024
Janosch Kluge EUR 105,00
Kinder und Jugendliche (7 bis 17 Jahre) EUR 95,00

Fun & Action

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. 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: www.dcp.de. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y1612, München

Olympia-Schwimmhalle, Coubertinplatz 1
Samstag, 21.10.23, 13.00-17.00 Uhr
Alexandra Friedrich EUR 38,00

Kurs-Nr. Y1614, München

Olympia-Schwimmhalle, Coubertinplatz 1
Samstag, 25.11.23, 13.00-17.00 Uhr
Alexandra Friedrich EUR 38,00

Schnupperklettern

In diesem Kurs lernen Sie das Sportklettern an 12 m hohen Wänden kennen. Sie gehen auf Tuchfühlung mit den Klettergriffen und entwickeln ein erstes Gespür für die Höhe. Alles was Sie brauchen, sind etwas Mut und Freude an der Bewegung. Wir unterstützen Sie auf ihren ersten Höhenmetern am Kletterseil. Die Gebühr versteht sich inkl. Eintritt und Verleihmaterial. Beachten Sie den Anmeldeschluss (siehe unten). Veranstalter: NaturFreunde Kletterhalle GmbH, Wettersteinring 14, 85221 Dachau. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y1616, Dachau

NaturFreunde Kletterhalle GmbH, Wettersteinring 14
Für Erwachsene
Donnerstag, 23.11.23, 18.00 -19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.11.23
NaturFreunde Kletterhalle GmbH EUR 37,00

Kurs-Nr. Y1617, Dachau

NaturFreunde Kletterhalle GmbH, Wettersteinring 14
Für Jugendliche ab 14 Jahren
Donnerstag, 23.11.23, 16.00 -17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.11.23
NaturFreunde Kletterhalle GmbH EUR 37,00

Kurs-Nr. Y1619, Dachau

NaturFreunde Kletterhalle GmbH, Wettersteinring 14
Für Erwachsene
Freitag, 26.01.24, 18.00 -19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.01.24
NaturFreunde Kletterhalle GmbH EUR 37,00

Kurs-Nr. Y1620, Dachau

NaturFreunde Kletterhalle GmbH, Wettersteinring 14
Für Jugendliche ab 14 Jahren
Freitag, 26.01.24, 16.00 -17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.01.24
NaturFreunde Kletterhalle GmbH EUR 37,00

Klassisches Fechten mit dem Degen – Einführung

„Das Geheimnis der Fechtkunst besteht aus zwei Dingen: Treffen, und nicht getroffen werden.“ – Molière.

Vom Halten der Waffe über Beinarbeit bis zu ersten Angriffen und Paraden gibt dieses Seminar einen Einblick ins klassische Degenfechten. Wir werden beim Einführungstermin erst in Einzelübungen ein Gefühl für den eigenen Körper und dessen Zusammenspiel mit der Waffe erarbeiten, um dann in einfachen Partnerübungen die erste Interaktion mit dem/der Gegner:in 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, einen Handschuh (z. B. ein Gartenhandschuh o. ä.) und Hallenschuhe oder Turnschuhe mit hellen, sauberen Sohlen (ohne Steinchen im Profil) mitbringen. Der Folgekurs mit der Kurs-Nr. Y1624 besteht aus mehreren Terminen und findet ab dem 11.11.23 statt. Im Folgekurs vertiefen die Teilnehmer:innen das Gelernte aus der Einführung und bauen dies weiter aus, um so einen tieferen Einblick in die Fechtkunst zu erlangen.

Kurs-Nr. Y1622, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 28.10.23, 9.30-11.00 Uhr
Tobias Zimmermann EUR 15,00

Klassisches Fechten mit dem Degen – Folgekurs

Aufbauend auf dem Einführungskurs (Kurs-Nr. Y1622) werden Sie an mehreren Terminen tiefer in die Fechtkunst mit dem Degen eingeführt. Auf dem Programm stehen verschiedene Angriffe und Paraden, Einzel- und Partnerübungen sowie freiere Interaktionen mit dem/der Gegner:in.

Kursteilnehmer:innen werden nach Abschluss ein grundlegendes Verständnis für das Degenfechten haben, das ihnen sowohl ermöglicht selbstständig zu üben, als auch an einem regulären Training unter Anleitung teilzunehmen. Die Teilnahme an dem Einführungskurs (Kurs-Nr. Y1622) wird dringend empfohlen, da auf die bereits erlernten Inhalte aufgebaut wird. Eine kurze Wiederholung der Grundlagen ist dennoch vorgesehen. Übungswaffen werden gestellt. Bitte Sportkleidung, einen Handschuh (z. B. ein Gartenhandschuh o. ä.) und Hallenschuhe oder Turnschuhe mit hellen, sauberen Sohlen (ohne Steinchen im Profil) mitbringen.

Kurs-Nr. Y1624, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Samstag, 11.11.23, 9.30-11.00 Uhr
 Samstag, 18.11.23, 9.30-11.00 Uhr
 Samstag, 25.11.23, 9.30-11.00 Uhr
 Samstag, 02.12.23, 9.30-11.00 Uhr
 Tobias Zimmermann EUR 45,00

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 (100 cm Durchmesser) 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. Y1626, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Sonntag, 03.12.23, 10.00-12.00 Uhr
 Isabel Hirschauer EUR 23,00

Hula Hoop Fitness – Anfänger und Geübte

Für Erwachsene

Das Hula Hoop Training ist das perfekte Ganzkörper Workout mit Spaßfaktor. Im Workshop lernen Sie die Grundtechniken und verschiedene Übungen um den Körper mit dem Reifen zu trainieren. Geübt wird nicht langweilig, hier kommt jede:r 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 (100 cm Durchmesser) 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. Y1628, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Sonntag, 14.01.24, 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 den eigenen Flow (Tanz mit dem Reifen) zu erweitern. Ein Hula Hoop (90-100 cm Durchmesser) 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. Y1630, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Sonntag, 28.01.24, 10.00-12.00 Uhr
 Isabel Hirschauer EUR 23,00

Bogen bauen

Erleben Sie das schöne Gefühl, mit einem selbst gebauten Bogen Pfeile in der Natur zu schießen. Karl Saur, ein Meister seines Fachs, führt Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Wunschbogen. Die grob vorgesägten Rohlinge ermöglichen es, ohne großen Kraftaufwand in diesem Kurs, einen exzellenten Bogen herzustellen. Sie können aus einer Vielzahl von Bogenrohlingen aus diversen Holzarten, verleimt oder nicht verleimt, ihr Bogenmodell wählen. Eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen ist vorgesehen. Die Materialkosten von EUR 70,00 bis EUR 160,00 sind vor Ort zu entrichten. Die Kursdauer kann kürzer als 14 Std. ausfallen, je nach Bogenmodell und handwerklichem Geschick. Das Kursziel ist nach Fertigstellung Ihres Bogens erreicht. Pausen werden nach Absprache gemacht. Unter www.bambuspfeile.de erhalten Sie weitere Informationen zum Thema. Teilnahme für Jugendliche ab 12 Jahren möglich. Bitte Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. Y1632, Ismaning (Fischerhäuser)

Treffpunkt: 9.00 Uhr vor der vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15
 Samstag, 14.10.23, 9.00-17.00 Uhr
 Sonntag, 15.10.23, 9.00-17.00 Uhr
 Karl Saur EUR 60,00

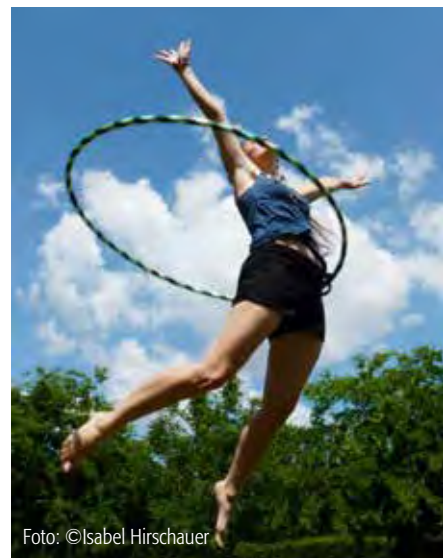


Foto: ©Isabel Hirschauer

Kurs-Nr. Y1633, Ismaning (Fischerhäuser)

Treffpunkt: 9.00 Uhr vor der vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15
 Samstag, 03.02.24, 9.00-17.00 Uhr
 Sonntag, 04.02.24, 9.00-17.00 Uhr
 Karl Saur EUR 60,00

Brettspiel Go

Go ist ein Brettspiel für zwei Personen und gehört zu den ältesten Spielen der Welt. Vor allem in Südostasien ist das Spiel sehr beliebt. Die Grundregeln sind sehr einfach – doch aus ihnen entstehen schier unendliche Variationsmöglichkeiten. Einfach selbst ausprobieren.

Kurs-Nr. Y1634, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Erwachsene
 Montag, 06.11.23, 18.00-19.30 Uhr
 Montag, 13.11.23, 18.00-19.30 Uhr
 Thomas Furtner EUR 25,00

Kurs-Nr. Y1635, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Kinder ab der 1. Schulklasse
 Montag, 06.11.23, 16.30-18.00 Uhr
 Montag, 13.11.23, 16.30-18.00 Uhr
 Thomas Furtner EUR 25,00

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 Erlernte in die Tat umgesetzt. An den typischen Vierer-Tischen werden die ersten Spiele stattfinden.

Kurs-Nr. Y1636, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 10.10.23, 17.30-19.15 Uhr

Donnerstag, 12.10.23, 17.30-19.15 Uhr

Dienstag, 17.10.23, 17.30-19.15 Uhr

Donnerstag, 19.10.23, 17.30-19.15 Uhr

Matthias Duschl

EUR 25,00

Schafkopfen

Spielpraxis

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die Grundkenntnisse beherrschen und Erfahrungen in der Spielpraxis sammeln möchten. Ein Besuch des Grundkurses und der Spielpraxis im selben Semester ist leider nicht möglich.

Kurs-Nr. Y1637, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 10.10.23, 19.30-21.15 Uhr

Donnerstag, 12.10.23, 19.30-21.15 Uhr

Dienstag, 17.10.23, 19.30-21.15 Uhr

Donnerstag, 19.10.23, 19.30-21.15 Uhr

Matthias Duschl

EUR 25,00

Hundeführerschein

Grundwissen Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden

Erleben Sie Problemsituationen mit Ihrem Hund? Wollen Sie sich einen Welpen kaufen? Ziel des Workshops ist es, Wissen über Hundeverhalten zu vermitteln und verantwortungsvollen Umgang mit Hunden zu fördern. Es wird die nötige Sachkunde vermittelt, um Gefährdungen und Belästigungen durch Hunde zu vermeiden. Zielgruppe sind (zukünftige) Hundebesitzer:innen, aber auch Nicht-Hundehalter:innen, die sich einen sichereren Umgang mit Hunden wünschen. Dr. Marcia Kusterer ist Fachtierärztin für Kleintiere und zertifizierte Hundetrainerin nach §11 Tierschutzgesetz. Der Kurs endet mit einer Prüfung (Multiple Choice Test). Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Bescheinigung der Bayerischen Landestierärztekammer. Der Hundeführerschein ist ein Gemeinschaftsprojekt der Bayerischen Landestierärztekammer, des Arbeitskreises Hundeführerschein und des Instituts für Tierschutz, Verhaltenskunde und Tierhygiene der Tierärztlichen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität München. Seit 2020 gilt für Hundehalter in Unterschleißheim: Wer eine theoretische und praktische Prüfung nach Vorgaben der

Bayerischen Landestierärztekammer vorlegt, kann einen Antrag auf Erlass der Hundesteuer für drei Jahre stellen. Mit bestandener Prüfung ist die theoretische Prüfung erfüllt. Die praktische Prüfung muss gesondert abgelegt werden. Dies kann ebenfalls bei der Dozentin separat erfolgen. Kursgebühr inkl. Kursmaterialien und Prüfung, zzgl. EUR 10,90 für das Begleitbuch: „Der tut nix!“ (H. Jung, D. Döring, F. Falbesaner, Ulmer Verlag). Der Theoriekurs findet ohne Hunde statt.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y1638, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Donnerstag, 11.01.24, 19.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 18.01.24, 19.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 25.01.24, 19.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 01.02.24, 19.00-21.00 Uhr

Dienstag, 06.02.24, 19.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 08.02.24, 19.00-21.00 Uhr

Dr. Marcia Kusterer

EUR 85,00

Sportbootführerschein Theorie

Modul SEE und BINNEN – Motor

Der amtliche SBF für See- und Binnenschiffahrtstraßen 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. Zusätzlich 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. 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. Y1640, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Prüfungstermin Theorie: 08.10.23 (vhs Garching)

Montag, 25.09.23, 18.30-21.30 Uhr

Dienstag, 26.09.23, 18.30-21.30 Uhr

Mittwoch, 27.09.23, 18.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 28.09.23, 18.30-21.30 Uhr

Freitag, 29.09.23, 18.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 05.10.23, 18.30-21.30 Uhr

Manfred Lauterborn

EUR 280,00

Kurs-Nr. Y1641, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Prüfungstermin Theorie: 21.01.24 (vhs Garching)

Dienstag, 09.01.24, 18.30-21.30 Uhr

Mittwoch, 10.01.24, 18.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 11.01.24, 18.30-21.30 Uhr

Montag, 15.01.24, 18.30-21.30 Uhr

Dienstag, 16.01.24, 18.30-21.30 Uhr

Mittwoch, 17.01.24, 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 amtl. Prüfungsgebühr für SRC und UBI beträgt EUR 237,00. Diese wird separat erhoben. Prüfungstermin siehe unten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y1642, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Mittwoch, 20.09.23, 19.00-21.30 Uhr (Theorie)

Samstag, 07.10.23, 09.00-17.00 Uhr (Praxis)

Sonntag, 08.10.23, 09.00-13.00 Uhr (ab 14.00 Uhr

Prüfung)

Manfred Lauterborn

EUR 280,00

Kurs-Nr. Y1643, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 08.01.24, 19.00-21.30 Uhr (Theorie)

Samstag, 20.01.24, 09.00-17.00 Uhr (Praxis)

Sonntag, 21.01.24, 09.00-13.00 Uhr

(ab 14.00 Uhr Prüfung)

Manfred Lauterborn

EUR 280,00

Fachkundenachweis (FKN) / Pyroschein

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN), häufig als Pyroschein bezeichnet, wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmitteln zwingend benötigt, da im Notfall die an Bord befindlichen Seenotsignalmittel 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 Anmeldeunterlagen für

die Prüfung müssen dem Dozenten beim 1. Termin vorliegen. Die Prüfungsgebühr von ca. EUR 29,00 wird gesondert erhoben. Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen, falls vorhanden.

1. Termin: Theorie
 2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung
- Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y1644, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 20.09.23, 18.00-19.00 Uhr (Theorie)
Sonntag, 08.10.23, 13.00-14.00 Uhr (Praxis, ab 14.00 Uhr Prüfung)
Manfred Lauterborn EUR 26,00

Kurs-Nr. Y1645, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 08.01.24, 18.00-19.00 Uhr (Theorie)
Sonntag, 21.01.24, 13.00-14.00 Uhr (Praxis, ab 14.00 Uhr Prüfung)
Manfred Lauterborn EUR 26,00

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. Y1652, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 18.11.23, 10.00-12.00 Uhr max. 12 TN
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

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

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. Y1654, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 02.12.23, 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. Y1656, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 14.10.23, 14.00-15.30 Uhr
Sonntag, 15.10.23, 14.00-15.30 Uhr
Thomas Furtner EUR 30,00

Kurs-Nr. Y1658, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 11.11.23, 14.00-15.30 Uhr
Sonntag, 12.11.23, 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. Y1660, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 14.10.23, 9.30-11.00 Uhr
Sonntag, 15.10.23, 9.30-11.00 Uhr
Thomas Furtner EUR 32,00

Kurs-Nr. Y1662, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 11.11.23, 9.30-11.00 Uhr
Sonntag, 12.11.23, 9.30-11.00 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. Y1664, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 14.10.23, 11.15-12.45 Uhr
Sonntag, 15.10.23, 11.15-12.45 Uhr
Thomas Furtner EUR 30,00

Kurs-Nr. Y1666, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 11.11.23, 11.15-12.45 Uhr
Sonntag, 12.11.23, 11.15-12.45 Uhr
Thomas Furtner EUR 30,00

Nikolaus-Schnupperzaubern

Für Kinder ab der 1. Schulklasse

Es gibt tolle Tricks zu lernen: Wir zaubern mit magischen Knoten und Spielkarten, wir zaubern bunte Tücher und Zaubergeld und wir basteln eine magische Zauber-Wunsch-Liste. Außerdem darf sich jedes Kind einen eigenen Schoko-Nikolaus zaubern! Natürlich gibt's alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen! Die Materialkosten von 8,50 EUR werden im Kurs abgerechnet, bitte abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. Y1670, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 06.12.23, 15.30-17.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 17,00

Fun for Kids

1

Schnupper-Zaubern Simsalabim

Neue Schnupper-Zaubertricks für Anfänger und Fortgeschrittene ab der 1. Schulklasse

Kann ein leeres schwarzes Heft plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen sein? Kann aus einer Zeitung Wasser fließen? Können Tücher und Seile verzaubert sein? Hier sind neue Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause weiterzaubern. Die Materialkosten von 8,50 EUR werden im Kurs abgerechnet, bitte abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. Y1672, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 31.01.24, 15.30-17.45 Uhr
Petra Rhinow

EUR 17,00

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. Y1674, Ismaning

Senderstr. 11

Für Kinder von 3-5 Jahren mit Begleitperson

Donnerstag, 05.10.23, 16.00-17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 29.09.23

Wegscheider Birgit EUR 14,00

Kurs-Nr. Y1675, Ismaning

Senderstr. 11

Für Kinder von 5-8 Jahren mit Begleitperson

Montag, 09.10.23, 16.00-17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 04.10.23

Wegscheider Birgit EUR 14,00

Pfui Spinne?

Familiennachmittag mit Naturführung

Spinnen lösen bei uns Menschen ganz unterschiedliche Reaktionen aus – von Faszination bis Ekel. So wirklich geheuer sind sie den Wenigsten. Obwohl oder gerade weil wir eigentlich nur wenig über sie wissen? Beim Aktionsnachmittag in der Umweltstation HeideHaus werden die achtbeinigen Jäger sprichwörtlich unter die (Becher-)Lupe genommen. Eine Spinnen-Safari führt ca. 60 bis 90 Minuten ins Umweltbildungsgelände. Dabei lernen wir die Tiere besser kennen, bestaunen ihre kunstvoll gebauten Netze und erfahren mehr über ihre Tricks bei Beutefang und Fortpflanzung. Im HeideHaus informiert eine kleine Ausstellung über Biologie und Besonderheiten heimischer Spinnen. Während Erwachsene und größere Kinder einer

Expertin ihre Fragen stellen können, gibt es für die jüngeren Besucher ein betreutes Bastelangebot zum Thema. Die Führung startet um 14.00 Uhr am Eingang zum HeideHaus. Gebühr: Kind: EUR 4,00, Erwachsener: EUR 8,00. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. Y1676, München

HeideHaus, Fröttmaning (Nähe Haltestelle U6)

Anmeldeschluss: 14.09.23

Sonntag, 17.09.23, 14.00-16.30 Uhr

Katharina Platzdasch EUR 12,00 /1 Erw. und 1 Kind

Von Seglern der Lüfte und Tier-Reisebussen

Familien erkunden die Wiese im Herbst

Im Herbst färbt sich nicht nur das Laub bunt, es ist auch die Zeit, in der viele Pflanzen Samenstände entwickeln. Diese wollen wir gemeinsam mit allen Sinnen aufspüren. Wir machen Makro-Fotos, kleben Bilder, probieren Springkraut- und Brennnesselsamen und sammeln Samen für unsere eigenen Saatgutmischungen zum Einpflanzen einer kleinen Wiese im Balkonkasten oder Garten. Nicht zuletzt lernen wir, was ein Schleudersitz, ein Klettverschluss oder ein Segelflugzeug mit dem Thema zu tun haben und was es mit einem Tier-Reisebus auf sich hat. Die Führung eignet sich für Familien mit Kindern im Alter von etwa 5 bis 10 Jahren. Gebühr: Kind: EUR 4,00, Erwachsener: EUR 8,00. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. Y1678, Freising

Korbiniansbrücke

Anmeldeschluss: 04.10.23

Samstag, 07.10.23, 14.00-16.00 Uhr

Monika Wimmer EUR 12,00 /1 Erw. und 1 Kind

Ausflug in die Unterwelt

Für Väter und Kinder ab 9 Jahren

An einem Wochenende wollen wir miteinander in der Fränkische Schweiz in die geheimnisvollen Tiefen einer Naturhöhle absteigen. Bergsteigen unter Tage, Kraxeln über Felstrümmer, das Erforschen eines Höhlensees machen dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Abenteuer. Dafür werden keine sportlichen Höchstleistungen, sondern vielmehr körperliche Geschicklichkeit und Spaß am gemeinsamen Entdecken und Erleben vorausgesetzt. Die erforderliche Ausrüstung (Helm, Höhlenlampe, Klettergurt) wird gestellt. Wir übernachten in kleinen gemütlichen Häuschen beim Erlebniscenter Jura Alpin in Hirschbach. Anmeldung bis zum 01.08.23. Anschließend Restplätze erfragen. GEBÜHREN: Vater mit Kind EUR 199,00, jedes weitere Kind EUR 70,00. Bitte beachten Sie die speziellen An- und Abmeldebedingungen für Veranstaltungen außerhalb Münchens, die Sie auf der Homepage im Be-

reich „Mit Kindern unterwegs“ einsehen und downloaden können: <https://efbs-muc.de>. 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. Y1680X, Hirschbach

Erlebniscenter Jura Alpin

Freitag, 29.09.23, von 17.00-21.00 Uhr

Samstag, 30.09.23, von 8.00-21.00 Uhr

Sonntag, 01.10.23, von 8.00-13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.08.23

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

Kleine Eisbären – Ein Schlittenwochenende

Für Väter und Kinder von 4 bis 8 Jahren

Lars, der kleine Eisbär, lebt am Nordpol. Ganz so weit wollen wir Väter mit unseren kleinen Mädchen und Jungen auf unserer Abenteuerreise in den Schnee nicht. Uns zieht es nach Vorderriß in der Nähe des Sylvensteinsees. Dort werden wir in einem geräumigen Selbstversorgerhaus leben. Und von dort werden wir wie Lars, der Eisbär, immer wieder Expeditionen in die Winterlandschaft machen. Wir werden Schlitten fahren, Iglu bauen und die schönsten Schneefamilien errichten. Und weil auch der abenteuerlustigste Eisbär mal seine kuscheligen Stunden braucht, werden wir im Haus beim Spielen und Kickern eine heimelige Zeit haben. Irgendwann fallen alle müde ins Bett – wenn die Väter noch können, gibt es dann Zeit, um am Kachelofen den Tag mit einem gemütlichen Palaver ausklingen zu lassen. Bei diesem Wochenende ist ein Koch dabei. Die Kursgebühr beinhaltet Übernachtung, Kosten für den Koch und Betreuung. Für Lebensmittel werden vor Ort ca. EUR 22,00 p.P. eingesammelt. Anmeldung bis zum 15.12.23 erforderlich. Danach Restplätze erfragen. GEBÜHREN: Vater mit Kind EUR 199,00, jedes weitere Kind EUR 45,00. Bitte beachten Sie unsere besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen bei mehrtägigen Veranstaltungen/Seminaren/Fortbildungen außerhalb Münchens: <https://efbs-muc.de>. 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. Y1682X, Vorderriß

Kinderferienheim

Freitag, 26.01.24, von 17.00-21.00 Uhr

Samstag, 27.01.24, von 8.00-20.00 Uhr

Sonntag, 28.01.24, von 8.00-13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.12.23

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

Spuren im Schnee

Für Väter und Kinder ab 8 Jahren mit Schneeschuhgehen

Wer geht mit auf Spurensuche ins Isartal? Die Natur bietet uns im Rißbachtal viele Gelegenheiten, wunderbare Orte zu entdecken. Unsere eigenen Spuren versuchen wir je nach Schneelage mit dem Schlitten oder mit Schneeschuhen zu ziehen. Wenn viel Schnee liegt, können wir ein Iglu bauen. Untergebracht sind wir im gemütlichen Selbstversorgerhaus in Vorderriß. Dort kochen wir gemeinsam und schlafen in geräumigen Mehrbettzimmern. Kicker, Tischtennis und ein Gruppenraum laden zum gemeinsamen Spielen ein. Die Kursgebühr beinhaltet Übernachtung, Betreuung und Schneeschuhgebühr. Für Lebensmittel werden vor Ort ca. EUR 22,00/p.P. eingesammelt. Anmeldung bis zum 15.12.23 erforderlich. Danach Restplätze erfragen. GEBÜHREN: Vater mit Kind EUR 199,00, jedes weitere Kind EUR 45,00. Bitte beachten Sie unsere besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen bei mehrtägigen Veranstaltungen/Seminaren/ Fortbildungen außerhalb Münchens: <https://efbs-muc.de>. Veranstalter: Evang. Familienbildungsstätte „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. Y1684X, Vorderriß

Kinderferienheim

Freitag, 09.02.24, von 17.00-21.00 Uhr

Samstag, 10.02.24, von 8.00-21.00 Uhr

Sonntag, 11.02.24, von 8.00-13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.12.23

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

Länder- und Abenteuer-vorträge

Blaues Eis

Wandern entlang bedrohter Riesen

Digitaler Vortrag. Wer schon einmal auf einem Gletscher gewandert ist und dabei einen Blick auf sein „Blaues Eis“ werfen konnte, kann sich diesem Bann schwer entziehen. Jedoch ziehen sich die Gletscher aktuell – in Zeiten der Klimaerwärmung – jedes Jahr weiter zurück, weshalb es immer schwieriger wird, diese auf „einfachen Wegen“ zu erreichen. Begleiten Sie die zwei Fotografen bei ihrem neuen Fotoprojekt, die letzten bedrohten Riesen in den europäischen Alpen zu besuchen und dabei die Auswirkungen und Zusammenhänge des Gletscherschwunds zu verstehen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1702, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Donnerstag, 07.12.23, 19.00 Uhr

Bettina Haas / Nicolas Sinanis

EUR 8,00

Lagorai und Cima d'Asta

Trekking im Süden der Alpen

Digitaler Vortrag. Die Lagoraiette und der Cima d'Asta-Stock ragen zwischen dem Fleimstal und dem Val Sugana auf. Bis über 2800 Meter hohe Bergspitzen spiegeln sich in einer Vielzahl von Bergseen. Dieses Randgebirge der Dolomiten ist ruhig geblieben, nur wenige bewirtschaftete Hütten erschließen das bizarre Felsenreich aus Granit und vulkanischem Porphy. Hier wird außerhalb des Parco Naturale Paneveggio – Pale di San Martino zelten geduldet. Der Vortrag präsentiert Bilder aus den Jahren 2007 bis 2022. 2020 haben die beiden Referenten ihr Zelt gepackt und sind in den Cima d'Asta-Stock. Sie haben die Käme dieser höchsten Untergruppe der Lagorai überschritten und in einzelnen Tagestouren weitere Abschnitte erkundet. Der Campingplatz Val Malene war das „Basislager“. 2022 haben sie den Translagorai in seiner ganzen Länge begangen. Frühsommerliche Gewitter, sommerlicher Dunst, bunte Blumen und Schmetterlinge, Pfiffe von Murmeltieren in sommergrünen Almen und kreisende Adler haben die beiden auf ihrem Weg begleitet. Impressionen dieses Vortrages finden Sie unter: <https://www.rosenwirth-dia.de/vortraege/> Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1704, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Mittwoch, 27.09.23, 19.00 Uhr

Maria und Wolfgang Rosenwirth

EUR 8,00

Vom Chiemsee zur Ostsee mit dem Fahrrad

Digitaler Vortrag. Der Referent Alois Hackermeier hat in mehreren Radtouren ganz Deutschland umrundet. Vom Chiemsee zum Königssee entlang der Flüsse Salzach, Inn und Donau und weiter in den Norden bis zur Ostsee. Der Alpenrand mit den berühmten Seen präsentiert sich äußerst photogen. Die bekanntesten Städte sind Berchtesgaden, Salzburg, Burghausen und Passau. Durch die Oberpfalz und Oberfranken geht's weiter ins Vogtland. Im Erzgebirge zeugen Städte wie Schwarzenberg, Annaberg und Freiberg vom Reichtum vergangener Jahrhunderte. Am Elberadweg liegen die Städte Dresden, Meißen und das Elbsandsteingebirge. Auf schmalen Radwegen wird der Spreewald mit den vielen idyllischen Wasserstraßen durchquert. Ein besonderer Höhepunkt des Vortrags ist die Erkundung der Gewässer um Berlin und Potsdam mit einem Hausboot. Die Ostsee wird durch die Mecklenburgische Seenplatte und bei einer anderen Radtour durch die Uckermark erreicht.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1706, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 23.01.24, 19.00 Uhr

Alois Hackermeier

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/home.html> 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. Y1700, Unterföhring

Bürgerhaus, Münchner Str. 65

Donnerstag, 29.02.23, 19.30 Uhr

Abendkasse: ab 18.30 Uhr, Einlass: ab 19.00 Uhr

Lotta Lubkoll

EUR 18,00



Foto: ©Andreas Kreutz

Herrenhäuser und Gärten in Devon/England

Retro-Diavortrag. Devon ist eine Grafschaft im Südwesten Englands. Jede Reise dorthin wird den Besuch des Nationalparks Dartmoor einschließen. Das legendäre Dartmoor wurde schon 6000 Jahre v. Chr. besiedelt und über 500 archäologische Fundstellen sind registriert: Grabstätten, Steinreihen, Steinkreise und alte Siedlungen. Am westlichen Rand liegt der Lydford Gorge und zentral ein Gefängnis, Her Majesty's Prison Dartmoor (Princetown) sowie ein Haytor Granite Tramway, wo einst Pferdewagen auf Steinschienen Granit zum Meer transportierten. In Lustleigh sehen wir die Feiern und Morristänze zum Mayday. Das im 13. Jhd. gegründete Kloster Buckland Abbey wurde 1539 von Heinrich VIII. aufgelöst und ab der Mitte des 18. Jhd. als Herrenhaus von Sir Francis Drake bewohnt. Dartington wird erstmals 833 in einer königlichen Urkunde erwähnt. Das Herrenhaus liegt oberhalb des Tales des Flusses Dart. Es ist das größte mittelalterliche Anwesen im westlichen England mit einem großen Terrassengarten. Direkt am Dart Ufer liegt „Greenway“, wo Agathe Christie viele ihrer Romane schrieb. Powerham Castle wurde im 14. Jhd. gebaut und ist noch immer im Besitz der Courtenay Familie, die Schloss und Grund für Besucher geöffnet haben. In 1944 erhielt der National Trust ein Georgianisches Haus mit Farmhäusern und Farmland, Wäldern und einem alten Hügelort. Haus, Garten und Parklandschaft von Killerton können ausgiebig erkundet werden. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1712, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 18.10.23, 19.00 Uhr
Jürgen Wüsteney

EUR 8,00

Toskana

Digitaler Vortrag. Schon der Name der Region im Herzen Italiens bringt unsere Augen zum Leuchten. Mit einsamen Gebirgslandschaften im Appenin, gewaltigen Marmor Steinbrüchen in Carrara, befestigten, malerischen auf Felsen thronenden Orten, traumhaften Stränden, duftender Macchia auf Elba und mächtigen Pinienwäldern der Maremma, gibt es hier eine einzigartige, vom Menschen geformte Kulturlandschaft. Als Wiege der Renaissance, der Freiheit des Geistes und der Lebensfreude sind Dante, Michelangelo und Leonardo da Vinci mit den grandiosen Kulturdenkmälern in Florenz, Pisa, Lucca und Siena verbunden. Wir erleben gewundene Zypressenalleen, prunkvolle Paläste inmitten gepflegter Gartenanlagen, glitzernde Olivenhaine, fruchtbare Weinberge. Ganz im Süden der Toskana gibt es im Val d'Orcia eine offene, sanft hügelige Landschaft, mit leuchtenden, bis zum Horizont reichenden Feldern von atemberaubender Schönheit.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1720, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 10.10.23, 19.00 Uhr
Roland Koch

EUR 8,00

Mit der Vespa in Apulien, Kalabrien und Sizilien

Digitaler Vortrag. Zu seinem 60. Geburtstag hat sich Andreas Kreutz einen Traum erfüllt und seine erste Vespa gekauft. Die erste Tour führte ihn in den äußersten Süden Italiens, nach Apulien, Kalabrien und Sizilien. Wer einmal die weite Reise bis dorthin unternommen hat, wird wieder kommen, weil er Heimweh hat. Heimweh nach den Serpentinstraßen voller Schlaglöcher zu halb verlassenen Bergdörfern, in denen teils eine gespenstische Stille herrscht. Heimweh nach den kleinen Buchten, steilen Felsen, langen Sandstränden und dem glasklaren Wasser an den Küsten. Heimweh nach dem guten Es-

sen, egal ob Pizza, Pasta oder frischem Fisch. Erleben Sie in diesem spannenden Vortrag nicht nur eindrucksvolle Bilder und Geschichten der drei südlichsten Regionen Italiens, sondern auf der Rückfahrt nach Norden auch die Amalfiküste, Pompeji, die Inseln Procida und Capri sowie die Cinque Terre. Und das alles auf einer Vespa!

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1722, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 08.11.23, 19.00 Uhr
Andreas Kreutz

EUR 8,00

Korsika

Digitaler Vortrag. Auf engstem Raum vereinen sich hier wunderbare, leuchtende Meeresbuchten, Badegumpen in glasklaren Bächen und tiefe Gebirgsseen. Grandiose, raue Berglandschaften, dichte Kastanienwälder und eine wilde intensiv nach Myrte, Rosmarin und Lavendel duftende Macchia betören alle Sinne. Ile de Beauté – Insel der Schönheit – wird die faszinierende Insel genannt. Das morbide Bastia und das mondäne Ajaccio – zwei ungleiche Schwestern. 68 genuesische Wachtürme und mächtige Zitadellen in Calvi und Corte schützten die Insel jahrhundertlang vor Plünderungen. Hoch über der Küste bieten die Türme heute einen fantastischen Ausblick über die spektakuläre Westküste. Die Calanche, wo orangerote, zerklüftete, bizarr geformte Felsen den Golf von Porto überragen, gilt vielen als schönster Küstenabschnitt des Mittelmeerraumes. Mystische Menhirstatuen und Dolmen sind mächtige Zeugnisse einer uralten Kultur. Auf dem Dach der Insel erleben Sie dramatische, einsame Gebirgslandschaften. In der live und persönlich kommentierten Multivisionsshow erleben Sie eine wahre „Insel der Schönheit“. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1724, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 01.02.24, 19.00 Uhr
Roland Koch

EUR 8,00

Mit dem Gummikajak im Mittelmeer

Retro-Diavortrag. In den 70-, 80- und 90-Jahren des letzten Jahrhunderts paddelte Horst Ullrich im östlichen, zentralen und westlichen Teil des 2,5 Millionen km² großen Mittelmeeres, immer darauf bedacht an landschaftlich schönen, abgelegenen und wenig besuchten Küstenabschnitten unterwegs zu sein. Er umrundete Archipele, fuhr an Inselketten entlang, kam an Felsküsten, Buchten und Flussmündungen vorbei, campierte an dazwischenliegenden kleinen Sand- oder Kiesstränden. Er erlebte die Gastfreundschaft der Einheimischen an der türkischen Südküste, wurde überraschend an der Nordküste Zyperns durch die türkische Küstenwache festgenommen, war mit Tintenfischfängern

bei den tunesischen Kerkennah-Inseln unterwegs, erlebte die Urgewalt des Vulkanismus auf den äolischen Inseln (Stromboli), den traditionellen, heute so nicht mehr praktizierten Thunfischfang vor Sizilien und die bizarren Felsformationen „Calanche“ an der Südwestküste Korsikas. Begleiten Sie den Referenten auf seinen Padelreisen! Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1726 , **Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 17.10.23, 19.00 Uhr
Horst Ullrich EUR 8,00

Inselhüpfen auf den Kykladen

Digitaler Vortrag. Die im Ägäischen Meer liegende Inselgruppe war schon in der Antike eine bedeutende Stätte der griechischen Kultur und Mythologie. Akrotiri auf Thera (Santorini) – das griechische Pompeji – wurde vor ca. 3600 Jahren durch einen Vulkanausbruch verschüttet. Delos – die Geburtsstätte des Apollon – war ein wichtiges Orakelheiligtum. Von Paros und Naxos kam der edelste Marmor. Aber nicht nur Kulturschätze, sondern auch einzigartige Landschaften offenbaren den bezaubernden Charme der Kykladen. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1728 , **WEB, Online**

Mittwoch, 31.01.24, 19.00 Uhr
Dr. Tanja Gouda EUR 8,00

Island

Wo Wasserfälle fliegen lernen

Multivisions-Vortrag. Begleitet von erstaunlichen Geschichten, ausgesuchten Bildern und stimmungsvoller Musik geht es in ein Land, in dem nicht der Mensch, sondern die Natur das Sagen hat – Island. Erleben Sie überraschende Blickwinkel auf die spektakuläre Vulkaninsel am Rand des nördlichen Polarkreises. Zu jeder Jahreszeit. Bei jedem Wetter. Zu jeder Stunde des Tages. Kommen Sie mit zu eisgepanzerten Gletschern, brodelnden Geysiren, staubtrockenen Lavawüsten, steil abfallenden Schluchten und donnernden Wasserfällen. Erleben Sie „Bewegte Bilder“. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1730 , **Garching**

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 16.01.24, 19.00-21.00 Uhr
Angela und Helmut Luger EUR 8,00

Budapest

Kulturmetropole mit Stil

Digitaler Vortrag. 1867 wird Budapest Hauptstadt des ungarischen Teils von Österreich-Ungarn und entwickelt sich rasant: Ein Opernhaus nach Wiener Vorbild und die erste U-Bahn auf dem europäischen Kontinent entstehen. Jugendstilbauten zeigen farbenfrohe folkloristische Elemente. Neben Fischerbastei und Matthiaskirche, Kettenbrücke und der Großen Markthalle, bietet Budapest prächtige Thermalbäder, die zur Entspannung einladen. Kulinarische Genüsse warten in Traditions-Kaffeehäusern wie dem Café Gerbeaud, typisch ungarische Küche wird im „Restaurant Muzeum“ serviert. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1732 , **WEB, Online**

Montag, 04.12.23, 19.00 Uhr
Dr. Kaija Voss EUR 8,00

Georgien

Geheimnisvolles Land im Kaukasus

Digitaler Vortrag. Georgien liegt im zentralen Kaukasusgebirge an der Kreuzung von Europa und Asien. Westliche und östliche Zivilisationen treffen hier aufeinander und verschmelzen mit lokalen Traditionen. Die Geschichte der ehemaligen Sowjetrepublik überliefert uns Legenden über die Argonauten, Alexander den Großen und die legendäre Seidenstraße. Ein Land mit faszinierender Historie, Kultur und Zivilisation. Seit dem Zusammenbruch des Sowjetimperiums befindet sich Georgien auf einem rasanten Weg in die Moderne mit Marktwirtschaft und Demokratie. Auf der Reise erlebt man wilde Natur und nahezu unberührte Landschaften, beeindruckende Gebirgsmassive des Kaukasus, subtropische Vegetation und Steppen, alte Städte, herrliche orthodoxe Kirchen und Klöster und liebenswerte, gastfreundliche Menschen. Diese Mischung von alter Kultur, Geschichte, Landschaft und Lebensart und nicht zuletzt eine der besten Küchen und die älteste Weintradition der Welt machen dieses Land zu einem besonders interessanten Reiseziel. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1738 , **Garching**

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 24.10.23, 19.00 Uhr
Peter Bierl EUR 8,00

Go West.

Unterwegs im anderen China



Lesung mit digitalem Vortrag. Frank Lehnert reiste während seines dreieinhalb-jährigen Arbeitsaufenthalts in Peking auch in die entlegenen westlichen Provinzen Chinas. Auf eigene Faust oder mit einheimischen Reiseveranstaltern erkundete er weithin unbekannte Regionen, er kämpfte mit praktischen Hürden und lernte viel über das Alltagsleben im heutigen Reich der Mitte. Was er fand, waren außergewöhnliche Landschaften mit Zeugnissen einer wechselvollen Geschichte, ambitionierte Bauprojekte und immer das herzliche Lächeln auf den Gesichtern der Menschen. Sein Buch „Go West.

Unterwegs im anderen China“ erzählt davon, wie es ist, am Tor zum Ende der Welt zu stehen, zuckersüße Melonen an einem der heißesten Flecken der Erde zu essen oder Briefmarken auf dem Dach der Welt zu kaufen. Der Abend gibt Gelegenheit sich über das Leben dieses facettenreichen Landes auszutauschen, das weitaus mehr zu bieten hat als nur den Besuch der Chinesischen Mauer. Die Lesung wird durch eine Bildpräsentation ergänzt. Zudem werden kleine kulinarische Kostproben aus China gegen einen geringen Unkostenbeitrag angeboten. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1764 , **Unterföhring**

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 08.02.24, 19.00 Uhr
Dr. Frank Lehnert EUR 8,00



Foto: ©Maria und Heinz Weinmann

Patagonien

3.000 km auf den Traumstraßen Südamerikas

Multivisions-Vortrag. „Patagonien – ein düsteres und wildes Land, schneebedeckte Berge, davor graue Steppe und unzugänglicher Urwald, abweisend und unwirtlich.“ (Zitat aus Reise Know-How). Seit den 1970er-Jahren ist dieses Land durch die Carretera Austral in Chile und die Ruta 40 in Argentinien erschlossen. Die 1200 km lange Carretera Austral schließt in Puerto Montt an die Panamericana an. Sie ist die schönste Route in die Einsamkeit um verschwegene Naturparks zu erkunden oder mit dem Mountainbike die abenteuerliche Piste zu bezwingen. Auf dem Weg nach Süden muss man von der Carretera Austral in Chile auf die Ruta 40 in Argentinien wechseln, um das patagonische Inlandeisenfeld zu umfahren. Es ist die größte Eismasse außerhalb der Pole und Grönlands. Der einsame Paso Roballos ist die südlichste Querverbindung über die Kordillere mit unglaublichen, wilden Naturlandschaften. Er kann nur mit einem geländegängigen Fahrzeug bewältigt werden. Beeindruckend ist der Nationalpark Los Glaciares mit dem 3406 m hohen Fitz Roy und dem Perito Moreno Gletscher. Unwirtlich wirkt die Landschaft im Nationalpark Torres del Paine mit schroffen Granitbergen, Gletschern und Seen mit Eisbergen. Die Ruta-del-Fin-del-Mundo, die Straße zum Ende der Welt, führt schließlich nach Punta Arenas an der Magellanstraße. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1740, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 14.11.23, 19.00 Uhr

Maria und Heinz Weinmann

EUR 8,00

Peru – Bolivien – Chile

Durch das Land der Inka, von Lima über La Paz nach Santiago de Chile

Multivisions-Vortrag. Die Reise führt uns von Lima zu den Ballestas-Inseln (auch klein Galapagos genannt), zur Oase Huacacina mit 100 m hohen Sanddünen und weiter zu den weltberühmten Nazca Linien. Von dort geht es hoch in die Anden in das Land der Inka mit Cusco und Machu Picchu. Am Titicacasee besuchen wir die Uros auf ihren schwimmenden Inseln und überqueren die Grenze nach Bolivien. Vom Wallfahrtsort Copacabana geht es nach Tiwanaku, einer Stätte aus der Prä-Inka Kultur und nach La Paz, dem Regierungssitz von Bolivien. Nach der Überquerung des Salar de Uyuni, dem größten Salzsee der Erde, führt die Fahrt über einsame Pisten durch die Wüsten des Hochlands (bis zu 5200 m über NN) zur Grenze nach Chile. Dort erwartet uns die Atacama-Wüste, die trockenste Wüste der Erde. Vom Aussteigerort San Pedro de Atacama geht es in das Valle de la Luna, einer unwirtlichen Landschaft aus Sanddünen mit ungewöhnlichen Fels- und Sandformationen und zu den Geysiren von El Tatio, dem drittgrößten Geysirfeld der Erde auf über 4000 m Höhe. Ein Besuch von Santiago de Chile und der Küstenstadt Valparaiso runden die Reise ab. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1742, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 09.01.24, 19.00 Uhr

Maria und Heinz Weinmann

EUR 8,00

Mit dem Zug durch die USA

Digitaler Vortrag. Die Durchquerung der USA war der erste Kontakt mit Amtrak, der US-Eisenbahn-Gesellschaft für den Personenverkehr. Die große Skepsis, wie wohl eine Zugreise im Land der Autofahrer aussehen könnte, wandelte sich dabei in absolute Begeisterung. Von der Buchung via Internet über die bequemen Züge, das leckere Essen an Bord, das überaus herzliche und aufgeschlossene Zugpersonal, die herrlichen – meist sehr alten – Bahnhöfe, die tollen Landschaften und Städte bis zu den vielen ungeahnten Begegnungen mit unterschiedlichsten Menschen. Lassen Sie sich mitnehmen von New York City im Nordosten nach San Diego im äußersten Südwesten. Wir fahren durch 12 ganz unterschiedliche Bundesstaaten des viertgrößten Landes der Welt mit kleineren und größeren Ansiedlungen, nutzen bei einem kurzen Halt in Arizona die alte Dampf-Eisenbahn zum Grand Canyon, erreichen danach über Nacht das riesige Los Angeles. Von dort werden wir mit einem typischen Pendlerzug unsere Endstation San Diego erreichen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1750, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Donnerstag, 30.11.23, 19.00 Uhr

Christine Werner

EUR 8,00

Der „Canadian“

Von Vancouver nach Montreal

Digitaler Vortrag. Einmal mit dem „Canadian“, dem legendären silbernen Zug, quer durch das zweitgrößte Land der Erde! Für alle Eisenbahn-Fans sicherlich einer der ganz großen Träume. Drei Tage und drei Nächte schlängelt sich dieser Riesenwurm einmal quer durch Kanada und durchquert dabei 5 von 12 Territorien dieses riesigen Landes. Nach dem Start in Vancouver begegnen einem klingende Namen wie Alberta, Saskatchewan, Regina, Winnipeg und Manitoba bevor die Reise schneller als gedacht in Toronto endet. Bequem vom Zugfenster aus wird ein grandioses „Sightseeing-Programm“ durch imponierende Natur geboten. Das legendäre Essen an Bord wird von hoch motiviertem Personal täglich frisch gekocht! Bequeme Betten machen die lange Fahrt auch erholbar! Das Schönste daran: Diese Traumreise kann durchaus bezahlbar durchgeführt werden! Ein digitaler Bildvortrag mit vielen Hintergrundinformationen zu Land und Leuten, auch neben dem Schienenstrang! Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1752, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 18.01.24, 19.00 Uhr

Christine Werner

EUR 8,00

Sri Lanka

Asien von seiner schönsten Seite

Live-Dia-Show. Südöstlich von Indien liegt mit Sri Lanka ein herrliches Urlaubsparadies. Auf einer Fläche etwa so groß wie Bayern dürfen sich Besucher auf palmengesäumte Traumstrände und ein atemberaubend schönes Hinterland mit einer Jahrtausende alten Kultur und einer Vielzahl von klassischen Sehenswürdigkeiten freuen. Einzigartig sind die historischen Stätten von Sigiriya, Anuradhapura, Polonnaruwa, Galle und Kandy, die alle zum UNESCO-Welterbe gehören. Tauchen Sie ein in das bunte Treiben der Haupt- und Hafenstadt Colombo und staunen Sie über die wunderschönen Wasserfälle, Teeplantagen und Reisterrassen des Hügel- und Berglandes. Werden Sie Zeuge, wie sich bis zu 33 Meter lange Blauwale in den Fluten des Indischen Ozeans tummeln und sich Hunderte wilder Elefanten an der Wasserquelle des Minneriya Nationalparks erfreuen. Und nehmen Sie sich nach dem Kultur- und Wildnis-Abenteuer noch etwas Zeit für eine Ayurveda-Kur, die nicht nur wohltuend für den Körper, sondern auch Balsam für die Seele ist. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1760 Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 21.11.23, 19.00-21.00 Uhr
Harald Mielke EUR 8,00

Japan

Land der aufgehenden Sonne

Digitaler Vortrag. Die Reise durch Japan führt in ein Land, in dem sich uralte Kultur mit modernstem westlichen Lebensstil vermischt. Es ist reich an landschaftlichen und kulturellen Schönheiten. Elegante Parks, Tempel- und Grabanlagen sind Zeugnisse der alten Reiche. Das kulturelle Erbe wird verehrt und gleichzeitig ist man fasziniert von neuester Technik. Nara glänzt mit seinen buddhistischen Tempeln, Klöstern und Shinto-Schreinen. Kyoto überwältigt mit seinen Tempeln und Palästen und Zen Gärten. Wir besuchen die wehrhaften Burgen der Shogune, die mächtiger waren als der Kaiser selbst. Die Weiten und historischen Orte der japanischen Alpen werden durchfahren und die überwältigende Metropole Tokio besucht. Ein Ausflug führt nach Nikko. Mit dem Shinkansen Expresszug geht es in den Süden des Landes auf die Insel Kyushu zum gewaltigen Mount Asu Vulkan Massiv, nach Nagasaki und Hiroshima. Zum Schluss sind wir in Osaka, der zweitgrößten Stadt des Landes. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1762 Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 06.02.24, 19.00 Uhr
Peter Bierl EUR 8,00

Ägypten

Ein Geschenk des Nils

Digitaler Vortrag. Das fruchtbare Niltal, das sich wie ein grünes Band durch die Wüste zieht, ist die Lebensader Ägyptens und war Voraussetzung für die Entstehung einer der ältesten Hochkulturen der Menschheit. Der Fluss bildete die Grundlage für Leben und Kultur im Alten Ägypten. So ist die schönste Art das Land der Pharaonen zu erkunden eine klassische Nil-Kreuzfahrt. Stationen unserer Reise sind Luxor mit dem gewaltigen Tempel von Karnak, das Tal der Könige mit dem Totentempel der Hatschepsut, Assuan, die Weltwunder-Pyramiden von Gizeh und schließlich die 20-Millionen-Metropole Kairo. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y1770 WEB, Online

Dienstag, 12.12.23, 19.00 Uhr
Dr. Tanja Gouda EUR 8,00

Namibia

Digitaler Vortrag. Namibia zieht die Besucher:innen durch seine intensive Natur in den Bann. Der Süden des Landes ist geprägt von weiten Wüstengebieten. Die Köcherbäume sind ein Wahrzeichen Namibias. Der FishCanyon beeindruckt durch seine Tiefe und Weite, der Fluss führt auch in der Trockenzeit Wasser. Das Tal von Sossusvlei ragt weit in die Wüste Namib hinein. Rote Sanddünen, weiße Salz-Ton-Pfannen mit schwarzen Baumgerippen, grüne Bäume und der strahlend blaue Himmel verzaubern die Besucher:innen. Die glasklare Luft ermöglicht einen unvergleichbaren Blick auf den nächtlichen Sternenhimmel. Im Badeort Swakopmund erkennt man viele Ähnlichkeiten zu Seebädern an der Nordsee. Weiter nördlich am Cape Cross lebt eine Kolonie von über 100.000 Robben. In den Bergen des Damaralandes erscheint die Landschaft wieder grüner und geht ins Buschland über. Der Etoscha Nationalpark zählt zu den drei bedeutendsten Nationalparks Afrikas mit der gesamten Tierwelt des Kontinents. Elefanten, Giraffen, Zebras, Gnus, Nashörner und viele Antilopenarten können besonders an den Wasserlöchern beobachtet werden. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1772 Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 13.12.23, 19.00 Uhr
Alois Hackermeier EUR 8,00

Südafrika

Immer eine Reise wert

Live-Dia-Show. Lassen Sie sich von dem Biologen und Fotojournalisten Harald Mielke von den phantastischen Landschaften entlang der Drakensberge im Grenzbereich zu Lesotho und der Panoramaroute bis hin zum Blyde River Canyon begeistern! Begegnen Sie den Big Five im Kruger-Nationalpark und in angrenzenden privaten Schutzgebieten. An der weltberühmten Protea Banks nähern wir uns den großen Haien des Indischen Ozeans bis auf wenige Zentimeter und etwas weiter südlich auch den Buckelwalen und Delfinen beim großen Fressen während des sog. „Sardine Runs“. Erleben Sie Geschichte pur beim Besuch der Nelson Mandela Gedenkstätte. Freuen Sie sich auf eine fotografisch herausragende und politisch aufschlussreiche Bilderreise mit wertvollen Insider-Tipps und erleben Sie, wie sehr sich das Land seit Harald Mielkes erster Reise 1991 verändert hat – nicht nur mit Blick auf die hochwertige Infrastruktur, die außergewöhnliche Gastfreundschaft und phantastische Gastronomie. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1774 Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 10.01.24, 19.00-21.00 Uhr
Harald Mielke EUR 8,00

Drei Reisen in Melanesien

Retro-Diavortrag. Der Referent war in den nordöstlich von Australien gelegenen Inselstaaten Salomonen, Fidschi und Vanuatu unterwegs. Die dunkelhäutigen Bewohner dieser Archipele haben mit ihren Nachbarn in Polynesien und Mikronesien genetisch nichts gemein. Der Kannibalismus der Ära der Kopfjäger zum Beispiel ist für den Außenstehenden eher abstoßend und grenzwertig. Ähnliches gilt auch für andere althergebrachte Gebräuche. Obwohl der größte Teil der Melanesier Anhänger von christlichen Kirchen sind, bestimmen in den traditionellen Dorfgemeinschaften Ahnenkult, Tabus, Glaube an Geister und die auf den Menschen übertragbare göttliche Macht „Mana“ das alltägliche Leben. Davon und von seinen Erlebnissen bei Tauchgängen an den vorgelagerten Riffen, Kanufahrten durch Salzwasserlagunen und Wanderungen in den tropischen Inselbergwäldern berichtet Horst Ullrich in seinem Vortrag. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1780 Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 28.11.23, 19.00 Uhr
Horst Ullrich EUR 8,00



Foto: ©Wolfgang Blümel

Mit dem Eisbrecher durch die Nordwestpassage

Digitaler Vortrag. Über Jahrhunderte suchten seefahrende Nationen einen nördlichen Schifffahrtsweg, der den Atlantik und den Pazifik verbinden sollte. Der Suche nach einer günstigen Handelsroute war jedoch lange Zeit kein Erfolg beschieden. John Franklin scheiterte 1845 bis 1848 mit einem groß angelegten Versuch. Wir werden die Gräber der ersten Toten dieser Expedition auf unserer Reise besuchen. Als Roald Amundsen 1906 erstmals die vollständige Durchfahrt der Nordwestpassage gelang, war längst klar, dass sie als Handelsweg ungeeignet ist. Wir folgen der klassischen Route an Bord eines russischen Eisbrechers und lernen die wilden Landschaften der nordamerikanischen Arktis kennen. Manche Gesteine an den Küsten der Nordwestpassage gehören zu den ältesten der Erde und wir werden Fossilien sehen, die uns vom Beginn des Lebens erzählen. Auf dem Packeis, dem großen und riskanten Hindernis der Schifffahrt in diesen Regionen, begegnen wir Eisbären, in den Tundrenlandschaften des kanadischen Archipels treffen wir die imposanten und zotteligen Moschusochsen. Zu den Höhepunkten einer solchen Reise gehören sicherlich auch Besuche in kanadischen Küstendörfern, wo wir den Überlebenskünstlern der Arktis, den Inuit, begegnen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y1790, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 07.11.23, 19.00 Uhr
Wolfgang Blümel

EUR 8,00

Ankündigung Studienreise Georgien und Armenien

Uralte christliche Länder im Kaukasus Studienreise 24.08. bis 08.09.2024

Armenien und Georgien liegen im zentralen Kaukasusgebirge an der Kreuzung von Europa und Asien. Westliche und östliche Zivilisationen treffen hier aufeinander und verschmelzen mit lokalen Traditionen. Die Geschichte der ehemaligen Sowjetrepubliken überliefert uns Legenden über die Argonauten, Alexander den Großen und die legendäre Seidenstraße – Länder mit faszinierender Historie, Kultur und Zivilisation. Seit dem Zusammenbruch des Sowjetimperiums befinden sich die beiden Länder auf einem rasanten Weg in die Moderne mit Marktwirtschaft und Demokratie. Auf der Reise erlebt man wilde Natur und nahezu unberührte Landschaften, beeindruckende Gebirgsmassive des Kaukasus, subtropische Vegetation und Steppen, alte Städte, herrliche orthodoxe Kirchen und liebenswerte, gastfreundliche Menschen. Diese Mischung von alter Kultur, Geschichte, Landschaft und Lebensart und nicht zuletzt die raffinierte Küche und die älteste Weintradition der Welt machen diese Länder zu einem besonders interessanten Reiseziel. Reiseveranstalter: KB-Reisedienst GmbH, Reuthstr. 15, 83135 Schechen-Pfaffenhofen, Tel.: 08031/806650. Es gelten die AGBs des Veranstalters, einzusehen unter: www.kb-reisen.de/reiseunternehmen/agb/ Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Der genaue Preis steht erst im Frühjahr 2024 fest. Programmänderungen vorbehalten. Eine Informationsveranstaltung zur Reise wird im Sommersemester 2024 stattfinden.

Kurs-Nr. Y1796, Georgien

Zeitraum: 24.08.-08.09.24
Peter Bierl

Der genaue Preis steht erst im Frühjahr 2024 fest.

Stadtführungen

Barockes Kanalsystem Schleißheim – Dachau

Radtour

Der Ausflug beginnt in Pasing und führt entlang der Würm über die Dorfkirchen von Obermenzing, Untermenzing, Allach nach Karlsfeld zur Kanalabzweigung nach Schleißheim, Hochbrück, Garching Hafen.

Kurs-Nr. Y1800, München

Treffpunkt: Pasinger Bahnhof, S-Bahn Ausgang
Samstag, 07.10.23, 10.00-16.00 Uhr

Peter Bierl

EUR 15,00

Radtour durch die Heide Landschaft

Kultur- und Landschaftsgeschichte auf der Schotterebene

Zwischen Eching, Neufahrn, Garching und Unterschleißheim befinden sich auf der Schotterebene die Naturschutzgebiete „Echinger Lohe“, „Garching Heide“ und „Mallertshofer Holz mit Heiden“. Auf der Fahrt lernen wir die verschiedensten Lebensräume kennen, wie zum Beispiel den Trockenrasen, die Grasheide, den Lohwald und Kiefernwald und die Bedeutung für den Wasserhaushalt der umliegenden Gemeinden. Aber auch Hügelgräber aus der Bronzezeit, alte landwirtschaftliche Anbaumethoden und ein verlassenes Dorf werden wir zu sehen bekommen auf dieser abwechslungsreichen Tour.

Kurs-Nr. Y1801, Münchner Norden

Treffpunkt: S-Bahnhof Ismaning
Samstag, 14.10.23, 10.00-16.00 Uhr

Peter Bierl

EUR 15,00

Radtour: Die „ausgewilderte Isar“- Renaturierung mitten in München

Die Münchner Bevölkerung hat immer regen Anteil am Schicksal „Ihrer“ Isar genommen. Zum Schutz vor Hochwasser und für die Nutzung von Stromkraftwerken wurde die Isar im 19. Jahrhundert in ein straffes Betonbett gelegt. Mit dem Projekt „Isarrenaturierung“ im Jahre 2000 wurde eine beispielhafte Korrektur durchgeführt. Bei der Radtour werden besonders markante Punkte besucht bei denen auch die Probleme dieses Projektes angesprochen werden.

Kurs-Nr. Y1802, München

Treffpunkt: Alpines Museum, Praterinsel
Samstag, 30.09.23, 10.00-16.00 Uhr

Peter Bierl

EUR 15,00

Rund um den Viktualienmarkt

Seit 1807 gibt es den Viktualienmarkt mit seinen über 140 Standln. Es gibt viel Kurioses und Historisches zu erfahren. Lernen Sie die Brunnen der Volksänger kennen und bestaunen Sie Marktoriginale. Als Abschluss besteht die Möglichkeit am berühmten Kaffeestadl Karnoll oder im Biergarten der Münchner Brauereien einzukehren.

Kurs-Nr. Y1804, München

Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen

Freitag, 13.10.23, 14.00-16.00 Uhr

Peter Bierl

EUR 12,00

Rainer-Werner Fassbinder-Spaziergang

Im Mai '21 wäre Fassbinder 70 Jahre alt geworden. Nur 39 Jahre währte das exzessive Leben des Ausnahmekünstlers. Schauspieler aus seinem Clan wie Rosl Zech, Karl-Heinz Böhm und Hanna Schygulla wurden durch ihn zu Stars. Immer ein Getriebener, revolutionierte er das Theater, schuf jährlich mehrere Filme und erneuerte das deutsche Fernsehen. Auf dem Spaziergang durch das Glockenbach- und Gärtnerplatzviertel, wo er lebte und arbeitete, werden Sie ihm und dem Zeitgeist der 60er bis 80er-Jahre nachspüren. Enden wird die Tour im Lokal „Deutsche Eiche“, einer wichtigen privaten wie künstlerischen Station seines Lebens.

Kurs-Nr. Y1805, München

Treffpunkt: Sendlinger-Tor-Platz vor dem Kino

Freitag, 20.10.23, 14.00-16.00 Uhr

Peter Bierl

EUR 12,00

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. Y1808, München

Treffpunkt: Fraunhoferstraße Ecke Auenstraße

Mittwoch, 04.10.23, 17.00-19.00 Uhr

Anneliese Döhring

EUR 12,00



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 unbekannte Ecken kennen. Die Dozentin ist i. d. R. erreichbar unter: 0172/4428082. MVV-Ticket erforderlich (Tagesticket Innenraum M).

Kurs-Nr. Y1809, München

Treffpunkt: Orleansplatz

Trambahnhaltestelle Linie 21 (Richtung stadteinwärts)

Sonntag, 05.11.23, 11.00-13.00 Uhr

Anneliese Döhring

EUR 12,00

Das Cuvilliétheater

Das „Neue Opera Haus“ ist ein Meisterwerk des genialen Rokokobaumeisters Francois Cuvillies, der auch die Amalienburg im Nymphenburger Park geschaffen hat. Nur wenige wissen, dass das Prunkstück der Münchner Residenz nur durch beherztes und umsichtiges Handeln den Weltkrieg überstanden hat. Glücklicherweise konnten 1943 noch rechtzeitig die geschnitzten Logenverkleidungen ausgebaut werden, ehe das Theater durch einen Bombentreffer völlig ausbrannte. Bei dem Besuch können Sie den wiedererstandenen Innenraum bestaunen und die spannende Geschichte seiner Restaurierung erfahren.

Kurs-Nr. Y1810, München

Treffpunkt: Kassenraum der Residenz

Montag, 15.01.24, 14.00-15.30 Uhr

Anneliese Döhring

EUR 12,00

Altmünchner Gastlichkeit

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtshäuser von innen“ – so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtshäuser. Den letzten Teil werden Sie sich zu Eigen machen und bei diesem Rundgang durch die Münchner Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Sie besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten.

Kurs-Nr. Y1812, München

Treffpunkt: Karlsplatz unterm Torbogen des Karlstors

Freitag, 10.11.23, 14.00-16.00 Uhr

Anneliese Döhring

EUR 12,00

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. Y1818, München

Treffpunkt: im Schlosspark beim Mittelkanal

Höhe Café Palmenhaus

Sonntag, 01.10.23, 11.30-12.00 Uhr

Maximilian Koch

EUR 15,00

Kurs-Nr. Y1820, München

Treffpunkt: im Schlosspark beim Mittelkanal

Höhe Café Palmenhaus

Sonntag, 15.10.23, 11.30-12.00 Uhr

Maximilian Koch

EUR 15,00

Stadtführungen

1

Zum 30. Todestag von Gustl Bayrhammer

Durchs Lehel und Haidhausen

Der beliebte bayrische Volksschauspieler Gustl Bayrhammer hätte im Jahr 2022 seinen 100. Geburtstag gefeiert und 2023 jährt sich sein 30. Todestag. Unvergessen bleibt er als Publikumsliebbling in Form des Meister Eders in der Fernsehserie „Meister Eder und sein Pumuckl“, als Kommissar Veigl im „Tatort“ oder in ganz unterschiedlichen Rollen in der langjährigen ZDF-Serie „Weißblaue Geschichten“. Die Drehort-Führung zum Thema „Gustl Bayrhammer“ führt Sie in die Stadtteile Lehel und Haidhausen. Dort wurden zahlreiche seiner Filme und Serien gedreht.

Kurs-Nr. Y1828, München

Treffpunkt: Kirchenstraße am Treppenaufgang zur Kirche/Friedhof

Samstag, 16.09.23, 11.00-13.00 Uhr

Christian Exner

EUR 15,00

Nationalsozialismus in München

Als „Hauptstadt der Bewegung“ spielte München bereits früh für die Entstehung des Nationalsozialismus eine wesentliche Rolle. Nicht nur die Gründung der NSDAP, sondern auch die Entstehung des ersten Konzentrationslagers im März 1933 vor den Toren der Stadt, in Dachau, ist mit der Stadt verbunden. Viele dieser Zusammenhänge lassen sich anhand der Architektur aus der Zeit des Nationalsozialismus rund um den Königsplatz anschaulich erklären. Begleiten Sie uns auf einem geschichtlichen und kunstgeschichtlichen Rundgang durch das ehemalige Parteiviertel im Stadtteil Maxvorstadt.

Kurs-Nr. Y1829, München

Treffpunkt: Max-Mannheimer-Platz vor dem NS Dokumentationszentrum

Samstag, 14.10.23, 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 Manni“ auf Frauenfang ging.

Kurs-Nr. Y1830, München

Treffpunkt: Münchner Freiheit Ecke Hesselohrerstraße

Samstag, 30.09.23, 11.00-13.00 Uhr

Patrick Lerach

EUR 15,00

Der Olympiapark früher und heute

Die Olympiade 1972 war ein prägendes Ereignis für Münchens 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. Y1831, München

Treffpunkt: oben am Aufgang der U-Bahnhaltestelle Olympiazentrum

Samstag, 28.10.23, 11.00-13.00 Uhr

Christian Exner

EUR 15,00

Englischer Garten

Erlebnistour vom Hofgarten zum Chinesischen Turm

Der Englische Garten ist ein Gartenkunstwerk von Weltrang und Prototyp eines Landschaftsparks. 1789 dem Jahr der Französischen Revolution von Kurfürst Karl Theodor in Auftrag gegeben, konnte er 1792 schon feierlich eröffnet werden. Mit über vier Quadratkilometern ist er der größte innerstädtische Park der Welt. Wir erkunden den südlichen Teil des Gartens mit: Wasserfall, Monopteros, Ökonomie, Chinesischem Turm und Rumfordschlössl. Dabei erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Parks, die künstlerische Umsetzung und die heutige Nutzung.

Kurs-Nr. Y1834, München

Treffpunkt: Odeonsplatz, Feldherrenhalle

Samstag, 02.12.23, 11.00-12.30 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Jüdisches Leben in München rund um den Jakobsplatz

Eine interessante Mischung von Informationen zum jüdischen Leben, seinen Ritualen, Geboten und stadtgeschichtlichen 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. Gibt es spezielle Trends in der Geschäftswelt und welche kulinarischen, jüdischen Einflüsse sind zu entdecken? Unsere Zeitreise startet im Mittelalter und führt uns bis ins 21. Jahrhundert. Lernen Sie dabei München unter neuen und spannenden Aspekten kennen.

Kurs-Nr. Y1835, München

Treffpunkt: Jakobsplatz, Stadtcafé

Montag, 16.10.23, 17.00-18.30 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

München Displaced. Heimatlos nach 1945

München hat eine herausragende Bedeutung für die Geschichte von Menschen aus Osteuropa nach 1945. In der Ausstellung „München Displaced“ widmet sich das Stadtmuseum dieser sehr heterogenen Gruppe der sogenannten Displaced Persons (DPs), während das Jüdische Museum parallel eine Sonderausstellung mit zu jüdischen DP's präsentiert. Die Geschichte der DP's – ehemalige Zwangsarbeiter, politische KZ-Häftlinge, Kollaborateure und andere – ist bisher weitgehend unerforscht und unbekannt. Das Stadtmuseum nähert sich erstmals dieser Leerstelle, die für ganz Deutschland konstantiert werden kann, lokalgeschichtlich an.

Kurs-Nr. Y1836, München

Treffpunkt: Jakobsplatz, Stadtmuseum

Sonntag, 26.11.23, 11.30 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Rund um den St. Anna-Platz

Ein Adventsspaziergang durchs Lehel

Das Lehel ist der älteste Münchner Vorort und gilt als große und charmante alte Dame unter den Wohnvierteln in Zentrumsnähe. Wir genießen den Spaziergang zu schönen Fassaden und Plätzen, erfahren viel über historische Hintergründe und hören Geschichten über frühere Bewohner.

Kurs-Nr. Y1837, München

Treffpunkt: vor dem Haupteingang der St. Anna-Kirche

Donnerstag, 14.12.23, 13.45-15.15 Uhr

Petra Rhinow

EUR 12,00

Tour durch die Au

Liederliche Mönche, Lustschlösser und Scheinehen

Die Stadtführung zeigt die interessantesten Seiten der ehemaligen Arme-Leute-Vorstadt. Die Au war um 1900 von Herbergen für Arbeiter und einfache Leute geprägt, von denen sich manche am Rand der Legalität bewegten. Heute lockt dreimal im Jahr die „Auer Dult“, der Jahrmarkt mit der längsten Tradition in München, ins Viertel. Von der Mariahilfkirche aus gehen wir mit einem Augenzwinkern, ganz nach dem Vorbild des Komikers Karl Valentin, der in der Au gebürtig war, u.a. am Auer Mühlbach entlang durch diesen Stadtteil. Brauereien, ein ehem. Gefängnis und neueste Architektur gilt es zu entdecken.

Kurs-Nr. Y1838, München

Treffpunkt: Mariahilfkirche

Dienstag, 24.10.23, 17.15-18.45 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Gern

Ein einzigartiges Stadtviertel

Ein einzigartiges Stadtviertel – oft übersehen im Schatten Nymphenburgs – erkunden wir mit einem Spaziergang entlang von Architekturjuwelen und Künstlervillen. Eine Vorstadt-idylle zur Prinzregentenzeit, heute begehrtes Viertel mit gewachsenem Flair. Dieses Kleinfeld im Münchner Westen erhielt ab 1890 eine der ersten Reihenhaussiedlungen nach englischem Vorbild. Nahe dem Nymphenburg-Biedersteiner-Kanal entwickelte sich eine Künstlerkolonie – so auch die Gründerväter des Simplicissimus – in der teils heute noch bekannte Künstler wirkten. Die sportliche und moderne Seite ist in diesem angesagten Viertel auch bestens vertreten. Gehen Sie auf Entdeckungsreise!

Kurs-Nr. Y1839, München

Treffpunkt: U-Bahnstation Gern, oben Ausgang Klugstraße

Samstag, 20.01.24, 15.30-17.00 Uhr

Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

„Insider-Tour“

Einblicke in die Welt des Adels

Lassen Sie sich durch die Höfe und Gärten eines der großartigsten Herrscheritze Europas, in dem die Wittelsbacher Regenten über Jahrhunderte herrschten, von kunsthistorischen „Insidern“ auf unterhaltsame Weise in die Geheimnisse der „Adelswelt“ einführen. Die höfischen Zeremonien und die amüsanten Vergnügungen des Adels, werden bei ihrem „Residenzbesuch“ lebendig. Wussten Sie, dass im Cuvilliestheater nicht nur Barockopern inszeniert, sondern auch prunkvolle Hofbälle gefeiert wurden? Wie vielseitig war die Nutzung des Hofgartens und kennen Sie den Kabinettgarten? Lassen Sie sich von Geschichten über Audienzen, illustren Abendgesellschaften und großartigen Festen verzaubern.

Kurs-Nr. Y1840, München

Treffpunkt: Max-Joseph Platz, Max-Joseph Denkmal
Donnerstag, 14.12.23, 17.30-19.00 Uhr

Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Von Andy Warhol bis Kara Walker

Szenen aus der Sammlung Brandhorst

Klassiker der Sammlung von Warhol und Katz bis Basquiat werden im Dialog mit spektakulären Neuerwerbungen aus den letzten Jahren, Werken von Jana Euler, Keith Haring, Louise Lawler und vielen mehr, erstmalig im Museum präsentiert. Den Auftakt der neuen Präsentation bilden Warhol und seine Faszination für Porträts und changierende Selbstdarstellungen. Seine Siebdrucke und Gemälde zeigen berühmte Persönlichkeiten wie Jackie Kennedy, Mick Jagger, Elvis Presley und Liz Taylor in bunten Farben und starken Posen. Keine der Biografien dieser Stars verlief

ohne Katastrophen, subtil schlägt sich dies auch in den Bildern nieder. Doch die Ausstellung zeigt, dass auch andere Künstler:innen auf die zwischen Selbstdarstellung und Verlorenheit oszillierende Figur reagieren: Avedon, Sturtevant und Lawler erinnern daran, dass unser Blick auf Kunst nie unschuldig ist, sondern durchsetzt von Prestige und Kapital.

Kurs-Nr. Y1841, München

Treffpunkt: Museum Brandhorst, Kassenbereich

Donnerstag, 23.11.23, 18.00-19.30 Uhr

Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Turner Three Horizons

William Turner gilt bis heute als revolutionärer Innovator und Vorreiter der Moderne. In seinen Bildern entfaltet die Farbe eine bis dahin ungewohnte Freiheit. Schon früh begann er, die Möglichkeiten der Landschaftsmalerei zu erkunden, sowohl im Studium berühmter Vorbilder wie in der direkten Auseinandersetzung mit der Umwelt. Er experimentierte mit den Konventionen der Gattung und verschob zunehmend die Grenzen des Darstellbaren. Bald lösten sich seine Werke so deutlich von der anschaulichen Natur, dass sie in ihrer Reduktion auf Farbe, Licht und Atmosphäre die abbildende Funktion des Bildes in Frage stellten. Darin verblüfften und provozierten sie die Zeitgenossen. Die Nachwelt feierte seine erstaunliche Modernität.

Kurs-Nr. Y1842, München

Treffpunkt: Lenbachhaus, Kassenbereich

Dienstag, 12.12.23, 13.15-14.45 Uhr

Ursula Simon-Schuster EUR 12,00

Münchner Kriminalfälle

Rudolph Moshhammer und Walter Sedlmayr – Adele Spitzeder und Joseph Apfelböck: Opfer und Täter. Erfahren Sie mehr über berühmte Münchner Verbrechen. Von Bankgründungen zu Banküberfällen. Die letzten 200 Jahre sind voll von spektakulären Vergehen. Folgen Sie den Spuren.

Kurs-Nr. Y1844, München

Treffpunkt: Am Platzl, vor dem Orlando-Haus

Samstag, 18.11.23, 14.00-16.00 Uhr

Joachim Schüller EUR 12,00

Romantisches München

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachtvollste Hochzeit und was verband Karl Valentin und Liesl Karlstadt? Lassen Sie sich überraschen, wer mit wem „verhandelt“ war und an wen man sich wendet bei Liebeskummer.

Kurs-Nr. Y1846, München

Treffpunkt: Odeonsplatz vor der Feldherrnhalle

Sonntag, 14.01.24, 10.30-12.30 Uhr

Joachim Schüller EUR 12,00

Münchner Bräuche

Schäfflertanz, Kocherball, Tanz der Marktweiber. München ist voller Bräuche, Traditionen und Feste. Manche feiert man jedes Jahr, andere nur zu besonderen Anlässen. Begleiten Sie mich durch das Jahr und erfahren Sie, wo und zu welchen Anlässen in München gefeiert, geritten und gebetet wird. Erleben Sie wichtige Münchner Bräuche im Jahresverlauf.

Kurs-Nr. Y1847, München

Treffpunkt: Marienplatz, Mariensäule

Sonntag, 04.02.24, 14.00-15.30 Uhr

Joachim Schüller EUR 12,00

Ingeborg Bachmann

Zum 50. Todestag

Anlässlich ihres 50. Todestags verfolgen wir 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. Y1848, München

Treffpunkt: Leopoldstr. 19

Samstag, 21.10.23, 14.00-16.00 Uhr

Anette Spieldiener EUR 12,00

Zum Jubiläum der FÜNF HÖFE

Eine Architektur mit versteckten Botschaften, die glücklich machen können, das sind Münchens FÜNF HÖFE der Stararchitekten Herzog und De Meuron. Beim Spaziergang öffnen Sie die fünf geheimnisvollen Türen der FÜNF HÖFE. Beim eiligen Passieren nimmt man diese kaum wahr und lässt sie im wahrsten Sinne des Wortes „links liegen“. Hinter den Türen taucht man in farbige Foyers voller Leuchtkraft und Tiefgang durch verstreute Textbotschaften. Bezüge lassen sich finden zur Philosophie Michel Foucaults, wie zum lebenspraktischen Büchlein „Glück“ des populären Philosophen Wilhelm Schmid. Ein Plädoyer für ein Leben mit Eros findet sich obendrein. Nach diesem Passagenbesuch ist man ein:e philosophische:r und glückliche:r Lebens-Passagier:in.

Kurs-Nr. Y1849, München

Treffpunkt: Theatinerstraße 8,

Eingang Hypo-Kunsthalle

Samstag, 11.11.23, 11.00-13.00 Uhr

Anette Spieldiener EUR 12,00



Foto: © franke 182 - stock.adobe.com

Mutmach-Orte im Klinikum rechts der Isar

Blühender Totholzgarten und sprudelnde Lebensquelle

Das Klinikum rechts der Isar hat Orte, die Mut machen, Lebenskraft mobilisieren und erstaunliche Perspektiven eröffnen. Das Wunder der Wandlung offenbart der neu angelegte Totholzgarten, eine versteckte Oase mitten in der Stadt. Nur wenige Meter entfernt die interreligiöse Kirche, in der alle Religionen einen Platz haben. Entdecken Sie Münchens einzigartige Christusdarstellung mit dem dritten Auge, eine Klagemauer aus Kriegsschutt und Texte voller Inspiration entlang der Lichtquelle der farbigen Fenster. Anette Spieldiener, die als Kirchenmusikerin in der Klinikkirche arbeitet, wird den Raum auf einem Konzertflügel aus der Schubert-Zeit zum Klingen bringen.

Kurs-Nr. Y1850, München

Treffpunkt: Haupteingang des Klinikums rechts der Isar
Ismaninger Straße 22
Samstag, 07.10.23, 14.00-16.00 Uhr
Anette Spieldiener

EUR 12,00

Werke der Neuen Pinakothek zu Gast in der Schackgalerie

Die Neue Pinakothek wird noch länger geschlossen sein. Aber es gibt ein wunderbares Trostpflaster: Eine besonders schöne Auswahl von Gemälden der Sammlung können wir in neuer Nachbarschaft erleben, nämlich in den Räumen der Sammlung Schack. Damit hängen sie in guter Gesellschaft, denn Graf Schack war als Kunstsammler mit erlesenem Geschmack bekannt. Ihn faszinierten Reisen, Mythen und Fernweh.

Kurs-Nr. Y1851, München

Treffpunkt: Prinzregentenstraße 9, Foyer der Sammlung Schack
Freitag, 01.12.23, 16.15-17.45 Uhr
Petra Rhinow

EUR 12,00 zzgl. Eintritt

Westpark – der Westteil

Kultplatz, Schmugglerhaus und Adlerhorst

Kaum ein Reiseführer erwähnt den Westpark, den zweitgrößten Park von München, der zugleich eine ihrer interessantesten Grünanlagen ist. Einen Nachmittag lang schlendern Sie auf breiten und auf verschlungenen Wegen durch Raum und Zeit in die Welt Asiens, in die Welt des Barock und zu Denkmälern und Skulpturen, die selbst manche/-r Münchner:in nicht kennt.

Kurs-Nr. Y1860, München

Treffpunkt: Westpark vor dem Restaurant Rosengarten
Sonntag, 22.10.23, 14.00-17.00 Uhr
Cornelia Ziegler

EUR 15,00

Königsthron, Eisenbahnklo, Toilettenhaus

„An ihren Toiletten sollt Ihr sie erkennen: die Kultur, das Land, den Menschen.“ Diese vergnügliche Tour rund um Münchner Toiletten, das Papier, die Bürste und die Missverständnisse über Bidets führt von der Feldherrnhalle durch die Innenstadt und endet am Hauptbahnhof. Sie blicken hinter manch eine Toiletten-Tür, staunen über Verordnungen und unterscheiden sich in zwei Gruppen: Die, die auf der Toilette lesen und die, die dort nicht lesen. Sie sprechen über Paruresis, filmreife Klositzungen, die große Folge von Verdauungsschwierigkeiten eines Mannes und warum Flugzeugtoiletten einen Aschenbecher haben. Und eines ist sicher: Es gibt Toilettenpausen bei dieser Tour! Und am Ende sind wir Profiler in Sachen Toiletten. Zeig mir Deine Toilette und ich sag Dir...
Im Preis inbegriffen: Toilettenpapier.

Kurs-Nr. Y1861, München

Treffpunkt: Odeonsplatz, Feldherrnhalle
Freitag, 27.10.23, 16.00-18.30 Uhr
Cornelia Ziegler

EUR 12,00

Sänger, Verräter und Bildhauer

Auf dem Alten Nördlichen Friedhof ebenso wie auf dem Alten Südlichen Friedhof ruhen bedeutende Menschen und auch viele Originale. Es geht um einen Hofsänger, der „wie vom Zauber befangen war“, um einen charakterlosen Verräter, um Krinolinen und Kleinodien und um einen ehemaligen Hoflieferanten, der noch heute an majestätische Häupter in Arabien liefert. Und um Ludwig Steub aus dem Gefolge von König Otto von Griechenland, der das wunderschöne Wort „Sommerfrische“ geprägt hat. Und warum eigentlich spielen österreichische Segler nie das Lied „La Paloma“? Ein Friedhof voller skurriler Geschichten.

Kurs-Nr. Y1863, München

Treffpunkt: Friedhofseingang Tengstraße (rechts vom Spielplatz)
Mittwoch, 01.11.23, 10.30-12.30 Uhr
Cornelia Ziegler

EUR 12,00

Mohrenköpfe, Mumienrätsel, Menschenfresser

Prinzessin Therese von Bayern

Weltreisende Wohltäterin, Pionierin – diese Tour führt durch München auf den Spuren einer der interessantesten Frauen aus dem Hause der Wittelsbacher. Prinzessin Therese von Bayern, Ethnologin, Zoologin, Botanikerin und „sich-um-die-Familie-Kümmerin“. „Ich habe mich vor nichts im Leben gefürchtet“, sollte sie am Ende ihres Lebens gesagt haben. Und was für ein Leben war das! Das Leben einer Frau, die in ihr Tagebuch schrieb: „Ich will Kampf, ich will Gedankenreichtum, ich will eine unerschöpfliche Gefühlswelt, ich will Leidenschaft.“ Der Rundgang beginnt an der Feldherrnhalle, führt durch die Innenstadt und die Bayerische Akademie der Wissenschaften und endet in der Damenstiftkirche.

Kurs-Nr. Y1864, München

Treffpunkt: Briener Str. 11
Café Luitpold, vor der Büste von Prinzregent Luitpold
Freitag, 08.12.23, 15.00-17.30 Uhr
Cornelia Ziegler

EUR 12,00

Führungen für Kinder

Einmal Prinz oder Prinzessin im Schloss Nymphenburg!

Ein Kostüm- und Schauspiel-Event für kleine Königskinder ab 5 Jahren mit Eltern, Großeltern oder Paten: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 in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren wie es war, ein richtiges 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. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen 5 und 7 Jahren werden gern ebenfalls eingekleidet, wenn sie das möchten.

Kurs-Nr. Y1869X, München

Treffpunkt: Schloß Nymphenburg vor dem Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe
Samstag, 28.10.23, 13.00-14.30 Uhr
Petra Rhinow EUR 16,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

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? Ihr lasst die bunten Farben auf euch wirken, werdet selber zu Tieren und zeichnet schließlich selbst lustige und wilde Tiere mit bunten Farben. Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene EUR 10,00, jedes weitere Kind EUR 8,00. Kursgebühr zzgl. Eintritt EUR 10,00 (für Kinder frei) und Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen).

Kurs-Nr. Y1870X, München

Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Foyer
Samstag, 07.10.23, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Engel, Feen, Fabelwesen

Familienführung mit Druckworkshop für Kinder ab 5 Jahren

Ihr lernt die edle Künstlervilla kennen: das große Gebäude, die Götter- und Tierfiguren in Haus und Garten, die Gemälde des Hausherrn von wilden Tieren und lustigen Fabelwesen. Ihr staunt über den Wächter des Paradieses, das riesige Bild eines Engels. Von euren Eindrücken fertigt ihr Stempel an und druckt eure schönsten Weihnachtskarten auf buntes Papier. Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene EUR 10,00, jedes weitere Kind EUR 8,00. Kursgebühr zzgl. Eintritt (für Kinder frei) und Materialgeld EUR 5,00 (vor Ort zu bezahlen).

Kurs-Nr. Y1872X, München

Treffpunkt: Villa Stuck, 1. UG, Jugendraum
Sonntag, 26.11.23, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Weihnachtsbilder in der Alten Pinakothek: Ochse, Esel, Engelsschar

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Wie sah es aus in der Heiligen Nacht? Ihr sucht Bilder der Heiligen Familie im Stall, der Anbetung der Könige und der Flucht der Heiligen Familie nach Ägypten. Dabei entdeckt ihr nicht nur Maria, Josef und das Jesuskind, sondern auch Hirten, Engel und die Heiligen Drei Könige mit wertvollen Geschenken und prächtigen Gewändern, dargestellt von den Malern der alten Zeit. Mit Stiften und Papier malt ihr dann eure Weihnachtsgeschichte. Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene EUR 10,00, jedes weitere Kind EUR 8,00. Kursgebühr zzgl. Eintritt (für Kinder frei) und Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen).

Kurs-Nr. Y1874X, München

Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer links bei den Bänken
Sonntag, 03.12.23, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Der Blaue Reiter in der Pinakothek der Moderne

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Vor 100 Jahren gründeten Maler die Künstlergruppe Blauer Reiter. August Macke malte Kinder im Park, Franz Marc Tiere und Ungeheuer, von Paul Klee seht ihr kleine Bilder der Nacht mit Vollmond oder eines Dorfes mit gelbem Kirchturm. Wassily Kandinskys Bilder sind voller farbiger Punkte und Striche. Ihr entdeckt in den Bildern die Geschichten und zeichnet dann selber Bilder von Kindern, Dörfern oder Tieren in kräftigen Farben. Er-



Foto: ©albert schleich - stock.adobe.com

wachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene EUR 10,00, jedes weitere Kind EUR 8,00. Kursgebühr zzgl. Eintritt (für Kinder frei) und Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen).

Kurs-Nr. Y1876X, München

Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Foyer
Samstag, 13.01.24, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Wassily Kandinsky im Lenbachhaus

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Der russische Künstler Wassily Kandinsky malte erst seine zweite bayerische Heimat in frischen klaren Farben. Dann entstanden große Rätsel-Bilder in hellen kräftigen Farben und zuletzt malte er allerhand Kreise, Dreiecke und Linien und ließ so farbige Traumwelten entstehen. Franziska Wolff zeigt den Kindern die Ausstellung und dann zeichnen die Kinder selbst mit bunten Stiften eine eigene Traumwelt. Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene EUR 10,00, jedes weitere Kind EUR 8,00. Kursgebühr zzgl. Eintritt EUR 10,00 (für Kinder frei) und Materialgeld EUR 1,00 (vor Ort zu bezahlen).

Kurs-Nr. Y1878X, München

Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Foyer
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

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. 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

- Künstliche Intelligenz
- Indien und seine aktuelle Politik
- Die weibliche Seite der Musikgeschichte

Kurs-Nr. Y2220, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
16x Donnerstag, 09.15-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23
Gabriele Reichold / Reimund Acker /
Dr. Renate Syed / Dr. Peter Seyferth /
Europäische Akademie Bayern e. V. EUR 174,00

- Bayerische Geschichte
- Mit Würde für Vielfalt!
- William Turner und seine Kunst

Kurs-Nr. Y2220A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
16x Donnerstag, 09.15-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23
Gabriele Reichold / Paul Gaedtker /
Anette Spieldiener / Silke Katharina Rüsche M. A. /
Dr. Dieter Huttenloher EUR 174,00

Studium Generale Garching

- Viren – faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich
- Rechtskonservatismus in West- und Südeuropa 1980-1990
- Aktuelle Krisen und Konflikte in Europa

Kurs-Nr. Y2221, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Montag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Montag, 02.10.23
Gabriele Reichold / Astrid Holler / Dr. Rudolf Oswald /
Europäische Akademie Bayern e. V. EUR 134,00

Studium Generale Ismaning

- Einführung in die Neurobiologie
- Historische und geistesgeschichtliche Bezüge in Ecos „Der Name der Rose“
- Grundlegende Positionen der Kunsttheorie

Kurs-Nr. Y2222, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23
Gabriele Reichold / Sigrun Eber / Andre Schuelke /
Dr. Wolfgang Thorwart EUR 134,00

- Europa wohin? Folgen des Brexits
- Indien und seine aktuelle Politik
- Die DDR

Kurs-Nr. Y2222A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23
Gabriele Reichold / Dr. Rudolf Oswald /
Dr. Renate Syed / Gudrun Finke EUR 134,00

Studium Generale Unterföhring

- William Turner und seine Kunst
- Grundlegende Positionen der Kunsttheorie
- Aktuelle Krisen und Konflikte in Europa

Kurs-Nr. Y2223, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 09.15-11.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23
Gabriele Reichold / Silke Katharina Rüsche M. A. /
Dr. Wolfgang Thorwart /
Europäische Akademie Bayern e. V. EUR 134,00



Foto: ©knipseline_pixelio.de

Kultur Gestalten Tanz

Studium Generale, **65**
Matinéen, **66**
Blackbox-Konzerte, **67**
Literatur, **68**
Gestalten, **70**
Musik, **77**
21. Irish Weekend, **79**
Tanz, **81**



Hippie Kammerorchester, Foto: ©Judith Hetges



Sigrid Moser Rauhnächte, Foto: ©Stefanie Gekle



Collin, Foto: ©Andreas Steigerwald

Matinéen

Hippie Kammerorchester

Auf der Bühne stehen sie seit über 30 Jahren. Das „Hippie Kammerorchester“ ist Herzenssache. Aus Liebe zur Straßenmusik, als Hommage an die Melodien einer legendären Ära, als Wiederbelebung eines Lebensgefühls, aus Sehnsucht nach einem solidarischen Miteinander wurde es gegründet. Sie fassen 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. Y2011, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 15.10.23, 11.00 Uhr EUR 15,00

Django Asül

Rückspiegel 2023 – Ein satirischer Jahresrückblick

Wer nach vorne fährt, sollte den Blick nach hinten nicht vergessen. Das lernt man schon in der ersten Fahrstunde. Was in der räumlichen Dimension angebracht ist, kann also für die zeitliche Dimension nicht schlecht sein. Und das Jahr 2023 hat einen eigenen Abend im Rückspiegel wahrlich verdient. Mit bissigem Blick, urkomischen Wortwitz und wie immer energiegeladen nimmt Django Asül die Ereignisse der letzten zwölf Monate ins Visier. Ob Highlights oder Riesenflops, ob Politik, Gesellschaft oder Sport nichts wird ausgelassen, aber garniert mit den unglaublichsten Kuriositäten des Jahres. Und das Ganze kräftig gewürzt, gerne auch mal hinterhältig und erfrischend fies. Wer als Zuschauer die vergangenen zwölf Monate so kurzweilig serviert bekommt, freut sich garantiert und amüsiert auf das neue Jahr!

Eine Anmeldung ist erwünscht.

www.django-asuel.de

Kurs-Nr. Y2012, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 26.11.23, 11.00 Uhr EUR 20,00

Märchen & Musik zu den Rauhnächten

Sigrid Moser und Andreas Arnold

Die Rauhnächte oder Zwölften, wie die Zeit von Weihnachten bis zum Dreikönigstag am 6. Januar auch genannt wird, ist eine Zeit der Geister und Seelen. Vielfältiges Brauchtum, Orakel, Magie und Aberglaube rankt sich um diese Tage und Nächte.

Durch die Lüfte braust die Wilde Jagd...

Frau Holle geht um...

Hexen in verzauberter Gestalt zeigen sich...

Zauberisches Wirken ist in dieser Zeit besonders machtvoll. Sie hören Märchen und Sagen über die Rauhnächte. Erzählt und gelesen von Sigrid Moser & Andy Arnold, die

sie auch musikalisch mit Klängen und Musik mitnehmen auf diese magische Reise.

Musik und Hackbrett: Sigrid Moser

Klarinette und Querflöte: Andy Arnold

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y2013, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 10.12.23, 11.00-13.00 Uhr EUR 15,00

Zaubershow des zweifachen Deutschen Meisters im Zaubern

Das Solo-Bühnenprogramm von Collin

Zauberer Collin ist ein professioneller Zauberkünstler mit eingebauter Lachgarantie. Bei den Deutschen Meisterschaften der Zauberkunst wurde ihm gleich in zwei Sparten ein 1. Platz verliehen und damit von erfahrenen Zauberkünstlern offiziell bestätigt, dass er die beste Unterhaltung bietet, die es derzeit in Deutschland zu bewundern gibt. Das visuelle und abwechslungsreiche Showprogramm ist für anspruchsvolle Erwachsene konzipiert, aber von Kindern geliebt und daher auch als Familienprogramm geeignet. Der Publikums- liebling führt in gut 90 Minuten durch alle Bereiche der Zauberkunst vom Gedankenlesen über szenische Geschichten bis zum Personenerscheinen und zeigt alles, was es zu einem glücklichen Moment braucht. Zum Programm gehören auch die prämierten Meisterschafts-Tricks!

Kurs-Nr. Y2014A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 20.01.24, 20.00 Uhr EUR 18,00
Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren EUR 12,00

Kurs-Nr. Y2014, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Familienvorstellung
Sonntag, 21.01.24, 11.00 Uhr EUR 18,00
Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren EUR 12,00



Foto: ©High Fired



Iontach, ©Hauke Blets

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.

High Fired

High Fired – Das Trio aus der Münchener Gegend spielt hart gebrannten, erdigen Sound zwischen Blues, Rock und Country. Minimalistisch, reduziert und alles Handarbeit. Musik mit viel Tiefe und Gelassenheit, aber immer bereit zum Sprung. High Fired wurden 2019 gegründet als Zweier-Combo: Armin Spitzera und Gogo Butz teilten sich die Kerndisziplinen Gitarre/Gesang/Blues Harp. Nach ersten Gehversuchen mit Johnny-Cash-Songs in den Umbaupausen beim Rock im Moos 2019 stellten sich erste Erfolge ein. Still und fokussiert wurde an High Fired weitergearbeitet. Und die Band hieß einen neuen Mann willkommen. Mani Edbauer (Drums) tritt der Band bei. Das Programm wird länger, das Spektrum weiter, der Hut, unter dem alles passt, größer: Eine breite Ladung Blues/Bluesrock in der Tradition von Larkin Poe, Dorothy und Joe Bonamassa steht neben Country, wie ihn Johnny Cash und Colter Wall spielen. Aber alles garantiert High-Fired-Stil, analog im besten Sinn. Im Lauf der Zeit komponieren High Fired vermehrt eigene Songs in Richtung Bluesrock. Ende 2021 veröffentlichten sie ihre erste EP „High Fired Stuff“. Fühl dich beim Hören wie in einem alten Volvo und schau dazu das Cover an. Dann verstehst du die Band und den kratzigen High-Fired-Charme. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y2015, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 23.09.23, 20.00-22.00 Uhr EUR 12,00

Iontach

„Iontach“ ist irisch und heißt „wunderbar - hervorragend“ und bisweilen auch „eigenartig - merkwürdig“. Heimische und internationale Pressestimmen beschreiben die konzertante Musik der deutsch-irischen Formation jedoch eindeutig im erst genannten Sinne. Die im Jahre 2003 gegründete Band besteht aus den drei renommierten Musikerpersönlichkeiten Siobhán Kennedy (IRL), Nick Wiseman-Ellis (GB) und Jens Kommnick (D), die in dieser Zusammensetzung seit 2016 gemeinsam musizieren. Die abwechslungsreiche Mischung aus sensiblen, mehrstimmigem Harmoniegesang einerseits und feinen Arrangements schwungvoller Tanzmusik und lyrischer Melodien andererseits macht die Gruppe zu einer Ausnahmeerscheinung. Sie gehört zu den beliebtesten Formationen der Irisch-Traditionellen Musikszene. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y2016, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 21.10.23, 20.00 Uhr EUR 12,00

Stefan Noelle & Band „Wie es mich zieht“

Im September 2022 erschien Stefan Noelles zweites Album als Liedermacher. Auf „Wie es mich zieht“ verschmilzt seine Poesie mit dem musikalischen Input von über 35 Kolleg:innen und Weggefähr:innen. Ein Who-Is-Who der hiesigen Szene kam zu ihm ins Studio, darunter das Ensemble Quadro Nuevo, der Filmkomponist Gerd Baumann, die Songwriterin Vera Klima oder die E-Bass-Legende Wolfgang Schmid. So facettenreich wie die Gäste auf dem Album klingt auch Noelles Musik – mit Einflüssen aus Pop und Folk, samtigen Holzbläsern, Country-Gitarren und ein paar jazzigen Tupfern. Textlich mag es der sympathische Münchner lieber leise als laut, lieber selbstironisch als boshaft, lieber fein als grob. In berührenden Bildern erzählt er von den Mon-Cheri-

Weihnachtstern seiner Kindheit oder von der vorletzten Waschmaschine seines Lebens. Er setzt dem Untergrund des Olympiaparks ein Denkmal und weigert sich, sein Deutschsein von den Rechtsradikalen vereinnahmen zu lassen. Und wenn er sich vom Totholz der Hecke im Frühjahr inspirieren lässt, streifen seine Alltagsbeobachtungen auch ins Melancholisch-Philosophische. Immer wieder wird Stefan Noelle von Publikum und Presse mit Reinhard Mey verglichen. Ein Abend in bester Liedermacher-Tradition, begleitet von Max Braun – Bassklarinette/Altflöte, Adrian Reiter – E-Gitarre sowie Nikolaus Reichel – Bass. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y2017, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 25.11.23, 20.00-22.00 Uhr EUR 12,00

Freiburghaus & Lydie

Katrin Freiburghaus ist eigentlich Sportjournalistin, hat aber manchmal keine Lust, darauf Rücksicht zu nehmen, wie das Spiel ausgeht. Oder es ist 'ne Pandemie und gar kein Sport. Sie denkt sich dann ein eigenes Ende aus. Und einen besseren Anfang. Und ein anderes Spiel. Das Ergebnis singt und liest sie seit 2015 auf Bühnen im deutschsprachigen Raum vor. Lydie ist Singer-Songwriterin im besten Sinne. Mit ehrlichen Texten und ihrer warmen Stimme lädt sie zur lyrischen Auseinandersetzung mit allem ein, was zwischen Alltagsbanalitäten und tiefgreifenden emotionalen Kämpfen mit sich selbst und der Welt Platz hat. Die meisten ihrer Themen aber bespricht sie am liebsten allein mit ihrer Gitarre. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y2018, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 13.01.24, 20.00-22.00 Uhr EUR 12,00



Gastgeber der Poetry-Show: Meike Harms und Markus Berg. Foto: ©Pierre Jarawan

Literatur

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.

Gemeinsam präsentieren sie Texte und Lieder zum Genießen, Schmunzeln, Nachdenken, Schenckelklopfen oder Weinen. Die abwechslungsreiche Literaturshow wirft Poesie vom Bühnenrand direkt ins Publikum. Dichter kommen Sie selten ran ans Wort.

Eine gemeinsame Veranstaltung von der Gemeindebibliothek Ismaning und der vhs im Norden des Landkreises München e.V. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Gäste im Oktober

Im Oktober kommen der Gedichtewirbelwind Grögl, der Finalist des Bayernslam 2023 Thomas Eiwien. Musikalisches Ohrenverwöhnen liefert das Peace Rebel Radio.

Kurs-Nr. Y2100, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 06.10.23, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im November

Im November kommen der Kabarettist, Lesebühnen-Ikone und Schauspieler Moses Wolff und der Poetry Slam Shooting Star Theresa Conrady. Als musikalischer Gast kommt die Singer & Songwriterin Lisa Fitzek.

Kurs-Nr. Y2101, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 17.11.23, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im Dezember

Im Dezember kommen die Autorin Sandra Eck sowie die deutsche Vizemeisterin im Poetry Slam von 2021, Lotta Emilia. Musikalisch gibt es intelligenten Hip-Hop von Dichter.

Kurs-Nr. Y2102, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 15.12.23, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im Januar

Im Januar kommen die erfolgreiche Poetry Slammerin Elena Calliopa, der Kabarettist und Lateinexperte aus dem „Vereinsheim Schwabing“ Björn Puscha und die famose Liedermacherin Tanja Nova.

Kurs-Nr. Y2103, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 26.01.24, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

„All things are changing“

Ovids Metamorphosen und ihre Verwandlungen

Ein antiker Klassiker steht auf dem Programm, und zwar einer, der es in sich hat: Ovids „Metamorphosen“. Ein mythologisches Feuerwerk, wie es vorher und auch nachher keines gegeben hat, gezündet von einem der allergrößten Dichter. Ovid erzählt über 250 Mythen, die – so unterschiedlich sie sind – eines verbindet: Jedesmal wird irgendjemand oder irgendetwas in irgendjemanden oder irgendetwas anderes verwandelt. Was dabei herausgekommen ist und wie spätere Künstler diese Geschichten immer wieder weiterverwandelt haben, davon wird Stefan Merkle an diesem Abend berichten. In Texten, Bildern und Tönen. Wer kommen will, braucht kein Latein zu können. Solide Deutsch-Kenntnisse reichen völlig aus. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Das Dozentenporträt

Dr. Stefan Merkle



Foto: ©Dr. Stefan Merkle

Dr. Stefan Merkle unterrichtet am Institut für Griechische und Lateinische Philologie an der LMU. Seine Hauptklientel sind Studierende, die es in ihrer bisherigen Karriere verstanden haben, der Antike und insbesondere dem Lateinischen aus dem Weg zu gehen. Diese Studierenden davon zu überzeugen, dass das ein Fehler war, ist seine Hauptmission, und er erfüllt sie mit schönen Erfolgen. Der bayerische Wissenschaftsminister hat ihn mit dem Preis für gute Lehre ausgezeichnet. Nebenbei nimmt er seit vielen Jahren regelmäßig an Science-Slams und Science-Shows teil, um auch ein nicht-studentisches Publikum mit neuen Erkenntnissen zu beglücken.

Kurs-Nr. Y2107, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 29.11.23, 20.00 Uhr
Dr. Stefan Merkle EUR 8,00

„Der andere Ort“

Ein Gang durch die griechisch-römische Unterwelt

Wie haben sich die alten Griechen und Römer das Jenseits vorgestellt? Darauf gibt es eine Menge Antworten. Und dazu nicht wenige Geschichten – tragische und komische, weltberühmte und weniger bekannte. Stefan Merkle hat einiges davon zusammengestellt und lädt ein zu einer kleinen Tour durch die antike Unterwelt – in Worten, Bildern und mit mehr oder weniger passenden musikalischen Einlagen. Latein- oder gar Griechischkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. Y2108, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 16.11.23, 20.00 Uhr
Dr. Stefan Merkle EUR 8,00

Einführung in die Literatur des Barock I

Vergänglichkeit, Hinfälligkeit (Vanitas) war in den barocken Künsten ein zentrales Motiv, aber darin erschöpft sich die barocke Literatur keineswegs. Von der Affektenlehre bis zur Signaturenlehre, von der Entstehung der deutschen Metrik bis zur Geburt des Romans als Kunstform, bietet die barocke Literatur ein breites Spektrum wieder zu entdeckender Literaturen und hat mehr zu bieten als ihr oft schlechter Ruf.

Im ersten Teil der Reihe beschäftigen wir uns mit der historischen Einordnung des Barock, den Kernmotiven barocker Literatur im Unterschied zu der auf sie folgenden Epoche der Aufklärung, mit der Dialektik von Memento mori und Carpe Diem, der vorherrschenden Signaturenlehre.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y2112 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 16.10.23, 19.00 Uhr
Bernhard Horwatsch EUR 8,00

Einführung in die Literatur des Barock II

Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit den formalen Strukturen des Barock, dem analogen Denken, der Emblematik und der Zeichenhaftigkeit barocker Sprache, mit der Sprachreform von Martin Opitz und den ersten deutschen Sprachgesellschaften (fruchtbringende Gesellschaft für Sprache).

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y2113 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 04.12.23, 19.00 Uhr
Bernhard Horwatsch EUR 8,00

Digitales Handlettering mit dem iPad und PROCREATE

Beim Handlettering geht es um das kreative Gestalten von Buchstaben. Wir nutzen dafür das iPad, den Apple Pencil und Procreate. Procreate ist eine App für digitale Malerei. Lernen Sie das Programm Schritt für Schritt kennen anhand der Ausgestaltung von Buchstaben und Handletterings. Die Ergebnisse können ausgedruckt und z.B. für Grußkarten verwendet werden. Erfahrung mit dem Handlettering auf Papier ist wünschenswert, aber nicht Bedingung.

Bitte mitbringen: iPad mit installierter Procreate App und dem dazu passenden Apple Pencil.

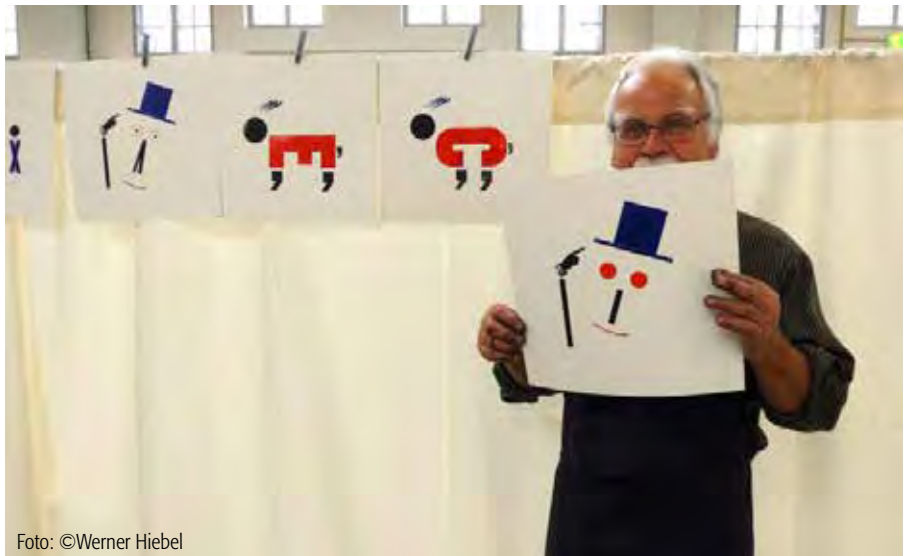


Foto: ©Werner Hiebel

Kurs-Nr. Y2114, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.11.23, 10.00-18.00 Uhr
Edeltraud Obermayr EUR 40,00

Eigenes Notizbuch binden an einem Tag

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 Ableimen 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 ca. EUR 8,00 werden im Kurs an die Dozentin bezahlt. Inkl. Mittagspause.

Kurs-Nr. Y2115, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 14.10.23, 10.00-16.00 Uhr
Edeltraud Obermayr EUR 30,00

Typografie und Buchdrucken

Weihnachts- und Neujahrskarten selbst herstellen

Dieses Jahr verschicken Sie keine WhatsApp-Grüße zu Weihnachten und Neujahr, sondern ganz einmalige und künstlerisch von Ihnen gestaltete Karten. Sie entwickeln diese in unserer Werkstatt officin albis, mit den handwerklichen Methoden des Schriftsetzers und drucken sie in kleiner Auflage auf einer Abzugspressen. In der klassischen Buchdruckerei officin albis von Werner Hiebel ist alles vorhanden, was man früher in einer guten Buchdruckerei brauchte: Blei- und Holzlettern in vielen Schriftarten und Schriftgrößen, Hochdruckpressen, Buchdruckfarben, Werkzeuge und alle weiteren Utensilien, die Schriftsetzer und Buchdrucker zur Herstel-

lung von Büchern und zur Ausübung ihres Berufes brauchten.

Bitte bringen Sie mit: Schreibblock oder Skizzenbuch, Schreibzeug und Buntstifte, Arbeitskittel, festes Schuhwerk, ggf. Einmal-Gummihandschuhe und evtl. eine Brotzeit.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2116, Garching Buchdruckwerkstatt officin albis

Dirnismaning 35
Freitag, 10.11.23, 14.00-18.00 Uhr
Samstag, 11.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Wolfgang Schierl EUR 145,00

Wie veröffentliche ich mein Buch?

Sie schreiben Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Memoiren? Sie würden diese Texte gern gedruckt sehen? In der Regel bereitet es in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten. Durch das Internet gibt es heute die Möglichkeit, das eigene Buch kostengünstig zu verlegen. Themen werden sein: Überblick über die Verlagslandschaft, Fragen zu Form und Druck, Verlagsvertrag, Informationen zu Druckkostenzuschuss, Print-on-demand-Verlage, Selfpublishing.

Dr. Günther Fetzer ist seit 2002 in der Erwachsenenbildung tätig: Zuletzt wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent am Institut für Buchwissenschaft an der Uni Erlangen-Nürnberg, war er für viele Verlage tätig (u.a. Hanser, Heyne).

Zusammen mit Hans-Helmut Röhring publizierte er 2019 „Wie ein Buch entsteht. Einführung in den Buchverlag“ im WBG-Verlag.

Kurs-Nr. Y2120, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 24.02.24, 10.00-17.00 Uhr
Dr. Günther Fetzer EUR 57,00

Gestalten

Literaturgesprächskreis

Die Beschäftigung mit Literatur kann uns bisher unbekannte 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 vergangenen 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.

Kurs-Nr. Y2121, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Literatur am 1. Abend:

E.M. Forster „Auf der Suche nach Indien“.

Dienstag, 10.10.23, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 14.11.23, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 12.12.23, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 09.01.24, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 27.02.24, 18.30-20.30 Uhr

Bernhard Horwatsch

EUR 34,00

Kurs-Nr. Y2122, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Literatur am 1. Abend:

Judith Herrmann „Daheim“

Donnerstag, 19.10.23, 19.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 16.11.23, 19.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 14.12.23, 19.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 18.01.24, 19.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 22.02.24, 19.30-21.30 Uhr

Constanze Geertz

EUR 34,00

Journaling:

Von der Seele schreiben

Von der Seele aufs Papier – einem Tagebuch vertrauen wir all unsere innersten Gedanken an. Von Vorfreude über Glücksmomente bis hin zu Kummer und Sorgen nimmt dein Tagebuch alles in sich auf. Zugleich entschleunigt Schreiben das innere Gedankenkarussell und hilft dabei deinen Alltag zu strukturieren. Du wolltest du schon immer mal anfangen ein Tagebuch zu führen oder schreibst sogar schon regelmäßig und brauchst einfach neue Anregungen und Schreibimpulse? Jeder kann ein Tagebuch führen, auf seine ganz individuelle Weise, 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.), Getränk und Snacks/kleine Brotzeit.

Kurs-Nr. Y2152, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 11.11.23, 17.00-19.30 Uhr

Christina Pochert

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. Y2401, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

8x Dienstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17.10.23

Arisa Inoue

EUR 160,00

Kurs-Nr. Y2402, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

10x Donnerstag, 18.30-21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Patricia Nagl

EUR 178,00

Kurs-Nr. Y2403, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 14.10.23, 9.00-16.00 Uhr

Sonntag, 15.10.23, 9.00-14.00 Uhr

Arisa Inoue

EUR 80,00

Kurs-Nr. Y2404, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 25.11.23, 9.00-16.00 Uhr

Sonntag, 26.11.23, 9.00-14.00 Uhr

Arisa Inoue

EUR 80,00

Kurs-Nr. Y2405, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 20.01.24, 9.00-16.00 Uhr

Sonntag, 21.01.24, 9.00-14.00 Uhr

Arisa Inoue

EUR 80,00

Gold- und Silberschmieden Wochenendkurs

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Entwerfen Sie einen (Ohr-)Ring, eine Brosche, einen Anhänger und erlernen Sie die grundlegenden Techniken des Goldschmiedehandwerks! Die Dozentin begleitet Sie vom Entwurf auf dem Papier über die handwerkliche Umsetzung durch die verschiedenen Arbeitsgänge (Feilen, Zusammenlöten usw.) bis zur abschließenden Oberflächengestaltung (Mattieren, Schwärzen usw.). Ihre Entwürfe können Sie in Silber, Kupfer und mit Goldapplikationen arbeiten (**Gold nur nach vorheriger Absprache**), mit Edelsteinen, Perlen, Acrylglas usw. Das Material ist im Kurs bei der Dozentin zu erwerben.

nen, Perlen, Acrylglas usw. Das Material ist im Kurs bei der Dozentin zu erwerben.

Kurs-Nr. Y2406, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 03.02.24, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 04.02.24, 10.00-17.00 Uhr

Sabrina D'Agliano

EUR 93,00

Goldschmiedekurs für Anfänger:innen

In diesem Kurs erlernen Sie alle Grundlagen des Goldschmiedens. Von Hammerschlag, bis Punzierung entdecken Sie anhand professioneller Anleitung durch die Goldschmiedin und Schmuckdesignerin Dani Parente, welche ersten Schritte es benötigt. Einfache Schmuckstücke mit dem gewissen Extra dürfen in diesem Kurs entstehen und Sie können sich an Ringen, Armreifen oder verschiedenen Silberanhängern ausprobieren. Gearbeitet wird mit 925 Sterling Silber, welches bei der Kursleitung vor Ort erworben werden kann. Für bestimmte Silberzuschnitte darf gerne vorab mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Mitzubringen sind: Notizblock, Stift, Schürze, altes Geschirrtuch.

Kurs-Nr. Y2407, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

6x Freitag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 13.10.23

Daniela Teixeira Parente

EUR 120,00

Edelsteinkette mit Anhänger

Sie haben Lust kreativ zu werden und eigene, ganz persönliche Edelsteinkette anzufertigen? Zusammen mit der Schmuckdesignerin und Goldschmiedin Dani Parente fertigen Sie Ihren individuellen Wegbegleiter an. Sie erlernen in diesem Kurs die Fähigkeiten, eine Perlenkette von Hand zu knüpfen und wie Sie aus verschiedenen Edelsteinen, genau die richtigen für sich auswählen. Neben Grundkenntnissen der Schmuckgestaltung lernen Sie auch, Ihren eigenen Silberanhänger zu schmieden. Wissenswertes über die Welt der Edelsteine und ihre wohltuende Wirkung darf natürlich nicht fehlen und wird entspannt in die Kurstage eingebunden. Neugier, Spaß und eine Prise Magie erwarten Sie hier. Materialkosten: Die Perlen für die Kette und das Silber müssen je nach persönlicher Auswahl mit 30,00 bis max. 65,00 Euro kalkuliert werden. Diese Kosten sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Kurs-Nr. Y2408, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 02.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 03.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Daniela Teixeira Parente

EUR 93,00

Schmuck gestalten in Silber und Gold

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Schmuck nach eigenen Ideen fertigen? Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie individuell beraten und handwerklich unterstützt. Als Einsteiger:innen erlernen Sie die Grundtechniken des Schmuckhandwerks, als Fortgeschrittene können Sie Ihre Fähigkeiten bei anspruchsvolleren Projekten vertiefen. Im Vordergrund stehen das individuelle Gestalten, die Freude an lebendigem Schmuck und die Erfahrung, wie vielseitig das Gold- und Silberschmieden sein kann. Wir arbeiten vor allem mit Silber. Sterlingsilber und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: Zeichenblock, weichen Bleistift, Radiergummi, dünnen wasserfesten Filzschreiber, dünnen Haarpinsel, altes Hand-/Geschirrtuch.

Kurs-Nr. Y2412A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Freitag, 09.00-13.00 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23
Christine Demmel EUR 91,00

Kurs-Nr. Y2412B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 09.00-13.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.11.23
Christine Demmel EUR 140,00

Kurs-Nr. Y2413A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Freitag, 18.00-22.00 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23
Christine Demmel EUR 91,00

Kurs-Nr. Y2413B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 18.00-22.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.11.23
Christine Demmel EUR 140,00

Kurs-Nr. Y2414, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 14.10.23, 14.00-18.00 Uhr
Samstag, 21.10.23, 14.00-18.00 Uhr
Samstag, 28.10.23, 14.00-18.00 Uhr
Christine Demmel EUR 80,00

Kurs-Nr. Y2415, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 07.10.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 08.10.23, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 93,00

Kurs-Nr. Y2417, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 09.12.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 10.12.23, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 93,00

Ketten aus Silberdraht stricken

Anschmiegsame leichte Silberketten sind Schmuck für jede Gelegenheit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie dünner Silberdraht mit textilen Techniken zu leichten, schmiegsamen Ketten verarbeitet wird. Das Erlernen



Foto: ©Daniela Teixeira Parente

und Üben unterschiedlicher Herstellungstechniken sind die Ziele dieses Kurses. In der Kursgebühr enthalten sind Materialkosten von EUR135,00 für Sterlingsilberdraht, ausreichend für ca. zwei 45-cm-Ketten, Kupfer-Übungsdraht und ein Material-Set zur Herstellung der benötigten Hilfsmittel. Zusätzliches Silber und Edelsteine sind bei der Kursleiterin erhältlich und werden gesondert abgerechnet. Bitte unbedingt mitbringen: 2 Häkelnadeln Nr. 1, weichen Bleistift, Radiergummi, wasserfesten Feinschreiber, dünnen Haarpinsel, altes Hand-/Geschirrtuch. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurs-Nr. Y2416, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.
Samstag, 11.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 12.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 228,00

Ikebana – Japanische Blumenkunst

Ikebana heißt wörtlich „lebende Blumen“ und bedeutet, Blumen und Pflanzen in ihrer schönsten Form zur Geltung zu bringen. Wenige Blumen, eine einzelne Blüte, ein Blatt oder Zweig reichen oft, um ein ausdrucksvolles Ikebana zu erstellen. In diesem Seminar werden Sie sich kreativ mit Blumen beschäftigen und im Lauf des Tages zwei Arrangements gestalten. Sie lernen dabei wichtige Gestaltungsregeln und Techniken für das Arrangieren von Pflanzen kennen, und Sie erhalten außerdem Einblicke in die traditionsreiche Geschichte und Entwicklung der Ikebanakunst. Die Dozentin unterrichtet nach den Regeln der Ikenobo-Schule aus Kyoto (Japan), dem „Stammhaus des Blumenweges“.

Bitte mitbringen: Blumenschere, kleines Handtuch, Schreibutensilien, (kleiner) Eimer o.ä. für den Transport der Blumen. Falls vorhanden, können Sie eine flache Schale (rund, eckig oder oval mit ca. 4cm hohem Rand)



Foto: ©Christine Demmel

mitbringen. Schalen und Kenzan (Blumenhalter) werden von der Dozentin leihweise zur Verfügung gestellt. Das Pflanzenmaterial wird ebenso zur Verfügung gestellt, die Kosten für zwei Arrangements betragen insgesamt EUR 24,00 und sind in der Kursgebühr enthalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Fragen zum Kurs: herta_riedhammer@web.de

Kurs-Nr. Y2420, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Herta Riedhammer EUR 55,00

Kurs-Nr. Y2421, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 03.02.24, 10.00-16.00 Uhr
Herta Riedhammer EUR 55,00

Offene Werkstatt – Keramik

Wenn Sie gerne töpfeln und mit irdenem Material gestalten, zu Hause hierzu 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.

Kurs-Nr. Y2436, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag 02.10.23, 17.30-20.30 Uhr
Freitag 10.10.23, 17.30-20.30 Uhr
Freitag 17.10.23, 17.30-20.30 Uhr
Lilo Hehn EUR 15,00
pro Abend

Gestalten

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 figürliche 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. Y2440, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Dienstag, 09.00-12.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.09.23
Rita Linder EUR 162,00

Kurs-Nr. Y2442, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23
Lilo Hehn EUR 152,00

Weihnachtstöpfern

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Rechtzeitig vor Weihnachten bieten wir einen Wochenend-Workshop für Sie an. In diesem Kurs entstehen individuell gestaltete, wundervolle selbst gemachte Geschenke, die wir vor dem Fest fertigstellen werden. Die erforderlichen Arbeitsgeräte stehen in den Werkstätten zur Verfügung. Materialkosten werden gesondert berechnet. Mittags stärken wir uns bei einem gemeinsamen Mittagessen in der Werkstatt. Beinhaltet den Glasurtermin.

Kurs-Nr. Y2444, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 21.10.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 22.10.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Lilo Hehn EUR 60,00

Archaischer Feldbrand

Ein Feld, Gruben- oder Tonnenbrand resultiert in porösen, nicht wasserdichten Scherben, kann aber wunderschöne Färbungen und seidige Oberflächen mit unwiderstehlicher Haptik hervorbringen. Wir töpfern Skulpturen, Töpfe und Tiegel in der VHS Garching. In Absprache mit den Teilnehmer:innen wird an weiteren Tagen mit der Feuerhexe vorbereitet und bei schönem Wetter an einem Wochenende in der offene Grube in der Nähe von Garching gebrannt.

Kurs-Nr. Y2445, Ismaning

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 29.10.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 12.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 19.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Lilo Hehn EUR 60,00

Kindertöpfern

Ferienkurs

Gemeinsam erkunden wir an zwei Vormittagen das Material Ton und gestalten Objekte, die wir vorher besprechen. Eure Phantasie ist gefragt. Farbige 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. Für Kinder ab 7 Jahre!

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2446, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 30.10.23, 9.30-12.00 Uhr
Dienstag, 31.10.23, 9.30-12.00 Uhr
Rita Linder EUR 28,00

Kurs-Nr. Y2446A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 02.11.23, 9.30-12.00 Uhr
Freitag, 03.11.23, 9.30-12.00 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 Vorstellung oder auf der Suche nach Inspiration – mit professioneller Unterstützung kommen Sie von Anfang an zu einem Ergebnis. Erfahren Sie in der Handarbeit eigene Fertigkeiten, die uns im Alltag abhanden gekommen sind. Ton etc. im Kurs zu erwerben. Zum Dozenten: www.manfred-weinreich.de.

Kurs-Nr. Y2447, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
10x Dienstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23
Manfred Weinreich EUR 160,00

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. Y2449, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
8x Montag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 09.10.23
Manfred Weinreich EUR 128,00

Portrait modellieren

Die Welt ist voll von Charakterköpfen. Einer markanter, als der andere. Warum nicht mal einen modellieren? Vielleicht gibt es ja Fotos von einem geliebten Familienmitglied, einem verehrten Schauspieler, Pop- oder Rockstar, den Sie gern als Büste in Ihrem Wohnzimmer stehen hätten. Oder Sie versuchen sich an einem Selbstporträt. Angefangen von der anatomischen Beschaffenheit des Schädels, bis hin zu Details wie Augen, Ohren, Mund, entsteht Ihr „inneres Gesicht“. Sie erlernen alle Schritte und Techniken für den Aufbau Ihrer individuellen Büste, natürlich unter professioneller Hilfe des Kursleiters. Wir arbeiten mit Keramikton. Die Büsten werden hohl aufgebaut und nach dem Trocknen gebrannt. Der Ton wird gestellt. Für eine Büste sind 10-20 kg nötig, d.h. es entstehen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 25,00-50,00. Infos zum Dozenten unter: www.manfred-weinreich.de

Kurs-Nr. Y2450, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 25.11.23, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 26.11.23, 9.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich EUR 110,00

Vom Tonmodell zur Silikonform

Möchten Sie gerne mal eine Figur in Bronze gießen lassen? Oder sie gleich selbst in Kunststein oder Alabaster gießen? In diesem Kurs lernen Sie, aus einer kleinen, vorher modellierten Figur, eine zweiteilige Silikonform anzufertigen. Diese benötigt man z.B., um ein Wachmodell herzustellen, welches in der Gießerei in Bronze gegossen wird. Unser Ziel ist es, am Ende des Kurses in der fertigen Silikonform wenigstens einen positiven Guss in Alabastergips herzustellen. Die Negativform kann viele Hundertmale wiederverwendet werden. Sie eignet sich auch für Beton oder Kunstharz. Unbedingt mitzubringen ist ein Föhn. Das Silikon härtet erst ab ca. 22 Grad Celsius aus. Silikon und Gips wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Es wird angeraten, sich in kleinen Dimensionen zu bewegen. Das Silikon ist teuer. Je nach Verbrauch entstehen Materialkosten von etwa EUR 20,00-50,00. Infos zum Dozenten unter: www.manfred-weinreich.de

Kurs-Nr. Y2451, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 28.10.23, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 29.10.23, 9.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich EUR 110,00

Auf dem Holzweg? Unbedingt!

Holzgrundkurs

Wenn Sie gerne mit Holz arbeiten möchten, sich aber noch nicht wirklich an Säge, Hobel und Stemmeisen herantrauen, dann wird Ihnen dieser Kurs sehr hilfreich sein. Bei der Anfertigung eines Kleinmöbels (Regal, Hocker etc.), lernen Sie, Ihr Projekt zu skizzieren und umzusetzen. Holz und Werkzeugkunde sind wesentlicher Bestandteil dieses Kurses. Selbst mitgebrachtes Material ist willkommen. Ansonsten kann Holz vom Kursleiter bezogen werden. Infos zum Dozenten unter: www.manfred-weinreich.de. In Kooperation mit der vhs Eching.

Kurs-Nr. Y2458, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.11.23, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 19.11.23, 9.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich

EUR 110,00

Holzbildhauen/ Schnitzen

Der Obstbaum, der im Garten gefällt wurde, zum Brennholz? Viel zu schade! Hölzer entfalten ihren Zauber dann, wenn man sie mit scharfen Eisen bearbeitet. Anders als beim Modellieren mit Ton, wo durch aufbauen und „ankleben“ von plastischem (verformbarem) Material eine sogenannte Plastik entsteht, schlägt man beim Holzbildhauen das überflüssige Material mit scharfen Schnitzseisen weg. Es entsteht eine Skulptur (lat. *sculpere* = schnitzen, meißeln). Der zweite wesentliche Unterschied besteht darin, dass das Holzstück oder Stamm, den man bearbeiten will, schon eine Form oder Eigenschaften hat, die man unbedingt berücksichtigen sollte. Daraus ergeben sich zwei Vorgehensweisen: Entweder ich suche mir für die Skulptur, die ich realisieren möchte, das passende Stück Holz oder ich lasse mich von dem Stamm,

der vor mir steht, inspirieren. Meist lässt sich die Skulptur, die er in sich birgt, schon erahnen. Das Holz sagt mir sozusagen, was es werden will. Wir arbeiten ohne Maschinen mit Handsäge, Beil und Bildhauereisen. Um Holz mit Klüpfel und Schnitzseisen zu bearbeiten, ist durchaus etwas Ausdauer gefordert, es ist anstrengend. Umso mehr kann man dann stolz auf sich sein, wenn endlich die selbst geschnitzte Skulptur aus z.B. leuchtend rotem Zwetschgenholz fertig vor einem steht. Wer selbst Holz hat, bitte gerne mitbringen. Geeignet sind: Linde, Kastanie, Tuja, Pappel, Weide, Nussbaum, Erle, Obstbaumhölzer (etwas härter). Eiche, Esche, Ulme sind sehr schön, aber auch schön hart. Ansonsten bringt der Dozent ein gewisses Kontingent an verschiedenen Holzstücken zum Preis von EUR 5,00-10,00 mit.

Kurs-Nr. Y2459, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 09.12.23, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 10.12.23, 9.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich

EUR 110,00

Kurs-Nr. Y2460, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.01.24, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 14.01.24, 9.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich

EUR 110,00

Flechtwerke aus Weide

Rundes Objekt (Korb/ Schale)

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 von Anfang an selbstständig einen runden Korb mit Grifflöchern aus ungeschälter Weide (Geübte können auch einen ovalen Henkel-Korb flechten). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen Sie die vier wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen. Maße des Korbes: Durchmesser ca. 35cm, Höhe ca. 40cm. Sie sind dann in der Lage, selbstständig weiter zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte, z.B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, o.a. zu nutzen. Wer schon Flechterfahrungen hat, kann als Alternative zum runden Korb auch Objekte nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich. Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. Hartriegel, Waldrebe, u.a. kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren. **Anmeldeschluss ist der 14.10.23**, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet



Foto: ©Sebastian Mak

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. Y2461, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 04.11.23, 9.00-17.00 Uhr
Sonntag, 05.11.23, 9.00-16.00 Uhr
Sebastian Mak

EUR 165,00

Mit Kopf und Kragen

Bau und Spiel einer einfachen aber wirkungsvollen Tischmarionette

In diesem Workshop wird jeder Teilnehmer eine Tischmarionette bauen. Besonderes Augenmerk gilt der Gestaltung des Kopfes, der in einer speziellen Weise aus Kugeln, Kugelsegmenten und Pappröhren in Art einer dreidimensionalen Collage aufgebaut wird. Technische Bauteile sind bereits als Bausatz vorgefertigt. Das Ergebnis wird eine zwar einfache, aber vollwertige, ausdrucksstarke und selbststehende Figur sein. Zum Abschluss werden die Möglichkeiten dieser Figuren im Einzel- und Zusammenspiel erkundet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber etwas handwerkliches Geschick und vor allem Spielfreude sind hilfreich. Stefan Fichert ist ein erfahrener Figurenbildner und Puppenspieler, Mitbegründer und künstlerischer Leiter des international renommierten Figurentheaters „Puppet Players“. Neben den 35 eigenen Inszenierungen hat er auch Figuren für Theater und Oper im In- und Ausland entwickelt und gebaut. Als Dozent war er u.a. für die Bayerische Theaterakademie, das Figurentheater-Forum München und die „Curious School of Puppetry“, London tätig. Die Gebühr enthält EUR 40,00 Materialkosten.

Kurs-Nr. Y2462, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
1x Samstag und 1x Sonntag, 10.00-18.00 Uhr
Beginn: Samstag, 25.11.23
Stefan Fichert

EUR 150,00

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).

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. Y2490X, Unterschleißheim

Clubräume, Max-Planck-Str. 11
21x Dienstag, 17.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.09.23
Robert Chust

EUR 35,00

Adventfahren des Modellbahnclubs

Am zweiten Adventswochenende veranstaltet der Modellbahnclub ein Adventfahren, bei dem Groß und Klein herzlich eingeladen sind. Diese Aktion findet gleichzeitig mit der Ausstellung des Hobbykreises statt, so dass sich das Bürgerhaus Unterschleißheim an diesem Wochenende als ideales Ziel für einen Familienausflug anbietet.

Kurs-Nr. Y2491X, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
Freitag, 08.12.23, 16.00-19.00 Uhr
Samstag, 09.12.23, 10.00-19.00 Uhr
Sonntag, 10.12.23, 11.00-18.00 Uhr
Robert Chust

Gebührenfrei

Offene Modellbahn-Werkstatt

Sie suchen für Ihre Modelleisenbahn ein vorbildnahes Betriebskonzept? Sie wollen ein besonderes Gebäude nachbauen und brauchen Unterstützung bei der Realisierung? Brauchen Sie Pflegetipps, damit Ihre Fahrzeuge wieder sanft und ohne Ruckeln über die Schienen gleiten? Sie möchten ein Modell verändern, verbessern oder mit Betriebs- und Alterungsspuren versehen? Sie suchen Tipps für die Gestaltung Ihrer Modelllandschaft in Stadt und Land? Wir können weiterhelfen. Bitte schicken Sie uns vor Ihrem Besuch eine E-Mail mit Ihren Themen an modellbahnclub@vhs-nord.de

Kurs-Nr. Y2492X, Unterschleißheim

Clubräume, Max-Planck-Str. 11
4x Dienstag, 17.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.12.23
Robert Chust

Gebührenfrei

Magische Bastelwerkstatt für kleine Hexen und Zauberer

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. Y2464, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 18.11.23, 15.00-18.30 Uhr

Für Kinder von 6-12 Jahren.

Christina Pochert

EUR 26,00

Unterfairepair-Café

Wegwerfen war gestern!

Reparieren macht Spaß, das können Sie bei unserem Unterfairepair-Café selbst erleben: Was tun mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pull-over mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Muss man nicht! Ein bis zweimal pro Semester möchten ehrenamtliche Helfer:innen 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 bei der Reparatur erlernt werden. Genauere Informationen zur Teilnahme, Anmeldung und Reparaturangeboten finden Sie unter <https://zukunft-unterfairing.de/projekte/> Bitte melden Sie sich zu dem Termin an, damit wir wissen, dass Sie kommen und was sie mitbringen: unterfairepair@zukunft-unterfairing.de (Anmeldung ausschließlich per E-Mail).

Kurs-Nr. Y2465, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 23.09.23, 15.00-18.00 Uhr
Christiane Heinz

Gebührenfrei

Kurs-Nr. Y2466, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 25.11.23, 15.00-18.00 Uhr
Christiane Heinz

Gebührenfrei

Kurs-Nr. Y2467, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 17.02.24, 15.00-18.00 Uhr
Christiane Heinz

Gebührenfrei

Die Technik des Kranzbindens

In diesem Kurs werden wir uns mit der faszinierenden Kunst des Kränzebindens beschäftigen und dabei wunderschöne und vielfältige Trockenblumen entdecken und verwenden. In diesem Workshop fertigen Sie Ihren, individuellen Kranz aus verschiedensten Materialien wie Pampasgras, Eukalyptus, Phalaris und Lagurus an. Sie lernen, harmonische Farbkombinationen zu wählen und Trockenblumen richtig zu arrangieren, um einen einzigartigen Kranz zu gestalten. Die Techniken und Stile des Kranzbindens werden Schritt für Schritt vermittelt, so dass zum Ergebnis eine langlebige Dekoration für Ihr Zuhause entsteht. Die erlernten Techniken können auf alle floralen Arrangements angewendet werden, so dass mit diesen Fertigkeiten in Zukunft eigene Kränze gestaltet werden können und der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y2500, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 21.10.23, 10.00-13.00 Uhr
Nancy Cygan

EUR 40,00

Adventskränze selber machen

Bei Kerzenlicht und Tannengrün kommt Weihnachtsstimmung auf. Einen individuellen Adventskranz selbst zu machen, ist eine besonders schöne Idee für die Vorweihnachtszeit – und spart dazu noch richtig Geld. Adventskränze aus Trockenblumen sind zeitlos und nachhaltig, da sie jeden Advent 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 Adventskranz mit nach Hause nehmen zu können. Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y2501, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 25.11.23, 10.00-13.00 Uhr
Nancy Cygan

EUR 65,00

Haarkränze selber machen

Wiesnzeit – wie wäre es mit einem selbst gemachten, individuellen Haarkranz, passend zum Dirndl für die Wiesen? Denn egal, ob für Ihre Hochzeit, einen Junggesellenabschied 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 fertigen zu können. Ihr erstes unter Anleitung gearbeitetes Exemplar kann gleich auf der Wiesn eingesetzt werden. Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y2502, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 16.09.23, 10.00-13.00 Uhr
Nancy Cygan

EUR 40,00

Strick-Treff

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. Der Kurs findet zweimal in Präsenz und einmal online statt.

Kurs-Nr. Y2510, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Freitag 17.11.23, 17.00-20.00 Uhr

Präsenz

Freitag 24.11.23, 18.00-19.30 Uhr

Online

Freitag 01.12.23, 17.00-20.00 Uhr

Präsenz

Clarissa Schöller

EUR 37,00

Klöppeln

Klöppeln erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ausgehend von den Grundsschlägen (Halbschlag, Leinenschlag, Ganzschlag) können folgende Spitzentechniken erlernt werden: Bänderspitze (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. Y2512, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

8x Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Angelika Schachner

EUR 72,00

Kreative Hüte gestalten

Die Queen besaß über 5000 Hüte. Bei den Briten wird das alte Handwerk der Hutmacherkunst eben noch besonders geschätzt. Margreth Bilger, eine der wenigen Hutmacherinnen noch, wird Ihnen an diesem Wochenende dieses Handwerk genauer vorstellen: Wie wird ein Hut in Form gezogen, der Rand herausgearbeitet, die Grundform ausgeschmückt? Die Teilnehmer:innen werden aber auch eigene „Kunstwerke“ erarbeiten: Die Zeit reicht zwar nicht, um einen komplett eigenen Hut zu gestalten. Aber die Umarbeitung von mitgebrachten alten Hüten wird



Foto: © Nancy Cygan

ganz neue fantasievolle Kreationen hervorbringen. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie mit allen Stilmitteln – Malen, Kleben, Nähen – Blumen, Schleifen, Borten u.a. dekorative Elemente an Ihr individuelles Kunstwerk garnieren. Die Kursleiterin wird sehr viel Material mitbringen, so dass ein gutes Ergebnis garantiert ist. Gestalten Sie also Ihren Feenhut, Hexenhut, Blumenhut, Clownshut, Faschingshut oder auch den nächsten Hut für die Galopprennbahn in Baden-Baden.

Bitte mitbringen: alte Hüte (zum Verändern oder auch zum Verschneiden), Heissklebepistole (wer nicht gern mit der Hand näht), Faden, Nadel, Fingerhut, Schere, Tacker, Maßband, Stoffe, Pappe, Pinsel. Eine genaue Liste wird vor dem Workshop zugeschickt. Zur Kursgebühr kommen noch je nach Bedarf Materialkosten zwischen EUR 10,00 und EUR 20,00.

Kurs-Nr. Y2519, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 13.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 14.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Margreth Bilger

EUR 85,00

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 Papierscheren, Schnitt/Schnittpapier, Bleistift, Lineal, Nahtaufrenner, 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. Y2521, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

8x Donnerstag, 18.30-21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.10.23

Ursula Grolik

EUR 122,00



Foto: ©Margreth Bilger

Kurs-Nr. Y2522, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 13.10.23, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 14.10.23, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Y2522A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 10.11.23, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 11.11.23, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Y2522B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 24.11.23, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 25.11.23, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Y2522C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 08.12.23, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 09.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Y2522D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 15.12.23, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 16.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Y2522E, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 12.01.24, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 13.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Y2522F, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 20.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 21.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 72,00

Kurs-Nr. Y2522G, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 26.01.24, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 27.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Y2522H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 02.02.24, 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 03.02.24, 10.00-17.00 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. Y2525, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. Y2526, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. Y2527, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
10x Dienstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23
Bärbel Kommerell EUR 152,00

Kurs-Nr. Y2528, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 11.10.23
Sabine Wurzer EUR 92,00

Kurs-Nr. Y2529, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 29.11.23
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. Y2529A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 22.11.23
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kleidung mit elastischen Stoffen selbst genäht

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wer sich bisher nicht an elastische Stoffe getraut hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Vor Kursbeginn wählen Sie mit Hilfe der Dozentin einen Schnitt und bekommen Unterstützung bei der Stoffauswahl. Im Kurs wird der Schnitt vorbereitet, die Stoffe zugeschnitten und vernäht. Sie erhalten Tipps und Unterstützung für ein schönes Nähergebnis. Auch Fortgeschrittene sind in diesem Kurs willkommen. Fragen – z.B. zu Ihrer Ausstattung, für Hilfe bei Schnitt- und Stoffwahl – gerne an: info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Stretchnadel, Stecknadeln, Nähadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Nahtauftrenner, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier, Schnitte, Stoffe, Block und Bleistift. Leihmaschine: EUR 20,00.

Kurs-Nr. Y2537, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 26.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Bianca Metz EUR 76,00

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: metz_bianca@gmx.de. Ein Stoffpaket kann für EUR 9,00 je Projekt bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Baumwollstoffe mind. 0,5 m, Bügelvlies 30 cm, großes Lineal, Maßband, Reißverschluss 20 cm, Bleistift, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln, Nähadel, Zickzackschere, Nahtauftrenner, Block und Stift.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2538, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 09.11.2023, 18.30-22.00 Uhr
Bianca Metz EUR 28,00

Nachhaltigkeit fängt im Kleiderschrank an

Upcycling und Änderungsschneiderei

Die Hose zu lang, die Ärmel zu kurz, das alte T-Shirt zu schade zum Entsorgen! Sie kennen diese Probleme und benötigen Hilfe bei der Änderung Ihrer Kleidungsstücke oder brauchen Ideen aus alt neu zu machen. Die Dozentin hilft Ihnen beim Abstecken und gibt hilfreiche Tipps, wie Sie Änderungen umsetzen können. 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: ausreichend Kleidungsstücke, die eine Änderung benötigen, Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Nähadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Nahtauftrenner, Handmaß & Maßband, evtl. Stoffreste und sonstige Nähutensilien, Block & Bleistift.

Kurs-Nr. Y2539, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 18.01.24, 19.00-22.00 Uhr
Bianca Metz EUR 24,00

Patchworkquilt mit Streifentechnik

Im Patchwork Kurs tauchen Sie in die faszinierende Welt des kreativen Gestaltens mit Stoff ein. Sie lernen, 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 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 machen). Sie können auch eine „Jelly Roll“ / Stoffrolle 2,5" mit 40 Streifen wählen plus dem 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. Y2540, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
1x Samstag und 1x Sonntag, 10.00-16.00 Uhr
Beginn: Samstag, 28.10.23
Verena Schmidt EUR 85,00

Geschenkbeutel mit der Quilt-as-you-go Methode

Das perfekte Last-Minute-Weihnachtsgeschenk!

„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. Sie bekommen verschiedene Grundtechniken an die Hand und nähen dann los. Anschließend benutzen wir unsere genähten Quadrate, 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. Y2541, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 16.12.23, 13.00-18.00 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. Y2542, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 03.02.24, 13.00-18.00 Uhr
Verena Schmidt

EUR 36,00

Musik

Mundharmonika

Der ideale Einstieg für Anfänger:innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an Anfänger vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter (in spielbarer Qualität, Preisklasse ab EUR 30,00). Kann im Kurs ab EUR 34,00 erworben werden. Pause von 14.00-15.00 Uhr. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Kurs-Nr. Y2551, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 15.10.23, 11.00-18.00 Uhr
Didi Neumann

EUR 42,00

Lagerfeuer Gitarre

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 gepupft oder geschlagen. Jetzt noch der eigene Gesang, und fertig ist perfekte 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. Y2558, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 02.10.23, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 07.10.23, 13.00-15.00 Uhr
Montag, 16.10.23, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 18.10.23, 18.00-20.00 Uhr
Christian Pahlke

EUR 48,00

Kurs-Nr. Y2559, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 08.01.24, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 10.01.24, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 15.01.24, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 17.01.24, 18.00-20.00 Uhr
Christian Pahlke

EUR 48,00

Kurs-Nr. Y2560, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 06.11.23, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 08.11.23, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 13.11.23, 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 15.11.23, 18.00-20.00 Uhr
Christian Pahlke

EUR 48,00

Kurs-Nr. Y2561, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 26.01.24, 18.00-20.00 Uhr
Sonntag, 28.01.24, 18.00-20.00 Uhr
Freitag, 02.02.24, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 03.02.24, 18.00-20.00 Uhr
Christian Pahlke

EUR 48,00

Kurs-Nr. Y2562, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Fortgeschrittene
10x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23
Christian Pahlke

EUR 65,00

„Musik-Tonstudio“ – Musikproduktion für alle

Dieser Workshop richtet sich an alle Musikbegeisterte, Musikschüler und -lehrer, Bands und angehenden 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. Y2563, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.11.23, 14.00-18.30 Uhr
Sonntag, 19.11.23, 9.00-16.00 Uhr
Lois Guillermo Del Castillo

EUR 80,00



KULTURPROGRAMM SEPTEMBER – DEZEMBER 2023

SEPTEMBER 2023

- DI 05.09.2023 – 15.10.2023 **Rudolf L. Reiter: MIT DER SEELE SEHEN & Hamit Ataseven: WANDLUNG**
- SO 17.09.2023 15:30 Uhr **RÖMERHOF KULTUR FEST & HERBSTMARKT** (10:00 - 18:00 Uhr)
- DO 21.09.2023 19:30 Uhr **Patrizia Moresco: OVERKILL**
- DO 28.09.2023 19:30 Uhr **POETRY SLAM NIGHT**
Weitere Termine: 30.11. | 25.01. | 22.03. | 17.05.2024

OKTOBER 2023

- DO 05.10.2023 19:30 Uhr **Sarah Hakenberg: WIEDER DA!**
- FR 06.10.2023 19:30 Uhr **ROSA BLUT & KAPUZE**
- SA 14.10.2023 19:30 Uhr **Zeitkind: DIE EXTRAWURST**
Weitere Termine: 15.10. | 20.10. | 21.10. | 22.10.2023
- SA 14.10.2023 19:00 Uhr **GARCHING TANZT**
- SO 15.10.2023 16:00 Uhr **Nostalphoniker: DIE COMEDIAN HARMONISTS SANGEN...**
- FR 20.10.2023 – 19.11.2023 **Kunstkompass Nord e.V.: EINBLICK NATUR**
- SA 21.10.2023 19:30 Uhr **Hans Joachim Heist: NOCH'N GEDICHT – DER GROSSE HEINZ ERHARDT-ABEND**
- SO 22.10.2023 16:00 Uhr **DIE KLEINE MEERJUNGFRAU**
- DO 26.10.2023 19:30 Uhr **NEPO FITZ**
- FR 27.10.2023 19:30 Uhr **IN 80 TAGEN UM DIE WELT**

NOVEMBER 2023

- FR 03.11.2023 19:30 Uhr **IRISH MUSIC & DANCE NIGHT**
- MO 06.11.2023 19:30 Uhr **GARCHING EINST UND JETZT**

- FR 10.11.2023 19:30 Uhr **Bauernbühne: BODSCHAMPERLSPUK**
Weitere Termine: 11.11. | 12.11. | 17.11. | 18.11. | 25.11. | 26.11.2023
- SA 11.11.2023 19:30 Uhr **BLUES NIGHT**
- DO 16.11.2023 19:30 Uhr **Jonas Greiner: GREINER FÜR ALLE**
- FR 17.11.2023 19:30 Uhr **UND WER NIMMT DEN HUND?**
- DO 23.11.2023 – 21.12.2023 **Christian Springer: EINE BOMBEN AUSSICHT**
- FR 24.11.2023 19:30 Uhr **Christian Springers KABARETTISTISCHE TALENTSCHMIEDE**
- SO 26.11.2023 19:30 Uhr **THE STEVIE WONDER STORY**
- DO 30.11.2023 19:30 Uhr **POETRY SLAM NIGHT**

DEZEMBER 2023

- FR 01.12.2023 – 03.12.2023 **WEIHNACHTSMARKT**
- DO 07.12.2023 19:30 Uhr **Kathi Wolf: KLAPSENBESTE**
- SA 09.12.2023 19:30 Uhr **Andreas Rebers: REIN GESCHÄFTLICH! NEUES VOM MORAL-WELTMEISTER**
- SO 10.12.2023 16:00 Uhr **HÄNSEL & GRETEL**
- DO 14.12.2023 19:00 Uhr **WEIHNACHTSKONZERT DES WERNER-HEISENBERG-GYMNASIUMS**
- FR 15.12.2023 18:00 Uhr **WEIHNACHTSKONZERT DER MUSIKSCHULE GARCHING**
- SO 17.12.2023 17:00 Uhr **WEIHNACHTSKONZERT DES BLASORCHESTERS GARCHING**
- FR 22.12.2023 19:30 Uhr **GoldMund: MEHR ODER WENIGER LAMETTA**



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.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse (Mindestalter 12 Jahre).

Kurs-Nr. Y2564, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Samstag, 11.11.23, 11.00-14.30 Uhr
 Samstag, 25.11.23, 11.00-14.30 Uhr max. 15 TN
 Simon Eisen EUR 50,00

Heilsames Singen mit wertschätzender Kommunikation

Die einfühlsame Verbindung zu sich selbst und anderen – das Leben im Hier und Jetzt steht im Mittelpunkt:

- 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. 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. Y2565A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Dienstag, 06.02.24, 18.30 Uhr
 Ellen Jilg EUR 12,00



Foto: ©Emerald Dancers & Summerstorm Dance Company

21. Irish Weekend

Konzert & Musik Workshops

An diesem Wochenende wird das Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle in Ismaning vollkommen von der Musik der „Grünen Insel“ bestimmt. Namhafte Musiker:innen bieten verschiedene Workshops an. **Bei den Workshops sind keine Ermäßigungen möglich.**

21. Irish Music and Dance Night

Mit den Breaking Strings, Duo Stefan Decker und Steve Crawford und den irischen Tanzgruppen Summerstorm Dance Company und Emerald Dancers. Ausführliche Informationen zum Konzert finden Sie auf Seite 6.

Kurs-Nr. Y2570, Garching

Garching, Bürgerhaus
 Freitag, 03.11.23, 19.30-22.30 Uhr
 Einlass 18.00 Uhr

Irish Dance Workshop

Irish Dance ist seit Riverdance und Lord of the Dance durch ihre mitreißenden und beschwingten Tänze einem breiten Publikum bekannt. Choreografien, deren Figuren an keltische Knoten erinnern und die atemberaubende Geschwindigkeit der Hardshoe-Tänzer bleiben besonders in Erinnerung. Der Irish Dance Kurs richtet sich an alle, die zumindest die Grundschriffe bereits erlernt haben. Ziel des Workshops ist es, eine abwechslungsreiche Choreografie mit Soft- und Hardshoes zu erlernen. Zunächst arbeiten wir gemeinsam an einigen Elementen und Steps. Anschließend bilden wir Gruppen, die ihrem Level angepasst einen Teil der Choreografie lernen. Am Ende setzen wir die Teile zu einem großen Ganzen zusammen. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Soft-/Hardshoes, Getränk
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2571, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 Samstag, 04.11.23, 10.00-17.30 Uhr
 Sonntag, 05.11.23, 10.00-15.30 Uhr
 Barbara van Deun EUR 78,00

Fiddle

Die Geige hat eine lange Tradition in der Musik Irlands und Schottlands. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Neugierige und Einsteiger in der irischen und schottischen Musik, als auch an bereits erfahrene Spieler oder Quereinsteiger aus der Klassik. Eine grundlegende Kenntnis des Instruments sollte vorhanden sein. In angemessenem Tempo werden Tunes, die typischen Tanz-Melodien der britischen Inseln, nach Gehör erlernt. Mit Jigs, Reels, Strathspeys und Marches aus Irland und Schottland werden die Teilnehmer an die Vielfalt dieser Musik herangeführt. Zunächst wird es um das Erlernen von Tunes gehen, Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich, da alles nach Gehör vermittelt wird. Dabei steht das gemeinsame Spiel und der Groove der Musik ebenso im Vordergrund wie die Spieltechnik. Bitte mitbringen: eigenes Instrument, ggf. Aufnahmegerät und natürlich die Freude am gemeinsamen Musizieren!

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2572, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 Samstag, 04.11.23, 10.00-17.30 Uhr
 Sonntag, 05.11.23, 10.00-15.30 Uhr
 Sebastian Dorn EUR 78,00

21. Irish Weekend

2



Foto: ©Hiwa Naghshi

Einstieg in die DADGAD Gitarre

Das DADGAD Tuning ist seit jeher für alle, die irische und schottische Musik auf der Gitarre spielen, zu einem wesentlichen Hilfsmittel geworden. Die DADGAD Gitarre ist besonders deshalb so reizvoll, da sie sowohl für diejenigen, die ansonsten evtl. Schwierigkeiten damit haben Standardakkorde auf der Gitarre zu spielen, einfach zu handhaben ist, gleichzeitig aber auch für fortgeschrittenere Spieler, die auf der Suche nach einem neuen Sound für ihr Instrument sind, eine breite Übungsfläche bietet. Es ist also für jeden etwas dabei! Der Grund, weshalb DADGAD sich sehr gut für irische und schottische Musik eignet, ist, dass man im DADGAD Tuning Akkorde mit offenen Saiten oder „Drones“ spielen kann, ähnlich wie die, die man in der Pipesmusik findet. Es bietet sich auch sehr gut für die meisten Tonarten in der Musik an, wie D Dur/Moll/Mixolydian, E Moll, G Dur/Moll usw. und eignet sich ebenfalls gut zum Spielen von Tunes. Dieser Workshop ist für Gitarrenspieler geeignet, für die das DADGAD Tuning noch neu ist oder die ihre DADGAD Fähigkeiten entwickeln möchten. Wir konzentrieren uns darauf, DADGAD zum Hinterlegen von Tunes zu nutzen, indem mehrere Akkordfolgen in den wichtigsten Tonarten gelehrt werden. Auch erkunden wir die Themen Rhythmus und Strumming und wie Ideen im DADGAD Tuning entwickelt werden können. Bitte mitbringen: Instrument, ggf. Aufnahmegerät.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2573, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 04.11.23, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 05.11.23, 10.00-15.30 Uhr
Steve Crawford EUR 78,00

Flute und Whistle

Die irische Holzquerflöte (oder einfach Irish Flute) ist ein nicht wegzudenkendes Instrument in der Musiktradition Irlands. Klanglich unterscheidet sich der warme Klang des Holzinstrumentes von dem der klassischen Böhmlöte. Die Spieltechnik hingegen ist nur geringfügig anders. In diesem Kurs wird der Fokus darauf gelegt, mit welchen Techniken man dem Instrument am besten den „typisch irischen“ Klang entlocken kann. Die Tin Whistle wird im Gegensatz zur Irish Flute oft als Anfängerinstrument gesehen und auch so behandelt. Ein Ruf, der der kleinen Blechflöte zu Unrecht anhaftet. Die Ausdrucksmöglichkeiten sind vielseitig. Im Workshop vermittelt Stefan Decker ebenfalls, wie man mit der Tin Whistle weit über das Stadium des Anfängerinstruments hinausgehen und einen unverwechselbaren Klang erzeugen kann. Dieser Kurs ist für Whistle- wie Flutespieler:innen geeignet. Auch Umsteiger:innen von der Böhmlöte sind willkommen. Die Grundlagen des Flute- oder Whistlespiels sollten bekannt sein. Ansonsten ist der Kurs für alle Niveaus geöffnet und jede:r Teilnehmer:in wird dort abgeholt, wo sie/er gerade steht. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Instrument, Aufnahmegerät.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2574, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 04.11.23, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 05.11.23, 10.00-15.30 Uhr
Stefan Decker EUR 78,00

Bodhrán – Irische Rahmentrommel

Die Bodhrán ist die perkussive Wunderwaffe von morgen. Ursprünglich aus der traditionellen Musik Irlands kommend, ist sie in ihrer perkussiven Verwendung nahezu nicht limitiert. Als „Taschenschlagzeug“ ist sie auch außerhalb Irlands immer mehr im Kommen. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger:innen, die Lust haben, ihre Fähigkeiten zu erweitern, einen tieferen Einblick in die Möglichkeiten der Bodhrán zu gewinnen, sowie an alle, die Gelerntes wiederholen oder vertiefen möchten. Inhaltlich wird es um Schlag- und Felltechniken und vor allem Rhythmik gehen, jedoch nicht nur im Kontext irischer Musik. Bitte mitbringen: Bodhrán, evtl. etwas zum Mitfilmen/Aufnahmegerät, gute Laune.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2576, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 04.11.23, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 05.11.23, 10.00-15.30 Uhr
Benedict Kutzer EUR 78,00

Ensemble

Im Ensemble Workshop steht vor allem das gemeinsame Spiel im Vordergrund. Hier liegt der Fokus weniger im Instrumental-technischen, sondern es werden Fragen behandelt, wie beispielsweise: Welche Tricks und Kniffe sind anwendbar, um im Ensemble- oder Bandkontext sowie im spontanen Zusammenspiel mit anderen Arrangements zu entwerfen, die interessant für den Zuhörer sind und auch dem Musiker selbst mehr Spaß am Musizieren bereiten? Wie wähle ich Stücke aus, die gut zueinander passen? Wodurch wird ein Arrangement interessant und bleibt vom Anfang bis zum Ende spannend? Wie finde ich ansprechende Begleit- und Harmoniestimmen? Wie schaffe ich es, die richtige Balance zwischen Tradition und Innovation zu halten? Anhand von Stücken aus dem Repertoire der traditionellen Musik Irlands werden wir gemeinsam Arrangements erarbeiten. Dieser Ensemble-Workshop fokussiert auf den Prozess von der bestehenden Melodie über Experimentieren und Variieren zum schließlich fertigen Arrangement mit der Gruppe. Willkommen sind alle Instrumente, egal ob „traditionell“ oder nicht. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche(s) Instrument(e) Sie mitbringen werden, ggf. in welcher Stimmung. Notenkenntnisse sind weder notwendig noch hinderlich, lediglich sollte das Instrument ausreichend (idealerweise auch im Bereich Irischer Musik) beherrscht sowie Spaß am gemeinsamen Spielen mitgebracht werden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2578, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 04.11.23, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 05.11.23, 10.00-15.30 Uhr
Lucia Wagner EUR 78,00

Konzert Crawford & Decker

Irish & Scottish Music Tradition

So gut wie allen Musikliebhabern der hiesigen Irish und Scottish Folk Szene werden Steve Crawford (Gesang, Gitarre) und Stefan Decker (Whistles, Flute) ein Begriff sein. Ihr Programm lässt beide die gesamte Bandbreite ihres Könnens ausspielen. Sie bringen zusammen was zusammen gehört. Die Musikkultur von zwei Folkmusik-starken keltischen Nationen. Und so ist der Ursprung dieses Programms sicherlich in der traditionellen Folkmusik Irlands und Schottlands zu suchen, die Musiker gehen aber weit darüber hinaus und betten ihres eigenen Werke so gekonnt in eine lebendige Musiktradition ein, dass sie dadurch den Zuhörer bei Vertrautem abholen und in eine Klangwelt entführen, die in ihrer ganz eigenen Magie erstrahlt. Für Teilnehmer:innen der Irish Weekend Workshops ist der Eintritt zum Konzert frei.

Kurs-Nr. Y2580, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 04.11.23, 20.00-22.30 Uhr
Stefan Decker / Steve Crawford EUR 12,00

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. Y2602, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mittelstufe

15x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Veronika von Lauer-Münchhofen EUR 142,00

Kurs-Nr. Y2603, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

15x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

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. Y2605, Garching

Ballettstudio Klarmann, Watzmannring 8

15x Montag, 19.00-20.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Aileen Klarmann EUR 115,00

Kurs-Nr. Y2606, Garching

Ballettstudio Klarmann, Watzmannring 8

15x Mittwoch, 18.45-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Aileen Klarmann EUR 115,00

Klassisches Ballett für Kinder in Ismaning

Klassisches Ballett für Kinder baut sich auf dem ersten spielerischen Ballettunterricht auf. Immer neue Schrittfolgen und Positionen werden erarbeitet und erste Tänze choreografiert. Gleichzeitig lernen die Kinder dabei, ihre Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2611, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, 5-7 Jahre

15x Montag, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

N.N. EUR 85,00



Foto: ©Flamingo Image - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Y2611A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, 6-8 Jahre

15x Montag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

N.N. 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. Y2615, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Fortgeschrittene, ab 17 Jahre mit Spitzentanz

15x Dienstag, 17.30-18.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Aileen Klarmann EUR 106,00

Ballett für Jungen und Mädchen in Garching

Das Unterrichtskonzept der „Royal Academy of Dance®“ besteht darin, die Grundlagen des klassischen Balletts auf eine kind- bzw. jugendgerechte Art und Weise zu vermitteln. Dieser Kurs beinhaltet auch Charaktertanz (Folklore) und PBT (Progressive Ballet Training). Das Konzept fördert nicht nur die tänzerische Grundausbildung, sondern auch die Gesundheit, Persönlichkeit und Kreativität der Kinder bzw. Jugendlichen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2621, Garching

Ballettstudio Klarmann, Watzmannring 8

Fortgeschrittene, ab 11 Jahre

15x Montag, 17.15-18.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Aileen Klarmann EUR 85,00

Ballett-Förderklasse

Förderunterricht nach dem Konzept der „Royal Academy of Dance®“. Der Unterricht findet im ca. 14-tägigen Turnus statt.

Kurs-Nr. Y2622, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Förderklasse für Fortgeschrittene, ab 17 Jahre

8 x Samstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Samstag, 23.09.23

weitere Termine: 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 09.12.23, 13.01. und 27.01.24

Aileen Klarmann EUR 90,00

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. Y2623, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Für Kinder ab 8 Jahren, Fortgeschrittene

15x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Patricia Colchado-Witzel EUR 100,00

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. Y2624, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ab 4 Jahren mit Vorkenntnissen
 15x Dienstag, 16.30-17.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23
 Patricia Colchado-Witzel EUR 85,00

Kurs-Nr. Y2625, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ab 5 Jahren mit Vorkenntnissen
 15x Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23
 Patricia Colchado-Witzel EUR 85,00

Ballettmäuse

Dieser Kurs verbindet klassisches Kinderballett mit kreativem Kindertanz und fördert die Entwicklung von Kindern auf ganzheitliche Weise. Die Entwicklung von Körperbewusstsein, eine gesunde Körperhaltung und die Förderung von Koordinationsfähigkeit sind ebenso wichtig, wie die Freude an der Bewegung, das kreative Gestalten und das gemeinschaftliche Erleben. Bitte Tanzschlappchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y2625A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ab 4 Jahren ohne Vorkenntnisse
 15x Donnerstag, 17.00-17.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23
 Patricia Colchado-Witzel EUR 64,00

Lateintanzkurs für Kinder

Samba, Rumba oder Rockn' Roll und Jive – in diesem Kurs erleben Kinder die Welt der Lateintänze. Spaß und Bewegung ist garantiert. Die Kinder brauchen keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe für stabilen Stand. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y2631, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5 – 8 Jahre, mit und ohne Vorkenntnisse
 15x Donnerstag, 16.45-17.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23
 Inna Pavlova EUR 85,00

Kurs-Nr. Y2632, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
8 – 12 Jahre, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
 15x Samstag, 16.00-17.00 Uhr
 Beginn: Samstag, 23.09.23
 Inna Pavlova EUR 85,00

Lateintanzkurs für Frauen

Río-Karneval Stimmung – egal ob Sie Lust auf Río – Samba, romantische Rumba oder den wilden Rockn Roll Jive haben, beim Lateintanzkurs findet jeder: was für sein Herz. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Ob Anfängerinnen oder Fortgeschrittene, Spaß in der Bewegung ist für alle garantiert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe für stabilen Stand.

Kurs-Nr. Y2633, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit und ohne Vorkenntnisse
 15x Samstag, 17.00-18.00 Uhr
 Beginn: Samstag, 23.09.23
 Inna Pavlova EUR 90,00

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. Y2640, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit und ohne Vorkenntnisse
 15x Sonntag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Sonntag, 17.09.23
 Lena Vieweg EUR 105,00

Jazz Dance mit ersten Vorkenntnissen

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. Y2645, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene
 14x Sonntag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Sonntag, 15.10.23
 Francesca Dobmann / Nadja Wutz EUR 98,00

Jazz-Fusion Workshop

Jazz für alle mit etwas Tanzerfahrung. Nach einem Warm-up (Aufwärmphase mit Grundübungen für Dehnung und Kraft sowie ersten Technikelementen aus dem Modern-, Ballett- und Jazzbereich) gehen wir über zu Technikübungen in der Mitte „across the floor“. Elemente aus Modern, Jazz und urbanen Richtungen werden anschließend in einer Choreographie kombiniert und zu etwas Neuem, Einzigartigem verbunden. Tanzen mit Leidenschaft und Spaß am Bewegen – gepaart mit jeder Menge Ausdruck, sexy, kommerziell, mit Herz und Seele. Lasst Euch überraschen! Infos zur Dozentin: www.angelica-disannio.com.

Kurs-Nr. Y2648, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Ab 16 Jahren, mit Vorkenntnissen
 1x Samstag und 1x Sonntag, 14.00-16.00 Uhr
 Beginn: Samstag, 13.01.24
 Angelica Di Sannio EUR 24,00

Freier Tanz für Menschen 50+

Wie lange ist es her, dass Sie Ihrer Lebensfreude im Tanz Ausdruck verliehen haben? Oder haben Sie überhaupt jemals eine Stimmung in Bewegung umgesetzt? Der freie Tanz gibt Ihnen hierzu Gelegenheit. Sie können Freude an Ihrer eigenen wie auch an der gemeinsamen Bewegung in der Gruppe erfahren und dabei spüren, was Ihr Körper mag, was nicht und was er womöglich (wieder) entdecken möchte. Dabei werden Sie einfühlsam begleitet und erhalten Impulse, die Ihre Bewegungskreativität fördern. Nicht zuletzt kann auch die Musik Sie zu einem ganz eigenen tänzerischen Ausdruck inspirieren. Die Musik, aus unterschiedlichen Stilrichtungen, wird anfangs zu eher langsamen Bewegungen einladen, dann zunehmend energetischer werden und am Schluss wieder ruhig ausklingen. Für diese Art des Tanzes ist weder Vorerfahrung, noch eine bestimmte körperliche Verfassung notwendig. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, je nach Wunsch Tanzschlappchen (ansonsten Barfuß Tanz), Wasserflasche.

Kurs-Nr. Y2650A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Samstag, 14.10.23, 14.30-17.00 Uhr
 Oranna Erb EUR 18,00

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.

Mitzubringen: bequeme und lockere Kleidung, bequeme Schuhe ohne rutschige Sohle (keine Straßenschuhe), Handtuch, Getränk.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnissen.

Kurs-Nr. Y2651, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

15x Mittwoch, 18.35-19.35 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Jose Luis Chavez Atoche

EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2652, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

12x Freitag, 18.15-19.45 Uhr

Beginn: Freitag, 06.10.23

Jose Luis Chavez Atoche

EUR 105,00

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, Grundschritte/-figuren und Führung. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Paarweise Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, ein zweites Paar Schuhe ohne rutschige Sohle (keine Straßenschuhe), kleines Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Y2653, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 14.10.23, 10.00-14.00 Uhr

Sonntag, 15.10.23, 10.00-14.00 Uhr

Carlos Quispe Allende

EUR 46,00 pro Person

Kurs-Nr. Y2654, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 11.11.23, 10.00-14.00 Uhr

Sonntag, 12.11.23, 10.00-14.00 Uhr

Carlos Quispe Allende

EUR 46,00 pro Person

Kurs-Nr. Y2655, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

mit Vorkenntnissen

Samstag, 25.11.23, 14.00-18.00 Uhr

Sonntag, 26.11.23, 10.30-14.30 Uhr

Carlos Quispe Allende

EUR 46,00 pro Person



Foto: ©Francis - stock.adobe.com

Salsa Lady Styling

Im Rahmen dieses Kurses werden aufbauend Schritte und typische Elemente aus dem Salsa mit weiblicher Finesse vermittelt. Wir empfehlen die Teilnahme für alle, die Ihre Basisschritte erweitern wollen. Nach Ablauf dieser Periode ist eine fundierte Basis in Salsa Lady Styling aufgebaut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschiger Sohle (keine Straßenschuhe), kleines Handtuch, Getränk. Die Kursleiterin kommt von der Tanzschule Salsamas München.

Kurs-Nr. Y2656, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mit Vorkenntnissen

Sonntag, 15.10.23, 10.00-12.30 Uhr

Tanzschule Salsamas / Silvina Igova

EUR 18,00

Bachata Lady Styling

Im Rahmen dieses Kurses werden aufbauend Schritte und typische Elemente aus dem Bachata mit weiblicher Finesse vermittelt. Wir empfehlen die Teilnahme für alle, die Ihre Basisschritte erweitern wollen. Nach Ablauf dieser Periode ist eine fundierte Basis in Bachata Lady Styling aufgebaut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschiger Sohle (keine Straßenschuhe), kleines Handtuch, Getränk. Die Kursleiterin kommt von der Tanzschule Salsamas München.

Kurs-Nr. Y2657, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mit Vorkenntnissen

Sonntag, 19.11.23, 10.00-12.30 Uhr

Tanzschule Salsamas / Silvina Igova

EUR 18,00

Ladysalsa

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt des Salsas ein! Ladysalsa ist ein partnerfreies Tanzen bei dem Basic Schritte mit schönen Armvariationen kombiniert werden. Step by step kreieren wir eine leichte Choreographie, die Sie in den Frühling tanzen lässt! Was zählt, ist die Lust sich zu heißen Latino Rhythmen bewegen zu wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Vamos a bailar! Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Schuhe ohne rutschige Sohle (keine Straßenschuhe), kleines Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Y2658, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

8x Sonntag, 15.30-16.30 Uhr

Beginn: Sonntag, 01.10.23

Borjana Rey Adell

EUR 52,00

Bellydance

In diesem Kurs lernen Sie den klassischen Ägyptischen Stil des Bauchtanzes. Bellydance ist Körpersprache für Weiblichkeit, Energie, Leidenschaft und Stärke und erfordert keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes Alter und schon gar keine perfekte Figur. In Begleitung von ägyptischer Bauchtanz Musik, lernen Sie orientalische Hüftbewegungen kennen, wie z.B. Hüftdrops, -kicks und -shimmys (Zittern der Hüfte), den Kamel-Schritt und Körperdrehungen. Auch der Oberkörper kommt zum Einsatz und orientalische Armbewegungen, die den tanzenden Körper umrahmen. Geeignet für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Sporthose, Hüfttuch (gerne mit Klimper oder Münzen), Getränk und Handtuch.

Kurs-Nr. Y2662, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

15x Sonntag, 18.10-19.10 Uhr

Beginn: Sonntag, 01.10.23

Kiriaki Koutoukali

EUR 90,00



Foto: ©Monika Loder

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. Teilnehmer:innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. Y2660, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
13x Montag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23
Monika Loder EUR 105,00

Kurs-Nr. Y2661, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
13x Montag, 19.15-20.45 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23
Monika Loder EUR 105,00

Tango Argentino

Tauchen Sie ein in die Welt des Tango Argentino! Von Ihren ersten Schritten, bis zu den letzten Feinheiten, helfen wir Ihnen Tango zu entwickeln. Unsere Kurse sind geeignet für alle mit wenigen oder keinen Vorkenntnissen. Ob Anfänger oder Profi, es gibt immer etwas zu lernen, zu verbessern und vor allem zu genießen! Los esperamos! Bitte mitbringen: ausgewiesene Tanz- oder Gymnastikschuhe oder Socken, keine Schuhe mit Gummisohle auf Grund von Verletzungsgefahr, keine Straßenschuhe. Paarweise Anmeldung.

Kurs-Nr. Y2670, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Einsteigerkurs
Sonntag, 14.01.24, 12.30-15.00 Uhr
Martina Ferrarotti / Cristian Taffarello
EUR 40,00 pro Person

Kurs-Nr. Y2671, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Multi Level Kurs
Sonntag, 28.01.24, 12.30-15.00 Uhr
Martina Ferrarotti / Cristian Taffarello
EUR 40,00 pro Person

Kurs-Nr. Y2674, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mit und ohne Vorkenntnissen
Samstag, 18.11.23, 14.00-17.00 Uhr
Susanne Mühlhaus EUR 35,00 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. Y2675, Ismaning

Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
15x Montag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23
Gerasimos Karvounis EUR 95,00

Dabke tanzen

Die Dabke ist ein orientalischer Folkloretanz aus der Levante, der in diversen Ländern des Nahen Ostens um das östliche Mittelmeer getanzt wird. Dabke bedeutet so viel wie „Mit-den-Füßen-auf-den-Boden-Stampfen“. Er wird gerne bei Familienfeiern, Hochzeiten, Beschneidungen, bei der Rückkehr oder

Abreise von Reisenden, und bei nationalen Feiertagen getanzt. Es ist ein Reihentanz, der Kontakt ist entweder durch Halten der Hände oder auch Umfassen der Schultern. Im sportlichen Sinne ist dieser Tanz hervorragend geeignet um den Kreislauf zu stärken und somit sehr gut für das Herz. Zudem werden Koordination und Rythmusgefühl trainiert. Keine Vorkenntnisse und Partner:in erforderlich. Bitte Tanzschlappchen oder leichte Turnschuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. Y2676, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 20.01.24, 15.30-17.00 Uhr
Samstag, 27.01.24, 15.30-17.00 Uhr
Nima Khoury EUR 18,00

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 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. Y2680, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Für Fortgeschrittene
5 x Samstag, 10.00-12.30 Uhr
Beginn: Samstag, 25.03.23, weitere Termine: 22.04., 20.05., 17.06. und 15.07.23
Astrid Zörnack EUR 65,00

Kurs-Nr. Y2682, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Teilnehmer:innen mit und ohne Vorkenntnisse
Sonntag, 08.10.23, 14.00 Uhr
Eveline Retzer EUR 12,00

Kurs-Nr. Y2683, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Sonntag, 19.11.23, 14.00 Uhr
Eveline Retzer EUR 12,00

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 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-Grundschrte erarbeitet. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

It's Party Time: Line Dance

Line Dance Party mit Workshops und First Wall



Foto: ©Stefan Sporrer

Es gibt zwei Workshops (Level 1 und Level 2) mit Daniel Spiess (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: Shivers 101, Back to the start, Let's Rumba Tonight, Cold Heart, Heavens, Jukebox, Mama Maria, Believer Baby, Coffee Days and Whiskey Nights, Rocket to the sun, Something in the water, Little Red Book, Storm and Stone, Lucky Lips u.a. Die vollständige Tanzliste wird spätestens 2 Wochen vorher versendet. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. Y2687, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 09.12.23, 14.00-19.00 Uhr
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger /
Daniel Spiess

EUR 24,00

Kurs-Nr. Y2684, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Level 1

12x Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.10.23

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 78,00

Kurs-Nr. Y2685, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Level 1

12x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.10.23

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 78,00

Kurs-Nr. Y2686, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Level 2

12x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.10.23

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 78,00



Foto: ©Stefan Sporrer

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. Wir bieten einen Schnupperkurs (Y2688S) am 26.09.23 an.

Kurs-Nr. Y2688S, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Schnupperkurs

Dienstag, 26.09.23, 18.00 Uhr

Sonja Bothe

EUR 8,00

Kurs-Nr. Y2688, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

12x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.10.23

Sonja Bothe

EUR 78,00

Irish Dance**Soft- und Hardshoedance**

Lernen Sie die Grundlagen des Irish Dance. Sowohl im Bereich des Softshoedance als auch des Hardshoedance (Stepdance) werden die ersten Schritte zu irischer Musik erlernt. Erforderlich: Gymnastikschuhe oder Socken, Hardshoes bzw. Tapschuhe (falls vorhanden) oder Schuhe mit glatter Sohle und festem Absatz (keine Turnschuhe), bequeme (Sport-)Kleidung. Hardshoes können auf Wunsch auch im Kurs erworben oder bestellt werden.

Kurs-Nr. Y2690, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Für Anfänger:innen

15x Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Thomas Waldmann

EUR 86,00

Irish Softshoedance

Aufbauend auf den Grundelementen des Softshoedance werden die Schritttechnik verfeinert sowie Schrittkombinationen und weitere Tänze erlernt.

Kurs-Nr. Y2691, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Für Fortgeschrittene

15x Mittwoch, 19.30-20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Thomas Waldmann

EUR 64,00

Irish Stepdance (Hardshoes)

Aufbauend auf den Grundelementen des Hardshoedance werden die Schritttechnik verfeinert sowie weitere Rhythmen erlernt.

Kurs-Nr. Y2692, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Für Fortgeschrittene

15x Mittwoch, 20.15-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Thomas Waldmann

EUR 64,00

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. Y2693, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Beginn: Samstag, 03.10.20, 13:00 Uhr

Thomas Waldmann



Foto: ©Simona Kraus

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. Y2710, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5-9 Jahre
 15x Sonntag, 16.00-16.50 Uhr
 Beginn: Sonntag, 24.09.23
 Irina Garcia de Baur EUR 70,00

Kurs-Nr. Y2711, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
7-12 Jahre
 15x Mittwoch, 16.50-17.40 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23
 Sarah Steffens EUR 70,00

Zumba gold®

Zumba gold® ist eine gemäßigte Form des Zumba fitness® Workouts. Gut geeignet für Zumba®-Anfänger:innen oder auch für jung gebliebene, ältere Menschen ist Zumba gold® eine gute Möglichkeit mit Spaß beweglich zu bleiben. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Deswegen ist Zumba gold® nicht weniger attraktiv, ganz im Gegenteil. Gerade Fitness-Anfänger:innen haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen

zu folgen oder sich diese zu merken. Vor allem wenn diese sehr schnell sind. 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. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Y2712, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23
 Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2713, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23
 Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2714, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 15x Montag, 10.00-11.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23
 Andrea David EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2715, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 15x Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23
 Andrea David EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2716, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 15x Montag, 08.30-09.30 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23
 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! Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Y2717, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 15x Mittwoch, 17.25-18.25 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23
 Ricarda Liebscher EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2721, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Montag, 18.15-19.15 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23
 Luis Claudio Rodrigues EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2722, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Montag, 19.20-20.20 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23
 Luis Claudio Rodrigues EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2723, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit speziellem Bauch- und Rückentraining
 15x Montag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23
 Rosalie Oktay EUR 135,00

Kurs-Nr. Y2724, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Montag, 11.05-12.05 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23
 Rosalie Oktay EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2726, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Sonntag, 17.00-18.00 Uhr
 Beginn: Sonntag, 24.09.23
 Irina Garcia de Baur EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2727, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 12x Donnerstag, 17.45-18.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23
 Kathleen Ehrlich EUR 72,00

Kurs-Nr. Y2729-H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Mittwoch, 17.45-18.45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23
 Anamaria Barabas EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2730, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23
 Bettina Friemel EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2731, Garching

Business Campus Sportpark, Schleißheimer Str. 34
 15x Montag, 19.00-20.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23
 Shirley Beatriz Aguilar EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2732, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 05.10.23
Simona Kraus

EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2733, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Sonntag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 01.10.23

Kiriaki Koutoukali

EUR 90,00

Zumba® & CIRCL Mobility™

Starten Sie voller Energie und guter Laune ins Wochenende. Zuerst heißt es 60 Minuten Tanz dich fit mit Zumba!

CIRCL Mobility™ kombiniert auf Basis innovativer Wissenschaft funktioneller Bewegung, Flexibilitäts-, Mobilitäts- und Atemübungen zu einem harmonischen und dynamischen Flow. Unsere Zumbastunde runden wir 30 Minuten optimal mit CIRCL Mobility™ ab, der Körper bekommt, was er nach der dynamischen Zumba Party braucht.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Y2734, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Samstag, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Samstag, 30.09.23

Simona Kraus

EUR 135,00

Dance Moves

Ein Tanzfitness-Programm mit Fokus auf Abtanzen 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. Y2735, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 18.55-19.55 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23
Irina Dimitrova

EUR 90,00

ChoreoDance

Cooler Moves zu einem aktuellen Charthit. Step by Step und mit vielen Wiederholungen, so dass jede:r mitkommt und jede Menge Spaß garantiert ist. Interesse am Tanzen ist wichtig, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Turnschuhe, Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Y2737, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 11.11.23, 10.00-12.00 Uhr
Kathleen Ehrlich

EUR 18,00

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. Y2740, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
8x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23

Aline Olejnik

EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2741, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 18.09.23

Sabine Weigert-Enderle

EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2742, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Freitag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23

Aline Olejnik

EUR 48,00 /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 gelerntes Grundprogramm und Ihr Wissen wird durch Tänze wie Samba, Rumba und Blues erweitert. Bitte paarweise anmelden. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y2743, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
8x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.12.23

Aline Olejnik

EUR 48,00 /pro Person



Foto: © tsuguliev - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Y2744, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 27.11.23

Sabine Weigert-Enderle

EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2745, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Freitag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Freitag, 08.12.23

Aline Olejnik

EUR 48,00 /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. Y2747, Ismaning**

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
8x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23

Aline Olejnik

EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2748, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Freitag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23

Aline Olejnik

EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2749, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 18.50-19.50 Uhr
Beginn: Montag, 18.09.23

Sabine Weigert-Enderle

EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2750, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 18.50-19.50 Uhr
Beginn: Montag, 27.11.23

Sabine Weigert-Enderle

EUR 48,00 /pro Person

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. Y2775, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 20.10.23, 19.00-21.30 Uhr
Martina Damböck EUR 8,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2776, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 20.01.24, 19.00-21.30 Uhr
Martina Damböck EUR 8,00 /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. Y2752, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
8x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.12.23
Aline Olejnik EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2753, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Freitag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Freitag, 08.12.23
Aline Olejnik EUR 48,00 /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. Kein Kurs am 13.11.23

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2755, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Rathausplatz 1
8x Montag, 19.55-20.55 Uhr
Beginn: Montag, 18.09.23
Sabine Weigert-Enderle EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2756, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Rathausplatz 1
8x Montag, 19.55-20.55 Uhr
Beginn: Montag, 27.11.23
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. Y2757, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
16x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23
Aline Olejnik EUR 96,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2758, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
16x Freitag, 19.45-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23
Aline Olejnik EUR 96,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2759, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
16x Montag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23
Martina Damböck EUR 96,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2759A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
16x Montag, 19.35-20.35 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23
Martina Damböck EUR 96,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2759B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
16x Montag, 20.40-21.40 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23
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 etwas zu trinken.

Kurs-Nr. Y2760, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 17.15-18.30 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23
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. Y2770, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Grundseminar
Samstag, 30.09.23, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos /
Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2771, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Aufbau-seminar, Stufe 1
Samstag, 14.10.23, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos /
Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2771A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbau-seminar, Stufe 2
Samstag, 21.10.23, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos /
Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2771B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Aufbau-seminar, Stufe 3
Samstag, 02.12.23, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos /
Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Y2771C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbau-seminar, Stufe 4
Samstag, 13.01.24, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos /
Manuela Graul EUR 28,00 /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, auch Wechselschuhe sind wichtig. Tanzschuhe sind nicht erforderlich. Während des Workshops wird es kleine Trink- und Verschnaufpausen geben.

Kurs-Nr. Y2772, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Für Anfänger

Samstag, 21.10.23, 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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit Ledersohle (evtl. für Frauen Schuhe mit Absatz).

Kurs-Nr. Y2773, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 13.01.24, 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. Y2779, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 02.12.23, 11.30-14.30 Uhr

Erich Hecker /

Carolin Spicher

EUR 30,00 /pro Person

Charleston

Basis Workshop

Charleston wurde in den „goldenen“ 20er Jahren getanzt – und zwar Solo! Dieser flotte Tanz macht Laune und bietet viel Freiraum für persönliche Interpretation. In den Kursen wird der Grundschrift des klassischen 20er Jahre-Charleston bestehend aus Taps und Steps erlernt, die Technik für die bekannten und beliebten Twists eingesetzt und viele Variationen angeboten. Zudem werden einige Figuren wie Crazy Legs, Black Bottom und Mess Around vorgestellt und in den Tanz integriert. Die nötige Koordination von Armen und Beinen erlernt man ganz nebenbei. Die Figuren und Variationen unterscheiden sich bei jedem Kurs im Semester, daher sind die Kurse sowohl für Einsteiger geeignet, als auch als Ergänzung zueinander. Getanzt wird zu Swing Jazz und mitreißenden Charleston Stücken! Anmeldung erfolgt ohne Partner. Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle sind erwünscht.

Kurs-Nr. Y2780, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Sonntag, 08.10.23, 11.30-13.30 Uhr

Carolin Spicher

EUR 21,00

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). Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kurs-Nr. Y2782, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 21.10.23, 11.00-14.00 Uhr

Sonntag, 22.10.23, 11.00-14.00 Uhr

Natascha Denic

EUR 48,00

Burlesque Tanz mit einem Hut

Hier kommt "Hut" zum Einsatz: Melonen Hut, Derby Hut oder Bowler – diese Hüte sind ein Klassiker im Showtanz. Sie lernen neben Grundbewegungen des Burlesque das gekonnte Tanzen mit einem Hut. Es wird eine Burlesque-Hut-Choreographie zu Clyde McCoys „Sugar Blues“ einstudiert. Mitzubringen: bequeme Highheels oder Tanzschuhe, ein Hut, ein Hemd, Handschuhe, bequeme, figurbetonte Kleidung.

Keine Vorkenntnisse notwendig.



Foto: ©Natascha Denic

Kurs-Nr. Y2783, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 25.11.23, 11.00-14.00 Uhr

Sonntag, 26.11.23, 11.00-14.00 Uhr

Natascha Denic

EUR 48,00

Flapper Burlesque

„Flapper girls“ waren in den Zwanziger Jahren eine Bezeichnung für Frauen, die die Regel brachen („Flapper“ engl. flatterhaft). Sie entledigten sich ihres Korsetts und trugen kurze Kleider und Satin-Strümpfe. Sie ermöglichten sich eine neue Bewegungsfreiheit, die für wildes, ausgelassenes Tanzen, wie dem Charleston, notwendig war. Sie trugen kurze Haare (Bob, Eton Schnitt) und schminkten sich stark. Sie feierten, tanzten, flirteten, gingen arbeiten und wählten. Den Begriff des „Flapper girl“ kann man als Fundament der modernen Frau bezeichnen. In diesem Flapper Burlesque Kurs lernen Sie einige Charleston Bewegungen, Burlesque Grundbewegungen und eine „kecke und freche“ Choreografie, die aus dieser Mischung entsteht. Mitzubringen: bequeme Highheels oder Tanzschuhe, weibliche und bequeme Kleidung. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kurs-Nr. Y2784, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 03.02.24, 11.00-14.00 Uhr

Sonntag, 04.02.24, 11.00-14.00 Uhr

Natascha Denic

EUR 48,00

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 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:innen auf System- oder Spiegelreflexkameras.
www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2800, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 14.10.23, 10.00-17.30 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger EUR 69,00

Das Spiel mit Licht Belichtung im Griff

Mit Praxistag

Gerade bei schwierigen Lichtverhältnissen (z. B. Gegenlicht) und mit Verzicht auf die Vollautomatik der Kamera entstehen oft die besten, interessantesten Bilder. Die bewusste Anwendung von Schärfe/Unschärfe und die für die Bildaussage passende Belichtungszeit (Einfrieren/Verwischen) sowie das bewusste Spiel mit dem Licht (z. B. High- und Low-Key) sind ein wesentli-

cher Baustein guter Bilder. Dieser Workshop vermittelt Ihnen in anschaulicher Weise die richtige Handhabung der genannten Kameraeinstellungen und deren Verwendung auch bei schwierigen Lichtverhältnissen. Am ersten Kurstag befassen Sie sich mit den theoretischen Grundlagen und kleinen Übungen. Der zweite Kurstag ist während einer Exkursion nach Freising ganz der Praxis gewidmet. Nach diesem Kurs verstehen Sie die Möglichkeiten der Belichtung und können Ihre Bildideen umsetzen. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie.
www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2802, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 17.11.23, 13.00-18.00 Uhr (vhs)
Samstag, 18.11.23, 10.00-17.00 Uhr (Exkursion)
max. 10 TN
EUR 129,00
Max Watzinger

Blitzlicht-Spezial

Systemblitze effektiv einsetzen

In diesem Kurs zeigt Ihnen Fototrainer Max Watzinger, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Systemblitzes optimal nutzen und welche Chancen sich damit zur Verbesserung der Bilderergebnisse oder zur Umsetzung von kreativen Bildideen ergeben. Folgende Themen werden behandelt und anhand von Übungen in die Praxis umgesetzt: Grundlagen der Blitztechnik (Theorie), Möglichkeiten der verschiedenen Blitzsysteme, Aufhellblitzen bei Tages- und Gegenlicht, entfesseltes Blitzen, Blitzen bei Veranstaltungen, Portraitfotografie mit Systemblitz (amerikanische Nacht), indirektes Blitzen, Makroblitzen. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie.
www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2804, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 20.01.24, 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. Digitale 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.

2

Foto: ©Stefan Sporrer

Fotografie Malerei

Fotografie

- Grundlagen, **91**
- Aufbaukurse, **92**
- Event- und Themenfotografie, **93**
- Natur- und Tierfotografie, **95**
- Portrait- und Aktfotografie, **98**
- Bildbearbeitung und -präsentation, **102**
- Video, **104**
- Online-Kurse, **104**
- Foto-Workshops an Traumzielen, **105**
- Ausstellungen, **106**
- Fotoclub der Volkshochschule, **107**

Malerei

- Für Kinder, **107**
- Zeichnen & Malen für Erwachsene, **109**
- Besondere Themen-Workshops, **112**
- Tuschmalerei und Kalligraphie, **114**
- Kunstgeschichtliche Vorträge, **115**
- Ausstellungen, **115**

Aufbaukurse

Die Welt im Detail

Faszination Makrofotografie

Zu Recht ist die Makrofotografie eines der beliebtesten Themen unter Hobbyfotograf:innen. Auch wenn gute Makroaufnahmen mit den neuen Möglichkeiten der Digitalfotografie wesentlich einfacher gelingen, bedarf es dennoch, um Fehlinvestitionen zu vermeiden, einiger Grundkenntnisse. Dieses Grundwissen wird Ihnen im Kurs vermittelt. Es wird gezeigt, wie und mit welcher Ausrüstung Sie die gewünschten Ergebnisse erreichen. Ausführlich wird dabei auch auf das Thema Lichtführung, Makroblitzen und Fotostacking eingegangen. Neben der Theorie bietet sich ausreichend Gelegenheit, das Erlernete mit der eigenen Ausrüstung unter Anleitung zu üben. Der Kurs ist stark praxisorientiert und für Einsteiger:innen in die Makrofotografie sowie für Fortgeschrittene geeignet. Sie benötigen für den Kurs lediglich eine geeignete Kamera (Spiegelreflex- oder Systemkamera) mit Objektiv – die Makroausrüstung (soweit für das Kameramodell möglich) wird von der Fa. NOVOFLEX zur Verfügung gestellt. Bitte informieren Sie den Referenten (info@traumbild.de), über welches Equipment Sie verfügen und welches Makro-Equipment Sie gerne testen würden. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2806, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 02.12.23, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Max Watzinger EUR 99,00

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. Im Kurs 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. <http://prophotographie.net>

Kurs-Nr. Y2808, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 20.01.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 21.01.24, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Gérard Pleyner EUR 139,00

Blick:Wechsel

Projektbegleitung im kreativen Prozess

Wer kennt es nicht: die Idee für ein Fotoprojekt ist da, doch wie steigt man ein? Und, ist der Anfang einmal gemacht, wie geht es weiter? Oftmals verliert man den Überblick, benötigt Hilfe bei der Planung und der Auswahl oder zweifelt an der Rezeption der Arbeiten. Oder man braucht Inspiration bei der Themenfindung und Impulse, um die eingeschlagene Richtung weiter zu verfolgen. Im Workshop werden Sie fachkundig begleitet bei Ihren dokumentarischen oder künstlerischen Fotoprojekten. Das kann eine längst geplante persönliche Arbeit sein, eine Reportage oder Dokumentation zu aktuellen Themen oder ein neuer, künstlerischer Ansatz – ein Buch oder eine Ausstellung. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Medium Fotografie und seinen künstlerischen Möglichkeiten steht im Mittelpunkt – Bildbesprechungen in der Gruppe und praktische Arbeiten sind Bestandteil des Kurses. Ausstellungsbesuche in der Gruppe sind möglich. Die Ergebnisse werden als Arbeitspräsentation gezeigt. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie und der Bildbearbeitung sowie die Bereitschaft, sich auch außerhalb des Kurses mit Fotografie zu beschäftigen. Es kann digital oder analog fotografiert werden, ein Smartphone genügt nicht. <http://prophotographie.net>

Kurs-Nr. Y2810, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 20.10.23, 18.00-21.00 Uhr
Freitag, 17.11.23, 18.00-21.00 Uhr
Freitag, 15.12.23, 18.00-21.00 Uhr
Freitag, 12.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Freitag, 02.02.24, 18.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Gérard Pleyner EUR 139,00

Der fotografische Blick

Bildgestaltung in der Praxis

Viele Fotografie-Einsteiger:innen kaufen sich teure Fotoapparate und erwarten, dass ihre Bilder dadurch wesentlich besser werden. Meistens klappt das jedoch nicht, denn viel wichtiger als die neueste, meist teure Technik ist, dass man „fotografisch sehen“ kann. Altbekannte Gestaltungsregeln wie der Goldene Schnitt, Bunt/Unbunt-Kontrast oder Quantitätskontrast sind in der Malerei wohlbekannt – in der Fotografie hört man nur sehr wenig über bildästhetische Grundlagen. Sie werden deshalb die vielen kleinen Tricks und alten Weisheiten, die zu besseren Bildern führen, in Theorie und Praxis kennen und anwenden lernen. Ziel ist es außerdem, zu verstehen, warum Motive auf Bildern anders wahrgenommen werden als in der Realität und was dies für die fotografische Praxis bedeutet. Auch wird auf sogenannte Störfaktoren und die räumliche Darstellung eingegangen. Die Erläuterungen werden in der Bildanalyse ausgiebig diskutiert. Hierbei liegt ein Schwerpunkt auf den mitgebrachten

Bildern (Printausdrucke) der Teilnehmenden. Die Erkenntnisse werden abschließend bei einem Fotoausflug praktisch umgesetzt und so gefestigt. Es kann jede:r teilnehmen, der/die eine digitale Fotoausrüstung hat, vom Smartphone bis zur digitalen Spiegelreflex. www.warkentin-fotografie.de

Kurs-Nr. Y2812, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 09.12.23, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 10.12.23, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Karl H. Warkentin EUR 180,00

Museum Brandhorst: This Is Me, This Is You.

Fotoworkshop zu ausgewählten Ausstellungen

Fotografie als Kunstform? Bild oder Abbild, Realitätsnähe oder konzeptuelle Kunst? Diese Fragen und Ansätze haben die Kunstwelt lange beschäftigt und stehen auch in diesem Workshop im Mittelpunkt. In der Ausstellung „This Is Me, This Is You. Die Eva Felten Fotosammlung“ im Museum Brandhorst steht der Mensch im Mittelpunkt: „Eva Felten konzentriert sich seit dem Beginn ihrer Sammel Leidenschaft in den späten 1980er-Jahren insbesondere auf Darstellungen von Menschen. Eindringliche Porträts, bekannte Werke der Street Photography und der sozialkritischen Fotografie sind ebenso vertreten wie herausragende Positionen der Appropriation Art und konzeptuelle Werke“ (Zitat www.museum-brandhorst.de). Nach einem geführten Rundgang durch die Ausstellung werden Sie am Folgetag die Themenfelder untersuchen. Im Mittelpunkt stehen die unterschiedlichen Herangehensweisen der ausgestellten Arbeiten zur Thematik Straßenfotografie, Portrait oder Selbstbildnis und die Annäherung an Begriffe wie Identität, Authentizität, privat oder öffentlich. Teilnehmende werden ermutigt, daraus eigene Konzepte zu entwickeln und fotografisch zu interpretieren. Die Ergebnisse werden im Kurs präsentiert und besprochen. Die Nachbereitung bietet Gelegenheit zur Bildbesprechung. Kursgebühr zzgl. Eintritt ins Museum. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie, selbständiges Fotografieren. Digitale Kamera, kein Smartphone. <http://prophotographie.net>

Kurs-Nr. Y2814, München

Freitag, 26.01.24, 14.00-15.30 Uhr (München)
Samstag, 27.01.24, 10.00-17.00 Uhr
(vhs Unterföhring)
Mittwoch, 31.01.24, 18.00-20.00 Uhr
(vhs Unterföhring) max. 8 TN
Gérard Pleyner EUR 99,00

Bessere Fotos mit dem Smartphone

Gute Fotos sind nicht unbedingt abhängig von einer teuren Fotoausrüstung. Die meisten Bilder werden heute mit den in Smartphones integrierten Kameras gemacht. Auch mit einfachen Geräten lassen sich unter Beachtung von ein paar Regeln ausgezeichnete Fotos machen. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie man auch mit Smartphones zu ausgezeichneten Fotos kommt.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Y2816, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 25.01.24, 19.00-21.00 Uhr
Stefan Sporrer

EUR 8,00

Event- und Themenfotografie

Mit Licht malen – die bewegte Kamera

In diesem Workshop ist nicht die dokumentarische, reale Darstellung, sondern die spielerische Abstraktion von Lichtern Thema. Die hier erforderlichen langen Belichtungszeiten und die verschiedenen Licht-Arten bilden eine wunderbare Grundlage für experimentelles Fotografieren. Die digitale Fotografie spielt dabei ihre Vorteile aus. Befreit von den Fesseln analoger Grenzen, lädt sie geradezu ein, mit der Kamera zu spielen und zu experimentieren. Der Kurs ist stark praxisorientiert. Nach kurzer Einführung ins Thema geht es bei einer Exkursion durch Freising um die praktische Anwendung.

Für diesen Kurs benötigen Sie eine Kamera, bei der man Einfluss auf die Belichtungszeit und Blende nehmen kann sowie zur Verlängerung der Belichtungszeit – soweit vorhanden – einen Neutral Graufilter.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie.

www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2818, Freising

Samstag, 28.10.23, 15.00-21.00 Uhr
Max Watzinger

max. 8 TN
EUR 79,00

Fotoexperimente

Neben den klassischen Motiven wie Landschaft, Portrait usw. bietet die Fotografie auch ein breites Spektrum an kreativen Möglichkeiten. Faszinierend sind z. B. Fotoexperimente im Nahbereich. Wie macht man am besten den Rauch bei einem brennenden Zündholz oder einer verlöschenden Kerze sichtbar? Wie kann man mit einfachen Hilfsmitteln – z. B. Öl – hochkreative Farbexperimente machen, und vieles mehr. 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-/



Foto: ©Hermann Klecker

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. Y2820, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 10.00-17.00 Uhr
Max Watzinger

max. 10 TN
EUR 79,00

Size matters – die analoge Großformatfotografie

Einstieg leicht gemacht

Mit der analogen Großformatkamera zu fotografieren bedeutet, sich für ein ruhiges und bewusstes Arbeiten zu entscheiden, abseits der schnellebigen Massenproduktion. In diesem praxisorientierten Workshop wird Ihnen der Einstieg 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.

<http://prophotographie.net>

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2822, Unterföhring

Kleingruppenintensivkurs

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 24.02.24, 16.00-18.30 Uhr (vhs Unterföhring)
Samstag, 25.02.24, 11.00-16.00 Uhr (München)
Mittwoch, 06.03.24, 18.30-21.00 Uhr
(vhs Unterföhring)

max. 6 TN

Gérard Pleynet

EUR 99,00

Klassische Stilleben mit Lightbrush

Stilleben sind Darstellungen regloser Dinge wie Blumen, Früchte, Geschirr, Küchenartikel, Musikinstrumente etc. In der Fotografie ähneln die Aufnahmetechniken sehr der Produktfotografie. Allgemeiner 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.
<http://klecker.de>

Kurs-Nr. Y2824, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Hermann Klecker

max. 6 TN
EUR 59,00

Event- und Themenfotografie

Motive auf der Straße

In den Straßen und Hinterhöfen von Schwabing liegen die Motive sozusagen auf der Straße. Ein buntes Potpourri aus Student:innen, Ur-Schwabinger:innen und Szenegänger:innen trifft sich in Münchens bekanntem Stadtteil. Dazu gesellt sich Architektur aus längst vergangenen Tagen bis zur Moderne. Stromern Sie mit Fotograf Thorsten Naeser durch das Viertel. Schärfen Sie Ihren Blick für witzige Details, Strukturen oder auch für thematische Fotografie. Wenn Sie die besondere Herausforderung suchen, dann nutzen Sie auf diesem Streifzug nur eine einzige Brennweite. Sie werden erstaunt sein, wie diese Reduzierung Ihren Blick für das Wesentliche schult.

<https://thorstennaeser.jimdofree.com>

Kurs-Nr. Y2826, München

Sonntag, 01.10.23, 15.00-19.00 Uhr max. 8 TN
Thorsten Naeser EUR 69,00

200mm – Architektur mit dem Teleobjektiv

Lieben Sie fotografische Herausforderungen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs haben Sie nur eine Festbrennweite von 200mm zur Verfügung. Es geht um Architektur im Detail. Streifen Sie mit Fotodozent Thorsten Naeser über den Forschungscampus Garching und setzen Sie die Architektur der Gebäude in Szene. Allerdings unter erschwerten fotografischen Bedingungen. Schärfen Sie Ihren Blick mit dem Teleobjektiv. Und denken Sie in Ausschnitten. Was ist möglich mit einer langen Brennweite in der Architekturfotografie? Spielen Sie mit Farben, Formen und Kontrasten der Gebäude und bekommen Sie ein Gefühl für das Fotografieren von Architektur mit einer Telebrennweite. <https://thorstennaeser.jimdofree.com>

Kurs-Nr. Y2828, München

Sonntag, 15.10.23, 14.00-18.00 Uhr max. 11 TN
Thorsten Naeser EUR 69,00

Zeitreise durch die Mühlentechnik

Historische Industriefotografie in der Linner-Mühle

Begeben Sie sich auf eine fotografische Zeitreise durch die Technik einer alten Mühle. Sie haben die Möglichkeit, im Inneren der Linner-Mühle in Krailling zu fotografieren. Die Anlage ist ein bestens erhaltenes Industriedenkmal des Würmtals. Transmissionsriemen, Elevatoren in Holzkästen und Walzenstühle von 1904 bis 1950 wecken Erinnerungen an die Blütezeit der Mühlen. Erst 1975 wurde der Komplex stillgelegt, aber seitdem liebevoll gepflegt. Setzen Sie die alten Räumlichkeiten in Szene und halten Sie historische Technik in stimmungsvollen Bildern fest. Fotografieren Sie Stilleben aus Mehlsäcken, Werkzeugen und Zahnrädern. <https://thorstennaeser.jimdofree.com>

Kurs-Nr. Y2830, Krailling

Sonntag, 19.11.23, 11.00-14.30 Uhr max. 9 TN
Thorsten Naeser EUR 69,00

Fotowalk in der Stadt

„Fotowalk in der Stadt“ ist ein inspirierender, praxisorientierter fotografischer Spaziergang. Er bietet Gelegenheit, das fotografische Wissen zu festigen, Neues zu lernen und unter professioneller Anleitung anzuwenden. Sie entdecken und erarbeiten zusammen neue Motive, die jede:r auf seine oder ihre ganz eigene Art ablichten kann. Hierbei wird eine Fülle von Anregungen zur Bildgestaltung und zum fotografischen Sehen vermittelt. Es wird aufgezeigt, wie man schwierige Motive und Lichtverhältnisse in interessante Bilder verwandeln kann. Der Kurs richtet sich an alle, die sich fotografisch weiterentwickeln möchten. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2832, Freising

Samstag, 11.11.23, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger EUR 69,00

Fotowalk in der Abenddämmerung

Augsburger Altstadt

Augsburg – Stadt der Renaissance-Fassaden, UNESCO Weltkulturerbe und ganz nebenbei beherbergt die Friedensstadt, nach Köln und Hamburg, die drittgrößte Altstadt des Landes. Während des fotografischen Stadtbummels widmen Sie sich dem Roten Tor, einem der fünf verbliebenen historischen Stadttore im Süden der Altstadt. Von hier erkunden Sie entlang der ehemaligen Kaisermeile (Maximilianstraße) Teile der Altstadt, bis Sie schließlich in nächtlicher Dunkelheit den Dom erreichen. Im Verlauf der Stadt-Exkursion stoßen Sie neben historischen Wehranlagen auf Kirchen und Stadtpalais. Ebenso, mit dem Augsburger Rathaus, auf die einstmals höchste Fassade im deutschsprachigen Raum. www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Y2834, Augsburg

Samstag, 20.01.24, 15.30-21.00 Uhr max. 8 TN
Mark Robertz EUR 89,00

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 für jede:n ein Schraubfilter gestellt, mittels welchem Infrarotfotos aufgenommen werden können. Je nach Kamera 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 Handkamera, 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 Farb-infrarotfotografie besteht. Danach werden die aufgenommenen Fotos gemeinsam gesichtet und Tipps zur Bildbearbeitung gegeben. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie und der Bildbearbeitung. www.instagram.com/obermeier_christian

Kurs-Nr. Y2836, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 28.10.23, 13.00-18.00 Uhr max. 5 TN
Dr. Christian Obermeier EUR 49,00



Foto: ©Thorsten Naeser

Auf Gutenbergs Spuren

Alte Handwerkstradition fotografieren

Es gibt sie noch! Eine Druckerei, in der Bücher noch mit handgesetzten Lettern gedruckt werden. Diese Werkstatt mit einer Sammlung alter Setzkästen, antiken Lettern und sonstigen historischen Geräten und Werkzeugen gleicht eher einem Museum als einer Druckerei und ist ein Eldorado für Fotograf:innen. Von Reportagefotografie bis hin zu interessanten Detail- und Makroaufnahmen ist hier vieles möglich – es bieten sich einmalige Motive. Eine Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden hat exklusiven Zugang zu dieser Location und kann sich dort frei bewegen und unter Anleitung fotografieren. Neben einer allgemeinen Einführung in das Thema wird Max Watzinger Sie mit seinem Wissen und technischer Ausrüstung unterstützen, Ihre Wunschmotive und Bildideen umzusetzen.

Voraussetzung: weitgehend sicherer Umgang mit der eigenen Foto-Ausrüstung, speziell im Makrobereich. Kursgebühr inkl. Locationgebühr.

www.traumbild.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2838, Dornismaning

Freitag, 15.12.23, 13.00-17.00 Uhr max. 5 TN
Max Watzinger EUR 119,00

Technikfotografie im MVG Museum – Exklusivöffnung

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).

www.finephotoarts.com

Kurs-Nr. Y2840, München

Samstag, 13.01.24, 11.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Ekkehart Böhm EUR 69,00

Modelleisenbahn

Miniaturwelt – Exklusivöffnung

Im EFA Automobilmuseum Amerang

Ein Highlight der besonderen Art im EFA Mobile Zeiten und die erste Sammelleienschaft von Ernst Freiburger Senior, dem Gründer der Ausstellung: die weltweit größte serienmäßig hergestellte Modelleisenbahn der Spur II. Das sind rund 650 Meter Gleise auf 500 Quadratmeter Fläche in einer liebevoll gestalteten Modell-Landschaft. Über 50



Foto: ©Ekkehart Böhm

Weichen, rund 80 verschiedene Signale und viele weitere Details werden Sie faszinieren. So fahren die Züge über eine 3 Meter lange Brücke und schlängeln sich durch eine felsige Landschaft und einen Steinbruch. Einen beeindruckenden Anblick bietet auch die Hafenanlage: Hier passiert die Eisenbahn ein 2,50 Meter langes Küstenschiff und ein 5,50 Meter langes Frachtschiff, umgeben von Ladekränen und einer Ölraffinerie. Sie werden sich fotografisch diesem reizvollen Thema unter Anleitung von Fototrainer Ekkehart Böhm nähern. Und das beste: das Museum öffnet an diesem Tag die Tore nur für Sie! Kursgebühr zzgl. Eintritt ins Museum. www.finephotoarts.com

Kurs-Nr. Y2842, Amerang

Montag, 22.01.24, 11.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Ekkehart Böhm 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. Erfahren Sie in einem weiteren Themenbereich der EFA Ausstellung mehr über die Entwicklung der weltweiten Massenmobilität. Ein besonders kunstvolles Beispiel ist ein mit unglaublich viel Liebe zum Detail dekoriertes Fernbus, der einst auf Pakistans Straßen unterwegs war. Inmitten dieses Paradieses für Automobil-Fans 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. Y2844, Amerang

Montag, 05.02.24, 11.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Ekkehart Böhm EUR 69,00

Natur- und Tierfotografie

Deutschlands faszinierende Landschaften

Kaum eine andere Region Europas bietet so abwechslungsreiche und beeindruckende Natur und Landschaft auf so engem Raum! Sagenumwobene Wälder, Flüsse und Ströme – die Adern historischer Handelswege – Kuppen und Gipfel der Gebirge – einst Wohnort heidnischer Götter, heute Aktivraum für alpinen Sommer- und Wintersport. Die Küstenregionen laden mit endlosen Stränden zum Durchatmen und Loslassen ein. Die Bilderreise kommt einem Ausflug gleich, der Sie zwischen Küste und Alpen eintauchen lässt.

Die Passion des Fotografen ist die Landschaft. Ihm gefällt es, den Zauber des „Ursprünglichen“ und „Einfachen“ zu entdecken und zu transportieren. Sein Verständnis von Landschaft: Sie ist wie eine Brücke, die die äußere und innere Natur verbindet. Als Autor und Referent widmet er sich ebenfalls der Landschaft.

www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Y2846, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 16.01.24, 19.00-20.30 Uhr
Mark Robertz EUR 8,00



Foto: ©Dr. Thomas Türbl



Foto: © Max Watzinger

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 gemeinsam ein kleines mobiles Fotostudio auf, positionieren Lampen und Blitzgeräte und erhalten dann 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. <https://thorstennaeser.jimdofree.com> www.reptilienauffangstation.de

Kurs-Nr. Y2848, München

Sonntag, 22.10.23, 10.00-14.00 Uhr max. 6 TN
Thorsten Naeser EUR 119,00

Hundefotografie

Der Praxiskurs

In der Hundefotografie sind viele sehr unterschiedliche Herausforderungen zu meistern. Zum einen das Zusammenspiel von Schärfe, Bewegung und Licht und zum anderen der Umgang mit dem Wesen und der Motivation des Hundes. Dazu werden unter Anleitung der Hundefotografin Petra Hofmann und des Fototrainers Max Watzinger verschiedene Fotoshootings mit Hundemodellen durchgeführt und Tipps und Tricks zum Thema vermittelt. Der erste Teil des Workshops („Portrait“) findet im „Traumbild-Studio“ statt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden Sie gemeinsam verschiedene Möglichkeiten eines Hunde-Portraits erarbeiten.

Der zweite Teil („Action“) findet draußen in der Natur statt. Dort widmen Sie sich der Königsdisziplin der Hundefotografie: Hunde in Bewegung. Kursgebühr inkl. Hunde-Model und Studionutzung. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2850, Nandistadt

Sonntag, 22.10.23, 10.00-17.00 Uhr max. 6 TN
Petra Hofmann / Max Watzinger EUR 129,00

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 Kursabend 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 stattdessen intensiver auf die Nachbearbeitung eingegangen und der Workshop 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. Y2852, Unterschleißheim

Freitag, 10.11.23, 20.00-23.00 Uhr (Exkursion) max. 10 TN
Samstag, 11.11.23, 13.00-15.00 Uhr (vhs) max. 10 TN
Dr. Christian Obermeier EUR 69,00

Berg, Ahorn & wildes Wasser: Herbst am Ahornboden

Natur- und Landschaftsfotografie (Fotowanderung)

Im Reißbachtal mit dem Großen Ahornboden eröffnet sich ein Stückchen Erde, das an die große Weite Kanadas erinnert und wohl zu den schönsten und fotogensten Plätzen in Bayern gehört. Zu jeder Jahreszeit, aber besonders im Herbst, bietet sich hier eine Vielfalt von attraktiven Motiven. Ob der in eine Traumkulisse eingebettete Sylvensteinstausee, die unberührte Landschaft des Reißbaches mit seinen Sandbänken und wilden Wassern oder der Ahornboden mit seinen herbstlich gefärbten Ahornbäumen. Einerlei, welche Lichtstimmung Sie an diesem Tag erwartet, ganz gleich, wie die Bäume gefärbt sind, dieses Fleckchen Erde ist immer wunderbar! Fototrainer Max Watzinger zeigt Ihnen, gekonnte Bilder umzusetzen. Sie können mit jeder Ausrüstung am Kurs teilnehmen. Viele Bildideen lassen sich jedoch nur mit einer Kamera (am besten Systemkamera), bei der man Einfluss auf die Belichtung nehmen kann, und einem Stativ umsetzen. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger:innen in das Thema als auch für Geübte geeignet. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2854, Bad Tölz

Reißbachtal
Samstag, 04.11.23, 09.00-16.00 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger EUR 89,00

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 Sylvensteintsee verbirgt sich ein kleiner und wilder Streifen Flusslandschaft, wie man sie nur noch selten in Mitteleuropa findet. „Bayerisch Kanada“, wie die Region auch gerne



Foto: ©Hartmut Pönitz



Foto: ©Petra Hofmann

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. Y2856, Walgau

Dienstag, 03.10.23, 06.00-12.30 Uhr max. 8 TN
Mark Robertz EUR 89,00

Donau in Flammen

Bevor die Personenschiffe von Donau und Altmühl bei Kelheim ihre Winterpause antreten, präsentieren die Schiffsbetreiber:innen zum Saisonabschluss die „Donau in Flammen“, ein spektakuläres, über 20 Minuten andauerndes Feuerwerk. Sie nützen den späten Nachmittag, um die steilen Felswände des Donaudurchbruchs an der Weltenburger Enge im Herbstlicht fotografisch festzuhalten. Nach einer kurzen Aufwärmepause spielt sich das feurige Spektakel über Kelheim ab, mit perfekter Sicht auf die einfahrenden Schiffe entlang der bengalischen Feuer, hoch über dem Flussufer. Auf einem kleinen Vorsprung lassen sich die Stative nach kurzem Anmarsch gut positionieren, um die beiden Feuerwerke zu fotografieren.

www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Y2858, Weltenburg

Samstag, 11.11.23, 14.30-22.00 Uhr max. 8 TN
Mark Robertz EUR 89,00

Morgenglühen auf der Zugspitze

Früh morgens im Dunkel der Winternacht bringt Sie die Gondel der Bayerischen Zugspitzbahn hinauf auf die Zugspitze. In der beginnenden Morgendämmerung reicht der

Blick – einmal mehr, einmal weniger wolkenverhangen – hinab in die tiefverschneiten Täler. Jetzt heißt es, sich zügig zu orientieren, da der Sonnenaufgang meist pünktlich vorstattengeht. Im Anschluss an die „goldene Stunde“ erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet im Panoramarestaurant am Gipfel. Am späteren Vormittag geht es mit dem Gletscher-Express hinunter auf das Zugspitzplatt. Zurück ins Tal bringt Sie die Zahnradbahn mitten durch das Wettersteinmassiv zum Eibsee. Kursgebühr inkl. Berg- und Talfahrt und Frühstück (ca. EUR 80,00). Bei Storno wird die Ticketgebühr einbehalten.

www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Y2860, Grainau

Samstag, 13.01.24, 06.15-13.00 Uhr max. 8 TN
Mark Robertz EUR 169,00

Sehen üben im „Indian Summer“

Speziell im Herbst schüttet die Natur in Ruhpolding ein Füllhorn an Motiven aus und damit viel Inspiration. Warum sollten bewölkter Himmel oder gar Regen hindern, ausdrucksstarke Bilder zu gestalten? Bis in die nautische Dämmerung hinein schulen Sie Ihre Augen im Kombinieren von Strukturen und Farben. Das »rocky-mountain-erisch« anmutende 3-Seen-Gebiet, diverse Gondel-Gipfel, der Chiemsee, Flussläufe, märchenhafte Wälder oder die Lichter im nächtlichen Traunstein – das Wetter wird kurzfristig die Location bestimmen. Hartmut Pönitz hilft Ihnen, Kreativität zu entwickeln. Inhalte des Workshops sind: Bildsprache, Blitzen, Schärfe-Unschärfe in der Bildgestaltung, Geschichten erzählen.

www.faszination-erde.de

Kurs-Nr. Y2862, Ruhpolding

Sonntag, 15.10.23, 10.00-19.00 Uhr max. 10 TN
Hartmut Pönitz EUR 129,00

Kreative Naturfotografie

Winter in „Klein-Kanada“, Ruhpolding

„Jedes Kind ist ein Künstler. Das Problem ist, ein Künstler zu bleiben, wenn du erwachsen bist.“ (Pablo Picasso)

Wie kommen Sie mit dem Schwung des neuen Jahres mittels Fotografie in die Kreativität? Dafür brauchen Sie v. a. ein gewisses Mindset: das Brainstorming beim Entstehungsprozess selber muss Spaß machen! Ergebnisdanken und falsche Erwartungen sorgen unnötigerweise für Frust. Über Top-Fotos freuen Sie sich als „Beifang“. Für das (Wieder-)Aktivieren seiner Kreativität braucht der Mensch Zeit. Zeit zum Spielen, Philosophieren, Experimentieren, Improvisieren und für Bildbesprechungen. Zwei Tage im verschneiten Winter „Klein-Kanadas“ zwischen Ruhpolding und dem Chiemsee sind ein Anfang auf dem Weg zu eigener Bildsprache. Wasserfälle, wilde Flussläufe, idyllische Almen mit Kasern, märchenhafte Wälder, Gipfel sowieso und vielleicht der Sternenhimmel bieten faszinierende Motive. Sie fördern unsere intrinsische Motivation. Inhaltlich geht es 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. Beispiele und mehr Infos unter: www.faszination-erde.de

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.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2864, Ruhpolding

Samstag, 16.03.24, 10.00-19.00 Uhr
Sonntag, 17.03.24, 10.00-19.00 Uhr max. 10 TN
Hartmut Pönitz EUR 239,00

Portrait- und Aktfotografie

2



Foto: ©Stefan Sporrer

Tropische Schmetterlinge – exklusiv

In der „Allgäuer Schmetterling-Erlebniswelt“ in Pfronten

Tropische Schmetterlinge frei fliegend in einem Gewächshaus zu fotografieren ist für jede:n Makrofotograf:in ein Traum. Wunderschöne bunte Falter aus allen Teilen der Welt, aber auch deren Raupen und Puppen, können abgelichtet werden. Damit hervorragende Fotos zustande kommen, ist es notwendig, die richtigen Kameraeinstellungen zu verwenden. Genau wie bei jedem anderen Motiv, sind auch hier Kenntnisse über das Verhalten der Schmetterlinge und über Bildgestaltung notwendig. Vom Dozenten erhalten Sie viele nützliche Informationen, um atemberaubende Fotos mit nach Hause zu bringen. Die „Allgäuer Schmetterling-Erlebniswelt“ in Pfronten bietet Ihnen außergewöhnliche Möglichkeiten für die Fotografie dieser fliegenden Edelsteine. Der Kurs findet exklusiv außerhalb der normalen Öffnungszeiten statt und Sie können drei Stunden lang ohne Störung fotografieren. Die Bildbesprechung wird online durchgeführt. Kursgebühr inkl. Eintritt in die Ausstellung.

Kurs-Nr. Y2866-H, Pfronten

Dienstag, 24.10.23, 11.00-16.00 Uhr (Pfronten)

Dienstag, 14.11.23, 19.00-21.00 Uhr (Online)

max. 10 TN

Stefan Sporrer

EUR 79,00

Landschaftsfotografie

Schwarz-Weiß

Wer hat nicht schon ehrfürchtig vor den Landschaftsfotografien von Anselm Adams gestanden, einem der absoluten Meister der schwarz-weißen Landschaftsfotografie. Doch nicht nur „analog“ sind Landschaften schwarz-weiß hervorragend abbildbar. Auch mit der Digitalfotografie ist es möglich, beeindruckende Schwarz-Weiß-Landschaften zu gestalten. Der Workshopleiter zeigt Ihnen

am ersten Tag, wie man digital Landschaften fotografiert, die man später in Schwarz-Weiß-Fotografien umwandeln will. Dazu trifft sich die Gruppe am Barmsee, um die grandiose Landschaft mit Zugspitze, Alpsee und Waxenstein im Winter zu fotografieren. Am zweiten Tag wandeln Sie gemeinsam die gemachten Bilder an den Rechnern der Volkshochschule in beeindruckende Schwarz-Weiß-Fotografien um. Sie lernen, wie man am besten vorgeht und welche Software man nutzen kann, um aus digital fotografierten Landschaften faszinierende Schwarz-Weiß-Bilder zu entwickeln.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Y2868-H, Barmsee

Donnerstag, 01.02.24, 19.00-20.30 Uhr (Online)

Samstag, 03.02.24, 10.00-14.00 Uhr (Exkursion)

Sonntag, 04.02.24, 10.00-14.00 Uhr

(Online oder vhs Unterföhring)

max. 10 TN

Stefan Sporrer

EUR 99,00

Paradiesvögel in der Zoologischen Staatssammlung

Im Eldorado der Makro-Fotografie

In Zusammenarbeit mit der Zoologischen Staatssammlung. Für dieses exklusive Foto-seminar öffnet sich Ihnen eine der größten naturkundlichen Forschungssammlungen der Welt, die Zoologische Staatssammlung. Für Makro-Fotograf:innen sind dabei die größte Schmetterlingssammlung der Welt sowie die Sammlung exotischer und heimischer Vögel mit ihrem strukturierten Gefieder von besonderem Interesse. Anhand einer exzellenten Auswahl fotografischer Motive erstellen Sie ungewöhnliche Makro-Aufnahmen. Spezialist Max Watzinger vermittelt Ihnen zugleich das Rüstzeug für die anspruchsvolle Makro-Fotografie und unterstützt Sie bei Ihrer Arbeit. Fehlende Makroausrüstung – soweit für Ihr Kameramodell möglich – wird von der Fa. Novoflex zur Verfügung gestellt. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Makrofotografie. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2870, München

Zoologische Staatssammlung

Freitag, 08.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Max Watzinger / Markus Unsöld

max. 8 TN

EUR 149,00

Portrait- und Aktfotografie

Einführung in die Studiofotografie

In einem gut ausgestatteten Studio ist man nicht nur unabhängig von der Witterung und den jeweiligen Lichtverhältnissen, es lässt sich auch jede gewünschte und für die jeweilige Bildidee relevante Lichtführung einrichten. Ob Seiten- oder Gegenlicht, Auflicht oder Spotlicht, harte Schatten oder weiches Licht, High- oder Low-Key – mit den richtigen Lichtformern und ihrer gekonnten Anwendung bleiben keine Wünsche bei der Umsetzung von Bildideen offen.

Max Watzinger betreibt seit vielen Jahren ein Portraitstudio und zeigt Ihnen im neuem Studio der vhs-Geschäftsstelle Garching, welche Möglichkeiten die Studio-Fotografie bietet und wie man das Equipment sinnvoll einsetzt. Vor dem Kurs werden Ihre Bildideen, die beim Kurs soweit möglich umgesetzt werden, gesammelt. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2872, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 10.02.24, 10.00-17.00 Uhr

Max Watzinger

max. 8 TN

EUR 89,00

Das perfekte Portrait – Indoor

Die gute Nachricht für alle Amateur-Fotograf:innen: Gute Portraitaufnahmen haben in allererster Linie mit der Bildidee und dem Kontakt zum Model zu tun. Auch im Bereich Indoor-Portraits lassen sich viele Bildideen auch mit wenig Equipment umsetzen. Wenn Sie also kein Studio, aber ein Faible für Menschen und gute Portraitaufnahmen haben, dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Einen Tag lang wird Foto-Trainer Max Watzinger Ihnen zeigen, wie sie auch Indoor neben der gekonnten Nutzung des vorhandenen Lichts (z. B. durch ein Fenster) und dem Hinzuziehen einfacher Hilfsmittel (z. B. Kamera-Systemblitz/LED-Leuchte) zu aussagekräftigen und wirklich guten Portraits kommen können. Ein Schwerpunkt des Kurses ist auch die „Führung“ des Models.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. Kursgebühr inkl. Modelgage. Dieser Workshop ist die ideale Ergänzung zum Kurs „Faszination Portrait - Outdoor“ (Y2876). www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2874, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 03.02.24, 10.00-17.00 Uhr

Max Watzinger

max. 8 TN

EUR 89,00

Das perfekte Portrait – Outdoor

Gerade draußen ist es möglich, ohne aufwendiges Equipment aussagekräftige und gute Portraits zu machen. Die entscheidenden Punkte dazu sind neben einer Bildidee, die vorhandene Location ideenreich zu nutzen, das verfügbare Licht (z. B. als amerikanische Nacht / High- oder Low-Key) entsprechend anzuwenden und das Model gekonnt zu führen. Einen Tag lang wird Sie Foto-Trainer Max Watzinger an seiner langjährigen Erfahrung als Portraitfotograf teilhaben lassen und während eines Spaziergangs an unterschiedlichen Locations zeigen, wie Sie diese Punkte in der Praxis anwenden können, worauf Sie besonders achten müssen und wie man ein Model erfolgreich und mit Spaß „führen“ kann. Kursgebühr inkl. Modelgage. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie. Dieser Workshop ist die ideale Ergänzung zum Kurs „Faszination Portrait – Indoor“ (Y2874).
www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2876, Freising

Samstag, 07.10.23, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Max Watzinger EUR 89,00

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 desselben abzulichten. Dabei kann mit kreativer Lichtführung und/oder interessanten Ausschnitten gespielt werden. Da man sich nur auf das Gesicht des Models 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. Y2878, Garching

Kleingruppenintensivkurs
vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 18.11.23, 13.00-18.00 Uhr max. 6 TN
Christine Reiner EUR 129,00

Hinweis: Für Kurse mit Model und Blitzanlage benötigen Sie in der Regel eine Kamera mit Blitzschuh bzw. X-Kontakt.



Foto: ©Ekkehart Böhm

Automobilmuseum Amerang mit Fashion-Model

Exklusiv-Workshop

Ein weibliches Model wird in Meilensteinen deutscher Automobilmgeschichte 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. Y2880, Amerang

Kleingruppenintensivkurs
Montag, 23.10.23, 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

Kurs-Nr. Y2882, Bad Reichenhall

Samstag, 25.11.23, 11.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Ekkehart Böhm EUR 199,00

Verkehrszentrum mit Fashion-Model

Exklusiv-Workshop

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 Ekkehart 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. Y2884, München

Kleingruppenintensivkurs
Montag, 12.02.24, 11.00-17.00 Uhr max. 4 TN
Ekkehart Böhm EUR 249,00

The future is now

Fashionshooting Cosmic girl

Im Studio der Volkshochschule Unterföhring wird ein weibliches Model als Cosmic Girl fotografiert. Futuristische Outfits und Accessoires, leuchtende Brillen und Storm-Trooper- oder Manga-Festival-Styling verwandeln die Fotos in Kunstwerke aus fernen Welten. Voraussichtlich wird auch die Tiefgarage der Volkshochschule als morbide „Untergrund“-Location zur Verfügung stehen. Kursgebühr inkl. Modelgage und Visagistin.
www.finephotoarts.com

Kurs-Nr. Y2886, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 25.02.24, 11.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Ekkehart Böhm EUR 139,00



Foto: ©Zoltán Egry

Foto: ©Christine Reiner

Fantasy-Mühle mit Dornröschen

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. Man fühlt sich wie in eine alte Märchenwelt versetzt. Der ideale Ort, um ein Model in verschiedenen märchenhaften Szenen zu inszenieren und zu fotografieren. Verträumt ist die Welt, im Dornröschenschlaf. Es wird mit Available Light und Blitzanlage gearbeitet. Besondere Bildausschnitte, Perspektiven und Lichtsetzung werden vom Dozenten angeregt. Kursgebühr inkl. Modelgage und Visagistin. instagram: pola.roid_fotografie

Kurs-Nr. Y2888, Krailling

Sonntag, 08.10.23, 11.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Zoltán Egry EUR 149,00

Das surreale Portrait

Tim Walker und Erwin Olaf – zwei der führenden Fotografen entführen Betrachter:innen in surreale Welten. Tim Walkers Models mit Attitude statt Perfektion, Models jeglichen Alters, oft betont lässig, auf Stelzen oder in außergewöhnlichen Posen und Stylings sowie mit morbiden Make-up. Erwin Olaf mit seinen klaren Kompositionen, den surrealen Elementen wie Perlenketten, die das männliche Model gewissermaßen erbricht oder weiß geschminkte Gruselfiguren mit langem spitzen Hüten (der Künstler selbst, Verarbeitung der Corona Pandemie), In diesem Kurs werden Fotos dieser besonderen Künstler als Inspiration genommen. Es werden Szenarien mit einem weiblichen Model erschaffen, die im Kopf des/der Betrachtenden Spuren hinterlassen, ein Weiterdenken provozieren, ihn oder sie nicht mehr loslassen. Es wird mit Available Light und Blitzanlage fotografiert. Zoltán Egry gibt Tipps zum geeigneten Bildausschnitt, zu Perspektiven und zur Lichtsetzung. Kursgebühr inkl. Modelgage. instagram: pola.roid_fotografie

Kurs-Nr. Y2890, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 10.12.23, 11.00-18.00 Uhr max. 8 TN
EUR 129,00

Hartes Licht in Portrait und Akt

Hartes Licht modelliert besser als weiches, ist aber deutlich schwieriger zu handhaben. Die Kontraste sind größer, kleine Makel können nicht kaschiert werden. Das Spiel von Licht und Schatten ist nicht minder faszinierend! Koryphäen von Helmut Newton bis Peter Lindbergh „inszenierten“ ihre Models oft mit hartem Licht. Im Workshop lernen Sie den Umgang mit Licht, Schatten zu setzen und die Belichtung zu optimieren. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Lichtformer und deren Wirkung. Kursgebühr inkl. Modelgage und Visagistin. instagram: pola.roid_fotografie

Kurs-Nr. Y2892, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 12.11.23, 11.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Zoltán Egry EUR 139,00

Körperskulpturen

Zwei weibliche Aktmodels werden mit Heil Erde eingerieben und im Zusammenspiel der Körper inszeniert. Strukturen auf der Haut werden sichtbar – erdig, rissig, abstrakt – skulpturenartige Posen werden erschaffen. Sie lernen, zwei Models im Bezug zueinander in Szene zu setzen und erhalten Tipps und Tricks zur gekonnten Lichtsetzung. Kursgebühr inkl. Modelgagen und Visagistin. instagram: pola.roid_fotografie

Kurs-Nr. Y2894, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 14.01.24, 11.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Zoltán Egry EUR 179,00

Aktfotografie über den Dächern Münchens

Hotelroomsession exklusiv

Bei dem Workshop geht es um die natürliche Aktfotografie im Hotelzimmer mit Ausblick über München. Das Aktmodell 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 der Dämmerung wird die leuchtende Stadt als Hintergrund genutzt. Bei dem Workshop soll das Auge für das Tageslicht und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten geschult werden 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. Y2896, München

Kleingruppenintensivkurs

Samstag, 21.10.23, 14.30-19.30 Uhr max. 4 TN
Christine Reiner EUR 249,00

Bildbearbeitung und -präsentation

Bildbearbeitung und -präsentation

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. Y2898-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Schnupperkurs

Samstag, 11.11.23, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN
Stefan Sporrer EUR 39,00

Kurs-Nr. Y2900-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Aufbaukurs

Samstag, 25.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 26.11.23, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Stefan Sporrer EUR 129,00

Grundkurs Schwarz-Weiß

Wer ist nicht schon einmal vor einer Schwarz-Weiß-Fotografie gestanden und war begeistert von der Stimmung, den Strukturen und der Bandbreite der Tonwerte. Gerade die Reduktion eines Bildes von Farbe auf Schwarz-Weiß begeistert nicht nur Fotograf:innen, sondern auch viele Betrachter:innen. War früher einfach nur ein Schwarz-Weiß-Film notwendig, so ist mit der Digitalfotografie Planung, geeignete Software und Wissen über die digitale Umwandlung notwendig. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Schwarz-Weiß-Fotografie in Theorie und Praxis kennen. Nach einer Einführung in die Aufnahmetechniken wird das Wissen bei einer kleinen Exkursion praktisch angewandt.

Die aufgenommenen Fotos werden anschließend mit verschiedenen Programmen in Schwarz-Weiß-Fotos umgewandelt und bearbeitet. Für die Bearbeitung der Bilder steht Ihnen die neueste Software der Adobe Creative Cloud zur Verfügung. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit! **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Y2904, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 20.01.24, 10.00-17.00 Uhr max. 11 TN
Stefan Sporrer EUR 89,00

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. Zt. wichtigsten Generatoren vor und veranschaulicht mit Beispielen besonders gelungener – aber auch misslungener – fotorealistischer Generatoren. 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. <http://klecker.de>

Kurs-Nr. Y2906, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 19.11.23, 10.00-16.00 Uhr max. 8 TN
Hermann Klecker EUR 69,00

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 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. Y2908, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 18.11.23, 10.00-17.00 Uhr max. 7 TN
Karl H. Warkentin EUR 109,00

Werksbesichtigung des CEWE-Foto-Drucklabors

Bei diesem Werksbesuch haben Sie Gelegenheit, hinter die Kulissen von Europas größtem und modernstem Foto-Drucklabor zu blicken. Die Firma CEWE ist marktführend in der Produktion von Bildern und Fotobüchern. Der gesamte Rundgang dauert gut zwei Stunden. Bitte beachten Sie: Es wird ein längerer Fußweg durch die Produktionshallen zurückgelegt, in denen keine Sitzgelegenheiten zur Verfügung stehen. Da die Wege z.T. eng sind, ist die Besichtigung für Teilnehmer:innen mit Rollator oder im Rollstuhl aus Sicherheitsgründen leider nicht möglich. In einigen Produktionsbereichen kann es aufgrund der laufenden Maschinen zu leichten Temperaturschwankungen und erhöhter Lautstärke kommen.

www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2910, Germering

Mittwoch, 25.10.23, 10.00-13.00 Uhr

max. 19 TN
Max Watzinger EUR 15,00

Affinity Photo Powerkurs

Intensivkurs kompakt: In diesem Powerkurs 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 Composites und üben selbstständig Face-Retusche und fortgeschrittene Filtertechnik. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse. Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen.

Profikurs: In diesem Affinity Photo Profikurs erfahren Sie mehr über RAW, HDR und Panoramabearbeitung sowie fortgeschrittene Bearbeitungsfunktionen. Sie erhalten Tipps zum optimalen Arbeiten. In Kleingruppen stehen Ihre Fragestellungen im Fokus. Das Mitbringen von Beispielen anhand eigener Projekte ist möglich. **Voraussetzung:** Affinity Photo-Kenntnisse. Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen.

Kurs-Nr. Y5336-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Intensivkurs kompakt

Donnerstag, 01.02.24, 12.00-15.00 Uhr

Donnerstag, 08.02.24, 12.00-15.00 Uhr 4-9 TN
Barbara Kirar EUR 84,00

Kurs-Nr. Y5338-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Profikurs

Donnerstag, 22.02.24, 09.00-14.00 Uhr

4-9 TN
Barbara Kirar EUR 73,00

Bildbearbeitung und -präsentation

Photoshop Powerkurs

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse digitaler Bildbearbeitung: Bildoptimierungen, erste Filter, Schrift, Schatten sowie Grundkenntnisse der Farbe und erste kleine Composites mit Ebenen. Sie entfernen ungeliebten Grauschleier aus Ihren Bildern, lernen das Rote-Augen-Entfernen-Werkzeug kennen und erstellen Ihre erste Grußkarte. Der Kompaktkurs Y5344-H ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. **Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Y5344-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 19.10.23, 09.30-15.00 Uhr
Donnerstag, 26.10.23, 09.30-15.00 Uhr 4-9 TN
Kompaktkurs Einstieg und Vertiefung
Barbara Kirar EUR 149,00

Kurs-Nr. Y5345, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Einsteigerkurs ohne Hektik
Samstag, 27.01.24, 09.30-16.30 Uhr
Sonntag, 28.01.24, 09.30-16.30 Uhr 4-8 TN
Ulrike Hostehradsky EUR 188,00

Adobe Design-Workshop mit Grafik Café

In diesem Workshop werden kurz und anschaulich die wichtigsten Tipps und Tricks beim Erstellen von Printprodukten mit den Adobe Programmen vermittelt. Praxisnah lösen Sie alle Stolpersteine, z.B. beim Entwerfen und Umsetzen eines eigenen Flyers mit eigenen Themen bis hin zum druckfähigen PDF. Einfache Grundregeln zur Wahl der Typografie, Stil und Farben erleichtern den Einstieg in die Welt des CD (Corporate Design). Sie arbeiten mit Photoshop, Illustrator und InDesign. Anhand der eigenen Entwürfe lernen Sie schnell den gezielten Einsatz der Programme und den Austausch zwischen diesen. Wenn Sie ganz konkret Fragen zu Ihren bestehenden Projekten haben, können Sie Ihre Arbeiten und Dateien sehr gerne mitbringen und Ihre Fragen werden anhand Ihrer eigenen Projekte beantwortet.

Voraussetzung: Einführungskurse in Photoshop, Illustrator und InDesign bzw. gleichwertige Kenntnisse.

Kurs-Nr. Y5326, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 25.01.24, 10.00-15.00 Uhr 4-6 TN
Barbara Kirar EUR 84,00

Hinweis: Weitere Kurse zur Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 204.

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
- Schattenauffhellung
- Farbkorrekturen / Farbstichtentfernung
- 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. Y5347, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 07.12.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Peter Gloeckle EUR 43,00

Gimp

Professionelle Bildbearbeitung zum Nulltarif

In diesem Power-Kompaktkurs betrachten Sie die grundlegenden Funktionen von Gimp, dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm: Auswahlwerkzeuge und deren Einsatz, Bildkorrekturen (Farb- und Belichtungskorrekturen, Kontrastverbesserungen etc.), Umgang mit Ebenen. In Kleingruppen stehen Ihre Fragestellungen im Fokus. **Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse. Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen.

Kurs-Nr. Y5348-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 11.01.24, 12.00-15.00 Uhr 4-9 TN
Barbara Kirar EUR 43,00

Retten Sie Ihre alten Aufnahmen

Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Fotografieren statt Scannen

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. Y5349, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 16.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 18.01.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Peter Gloeckle EUR 84,00



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.

Erinnerung zum Erscheinungstermin durch unseren Newsletter erwünscht?
E-Mail mit Betreff „Fotopuls“ an: khalyako@vhs-nord.de.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

Video

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. 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. Y5311-WEB, Online

Mittwoch, 17.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 24.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Stefan Sporrer

4-8 TN
EUR 94,00

„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. Y2911, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 02.12.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 03.12.23, 10.00-17.00 Uhr
Stefan Sporrer

max. 7 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 von Medien, 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. Erfahren Sie, wie Partical, Nodes, Splines und Keyframes und Masken usw. angewendet werden. Weiterhin wird u.a. die selektive Farbkorrektur, entfernen von Rauschen, Arbeiten mit Partikelströmen und das Aufnehmen von Kommentaren unterrichtet. Erstellen Sie aus eigenem oder

vom Dozenten zur Verfügung gestelltem Material einen Kurzfilm mit Ihren selbst kreierten Effekten. www.gsm-berlin.de

Kurs-Nr. Y2912-WEB, Online Grundlagen

Dienstag, 14.11.23, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 16.11.23, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 21.11.23, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 23.11.23, 18.00-21.00 Uhr
Gerald Schulze

max. 8 TN
EUR 99,00

Kurs-Nr. Y2914-WEB, Online

Anwender:innen mit Vorkenntnissen
Dienstag, 16.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 18.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 23.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 25.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Gerald Schulze

max. 9 TN
EUR 99,00

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. Y2915A-WEB, Online

Halbjähriger Kurs am Montag
6x Montag, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 16.10.23
Karl H. Warkentin

EUR 205,00

Kurs-Nr. Y2915-WEB, Online

Halbjähriger Kurs am Mittwoch
6x Mittwoch, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 18.10.23
Karl H. Warkentin

EUR 205,00

Kurs-Nr. Y2916A-WEB, Online

Einjähriger Kurs am Montag
12x Montag, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 16.10.23
Karl H. Warkentin

EUR 340,00

Kurs-Nr. Y2916-WEB, Online

Einjähriger Kurs am Mittwoch
12x Mittwoch, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 18.10.23
Karl H. Warkentin

EUR 340,00

Online-Kurse

Das Geheimnis guter Bilder – Einführungskurs

Gute Bilder haben eine eigene Sprache. Worin liegt das Geheimnis? Was macht die Magie dieser Bilder aus?

Wenn es auch die einzige und heilbringende „Goldene Regel“ nicht gibt, kann man doch durch die Beachtung verschiedener Aspekte viel erreichen und Fehler vermeiden. Max Watzinger erzählt aus seiner langjährigen Erfahrung als Profifotograf und zeigt, was man bei der Aufnahme beachten sollte, damit die Bilder auch den eigenen Vorstellungen und Erwartungen entsprechen.
www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2917-WEB, Online

Dienstag, 05.12.23, 18.30-20.00 Uhr
Max Watzinger

max. 30 TN
EUR 19,00

Was ist ein gutes Bild?

Bildbesprechung

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die aus einem guten ein sehr gutes Bild machen. Beurteilungen und Empfindungen, die ein Bild auslöst, sind sehr subjektiv. Dennoch gibt es Normen und Tipps, um die angestrebte Bildaussage und ihre Wirkung auf Betrachter:innen zu steuern. Nach einer kurzen Einführung in das Thema werden Sie anhand Ihrer Bilder

Rücktrittsbedingungen Fotografie

Ihre Anmeldung kann storniert werden, wenn dies **mindestens zwei Wochen vor** Kursbeginn (Eingangsstempel) 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).

Foto-Workshops an Traumzielen

und Bilder anderer Teilnehmer:innen lernen, wie Fehler vermieden werden können und wie die Bildaussage optimiert werden kann. Es gibt nur konstruktives Feedback zu den Fotos!

Bitte bis 4 Tage vor Kursbeginn 5 Bilder an den Dozenten senden (als JPG Datei mit Fotograf:innen-Namen und Bildtitel): info@traumbild.de. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Y2918-WEB, Online

Dienstag, 23.01.24, 18.30-21.00 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger 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.www.docma.info

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2920-WEB, Online

Donnerstag, 19.10.23, 19.00-22.00 Uhr max. 10 TN
Bernd Kiechhöfel EUR 39,00

Grenzenlose Schärfentiefe mit Focus Stacking

Faszinierend sind Aufnahmen, die winzige Insekten riesengroß und extrem scharf zeigen. Doch mit einer gängigen Ausrüstung stößt man, wenn man die Fotos nachstellen will, schnell an seine Grenzen. Eine der großen Herausforderungen ist die geringe Schärfentiefe bei Makroaufnahmen. Dieses Problem kann die Technik des „Fokus Stacking“ lösen. Dabei werden mehrere Aufnahmen mit unterschiedlicher Fokussierung gemacht, die anschließend am Computer zusammengerechnet werden. Im Kurs wird Einblick gegeben in diese faszinierende Technologie und demonstriert, wie man Aufnahmen macht, die sich für das Focus-Stacking eignen. Es wird gezeigt, welche Software dafür verwendet werden kann und welche Ergebnisse entstehen können.

www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Y2922-WEB, Online

Donnerstag, 14.12.23, 18.30-21.00 Uhr max. 30 TN
Stefan Sporrer EUR 19,00

Grundlagen der HDR-Fotografie

Selbst die beste Belichtung eines Fotos kommt bei sehr kontrastreichen Motiven an ihre Grenzen. Das menschliche Auge kann, besser als jeder Kamerasensor, große Kontrastunterschiede bewältigen und so kommt es immer wieder dazu, dass das Foto nicht der erlebten Wirklichkeit entspricht. Abhelfen kann hier die HDR-Technologie. HDR-Bilder (High-Dynamic-Range-Bilder) werden am Computer aus Belichtungsreihen in speziellen Computerprogrammen zusammengesetzt und kommen dem menschlichen Empfinden von Motivsituationen wesentlich näher. 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. Y2924-WEB, Online

Dienstag, 21.11.23, 19.00-21.00 Uhr max. 30 TN
Stefan Sporrer EUR 19,00

Insekten kreativ fotografieren und fantasievoll weiter bearbeiten

Insekten sind für Makrofotograf:innen ein begehrtes Fotomotiv! Aber neben natürlichen Fotos und Focus-Stacking-Aufnahmen gibt es ein Genre in der Insektenfotografie, das unsere Fantasie fordert. Fotos mit diesem Motiv können durch die Verarbeitung der Bilder in Bildbearbeitungsprogrammen zu interessanten und kreativen Foto-Composings zusammengestellt werden. Kein Wunder, dass Insekten oft als Vorbilder für Fantasiewesen der Filmindustrie dienen! Stefan Sporrer zeigt, wie man die kleinen Wesen für solche Bilder aufnimmt und in entsprechenden Bildbearbeitungsprogrammen verfremdet. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Y2926-WEB, Online

Mittwoch, 13.12.23, 19.00-21.00 Uhr max. 30 TN
Stefan Sporrer EUR 19,00

Digitale Infrarotfotografie

In diesem Online-Kurs stellt Hermann Klecker Ihnen die Infrarotfotografie zunächst anhand von 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. <http://klecker.de>



Foto: ©Dr. Martin Stock

Kurs-Nr. Y2928-WEB, Online

Donnerstag, 09.11.23, 18.30-21.00 Uhr
Hermann Klecker EUR 19,00

Foto-Workshops an Traumzielen

Sylt im Winterlicht

Fotoakademie am Meer

Genießen Sie eine Woche Landschaftsfotografie am Meer mit Unterkunft im Klappholtal direkt am Weststrand! Sie erstellen Bewegungsstudien am Strand, machen Experimente mit Langzeitbelichtungen, fotografieren Gezeitenspuren am Meeresboden und Leuchttürme bei Nacht sowie den Sternenhimmel. In Vorträgen wird auf Bildgestaltung und besondere Aufnahmetechniken eingegangen und die gemachten Bilder werden ausführlich besprochen. Die Kursgebühr versteht sich zzgl. Unterkunft (ca. EUR 88,00 pro Nacht im EZ inkl. Vollpension, zzgl. Kurtaxe) und Fahrtkostenbeteiligung. Die Anreise erfolgt individuell. Programmänderungen vorbehalten. Die Buchung ist mit Anzahlung bei Martin Stock (www.wattenmeerbilder.de, Dörpstedt 5, D-25873 Rantrum, Tel.: 0172-4366592, info@wattenmeerbilder.de) verbindlich. Es gelten die AGB von www.wattenmeerbilder.de. Keine Haftung durch die vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Y2930, Sylt / Klappholtal

Sonntag, 28.01.24 bis
Sonntag, 04.02.24
Dr. Martin Stock EUR 750,00



Christian Ude beim Schminken im Gasteig für Valentins „Orchesterprobe“, Foto: ©Martha Schlüter



Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen.

Foto: ©Herbert Becke, Zitat: Karl Valentin

Ausstellungen

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. Becke hat seine Heimatstadt München viele Jahre von unten, „bodenständig“ fotografiert. Seine Bilder sind subtil, witzig, schräg und hintergründig. Sie zeigen die oft unfreiwillige Komik des Alltages. Eine Ähnliche, die sich in Valentins Dialogen und Szenen widerspiegelt. Hier kommen zwei Künstler zusammen, die sich nie begegnet sind: Der 1948 verstorbene Sprachakrobat Karl Valentin und Herbert Becke, der 1950 geborene Fotograf und langjährige Leiter unserer Volkshochschule. Humorvoll, aber auch mal mit ernstem Hintergrund skizzier(t)en sie ihre Sicht auf die Welt und die Menschen. Jeder zeigt auf seine Art, dass man die Welt auch aus einem anderen Blickwinkel als dem gewohnten, also durch den Wechsel der Perspektive, sehen kann. Der eine mit der Sprache, der andere mit dem Bild. Nimmt man beides zu-

sammen, ist man beim treffenden Titel der Ausstellung: „BILDER SPRACHE“. Die Fotos transportieren den Humor Valentins in die Gegenwart. Zur Ausstellung ist ein Fotobuch im „Volk-Verlag“ erschienen. www.derbecke.de

Eine Vernissage mit Eröffnungsrede von Altoberbürgermeister Christian Ude findet am Donnerstag, 28.09.23, um 19.00 Uhr statt!

Kurs-Nr. Y2988, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
25.09. bis 15.12.23

Ausstellung talentCAMPus Foto



Dies ist eine Ausstellung der Werke der Teilnehmer:innen des talentCAMPus Sommer 2023. Kids von 10-16 Jahren, Geflüchtete und andere Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund zeigen ihre ganz individuelle Sicht auf die Stadt Garching. Zu sehen sind auch Naturfotografien, entstanden in der Fröttmaninger Heide in Kooperation mit dem Heidehaus Fröttmaning e. V. Fotografiert wurde mit einem Medium, das jede:r zur Verfügung hat: mit dem Smartphone. Denn jenseits der Standardeinstellungen ergibt sich eine Fülle an Möglichkeiten, die durchaus vergleichbar mit modernen digitalen Fotoapparaten sind. Bildaufbau, gekonnter Umgang mit Available Light, Schärfen und Unschärfen mit einfachen Mitteln zu erzeugen und bewusst einzusetzen führte zu künstlerischen Ergebnissen. Mit dem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) außerschulische Angebote der kulturellen Bildung, um

bildungsbenachteiligte Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Kurs-Nr. Y2989AU, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
08.01. bis 09.02.24

Travelin' Camera – Mit der Kamera auf Reisen

Fotografien von Karl H. Warkentin

Anlässlich seines 20-jährigen Dozentenjubiläums an der vhs Nord zeigt der Fotograf, Dozent und Fachautor für Fotografie, Karl H. Warkentin, einen Querschnitt seiner Arbeiten mit Reisefotografien aus drei Kontinenten und 20 Ländern, die in fast 50 Jahren entstanden sind. Dabei geht die Reise von den Arabischen Emiraten über Dänemark, Großbritannien, Jugoslawien, Luxemburg, Marokko, Polen und Spanien bis in die Türkei – um nur einige der Stationen zu nennen. Aber auch fototechnisch war es eine weite Reise von der ersten Spiegelreflexkamera der Marke Edixa über eine 6x8 Mittelformatkamera von Fuji bis zur heutigen DSLR von Nikon mit Brennweiten von 11 bis 500 mm. Kommen Sie mit auf eine Reise in ferne und nicht so ferne Länder mit Bildern, die mehr zeigen, als die bekannten Sehenswürdigkeiten – eine Prise Fernweh inklusive!

Kurs-Nr. Y2993AU, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
25.09. bis 15.12.23

Kurs-Nr. Y2994AU, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
08.01. bis 09.02.24

Hinweis: Alle Ausstellungen sind zu den Büro- und Kurszeiten der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle zu besichtigen. Der Eintritt ist frei.

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 Bewegen 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. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren von den kreativen Arbeiten!

Eine Vernissage findet am **Donnerstag, 19.10.23, um 19.00 Uhr, in Unterföhring statt!**

Kurs-Nr. Y2995AU, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
25.09. bis 15.12.23

Kurs-Nr. Y2996AU, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
08.01. bis 09.02.24

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. Y2980, 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

Malerei

Für Kinder

Silber, Gold und Edelstein – Malen wie Gustav Klimt

Für Kinder ab 6 Jahren

Gold und Silber, Kringel, Rauten, Edelsteine... Du lernst die phantastische Welt von Gustav Klimt und seine Jugendstil-Malerei kennen. Bitte mitbringen: Buntstifte, EUR 2,50 für zusätzliches Material.

Kurs-Nr. Y2300, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 22.01.24, 16.00-18.15 Uhr

Petra Rhinow

EUR 20,00

Zwengerl-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 (es wird auf dem Boden gemalt). Materialkosten in Höhe von EUR 8,00 sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr. Y2301X, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 06.10.23, 14.00-15.00 Uhr

max. 20 TN

Claudia Häußler

EUR 10,00

Kurs-Nr. Y2302X, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 26.01.24, 14.00-15.00 Uhr

max. 20 TN

Claudia Häußler

EUR 10,00

Kurs-Nr. Y2303X, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Freitag, 10.11.23, 14.00-15.00 Uhr

max. 18 TN

Claudia Häußler

EUR 10,00

Kurs-Nr. Y2304X, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Freitag, 09.02.24, 14.00-15.00 Uhr

max. 18 TN

Claudia Häußler

EUR 10,00

Malen-Basteln-Töpfern – Kleine Künstler:innen im großen Atelier

Für Mädchen und Jungs von 5-12 Jahren

In diesem Workshop hast du viel Spaß mit verschiedenen Techniken und all dem, was man in einem Atelier so machen kann. Du bemalst eine Leinwand mit Acrylfarbe und Paste, nutzt Spachtel, Musterrollen und viel Material aus der Schatztruhe wie Steine, Blumen, Glitzer und Zauberstaub. Ausgefallene Kunstwerke werden gebastelt, die jetzt noch



Foto: ©Christina Pochert

nicht verraten werden. Außerdem arbeitest du mit Ton, fertigst daraus dein Lieblingstier und andere Dinge. Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, durchsichtigen Flüssigkleber, Schere, Schuhschachtel für Transport der Tonfigur, Brotzeit und Getränk. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr. Y2306, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 06.10.23, 15.30-18.30 Uhr

max. 14 TN

Claudia Häußler

EUR 25,00

Kurs-Nr. Y2307, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Freitag, 09.02.24, 15.30-18.30 Uhr

max. 14 TN

Claudia Häußler

EUR 25,00

Du im schönsten Kleid Malen – Basteln – Modenschau

Für Kinder von 5-12 Jahren

Du arbeitest auf einer großen Malplatte mit Perlen, Borten und Spitzenstoffen. Dazu wird Acrylfarbe als Kombination aufgetragen auf großem Format. Es wird gemalt, geklebt und mit viel Material aus der Schatztruhe – wie Feenstaub, Glitzer, Blumen und Steinen – gearbeitet. Die Dozentin zeigt dir, wie man spachtelt, mit der Musterrolle umgeht und mit Schwämmen und Schablonen hantiert. Danach fertigst du eine große Umhängetasche an – lass dich überraschen! Du präsentierst eine Modenschau auf dem selbst kreierte Laufsteg, etwas Lippenstift und Lidschatten... los geht's! Bitte mitbringen: ein schönes Kleid / einen schönen Rock (für die Modenschau), Schmutzkleidung, Hausschuhe, Kleber (durchsichtig) und Schere, Brotzeit und Getränk. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr. Y2308, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 26.01.24, 15.30-18.30 Uhr

max. 14 TN

Claudia Häußler

EUR 25,00

KULTUR
LITERATUR
GESCHICHTE
FILM

VERANSTALTUNGEN
STADTBIBLIOTHEK
STADTMUSEUM
STÄDTISCHES
KINOPROGRAMM

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

Zauberhaftes Einhorn

Für Kinder von 5-10 Jahren

Wolltest du dich schon immer einmal in ein Einhorn verwandeln? Und Einhörner bei dir zu Hause haben? Dann komm in diesen Kurs! Zuerst malst du dein Einhorn auf eine Leinwandplatte mit viel Material wie Glitzer, Einhornstaub, Blumen, Steinen u.v.m. Danach fertigt du aus Ton geschickt ein weites Einhorn, das du in deinen Händen wunderbar kneten kannst. Und während alles schön trocknet, verwandelst du dich selbst in ein Einhorn, indem du ein Tütü-Röckchen mit glitzernden Steinchen und Blumen beklebst. Bitte mitbringen: Schachtel für Tonfigur, Flüssigkleber, Schere, Geschirrtuch und Brotzeit mit Getränk. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 (Leinwandplatte, Ton, Tütü-Röckchen) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr. Y2309, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 10.11.23, 15.30-18.30 Uhr max. 14 TN
Claudia Häußler EUR 25,00

Weihnachtsatelier

Für Kinder von 5-12 Jahren

An diesem Nachmittag fertigt du viele schöne Dinge an für das bevorstehende Weihnachtsfest: eine Leinwand/Pinnwand und viele andere Überraschungen, die nicht verraten werden dürfen. Die kleinen Künstler:innen werden mit viel Kreativität und Spaß an verschiedene Techniken herangeführt und können stolz ihre Werke zu Weihnachten verschenken. Plätzchen und Kinderpunsch stehen bereit und du genießt einen schönen Nachmittag im vhs-Atelier. Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Schere, Flüssigkleber. Das Materialgeld von EUR 15,00 ist vor Ort an die Dozentin zu bezahlen.

Kurs-Nr. Y2310, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 08.12.23, 15.00-18.00 Uhr max. 14 TN
Claudia Häußler EUR 25,00

Weihnachtszauber für Kinder

Für Kinder von 8-12 Jahren

Ein Zauber liegt in der Luft und bald ist Weihnachten. Kleine Geschenke gehören zu diesem Fest wie Liebe, Wärme, Ruhe und Besinnlichkeit. Falls ihr noch Geschenkideen braucht, in diesem Workshop findet ihr viele. Mit Zentangle-Mustern, Initialen und viel Gold dekoriert ihr kleine Objekte (wie Schachteln, Untersetzer, Bilder mit Rahmen und Karten). Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und Zeichenblock. Zusätzliche Materialkosten (direkt an die Kursleiterin im Kurs zu bezahlen): EUR 3,00.

Kurs-Nr. Y2312, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 09.12.23, 14.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Gabriella Pautasso EUR 19,00

Manga Zeichnen – Kursreihe

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ihr könnt an fünf aufeinanderfolgenden Terminen die wichtigsten Elemente des Mangazeichnens lernen und eure Kenntnisse vertiefen. Dazu gehört: wie man Figuren und ihre Proportionen und Bewegungen aus der richtigen Perspektive bzw. im richtigen Blickwinkel zeichnet. Anschließend könnt ihr dann noch besser euren eigenen Charakter, Helden oder Heldin entwerfen. Auch die farbliche Gestaltung und das Inking wird behandelt und zu guter Letzt, wie man eine Story in einzelne Panels (Bildkästen) aufteilt, mit Hintergrund und Seitenlayout dazu. Dazu braucht ihr: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Tusche mit dazugehörigen Federn/Pinseln oder Fineliner, Tuschestifte, Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier bzw. -Karton DIN-A3, Buntstifte oder Filzstifte je nach Vorliebe.

Der Kurs findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2314-WEB, Online

Samstag, 14.10.23, 11.00-13.00 Uhr
Samstag, 21.10.23, 11.00-13.00 Uhr
Samstag, 11.11.23, 11.00-13.00 Uhr
Samstag, 18.11.23, 11.00-13.00 Uhr
Samstag, 25.11.23, 11.00-13.00 Uhr max. 20 TN
Barbara Breen EUR 79,00

Comic-Monster zeichnen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

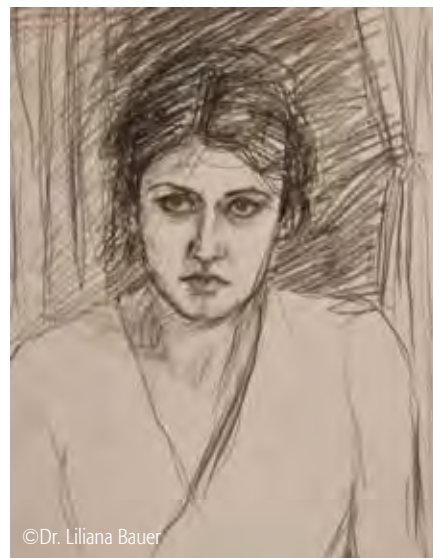
Du hast Freude am Zeichnen und möchtest einfach mal ganz wilde Figuren entwerfen? Im Nachmittagskurs macht ihr ein paar Zeichenübungen und befreit euch von den normalen, menschlichen Formen. Dann darf jede:r ein paar Monster erfinden. Aber damit nicht genug – ihr spielt Monster-Roulette. Ihr zieht willkürliche Attribute, und versucht, Monster zu entwerfen, die diesen entsprechen. Ihr entwerft ängstliche Monster, mutige Monster, gefährliche Monster und und und... Ihr lernt, euch von üblichen Formen zu lösen und nicht-menschliche Figuren mit Emotion und in Pose zu gestalten.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, dickes Papier, Fineliner, Farben nach Wahl (Buntstifte, Wachsmaler, Wassermalfarben), Bleistift und Radiergummi.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2316, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 12.01.24, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Alisa Sakkaravej EUR 29,00



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. Y2321, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10.11.23 max. 12 TN
Prof. Hannes Dölle EUR 88,00

Kurs-Nr. Y2321A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Workshop
Samstag, 10.02.24, 09.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Hannes Dölle EUR 51,00

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. Sie erhalten Anleitungen und Tipps, so dass Sie schnell erste Erfolgserlebnisse haben. Bitte mitbringen: großen Skizzenblock, Spitzer, Knet-/Radiergummi, Bleistifte (HB, B3-B5).

Kurs-Nr. Y2322A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Workshop
Samstag, 14.10.23, 09.00-17.00 Uhr
Prof. Hannes Dölle EUR 51,00

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

2



©Sigrun Bischoff

Selbstportrait: Ein Modell für mich selbst

Sich selbst im Spiegel zu zeichnen ist nicht viel anders, als ein Portrait einer anderen Person zu machen. Man kann sich zwar nicht viel bewegen, aber das Vergnügen ist besonders. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Bleistiftzeichnung, Gesichtsproportionen und den Ausdruck von Emotionen durch das Zeichnen eines Selbstportraits. Wenn Sie bereits fortgeschritten sind, lernen Sie, Ihr Wissen mit verschiedenen Feinheiten Ihre Bleistifttechnik zu erweitern.

Bitte mitbringen: Tischspiegel ca. 30x25cm, Zeichenblock A3, Bleistifte von 2H bis 4B, Radiergummi, Anspitzer.

Kurs-Nr. Y2325, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 11.11.23, 11.00-17.00 Uhr

Sonntag, 12.11.23, 11.00-17.00 Uhr

Dr. Liliana Bauer

max. 10 TN

EUR 89,00

Figürliches Zeichnen

Portrait und Akt

Das Ziel dieses Kurses ist das Erfassen der menschlichen Gestalt in ihrer Umgebung, das Erkennen von Formzusammenhängen und deren Darstellung mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln. Individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits, konstruktiver Aufbau des Kopfes und Herausarbeiten von Ähnlichkeiten sind die Themen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN-A2, weiche Bleistifte, Kohle oder Materialien nach Wunsch. Modelgage ca. EUR 25,00 wird je nach Teilnehmerzahl im Kurs erhoben.

Kurs-Nr. Y2330, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

4x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 08.11.23

Sigrun Bischoff

max. 10 TN

EUR 64,00

Zeichnen im Stadtmuseum Unterschleißheim

Werden Sie kreativ und erforschen Sie das neu eröffnete Stadtmuseum Unterschleißheim am Rathausplatz! Tauchen Sie ein in die Geschichte Unterschleißheims und entdecken Sie die Kunst Ihrer Vorfahren neu. Ob Sie sich von den Malern der Dachauer Schule oder einem bäuerlichen Arbeitsgerät inspirieren lassen – im Kurs werden Sie das Museum neu und „aktiv“ erleben! Unter der Leitung des Bildhauers und Zeichners Alfons Neubauer können Sie aus der großen Vielfalt an Motiven im Museum frei auswählen. Zeichenkenntnisse sind dabei nicht zwingend erforderlich. Zu Beginn wird es eine kurze historische Einführung durch eine wissenschaftliche Fachkraft des Stadtmuseums geben. Der Eintritt ins Museum ist frei.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2331, Unterschleißheim

Treffpunkt: Stadtmuseum, Foyer am Eingang

Sonntag, 22.10.23, 10.00-13.00 Uhr

Alfons Neubauer

max. 8 TN

EUR 28,00

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.

Kurs-Nr. Y2332, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

7x Dienstag, 09.00-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17.10.23

Alexandra Fromm

max. 10 TN

EUR 107,00

Freies Malen und Zeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Kompositions- und Farbenlehre, Arbeiten nach Fantasie und Natur, bewusstes Sehen lernen und Spaß am Experimentieren machen den Kurs aus. Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN-A3, Acryl-, Gouache- oder Aquarellfarben, Malkarton oder Aquarellkarton oder auch Leinwände, Pinsel und andere vorhandene Mal- und Zeichenmaterialien.

Kurs-Nr. Y2334, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

9x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11.10.23

Sigrun Bischoff

max. 10 TN

EUR 138,00

Kurs-Nr. Y2336, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

9x Donnerstag, 09.00-12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.10.23

Sigrun Bischoff

max. 10 TN

EUR 138,00

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. Y2342, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

9x Montag, 15.00-17.00 Uhr

Beginn: Montag, 09.10.23

Sime Vlahov

max. 12 TN

EUR 105,00

Expressives Aquarell

Mit Aquarellmalerei wird häufig die naturgemäße realistische Darstellung einer Landschaft, eines Stilllebens oder die Darstellung von Mensch und Natur in Verbindung gebracht. Die Aquarelltechnik bietet aber auch viele ungeahnte Möglichkeiten zur Abstraktion eines jeweiligen Motivs. Anhand von verschiedenen Beispielen werden unterschiedliche Techniken und Schritte zur individuellen Ausdrucksweise und endgültigen Form erprobt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, einzige Voraussetzungen hierfür sind Fantasie und Experimentierfreudigkeit. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Waserglas und festes Aquarellpapier (lose Blätter) oder Block mind. DIN-A3 oder größer. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

Kurs-Nr. Y2343, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

9x Montag, 18.00-20.00 Uhr

Beginn: Montag, 09.10.23

Sime Vlahov

max. 10 TN

EUR 105,00

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

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

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. Y2344, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, AWO, Pegasusstr. 18
10x Donnerstag, 09.15-11.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 26.10.23 max. 10 TN
Elisabeth Seitzl EUR 127,00

Aquarellmalerei und Mischtechnik

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Aquarellmalerei sowie die Vielfalt der Arbeit mit Mischtechnik vermittelt. Grundkenntnisse im Zeichnen sind erwünscht. Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, verschiedene Pinsel, Malblock/-papier, Stifte, Kreiden, Tusche, Federn, Collagematerial, Lappen und Wassergefäß.

Kurs-Nr. Y2346, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Freitag, 09.15-11.45 Uhr
Beginn: Freitag, 27.10.23 max. 10 TN
Elisabeth Seitzl EUR 127,00

Sommernostalgie Meerlandschaften in Aquarell

Wenn Sie gerne sonnige und farbenfrohe Motive malen möchten, könnte dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein. Egal, ob Sie Anfänger oder fortgeschritten in Aquarell sind, hier lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Arten der Aquarellmalerei kennen, durch die Themen verschiedener Küstenländer und ihre warmen, reizvollen Landschaften. Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 mind. 290g, feste Unterlage für das Papier, Aquarellfarben, zwei Wasserbehälter, Rundpinsel in verschiedenen Größen, Lappen.

Kurs-Nr. Y2347, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
5x Mittwoch, 17.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 17.01.24 max. 10 TN
Dr. Liliana Bauer EUR 69,00

Herbst-Aquarellieren im Botanischen Garten

Sie gehen gemeinsam in die Natur und halten mit Aquarellfarben schöne herbstliche Eindrücke aus dem wunderschönen botanischen Garten fest. 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 einem in der herbstlich-bunten Natur begegnet und fasziniert, kann und darf festgehalten werden. Farbe



© Dr. Liliana Bauer

und Struktur wird am organischen Objekt erlebt und erfühlt, was zu einem einzigartigen Mal-Erlebnis führt. Für Einsteiger:innen ebenso geeignet wie für Hobbykünstler:innen. Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Pinsel, geeignetes Papier oder Block, Wasserbecher mit Deckel, Mallappen, Bleistift, Radiergummi, Getränk, Brotzeit.

Kurs-Nr. Y2347A, München

Treffpunkt: Botanischer Garten, Haupteingang/Kasse
Sonntag, 01.10.23, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Christina Pochert EUR 19,00

Collage (Mischtechnik)

Experimentieren und Gestalten

Durch geringfügige Veränderung einer gegenständlichen Darstellung wirkt Vertrautes, Gewohntes unwirklich surreal, ein Vorgang zwischen Phantasie und Wirklichkeit. Dabei wird die Freude am experimentellen Umgang mit Form und Farbe geweckt und gefördert. Bitte mitbringen: Malblock und Acrylfarben.

Kurs-Nr. Y2348, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 10 TN
Kurt Steinacher EUR 105,00

Kurs-Nr. Y2350, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Donnerstag, 09.00-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Kurt Steinacher EUR 125,00

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 Voraus-

setzung 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, Mallappen oder Küchenrolle, Papier und Bleistift für Skizzen.

Kurs-Nr. Y2352, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
8x Mittwoch, 09.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 10 TN
Anne Autrum EUR 125,00

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. Y2356, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 24.09.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 22.10.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 19.11.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 17.12.23, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 21.01.24, 10.00-16.00 Uhr
Maria J. Rodero EUR 127,00

Besondere Themen-Workshops

2



©Maria Mehrbrodt

Malen wie Bob Ross® – Landschaftsbild

„JEDER KANN MALEN“, davon ist Bob Ross überzeugt und die Dozentin auch! Sie wollten schon immer mit Ölfarben malen und haben sich nicht getraut, dann nur Mut! 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 Ihrem 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. Y2367, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Blick aus dem Fenster

Sonntag, 22.10.23, 10.00-17.00 Uhr

Maria Mehrbrodt

EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2367A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Winterfrieden

Sonntag, 10.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Maria Mehrbrodt

EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2367B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Polarlicht

Sonntag, 25.02.24, 10.00-17.00 Uhr

Maria Mehrbrodt

EUR 90,00

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. Y2358, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

5x Freitag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Prof. Hannes Dörllel

max. 12 TN

EUR 74,00

Kurs-Nr. Y2358A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

6x Freitag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 12.01.24

Prof. Hannes Dörllel

max. 12 TN

EUR 88,00

Kurs-Nr. Y2358B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Workshop

Samstag, 30.09.23, 09.00-17.00 Uhr

Prof. Hannes Dörllel

max. 12 TN

EUR 51,00

Kurs-Nr. Y2358C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Workshop

Samstag, 02.12.23, 09.00-17.00 Uhr

Prof. Hannes Dörllel

max. 12 TN

EUR 51,00

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. Y2359, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 28.10.23, 10.30-15.00 Uhr

Gisela Grimminger

EUR 49,00

Kurs-Nr. Y2359A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 16.12.23, 10.30-15.00 Uhr

Gisela Grimminger

EUR 49,00

Besondere Themen-Workshops

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. Y2364, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 27.01.24, 9.00-16.00 Uhr

Kurt Steinacher

max. 10 TN

EUR 45,00

Malen wie Gary Jenkins® – Blumenbild

Für alle Blumenliebhaber:innen geeignet! Die Faszination der Blumenölmalerei 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. Die Amaryllis als Weihnachtsblume, ideal für die Adventsstimmung! 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 Klei-

Besondere Themen-Workshops

derung, die Ölfarben verträgt sowie evtl. eine kleine Brotzeit und Getränke mit.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y2368, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 26.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt

EUR 90,00

Malen und Meditation

Die Suche nach dem eigenen Weg

In diesem Kurs entstehen ungeplante Bilder aus Spaß an den Farben, aus Freude am Pinseln, Wischen, Spachteln, Rollen, Kratzen, Übermalen. Alles ist möglich. Durch angeleitete Meditationen gelangen Sie in einen schöpferischen Prozess und das Bild entwickelt seine eigene Dynamik – es entstehen Formen und Farben, mit denen Sie in einen inneren Dialog treten. Beim Malen trennen Sie sich von Unwichtigem und folgen dem, was langsam Gestalt annimmt, ohne zu bewerten, zu interpretieren und zu analysieren, ohne zu deuten.

Die Dozentin Sigrun Bischoff ist Akademische Malerin, Kunsttherapeutin und Meditationslehrerin und begleitet Sie, Ihrer Intuition zu folgen. Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, eine leichte Decke, bequeme Kleidung und, wenn vorhanden, eine eigene Yogamatte. Fehlendes kann im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. Y2369, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 18.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Sigrun Bischoff

max. 10 TN
EUR 60,00

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. Y2370, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 03.12.23, 14.00-17.30 Uhr
Christina Pochert

EUR 30,00

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. Y2373, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 09.12.23, 10.00-17.00 Uhr
Sigrun Bischoff / Tola Sholana

max. 10 TN
EUR 70,00

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, achtsamer Stille und Aufmerksamkeit. Sie erfordert die Konzentration aller Sinne und ist so gleichzeitig meditativ wie auch kreativ, entsprechend den Prinzipien des Zen-Buddhismus. Neben den Grundlagen der informell-abstrakten Malerei vermittelt der Kurs auch immer neue interessante und wichtige Aspekte der klassischen Malerei. Während des Seminars werden Texte aus Marcottos Buch „Die Zartheit des Wassers“ als Anregung für das künstlerische Arbeiten genommen. 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. Y2376, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 20.10.23, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 21.10.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 22.10.23, 10.00-17.00 Uhr
Cesare Marcotto

max. 10 TN
EUR 90,00

Kurs-Nr. Y2377, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 26.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 27.01.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 28.01.24, 10.00-17.00 Uhr
Cesare Marcotto

max. 10 TN
EUR 90,00

Flüssige Acrylmaltechnik

„Fluid Art“ ist eine flüssige Acrylmaltechnik ohne Anwendung des Pinsels. Malen in dieser faszinierenden Technik mit flüssigen Acryl Farben ist eher eine Art von Meditation – bizarre Muster und Farbverläufe entstehen von selbst. Schritt für Schritt schaffen Sie in nur 2 Stunden mit Ihren eigenen Händen ein abstraktes Gemälde, das Ihr Zuhause schmücken kann und eine Augenweide ist. Bei dieser Technik müssen die Bilder länger trocknen (mind. 24h). Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Werke erst am nächsten Tag abholen können. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich. Kursgebühr inkl. Materialgebühr EUR 25,00 (wird bei Storno einbehalten).

Kurs-Nr. Y2378, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 26.11.23, 15.00-17.00 Uhr
Anna Dovgaliuk

max. 10 TN
EUR 44,00

Malerei mit Alkohol-Tinten

In diesem nur zweistündigen Workshop werden Sie eine Interieurmalerei mit Alkohol-Tinte erstellen. Die Kreation von Bildern in dieser Technik erfordert keine besonderen Fähigkeiten. Das Ergebnis ist eine Abstraktion, die sich perfekt in jedes Interieur einfügt, vorausgesetzt, Sie wählen die richtigen Farben. Die Dozentin gibt dabei gerne Hilfestellung. Der Workshop umfasst eine theoretische Einführung (Was ist Alkohol-Tinte? Worauf malt man? Wie verdünnt man sie?), Prinzipien der Komposition, Farbkombinationen mit „Lieblingsfarben“. Am Ende werden Sie Ihr einzigartiges Bild mitnehmen können. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich. Kursgebühr inkl. Materialgebühr EUR 25,00 (wird bei Storno einbehalten).

Kurs-Nr. Y2379, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 02.12.23, 10.00-12.00 Uhr
Anna Dovgaliuk

max. 10 TN
EUR 49,00

Tuschmalerei und Kalligraphie

Mixed-Media-Collage

Sie werden ein Bild in der Technik der Mixed-Media-Art schaffen, indem Sie Glasmalerei-farben, Strukturpasten, flüssiges Gold, spezielle Moon- und Prisma-Farben verwenden. Sie bekommen viele interessante und nützliche Informationen über dekorative Materialien und ihre Anwendungen und gleichzeitig genießen Sie einen farbenfrohen und kreativen Prozess. Der „Wow-Effekt“ ist garantiert und – ganz wichtig – es sind absolut KEINE künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich. Bei dieser Technik müssen die Bilder länger trocknen (mind. 24h). Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Werke erst am nächsten Tag abholen können! Die Leinwand ist 30x30cm groß. Das von Ihnen erstellte transparente Bild kann eine gute Ergänzung zum Interieur oder ein originelles Geschenk sein. Dieser Workshop ist für Anfänger:innen und Erfahrene geeignet. Kursgebühr inkl. Materialgebühr EUR 30,00 (wird bei Storno einbehalten).

Kurs-Nr. Y2380, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 02.12.23, 13.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Anna Dovgaliuk EUR 69,00

Glasfarbenbild zu Weihnachten

Glasmalerei ist eine dekorative Komposition auf Glas oder anderen lichtdurchlässigen Materialien. Buntglasfenster werden seit langem verwendet, um Fenster von Kathedralen, Kapellen und Schlössern zu schmücken. Obwohl die Ursprünge dieser Kunstform in der Antike liegen, ist die Glasmalerei auch heute noch aktuell. Sie haben die Möglichkeit, sich der Kunst der Glasmalerei anzuschließen und diese erstaunliche Technik im Workshop kennenzulernen, um sie danach vollständig zu beherrschen. Zusammen gestalten Sie eine wunderschöne winterliche Glasmalerei in Mosaik-Optik. Als Ergebnis erhalten Sie ein Glasgemälde mit einem einzigartigen Muster, das das Licht durchlässt und den Raum mit flimmernden Sonnenreflexen füllt. Farben sind abrieb- und sonnenlichtbeständig. Das von Ihnen erstellte transparente Bild wird eine gute Ergänzung zum Interieur oder ein originelles Geschenk sein. Dieser Workshop ist für Anfänger:innen und Erfahrene geeignet. Kursgebühr inkl. Materialgebühr EUR 20,00 (wird bei Storno einbehalten).

Kurs-Nr. Y2381, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 26.11.23, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN
Anna Dovgaliuk EUR 59,00

Mein eigenes Bilderbuch

Buchillustrations-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., aber auch gerne digital auf dem iPad.

Kurs-Nr. Y2382, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Freitag, 10.11.23, 17.00-20.00 Uhr
Freitag, 15.12.23, 17.00-20.00 Uhr
Freitag, 12.01.24, 17.00-20.00 Uhr
Freitag, 02.02.24, 17.00-20.00 Uhr max. 12 TN
Alisa Sakkaravej 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. Y2382A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.01.24, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Alisa Sakkaravej 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. Y2383, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 05.10.23, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 19.10.23, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 09.11.23, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 23.11.23, 10.00-12.30 Uhr max. 8 TN
Angelika Eisinger EUR 54,00

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. Y2384, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 10 TN
Gabriella Pautasso EUR 54,00

Kalligraphie – Die Rustica

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wer schon in Pompeji war, der hat schöne rötliche Werbeinschriften an Hauswänden gesehen, die zügig mit einem Flachpinsel geschrieben wurden. Das Alphabet wird heute Rustica genannt und ist eine handschriftliche Entwicklung der römischen Großbuchstaben (Capitalis). Die Buchstaben werden mit der Bandzugfeder oder mit einem Flachpinsel geschrieben und eignen sich für moderne Anwendungen, von Lesezeichen und Weihnachtskarten bis zum Plakat und Leinwand. Materialien (wenn vorhanden): Federhalter, Bandzugfeder 2-5 mm, Flachpinsel, Tinte und Wasserfarben, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wasserbehälter, für Tinte geeignetes Papier und Aquarellpapier. Schreibwerkzeuge und Papier können auch im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. Y2388, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.11.23 max. 10 TN
Gabriella Pautasso EUR 52,00

Kunstgeschichtliche Vorträge

Kurs-Nr. Y2389, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Workshop

Samstag, 02.12.23, 10.00-17.00 Uhr

max. 10 TN

Gabriella Pautasso

EUR 42,00

Kalligrafie – in der Weihnachtszeit

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die Weihnachtsgrüße sind eine ideale Gelegenheit, die Kalligrafie einzusetzen. Eine selbst gemachte und handgeschriebene Karte kann eine elegante Form sein, Wertschätzung zu zeigen. In diesem Kurs werden Briefumschläge und Weihnachtskarten mit schöner Schrift (die Unziale und die Lombardischen Versalien) dekorativ gestaltet und beschriftet. Vorschläge, wie man Karten komponieren kann, werden vorgestellt. Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Federhalter, Bandzugfeder 2-5 mm, Flachpinsel, Tinte und Wasserfarben, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wasserbehälter, für Tinte geeignetes Papier und Aquarellpapier. Schreibwerkzeuge und Papier können auch im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. Y2390, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

5x Montag, 19.00-21.00 Uhr

Beginn: Montag, 06.11.23

max. 10 TN

Gabriella Pautasso

EUR 52,00

Kunstgeschichtliche Vorträge

Auf einen Kaffee... zur Sonne

Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Die Sonne taucht immer wieder auf Gemälden unterschiedlicher Epochen auf. Und Maler haben sich zu verschiedenen Zeiten Gedanken über die Darstellung der Sonne und ihres Lichts gemacht. Im Vortrag wird sowohl die Darstellung der Sonne als Himmelskörper und Lichtspenderin erörtert, als auch auf ihren symbolischen Gehalt als Zeichen der Macht eingegangen und darauf, welche Rolle sie in den großen mythologischen Geschichten spielt. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“.

Kurs-Nr. Y2390, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 11.10.23, 19.00-20.30 Uhr

Silke Katharina Rüsche M. A.

EUR 8,00

Auf einen Kaffee... zum Mond

Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Zu Beginn des Vortrags steht Adam Elsheimer verblüffend genaue Darstellung eines Nachthimmels auf dem kleinen Bild „Die Flucht nach Ägypten“. Sie blicken hinauf zum Mond und erkunden von dort aus die

Darstellung des Erdtrabanten vom 17. bis ins 19. Jahrhundert. In welchen Kontexten taucht der Mond auf den Bildern auf? Und was möchten die Maler mit der Darstellung des Mondes bezwecken?

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

Kurs-Nr. Y2392, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 08.11.23, 19.00-20.30 Uhr

Silke Katharina Rüsche M. A.

EUR 8,00

Auf einen Kaffee... zum Stern zu Bethlehem

Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Lassen Sie uns einen Blick in die Sterne wagen, genauer gesagt auf den Stern zu Bethlehem. Der Himmelskörper spielt eine zentrale Rolle in der Weihnachtsgeschichte und ist fester Bestandteil vieler Gemälde, die die Geburt Jesu Christi zum Thema haben. Wie haben die Maler den Stern gemalt? Und welche Rolle spielte die Sternenkunde nicht nur in der Heiligen Nacht, sondern auch in den Jahrhunderten, in denen die Bilder dazu entstanden? Sie blicken heute hinauf zu den Sternen und stimmen sich auf die Weihnachtszeit ein.

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

Kurs-Nr. Y2394, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 06.12.23, 19.00-20.30 Uhr

Silke Katharina Rüsche M. A.

EUR 8,00

Auf einen Kaffee... zu den Wolken

Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Wolken als flüchtige Gebilde verleihen Gemälden den Charakter einer Momentaufnahme. Wolken können auch entscheidend zur Wirkung eines Motivs beitragen. Maler haben sich immer wieder mit den Gebilden am Himmel auseinandergesetzt. Manchmal sogar derart exakt, dass heute noch Meteorolog:innen in der Lage sind, das Wetter auf den Bildern zu bestimmen. Sie werfen gemeinsam einen Blick in die Wolken und ergründen ihre Bedeutung im Lauf der Kunstgeschichte.

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

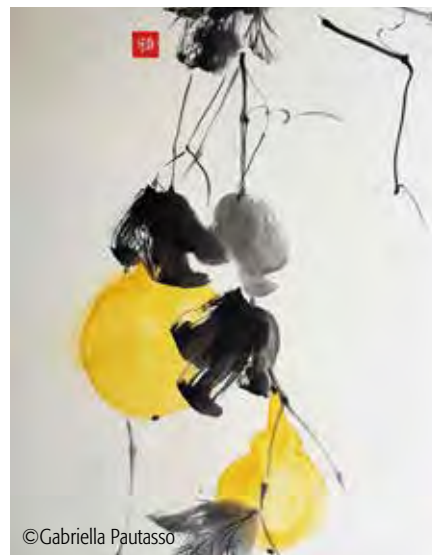
Kurs-Nr. Y2395, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 24.01.24, 19.00-20.30 Uhr

Silke Katharina Rüsche M. A.

EUR 8,00



© Gabriella Pautasso

Ausstellungen

Der Weg des Pinsels

Sumi-e von Gabriella Pautasso

Nach alter fernöstlicher Tradition ist Malen kein Beruf, sondern eine Erweiterung der Lebenskunst. Man kann dem Leben in jeder Hinsicht mit Eile und Oberflächlichkeit begegnen. Jedoch ist es lohnend und wundersam, beim Sumi-e der Einladung zu folgen, sich mit der Schönheit des Zeichens dem Wesen der Dinge hinzugeben und die Bedeutung zu entdecken, die jeder kleinen Geste beigemessen wird. In diesem Sinne wurden die Bilder gemalt, die in dieser Ausstellung zu sehen sind.

Es findet eine Vernissage zur Ausstellung am Donnerstag, 12.10., um 19.00 Uhr statt!

Kurs-Nr. Y2398AU, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

25.09. bis 15.12.23

Geöffnet zu den Büro- und Kurszeiten der vhs-Geschäftsstelle.

Energie, Kraft und Atmosphäre- Ausstellung

In der Ausstellung erhalten Sie einen Einblick in die Arbeiten von Prof. Hannes Döllel. Große Formate mit kraftvollen oder meditativen Motiven stehen in Spannung zueinander, sei es ein Leopard in Acryl, der Betrachtende hypnotisierend anblickt, unklar, ob sanftmütig oder zum Angriff bereit. Daneben ein stiller Wald mit zauberhafter Lichtstimmung. Reizvoll ist die Ambivalenz und Vielfalt der Motive.

Kurs-Nr. Y2399AU, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

08.01.24 bis 09.02.24

Geöffnet zu den Büro- und Kurszeiten der vhs-Geschäftsstelle.

Ansprechpartnerinnen



Maria Geier

Fachbereichsleitung,
Geschäftsstellenleitung
Unterföhring
Tel. 089/550 517-85
geier@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 gesichert. Damit ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die Volkshochschule fördert eine gesundheitsorientierte Lebensweise durch verschiedene Gesundheitsangebote im Bereich Bewegung, Entspannung, Essen und Trinken und vielem mehr.

Entspannung

Autogenes Training

Kompaktkurs

Im Autogenen Training lernen Sie, durch konzentrierte Entspannungsübungen auf innere geistige und körperliche Spannungen positiv Einfluss zu nehmen. Das Anwenden der Übungen im Alltag kann bewirken, dass Sie alltägliche Anforderungen und Belastungen besser bewältigen. Wer AT gelernt hat, kann jederzeit abschalten, umschalten, ruhig sein und bleiben, Stresseinwirkung abfangen und das vegetative Nervensystem beeinflussen. Durch innere Unruhe und durch Anspannung entstandene Beschwerden können sich lösen. AT bedeutet stetiges Wachsen, das auf Dauer Schweres leicht macht und neuen Lebensmut schenkt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Y3001, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Anfänger:innen

Samstag, 07.10.23, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 08.10.23, 10.00-17.00 Uhr

Angelika Wüstner

max. 10 TN

EUR 80,00

Kurs-Nr. Y3002, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Fortgeschrittene

Samstag, 20.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 21.01.24, 10.00-17.00 Uhr

Angelika Wüstner

max. 8 TN

EUR 80,00

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. Y3002A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

8x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.10.23

Ingeborg Irschina

max. 8 TN

EUR 66,00

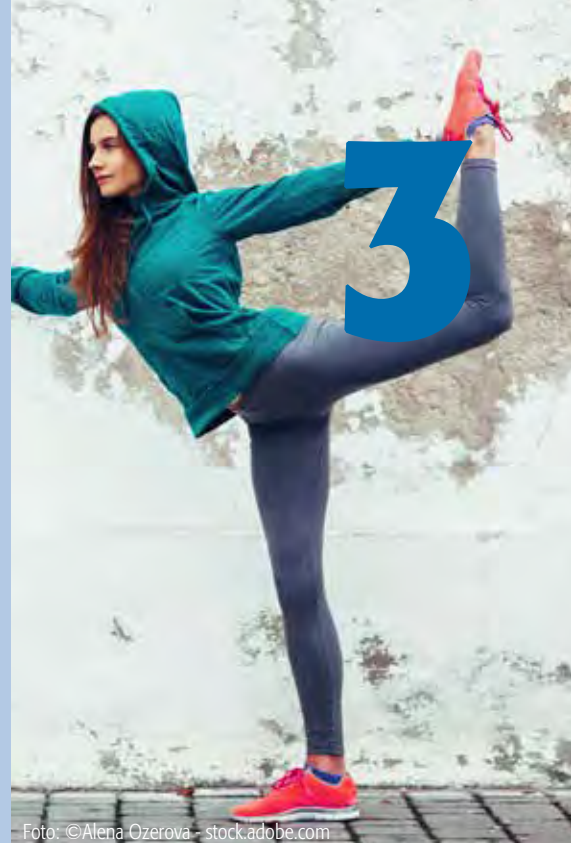


Foto: ©Alena Ozerova - stock.adobe.com

Gesundheit Ernährung

Gesundheit

Entspannung, **117**

Yoga, **119**

Gesundheitsreisen, **123**

Qigong, **124**

Atemarbeit, **127**

Körperbewusstsein, **127**

Massage, **127**

T'ai Chi, **128**

Selbstverteidigung, **129**

Bewegung / Fitness, **130**

Rehasport, **133**

Bewegung / Fitness, **133**

Gesundheitsthemen, **141**

Rund ums Kind, **143**

Kosmetik, **143**

Ernährung

Essen & Trinken, **145**

Entspannung

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-Kreislauf-erkrankungen 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. Y3003, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Aufbaukurs
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 8 TN
Sabine Berger EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3004, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Aufbaukurs
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.11.23 max. 7 TN
Sabine Berger EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3006, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
5x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11.01.24 max. 8 TN
Sabine Berger EUR 50,00

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. Y3007, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 20.10.23, 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. Y3007A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 22.10.23, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 15,00

Kurs-Nr. Y3007B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 19.11.23, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 15,00

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. Y3010, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Fortgeschrittene
10x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 max. 7 TN
Ingeborg Irschina EUR 60,00

Entspannung – Atem – Stimmbildung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich und Ihrem Körper durch Entspannungs- und Atemübungen, wie auch Stimmhygiene und Training Gutes tun können. In diesem Kurs werden Grundlagen verschiedener Entspannungsverfahren wie Körperreisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Fantasiereise, Meditation, sensorische Wahrnehmung und Eigenmassage, Kreativtherapien und Qi Gong vermittelt. Weiterhin wird Theorie zu Atmungsformen, beteiligte Muskulatur, Atemtypen, Physiologie der Atmung, Erkrankungen der Lunge usw. und Praxis zu gängigen Atemtherapieformen und Atemtrainings vorgestellt und mit verschiedenen Körperübungen kombiniert. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Y3011, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
8x Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23 max. 10 TN
Carmen Pilat EUR 65,00

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. Y3012, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 18.11.23, 10.00-16.30 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 60,00

Erlebnisabend Gruppenhypnose

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. 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, Problem-

lösungen 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.

Kurs-Nr. Y3013, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 28.11.23, 18.30-21.00 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 25,00

Erlebnisabend Gruppenhypnose

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. 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 jeder 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.

Kurs-Nr. Y3014, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 09.01.24, 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.



Foto: ©yda Productions - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Y3015, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Freitag, 13.45-14.45 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23 max. 10 TN
Elke Lux EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3016, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 16.11.23, 18.00-19.30 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3016A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 07.12.23, 18.00-19.30 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3016B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 11.01.24, 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Kurs-Nr. Y3019, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 26.11.23, 09.00-13.00 Uhr
Paola Kornemann EUR 25,00

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. Y3019A-WEB, Online

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 25 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3019B, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 10 TN
Katharina Grill EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3020, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 10 TN
Katharina Grill EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3022, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfänger:innen
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 9 TN
Christine Hinterreiter EUR 102,00

Kurs-Nr. Y3022A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Fortgeschrittene
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Christine Hinterreiter EUR 102,00

Kurs-Nr. Y3023, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 10.15-11.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3023A, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23 max. 12 TN
Ute Palmer EUR 102,00

Kurs-Nr. Y3024, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
12x Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23 max. 13 TN
Ute Palmer EUR 102,00

Kurs-Nr. Y3025, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Freitag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23 max. 12 TN
Elisabeth Krell-Rottengruber EUR 70,00

Kurs-Nr. Y3027, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 8 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3028, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 8 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3028A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 11 TN
Christiane Ecker EUR 85,00

Kurs-Nr. Y3028B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 11 TN
Christiane Ecker EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3028C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 16.30-18.00 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
Frank Lange EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3028D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
Frank Lange EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3029, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
Maria Arturo Pribil EUR 102,00

Kurs-Nr. Y3029B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 11 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3029C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 12 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3030, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 9 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3030A, Ismaning

Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
In Kooperation mit dem Hillebrandhof, Haus der Senioren
15x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 10 TN
Karsten Kepper EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3030B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Marisa Keller EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3031, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 8 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3031A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 11.45-13.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 10 TN
Daniela Ibel EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3031B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Samstag, 08.00-09.30 Uhr
Beginn: Samstag, 30.09.23 max. 12 TN
Petra Weileder EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3031C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 12 TN
Daniela Ibel EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3031E, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.09.23 max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus EUR 144,00

Kurs-Nr. Y3031F, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Dienstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.09.23 max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus EUR 144,00

Kurs-Nr. Y3031G, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 14.09.23 max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus EUR 144,00

Kurs-Nr. Y3031H, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 19.12.23 max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus EUR 144,00

Kurs-Nr. Y3031J, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Dienstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 19.12.23 max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus EUR 144,00

Kurs-Nr. Y3031L, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 21.12.23 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. Y3032, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 max. 12 TN
Luise Hausweiler EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3032A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 19.40-21.10 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 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. Y3032B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 08.15-09.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23
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 ist dafür nicht angelegt, er 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 Wohlfühlgefühl zu steigern. Bitte bequeme Sportkleidung und Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Y3033, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Agnes Bleser-Szukat EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3033A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 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. Y3034, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 12 TN
Marisa Keller EUR 128,00

Kurs-Nr. Y3034A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 10 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 Y3034C) 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



Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

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. Y3034B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.12.23, 14.00-17.00 Uhr max. 8 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 antirheumatischen 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. Y3034C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 25.11.23, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Claudia Machate EUR 25,00

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. Anschließend 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. Y3034G, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Freitag, 15.00-16.30 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23 max. 10 TN
Elke Lux EUR 102,00

Kurs-Nr. Y3035, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
14x Freitag, 16.30-18.00 Uhr
Beginn: Freitag, 13.10.23 max. 12 TN
Christine Brösamle EUR 120,00

Yoga

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 mitbringen.

Kurs-Nr. Y3035A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

8x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 8 TN
Zuzana Netusilova EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3035A-WEB, Online

8x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 8 TN
Manuela Faki EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3035B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

8x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.12.23 max. 8 TN
Zuzana Netusilova EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3035B-WEB, Online

8x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.12.23 max. 8 TN
Manuela Faki EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3035C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

12x Freitag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 12 TN
Marisa Keller EUR 96,00

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. Y3035D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

6x Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.10.23 max. 10 TN
Petra Albus EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3035E, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

6x Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 30.11.23 max. 8 TN
Petra Albus EUR 50,00

Inspired Action - Yoga-Philosophie als Bereicherung für die eigene Praxis

Yoga ist mehr als ein rein körperliches Workout. Als ganzheitliche Praxis, die Bewegung, Atem und den Geist einbezieht, birgt Yoga das Potential für tiefgreifende Erfahrungen in sich, die lebenslanges Üben niemals langweilig werden lassen. In diesem dreitägigen Workshop werden wir philosophische Ideen und Konzepte aus der mannigfaltigen Yogatradition kennenlernen, die uns neue Inspiration schenken auf und abseits der Matte. Die Asana-Praxis wird getragen durch ein philosophisches Thema, das Geist und Herz anspricht und uns auch durch herausfordernde Haltungen trägt. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Y3036, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 25.11.23, 9.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Luise Hausweiler EUR 30,00

Entspannt ins neue Jahr: Ruhe und Erdung durch Yoga

Viele Menschen fühlen sich in ihrem Alltag gestresst und wünschen sich, nach getaner Arbeit besser Abschalten zu können. In diesem Workshop spüren wir unseren Bedürfnissen nach Ruhe und Erholung nach und erleben gemeinsam, wie Yoga uns dabei unterstützen kann, mehr innere und äußere Balance zu finden. Dabei lernen wir Ideen aus dem Ayurveda kennen und üben sowohl Asana als auch Pranayama und Meditation. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Y3036A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 21.01.24, 9.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Luise Hausweiler 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 kraftvol-

len 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. Y3036D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 18.11.23, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN
Barbara Haun-Scheu 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. Y3036E, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 13.01.24, 10.00-14.00 Uhr max. 11 TN
Barbara Haun-Scheu 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. Y3036F, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

12x Sonntag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 01.10.23 max. 8 TN
Julia Bauer EUR 102,00

Kurs-Nr. Y3036G, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Sonntag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 01.10.23 max. 9 TN
Julia Bauer EUR 102,00

Yoga und Augentraining

Durch Kundalini-Yoga und Augentraining können Sie gezielt die Sehkraft verbessern. Vereinen Sie die positive Wirkung von Yoga auf Wirbelsäule und Nervensystem mit den Effekten des Augentrainings auf Wahrnehmung und Sehkraft. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. Y3036H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 25.11.23, 09.00-13.00 Uhr max. 8 TN
Petra Albus EUR 30,00

Yoga – Wissen und Erfahrung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Kurs-Nr. Y3037, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Die 7 Schritte zum Glück
Donnerstag, 16.11.23, 19.30-21.00 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3037A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Stabilität und Ausrichtung im Leben
Donnerstag, 07.12.23, 19.30-21.00 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3037B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Der richtige Umgang mit Wut
Donnerstag, 11.01.24, 19.30-21.00 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 10,00

Faszien Yoga

Faszien Yoga verbindet Faszientraining mit einfachen, klassischen Yoga Elementen. Beim Faszien Yoga werden die Faszien wie auch beim klassischen Yoga durch Dehnungen aktiviert, was durch gezieltes Federn und Schwingbewegungen noch verstärkt wird. Das Faszienewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

Kurs-Nr. Y3038, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23
Elisabeth Krell-Rottengruber EUR 85,00

Kurs-Nr. Y3038A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23
Karin Zipperling EUR 96,00



Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

Gesundheitsreisen

Yoga, Wandern und Meditation

In St. Ulrich am Pillersee (Loferer Steinberge/Österreich)

Ein verlängertes Wochenende zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen in der malerischen Berglandschaft rund um den Pillersee, 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 Frühstücksbuffett. 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. Y3039, St. Ulrich am Pillersee

Pension Fohlenhof
Freitag, 03.11.23, 16.00 Uhr
bis Sonntag, 05.11.23, 12.00 Uhr max. 9 TN
Robert Spieß EUR 250,00

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 80,00 – 95,00 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. Y3039B, 96126 Maroldsweissach

Schlossgut Wasmuthhausen
Donnerstag, 16.11.23, 09.00 Uhr bis
Sonntag, 19.11.23, 16.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 440,00

Vorankündigung / Termine 2024:

Do., 25.04.2024 bis So., 28.04.2024
Do., 18.07.2024 bis So., 21.07.2024
Do., 17.10.2024 bis So., 20.10.2024

Qigong

Ein Wochenende der Vielfalt

Finden statt suchen – sind Sie neugierig auf sich selbst?

Entdeckungsreise mit unterschiedlichen Methoden und einem vielfältigen bunten Dreier-Team, das Sie einlädt, sich selbst zu erforschen, sich zu stärken und neue Schätze in Ihnen zu finden. Es erwartet Sie eine friedliche Atmosphäre im Kloster Armstorf. Auf Sie freuen sich Christine, Petra und Margit mit systemischem Coaching, Yoga, Qigong, Kinesiologie und Klang. Im Preis enthalten sind außer dem Programm zwei Übernachtungen im Einzelzimmer, Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen sowie Kaffee und Kuchen. Keine Haftung der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Es gelten die AGBs des Veranstalters.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3039C, St. Wolfgang bei Dorfen

Kloster Armstorf

Freitag, 15.03.24, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 17.03.24, 13.00 Uhr

Petra Albus / Christine Brösamle / Margit Dürr EUR 360,00

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. Y3039D, Zangberg

Kloster St. Josef

Freitag, 15.09.23, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 17.09.23, 13.00 Uhr

Renate Frank max. 11 TN EUR 280,00

Qigong

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. Y3040, Unterschleißheim

Treffpunkt: Valentinspark

Münchner Ring, am See

3x Samstag, 14.00-15.30 Uhr

Beginn: Samstag, 30.09.23

Ingrid Neset-Walcz max. 10 TN EUR 20,00

Qigong

Qigong 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. Y3040A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

12x Montag, 16.45-18.15 Uhr

Beginn: Montag, 23.10.23

Andrea Gutland max. 9 TN EUR 96,00

Kurs-Nr. Y3040-WEB, Online

Anfänger:innen / 14-tägig

8x Freitag, 07.30-08.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Christian Gaida EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3041, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

12x Montag, 18.15-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 23.10.23

Andrea Gutland max. 8 TN EUR 80,00

Kurs-Nr. Y3042, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

12x Montag, 19.30-20.45 Uhr

Beginn: Montag, 23.10.23

Andrea Gutland max. 8 TN EUR 80,00

Kurs-Nr. Y3042A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25.10.23

Andrea Gutland max. 8 TN EUR 96,00

Kurs-Nr. Y3043, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anfänger:innen

12x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Christian Gaida max. 10 TN EUR 96,00

Kurs-Nr. Y3044, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40

12x Donnerstag, 08.30-10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Christian Gaida max. 10 TN EUR 96,00

Kurs-Nr. Y3046, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

10x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.10.23

Johanna Wolter-Henkel max. 10 TN EUR 85,00

Kurs-Nr. Y3047, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

10x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.10.23

Johanna Wolter-Henkel max. 15 TN EUR 85,00

Kurs-Nr. Y3048, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Anfänger:innen

12x Dienstag, 08.30-10.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

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. Y3048A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Sabine Schreiner max. 8 TN EUR 120,00

Stilles Qigong

Ausgleich zum hektischen Alltag

Einfache Übungen aus der taoistischen Übungspraxis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lehren mittels Einsatz der Vorstellungskraft das Erspüren 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. Y3048B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

12x Montag, 19.15-20.45 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Nikolaus Brosch

max. 8 TN

EUR 96,00

Qigong / T'ai Chi-Seminar zum Kennenlernen

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. Y3048C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 23.09.23, 10.00-13.00 Uhr

Christian Gaida

max. 10 TN

EUR 25,00

Kurs-Nr. Y3048D, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Sonntag, 24.09.23, 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. Y3049, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

10x Mittwoch, 09.15-10.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25.10.23

Andrea Gutland

max. 10 TN

EUR 80,00

Shaolin Qigong

Die Shaolin-Mönche haben mit ihrem Wissen die Kraft von Qi und Atem genutzt, damit die Lebensenergie spürbar aktiviert wird. Shaolin Qigong dient uns als Jungbrunnen und erhält unsere Gesundheit. Shaolin Qigong trainieren bedeutet, mit fließenden, harmonischen Bewegungen und tiefer Atmung innere Lebensenergie (Qi) zu gewinnen und diese im unteren Zentrum zu sammeln. ZERTIFIZIERUNG: Shaolin Kloster (Abt des Tempels) in China.

Kurs-Nr. Y3049B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Shaolin Qigong Anfänger:innen

12x Donnerstag, 11.00-12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Christian Gaida

max. 10 TN

EUR 65,00



Foto: ©May_Chanikran - stock.adobe.com

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. Y3050A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

10x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.10.23

Johanna Wolter-Henkel

max. 12 TN

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. Y3050C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 11.11.23, 10.00-13.00 Uhr

Ingrid Neset-Walcz

max. 10 TN

EUR 25,00

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. Y3051, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

12x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Christian Gaida

max. 10 TN

EUR 65,00

Qigong

Jin Shin Jyutsu

Übungsworkshop

Jin Shin Jyutsu ist eine ganzheitliche Kunst, die unsere körpereigenen Selbsthilfekräfte aktivieren und unsere Lebensenergie harmonisieren kann. Durch das bewusste Begreifen 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. Y3052, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 09.12.23, 09.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Annette Singer EUR 25,00

Achtsamkeitswanderung in den Isaraunen

Gerade im Winter bietet uns die Natur besonders viele schöne, achtsame Momente zum Innehalten. Haben Sie schon einmal die herrlichen Farben der Pfaffenkappchen und der roten Kelchbecherlinge bestaunt, den melodischen Stimmen der Tannenmeisen im Winter zugehört, die zauberhaften Eiskristalle bewundert, welche die herbstlich-bunten Blätter und die neuen Sprossen zieren, die schon wieder vorsichtig beginnen austreiben? Bei dieser Wanderung lernen Sie zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit all Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen, als auch nach innen. Dazu machen wir verschiedene Übungen und eine kleine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten. Treffpunkt Unterföhring, auf dem P&R-Parkplatz beim S-Bahnhof, 09:00 Uhr (wir starten pünktlich), insg. etwa 3,5 Stunden bis 12:30 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.

Kurs-Nr. Y3053, Unterföhring

Isaraunen

Samstag, 16.12.23, 09.00-12.30 Uhr max. 10 TN
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 30,00

Kurs-Nr. Y3053A, Unterföhring

Isaraunen

Samstag, 03.02.24, 09.00-12.30 Uhr max. 10 TN
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 30,00

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. Y3054, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 15.12.23, 18.30-21.30 Uhr max. 10 TN
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 30,00

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. Y3055, Unterschleißheim

Treffpunkt: Eingang Waldfriedhof
Münchner Ring

Samstag, 14.10.23, 9.00-12.00 Uhr max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz EUR 25,00

Kurs-Nr. Y3055A, Unterschleißheim

Treffpunkt: Eingang Waldfriedhof
Münchner Ring

Samstag, 21.10.23, 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 Immun-

system, die innere Kraft und das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wasser mitbringen.

Kurs-Nr. Y3056, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

14-tägig

10x Montag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 max. 10 TN
Renate Frank EUR 55,00

Geführte Meditation

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. Y3056A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Loslassen

Donnerstag, 05.10.23, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Susi Schöne EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3056B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sinn finden

Donnerstag, 25.01.24, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Susi Schöne EUR 10,00

Chakrenmeditation

Die Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel, die seit Jahrtausenden ihren Stellenwert haben und in einigen Körpertherapien immer wieder auftauchen. Viele Spekulationen umranken das alte Wissen. Tatsache ist aber, dass jeder Mensch sein eigenes Energiesystem besitzt. Eine Komponente dieses Energiesystems sind die Chakren. Sieben der Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen. In diesem Kurs erhalten Sie genaue Einblicke in die Welt der Chakren und die Möglichkeiten, Blockaden im Körper und in der Seele mit beispielsweise Farblicht-Meditation, Mantras, Mudras oder Affirmationen zu lösen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Y3057, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

8x Montag, 19.45-21.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 max. 10 TN
Angelika Wüstner EUR 75,00

Kraft tanken durch Meditation

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 Entspannungsbildungen 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. Y3058A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Advent

Samstag, 02.12.23, 14.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Renate Frank EUR 25,00

Atemarbeit

Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

Eine Körper- und Leibarbeit

Mit weichen Dehnungen, gymnastischen Bewegungen, mit Hilfe unserer Hände und Einsatz der Stimme (Vokalraumarbeit) bringen wir unsere Atmung in Bewegung. Der Atem beschränkt sich nicht nur auf Mund, Nase und Lunge, sondern als Atembewegung durch den ganzen Körper bis in die kleinste Zelle, drückt sich über die Übungen als Empfindung im Wohlgefühl aus. Aufmerksamkeit und Hingabe sind eine wichtige Voraussetzung, um uns unseres Atems bewusst zu werden. Die Gesetzmäßigkeit des Atems unterliegt einem heilen Rhythmus, dem wir uns immer mehr anschließen. Jeder, der nach einer Ordnung und Klärung in seinem Leben sucht, findet in dieser Methode seinen Weg. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein flaches Kissen für den Hocker mitbringen. <http://www.atembewegung-in-unterschleissheim.de>

Kurs-Nr. Y3059, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

6x Mittwoch, 18.30-19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11.10.23 max. 8 TN
Gisela Ziegmeier EUR 55,00

Kurs-Nr. Y3059A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Sonntag, 21.01.24, 9.30-13.00 Uhr

Gisela Ziegmeier max. 8 TN
EUR 25,00

Stärkung der Atemwege

Durch yogische Atemübungen

Jeder ist auf Grund des Corona-Virus im Moment für sein Atemsystem sensibilisiert. 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 un-

ser 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. Y3059B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Sonntag, 21.01.24, 14.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Claudia Machate EUR 25,00

Entdecken Sie Ihre innere Stärke

Unser moderner Alltag führt uns immer wieder dazu, dass wir uns sehr im Außen orientieren und dabei das Gespür für uns selbst verlieren. Dabei ist es gar nicht so schwer, wieder in die innere Mitte zu gelangen. Bewusst ausgeführte Atemübungen, leichte Bewegungen und einfache Stimmübungen helfen uns dabei. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

Kurs-Nr. Y3060, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 18.11.23, 10.00-14.00 Uhr
Anette Stadler EUR 30,00

Körperbewusstsein

Feldenkrais – „Bewusstheit durch Bewegung“

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 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. Y3064, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 28.10.23, 11.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Rotraud Kühn EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3064A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 21.01.24, 11.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Rotraud Kühn EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3065, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18

Anfänger:innen

15x Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 13 TN
Petra Schwenter EUR 70,00

Kurs-Nr. Y3066, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18

Fortgeschrittene

15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 11 TN
Petra Schwenter EUR 70,00

Massage

Partnermassage von Kopf bis Fuß

Für Paare

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. Y3067, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Bitte paarweise anmelden

Samstag, 18.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 19.11.23, 10.00-17.00 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. Y3068, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Bitte paarweise anmelden

Samstag, 02.12.23, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Stephan-Erik Wirth EUR 50,00 /pro Person

T'ai Chi

Fußreflexzonenmassage

Zahlreiche Zonen unserer Füße stehen in reflektorischer Verbindung zu sämtlichen Organen unseres Körpers. So ist es möglich, über diese Reflexzonen eine Harmonisierung des gesamten Körpers zu erreichen. Eine gezielte Massage kann die Organe positiv beeinflussen, unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, Spannungen abbauen und dient zur Gesundheitsvorsorge. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie die heilsame Wirkung der Fußreflexzonenmassage für sich selbst oder Ihre:n Partner:in nutzen können. Wir erlernen im theoretischen Teil die Grundlagen sowie die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß zum übrigen Körper. Im darauf folgenden praktischen Teil üben Sie die Durchführung der Fußreflexzonenmassage mit den entsprechenden Grifftechniken. Gearbeitet wird am Gegenüber. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Brotzeit mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3069A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 14.10.23, 9.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Monika Müller-Richter EUR 30,00

Thai Yoga Massage

Körper und Seele berühren

An diesem Nachmittag wollen wir die wohl-tuende 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. Y3071, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 03.02.24, 14.00-17.00 Uhr
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. Eine Klangmassage dient der Entspannung, Harmonisierung, Bewusstwerdung und ist Hilfestellung zur wirkungsvollen Unterstützung auf dem Weg zur Heilung. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Y3072, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 09.12.23, 14.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Annette Singer EUR 25,00

Kurs-Nr. Y3072A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 03.02.24, 09.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Annette Singer EUR 25,00

Kurs-Nr. Y3072B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 27.01.24, 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. Y3073, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 16 TN
Belinda Gärtner EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3074, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 09.11.23 max. 16 TN
Belinda Gärtner EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3075, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11.01.24 max. 16 TN
Belinda Gärtner EUR 50,00

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. Y3077-WEB, Online

Anfänger:innen / 14-tägig
8x Freitag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 16 TN
Christian Gaida EUR 50,00

Kurs-Nr. Y3078, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Anfänger:innen und mit Vorkenntnissen
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 25.10.23 max. 8 TN
Andrea Gutland EUR 96,00

Kurs-Nr. Y3079, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Kurzform Yang-Stil Aufbau II
12x Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 9 TN
Christian Gaida EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3082, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Langform Aufbau II
15x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Barbara Singer EUR 120,00

Kurs-Nr. Y3083, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Langform Aufbau IV
15x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 10 TN
Barbara Singer EUR 120,00

Kurs-Nr. Y3087, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kurzform Aufbau IV
15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 10 TN
Barbara Singer EUR 120,00

T'ai Chi Schwertform Yang-Stil

Der T'ai Chi-Kurzstock gehört zu den kaum bekannten Übungsgeräten im Yang-Stil. Der Kurzstock diente einst Reisenden als Wanderstock und als äußerst wirkungsvoller Schutz. Das Holz ist stark und unbiegsam. Die Übungen sind schwungvoll, dynamisch und sehr belebend, zugleich ausgleichend, beruhigend und harmonisierend. Bitte bequeme Sportkleidung, leichte flache Schuhe (T'ai Chi-Schuhe) oder dicke Socken mitbringen.

Kurs-Nr. Y3090, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Aufbau I
12x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 9 TN
Christian Gaida EUR 65,00

T'ai Chi Fächer

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. Y3092, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Vertiefung, Ergänzung, Übung
12x Dienstag, 19.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 8 TN
Christian Gaida EUR 30,00

Kurs-Nr. Y3093, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
T'ai Chi Fächer / Anfänger:innen
12x Dienstag, 19.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 8 TN
Christian Gaida EUR 30,00



Foto: ©Kzenon - stock.adobe.com

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. Y3094, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Shaolin T'ai Chi Anfänger:innen
12x Donnerstag, 12.15-13.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Christian Gaida EUR 70,00

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. Y3095, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Samstag, 11.30-13.00 Uhr
Beginn: Samstag, 14.10.23 max. 12 TN
Barbara Singer EUR 40,00

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 barfüßig ausgeübt.

Kurs-Nr. Y3100, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
16x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Dr. Gerhard Wohlmann EUR 96,00

Bewegung / Fitness

In Zusammenarbeit mit dem Budo-Club Ismaning

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. Y3107, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Kinder ab 8 Jahre

12x Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Christine Guggenberger

max. 15 TN

EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3107A, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

12x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Christine Guggenberger

max. 15 TN

EUR 65,00

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 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. Y3108, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Kinder bis 12 Jahre

12x Montag, 16.45-18.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Bernhard Fiegl

max. 12 TN

EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3109, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Jugendliche ab 12 Jahre

12x Montag, 18.15-19.45 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Bernhard Fiegl

max. 12 TN

EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3110, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

12x Dienstag, 20.15-21.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Bernhard Fiegl

max. 12 TN

EUR 65,00

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 Sportkleidung und Getränk mitbringen. Keine Straßenschuhe!

Kurs-Nr. Y3112, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7

Schnupperstunde

Freitag, 29.09.23, 19.00 Uhr

Georgios Katsioulas

Gebührenfrei

Kurs-Nr. Y3113, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7

Kurs

15x Freitag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Freitag, 06.10.23

Georgios Katsioulas

EUR 150,00

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 Schülerermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3114, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshtuter Str. 20-22

10-15 Jahre / Anfänger:innen

15x Freitag, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Amir Gracic

max. 16 TN

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 Radfreaks. Es kurbelt die Fettverbrennung an, baut Kondition auf und schont die Gelenke. Damit ist es ein idealer Sport auch für Übergewichtige. Bitte Handtuch, Getränk und (falls möglich) Pulsuhr mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3136, Oberschleißheim

Medi-Fitness, Bruckmannring 6

10x Montag, 19.15-20.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Ralf Bopp

max. 16 TN

EUR 110,00

Kurs-Nr. Y3137, Oberschleißheim

Medi-Fitness, Bruckmannring 6

10x Montag, 20.15-21.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Ralf Bopp

max. 16 TN

EUR 110,00

Mutter-Kind-Turnen

Mit der Mutter – oder dem Vater – Kreisspiele machen, an Kleingeräten gemeinsam turnen oder verschiedene Geräte 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 Gleichaltrigen.

Kurs-Nr. Y3149, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2

1 1/2-4 Jahre

15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Barbara Nellesen

max. 27 TN

EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3150, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2

1 1/2-4 Jahre

15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Barbara Nellesen

max. 27 TN

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. Y3153, Unterföhring

St.-Valentinhof 20, Bewegungsbad

Babys von 3-6 Monate

10x Freitag, 09.00-09.45 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Belinda Gärtner

max. 16 TN

EUR 70,00

Kurs-Nr. Y3154, Unterföhring

St.-Valentinhof 20, Bewegungsbad

Babys von 6-9 Monate

10x Freitag, 09.45-10.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Belinda Gärtner

max. 16 TN

EUR 70,00



Foto: ©David Tadevosian photography - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Y3155, Unterföhring

St.-Valentinhof 20, Bewegungsbad

Babys von 12-24 Monate

10x Freitag, 10.30-11.15 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Belinda Gärtner

max. 16 TN

EUR 70,00

Kurs-Nr. Y3156, Unterföhring

St.-Valentinhof 20, Bewegungsbad

Babys von 9-12 Monate

10x Freitag, 11.15-12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Belinda Gärtner

max. 16 TN

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. Y3157, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

12x Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Jennifer Kelleher

max. 12 TN

EUR 65,00

Fit mit Baby – Rückbildung

Die ersten Wochen nach der Geburt sind vorbei und Sie haben Lust, wieder etwas für sich und den Körper zu tun? Dieser Kurs bringt Sie mit gezielten Kräftigungsübungen sanft ins Schwitzen. Die Kombination aus Pilates, konzentrierter Beckenbodenarbeit sowie Übungen aus dem klassischen Bauch-Beine-Po Training hilft Ihnen, die Muskulatur Schritt für Schritt von innen heraus wieder aufzubauen. Und das Beste – Ihr Baby ist immer dabei! Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Y3158, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

12x Montag, 09.45-10.45 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Jennifer Kelleher

max. 12 TN

EUR 65,00

Pilates Brunch

Für Mütter und Babys

Egal, ob Ihr Baby erst wenige Monate alt ist oder schon krabbelnd die Welt entdeckt: Verbringen Sie zusammen mit anderen Müttern ein paar schöne Stunden in lockerer Atmosphäre. Nach einer 60-minütigen Pilates-Einheit, die auch zur Rückbildung geeignet ist, können Sie sich bei einem liebevoll zubereiteten, vegetarischen Brunch Buffet mit anderen Müttern austauschen. Natürlich dürfen Sie auch ohne Baby kommen. Bitte mitbringen: Matte, Trinkflasche, Handtuch, ggf. Babydecke. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 10,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3159, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 08.10.23, 10.00-13.00 Uhr

Jennifer Kelleher

max. 12 TN

EUR 35,00

Nordic-Walking

Crashkurs

Lernen Sie in einem zweistündigen Crashkurs Ihre Nordic Walking Stöcke richtig einzusetzen. Viele praktische Übungen zum richtigen Greifen und Loslassen und Tipps für Ihre Gesundheit warten auf Sie. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Stöcke stehen kostenlos zur Verfügung. Die Dozentin ist erreichbar unter Tel. 089/32731352.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3160, Ismaning

Dorfstraße

Treffpunkt: Eisweiher, Notrufsäule grüne Schranke

Sonntag, 08.10.23, 15.00-17.00 Uhr

Ute Lüth

max. 12 TN

EUR 30,00



Foto: ©Hartmut Pönitz

Kaltwasserschwimmen – ein Lebenselixier!

3

Eisschwimmen stärkt das Immunsystem! Man erkältet sich viel weniger und wenn dann schwächer! Eisschwimmen sorgt für bessere Regeneration, je nach Art der körperlichen Belastung. Kälteexposition ist eine Therapieform u.a. gegen Gelenkerkrankungen, Neurodermitis, Entzündungen, Depressionen u.v.m. Der Körper schüttet Dopamin ins Blut, die Schüttung sorgt für bessere Stimmung, für mehr Zufriedenheit. Mit Eisbädern in der Donau bei Ulm hat bereits der junge Theologie-Student Sebastian Kneipp ab 1848 seine Lungenerkrankung therapiert. Eisschwimmen trainiert man u.a. indem man sein Nervensystem trainiert! Mit Eisschwimmen lässt sich üben, Ängste richtig einzuschätzen und zu kontrollieren. Soll heißen, wir gewinnen mehr Selbstkontrolle über unser sogenanntes autonomes Nervensystem. Selbstkontrolle wiederum, Mentalkraft trainieren wir über Atmung und Fokussierung! Eisschwimmen kostet fast nix und ist gerade in den Bergseen und Bächen rund um Ruhpolding ganzjährig sehr gut machbar! So ein Tag kann dem Leben nochmal eine neue Richtung geben! Die Trainer: Christof Wandratsch, x-facher Schwimmer-Weltmeister, Extremschwimmer und Sportlehrer (kein Scherz: bekennender Warmduscher!) und Hartmut Pönitz, ehemaliger Leistungssportler, ehem. Lungenpatient, ehem. Neurodermitispatient und langjähriger Eisbader. Bitte mitbringen: Badesachen, Bademantel, Flipflops, Gummischuhe oder Neopren-Fußlinge, Neopren-Handschuhe (falls vorhanden), Isomatte und/oder großes Handtuch, warme Kleidung, etwas Willen zur Überwindung.
Sicherheitshinweis: Ein aktuelles Herz-Kreislauf-Attest, ausgestellt vom Hausarzt, muss mitgebracht werden. Wir sind verpflichtet dies vor Ort zu kontrollieren. Jeder Teilnehmer unterschreibt außerdem seine Teilnahme auf eigene Verantwortung. Das genaue Programm mit Treffpunkt wird nach der Anmeldung zugeschickt.

Ansprechpartner: Hartmut Pönitz, Tel.: 0177-6134500, E-Mail: poenitz@faszination-erde.de
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3162, Ruhpolding

Samstag, 21.10.23, 10.00-18.00 Uhr
Hartmut Pönitz / Christof Wandratsch EUR 149,00

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. Y3163, Unterföhring

St.-Valentinhof 20, Bewegungsbad
Für Senioren:innen
15x Dienstag, 10.30-11.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 9 TN
Anna Stöhr EUR 70,00

Kurs-Nr. Y3164, Unterföhring

St.-Valentinhof 20, Bewegungsbad
Für Senioren:innen
15x Dienstag, 11.15-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 9 TN
Anna Stöhr EUR 70,00

Kurs-Nr. Y3165, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6
10x Mittwoch, 08.15-09.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 12 TN
Claudia Leitner EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3166, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6
10x Mittwoch, 09.00-09.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 12 TN
Claudia Leitner EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3167, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6
12x Donnerstag, 17.45-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 12 TN
Claudia Leitner EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3167A, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6
12x Donnerstag, 18.30-19.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 12 TN
Claudia Leitner EUR 65,00

Gymnastik für das fortgeschrittene Alter

Leichte gymnastische Übungen, um auch im Alter fit zu bleiben. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Y3168, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Feldenkreis / bei Vorerkrankungen
15x Dienstag, 10.15-11.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 12 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3168A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 08.15-09.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 12 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3169, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 14 TN
Silvia Waldmann EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3170, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 12 TN
Silvia Waldmann 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. Y3172, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 16 TN
Anna-Maria Lang 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 Beweg-

lichkeit, 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. Y3174, Unterschleißheim

Tanzsaal, Am Weiher 26
12x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 max. 15 TN
Ursula Karner EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3175, Unterschleißheim

Tanzsaal, Am Weiher 26
12x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 05.10.23 max. 17 TN
Ursula Karner 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 Beckenbodens wird geübt, so dass die Übungen auch zuhause angewendet werden können. Neben Aufwärmübungen aus dem Bereich Tanz und Gymnastik rundet jede Einheit eine Entspannungs-Sequenz 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. Y3176, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
8x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23 max. 10 TN
Carmen Pilat EUR 55,00

Rehasport

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. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3177, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 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. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3178, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 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. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3179, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 12.15-13.15 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 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. Y3180, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
Donnerstag, 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.

Kurs-Nr. Y3181, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Schnupperstunde
Freitag, 29.09.23, 10.30-11.30 Uhr
Annette Singer EUR 8,00

Kurs-Nr. Y3182, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. Y3183, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 17.11.23 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. Y3184, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 12.01.24 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. Y3184A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 13.10.23 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00



Foto: ©Viks_jin - stock.adobe.com

3

Medizinisches Aufbau- training: 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. Y3185, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 10 TN
Stefanie Brayford EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3186, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Freitag, 16.45-17.45 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 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. Y3194, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr max. 12 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 150,00
Ralf Bopp

Kurs-Nr. Y3195, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr max. 13 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 150,00
Ralf Bopp

Kurs-Nr. Y3196, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr max. 9 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 150,00
Ralf Bopp

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. Y3197, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr max. 12 TN
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 EUR 65,00
Silvia Waldmann

Kurs-Nr. Y3198, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr max. 14 TN
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 EUR 65,00
Silvia Waldmann

Kurs-Nr. Y3199, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 16.00-17.00 Uhr max. 14 TN
Beginn: Freitag, 29.09.23 EUR 75,00
Isabel Gerhards-Piminchumo

Kurs-Nr. Y3200, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr max. 15 TN
Beginn: Dienstag, 26.09.23 EUR 75,00
Christine Kassow

Kurs-Nr. Y3202, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr max. 14 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
Irina Dimitrova

Kurs-Nr. Y3204, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr max. 14 TN
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 EUR 75,00
Daniela Ibel

Kurs-Nr. Y3205, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
15x Dienstag, 19.45-20.45 Uhr max. 16 TN
Beginn: Dienstag, 26.09.23 EUR 75,00
Isabel Gerhards-Piminchumo

Kurs-Nr. Y3207, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr max. 14 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
Monika Wernberger

Kurs-Nr. Y3209, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr max. 12 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
Anna Stöhr

Kurs-Nr. Y3210, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 09.15-10.15 Uhr max. 12 TN
Beginn: Dienstag, 26.09.23 EUR 75,00
Petra Schwenster

Kurs-Nr. Y3210A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr max. 17 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
Monika Holmer

Kurs-Nr. Y3211, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 20.00-21.00 Uhr max. 12 TN
Beginn: Montag, 25.09.23 EUR 75,00
Christine Kassow

Kurs-Nr. Y3211A, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr max. 10 TN
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
Petra Schwenster

Kurs-Nr. Y3211B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 19.30-20.30 Uhr max. 14 TN
Beginn: Montag, 25.09.23 EUR 75,00
Irina Dimitrova

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. Y3212, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Vorkenntnisse in Pilates von Vorteil

15x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 15 TN
Anja Suadicani EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3212A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Dienstag, 19.30-20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 13 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3212B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

15x Freitag, 11.00-12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 12 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3212C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

15x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 13 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3212E, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Montag, 11.00-12.00 Uhr

Beginn: Montag, 18.09.23 max. 12 TN
Gertraud Singh EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3212F, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

15x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 14 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Rücken + Mind

Gesunder Rücken und Bodybalance

Es geht in dieser Stunde primär darum, durch gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen Verspannungen zu lösen, die Körperhaltung zu verbessern sowie die Balance zu fördern. Das Zusammenspiel einzelner Elemente – angefangen von klassischer Wirbelsäulengymnastik über Pilates und Yoga – bringen Abwechslung und machen diese Stunde zu etwas Besonderem. Mitzubringen: eigene Matte, Sportkleidung, kleines Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Y3213A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

5x Sonntag, 16.30-17.45 Uhr

Beginn: Sonntag, 01.10.23 max. 12 TN
Borjana Rey Adell EUR 50,00

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. Y3214, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Faszien, Rücken, Gelenke

Samstag, 30.09.23, 10.00-12.00 Uhr

Samstag, 28.10.23, 10.00-12.00 Uhr

Samstag, 25.11.23, 10.00-12.00 Uhr

Samstag, 09.12.23, 10.00-12.00 Uhr

Samstag, 20.01.24, 10.00-12.00 Uhr max. 12 TN
Castro Dokyi EUR 100,00

Kurs-Nr. Y3214C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

15x Dienstag, 11.00-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 19.09.23 max. 12 TN
Gertraud Singh EUR 75,00

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. Y3215, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Montag, 08.30-09.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3215A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Montag, 09.30-10.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3215B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Montag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3215C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Montag, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 max. 16 TN
Monika Holmer 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. Y3216, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 12 TN
Christine Kassow EUR 75,00

Mobility – bewußte Bewegung

Wollen Sie sich auf angenehme Weise bewegen, sich selbst achtsam spüren und den eigenen Körper und Geist besser verstehen lernen? Mobility – Bewegung durch Bewußtsein – bedient sich einfacher Körperübungen, freier Bewegung und dem achtsamen und wohlwollenden Spüren, wodurch positive Entwicklung passieren kann. Auch Untrainierte sind eingeladen. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3216B, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1, Anna-

Wimschneider-Str. 3

15x Freitag, 11.00-12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 12 TN
Anna Stöhr EUR 75,00

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. Y3217, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Montag, 17.45-18.45 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 max. 15 TN
Gabriele Eichhorn EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3218, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2

10x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Borjana Rey Adell EUR 50,00

Bewegung / Fitness

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 ausgeglichen 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. Um ein Training effektiv durchzuführen, empfiehlt die Sportwissenschaft mindestens zwei Mal pro Woche zu trainieren.

Kurs-Nr. Y3220, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 5
15x Dienstag, 06.30-07.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 12 TN
Susanne Ciasto EUR 75,00

After Work-Workout

Eine Fitnessstunde für Körper, Geist und Seele nach einem anstrengenden Tag im Büro. Ein Body-Workout im Rythmus floter 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. Y3221, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 14 TN
Angela Limbrunner EUR 75,00

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. Ausgewert, gedehnt und aufgetankt kann der schöne Abend kommen. Bitte feste Turnschuhe und eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Y3221A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 13 TN
Angela Limbrunner EUR 75,00

Balance Swing

Training auf dem Minitrampolin

Das effektive Trampolintaining 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. Y3222, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
15x Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 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. Y3227, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 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. Y3229, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 20.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 14 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. Y3231, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Montag, 18.30-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
Castro Doky / Anna Stöhr EUR 100,00

Kurs-Nr. Y3231A, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Castro Doky / Anna Stöhr EUR 100,00

Kurs-Nr. Y3232, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Donnerstag, 18.30-19.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 11 TN
Castro Doky / Anna Stöhr EUR 100,00

Kurs-Nr. Y3233, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Donnerstag, 19.30-20.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 10 TN
Castro Doky / Anna Stöhr EUR 100,00

Kurs-Nr. Y3234, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 10 TN
Anna Stöhr EUR 100,00



Foto: pavel1964 - fotolia.com

CrossFit Functional Training

Functional Training ist eine alltagsrelevante und Sportart übergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet integrale Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Im Gegensatz zum klassischen Training verbessert es auch die Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Da der Schwierigkeitsgrad und Intensität an das individuelle Leistungsniveau angepasst wird, ist Functional Trainings sowohl für Anfänger, Fortgeschrittene und Profisportler geeignet. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Y3235A, Unterföhring

CrossFit WUID, Dieselstr. 3
Probetraining / ab 16 Jahre
 Mittwoch, 13.09.23, 19.30 Uhr max. 6 TN
 Raquel Garnica EUR 15,00

Kurs-Nr. Y3235B, Unterföhring

CrossFit WUID, Dieselstr. 3
ab 16 Jahre
 6x Freitag, 19.30-20.30 Uhr
 Beginn: Freitag, 15.09.23 max. 10 TN
 Raquel Garnica EUR 80,00

Calorie Burner

Intervalltraining ist eine Trainingsmethodik im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nur teilweise erholen kann. Das Training fördert Schnelligkeit, Ausdauer, Fettabbau und die maximale Sauerstoffversorgung im Körper. Außerdem lassen sich mit diesem abwechslungsreichen Intervalltraining auch das Tempogefühl und der generelle Bewegungsablauf des Körpers trainieren. Der Fettabbau ist mit dem Intervalltraining um 36% erhöht gegenüber normalem Ausdauertraining. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Y3235C, Unterföhring

CrossFit WUID, Dieselstr. 3
Probetraining / ab 16 Jahre
 Samstag, 21.10.23, 11.10-12.10 Uhr max. 10 TN
 Raquel Garnica EUR 15,00

Kurs-Nr. Y3235D, Unterföhring

CrossFit WUID, Dieselstr. 3
ab 16 Jahre
 6x Samstag, 11.10-12.10 Uhr
 Beginn: Samstag, 11.11.23 max. 14 TN
 Raquel Garnica EUR 80,00

Functional Fitness

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 keine Übungen an Maschinen durchgeführt, sondern wir trainieren natürliche dreidimensionale Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht, freien Gewichten und auf dem Trampolin. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3237, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
 10x Montag, 17.30-18.30 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 max. 12 TN
 Castro Doki EUR 100,00

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. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ebenso für Anfänger:innen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Y3239, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Mittwoch, 18.05-19.05 Uhr max. 12 TN
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 EUR 75,00
 Stephanie Brack

Kurs-Nr. Y3239A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Mittwoch, 19.05-20.05 Uhr max. 12 TN
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 EUR 75,00
 Stephanie Brack

Kurs-Nr. Y3239B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Workshop
 Sonntag, 01.10.23, 16.00-18.00 Uhr max. 12 TN
 Stephanie Brack EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3239C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Workshop
 Sonntag, 26.11.23, 16.00-18.00 Uhr max. 12 TN
 Stephanie Brack EUR 10,00

Slimnastik

Bewegen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Abwechslungsreiche Übungen aus unterschiedlichen Fitnessprogrammen. Ganzkörpertraining bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt gestärkt werden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht im Stand und auf der Matte. Bitte Getränke und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Y3240, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr max. 15 TN
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
 Irina Dimitrova

Kurs-Nr. Y3241, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 15x Mittwoch, 17.15-18.15 Uhr max. 15 TN
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 EUR 75,00
 Anna Stöhr



Foto: ©Kzenon - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Y3242, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 15x Mittwoch, 18.15-19.15 Uhr max. 15 TN
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 EUR 75,00
 Anna Stöhr

Kurs-Nr. Y3244, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Freitag, 18.00-19.00 Uhr max. 13 TN
 Beginn: Freitag, 29.09.23 EUR 75,00
 Sabine Richter

Kurs-Nr. Y3245, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 15x Freitag, 19.00-20.00 Uhr max. 12 TN
 Beginn: Freitag, 29.09.23 EUR 75,00
 Sabine Richter

Kurs-Nr. Y3246, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Donnerstag, 10.05-11.05 Uhr max. 12 TN
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
 Anna Stöhr

Kurs-Nr. Y3252, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 15x Montag, 18.30-19.30 Uhr max. 14 TN
 Beginn: Montag, 25.09.23 EUR 75,00
 Irina Dimitrova

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. Y3254, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
 15x Montag, 18.00-19.00 Uhr max. 15 TN
 Beginn: Montag, 25.09.23 EUR 75,00
 Ellen Stamer

Kurs-Nr. Y3255A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr max. 15 TN
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 EUR 75,00
 Monika Wernberger



Foto: ©Bojan - stock.adobe.com

3

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. Y3257A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 16 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. Y3269, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 max. 14 TN
Maritta Singer EUR 65,00

Kurs-Nr. Y3270, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 max. 16 TN
Monika Holmer EUR 75,00

Body Shape

Body Shape sind effektive Übungen für Bauch und Beine in Verbindung mit Musik. Zusammen mit dem Tanzen werden eine Vielzahl an Muskeln herausgefordert und es verlangt Ausdauer und Körpergefühl. Auch etwas Boxen ist dabei. Mit den richtigen Übungen macht das Fettverbrennen nicht nur Spaß, sondern sie unterstützen auch die

Kondition und steigern Agilität und Körperbalance. Sie trainieren außerdem wichtige Muskelpartien für das Bodystyling. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Y3271, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 20.05-21.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 12 TN
Petra Schwenter 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. Y3272, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 14 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

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. Y3272-H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 18 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3273-H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 18 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 75,00

Fatburner

Hohe und geringe Körperbelastung (high and low impact) wechseln sich beim Fatburner-Training ab. Bei fetziger Musik entstehen aus leicht erlernbaren 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. Y3277, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
15x Dienstag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 13 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

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. Y3278, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 11.10-12.10 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 13 TN
Anna Stöhr EUR 75,00

Bodyforming

Sich bewegen und entspannen bei moderner Musik: Bodyforming kräftigt durch rückenschonende Gymnastik die Funktions- und Tiefenmuskulatur. Langfristig verbessert dies Haltung und Körperform und lässt Cellulitis schwinden. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Y3280, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
10x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Borjana Rey Adell EUR 55,00

Kurs-Nr. Y3281, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 12 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3282, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 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. Y3284, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Michaela Gabel EUR 90,00

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. Y3285, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 max. 15 TN
Rosalie Oktay EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3286, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Pilates trifft Entspannung
8x Mittwoch, 17.30-18.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Borjana Rey Adell EUR 40,00

Kurs-Nr. Y3287, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 19.09.23 max. 12 TN
Gertraud Singh EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3288, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Fortgeschrittene
15x Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 19.09.23 max. 13 TN
Gertraud Singh EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3288A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15x Montag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Montag, 18.09.23 max. 13 TN
Gertraud Singh EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3288C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Pilates Flow / mit Vorkenntnissen
15x Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 13 TN
Birgit Wöhlert EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3288D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
15x Donnerstag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 05.10.23 max. 12 TN
Rosa Gilsanz EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3288E, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
12x Dienstag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 16 TN
Jennifer Kelleher EUR 65,00

Barre-Workout und Pilates

Barre Workout ist ein Fitnesstraining 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. Y3289, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 max. 13 TN
Irina Dimitrova 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. Y3290, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 12 TN
Bettina Friemel 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



Foto: © Lisa Anastassi - stock.adobe.com

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. Y3291, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Donnerstag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 max. 12 TN
Kathleen Ehrlich 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. Y3292, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 20.05-21.20 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3292A-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 max. 17 TN
Irina Dimitrova EUR 75,00

Bewegung / Fitness

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. Y3293, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.11.23, 10.00-11.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3293G, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 10.00-11.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

TheMIX

TheMIX ist ein Tanzworkout mit einfachen Choreographien zu cooler Musik. Die Moves werden direkt im Tanz-Mekka Los Angeles von führenden Choreographen kreiert und zu einem fordernden Workout zusammengestellt.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Y3293A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.11.23, 11.15-12.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3293J, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 11.15-12.15 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. Y3293B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.11.23, 12.45-13.45 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3293L, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 12.45 -13.45 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. Y3293C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.11.23, 14.00-15.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3293M, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 14.00-15.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Bokwa

Bokwa ist ein Tanzworkout, bei dem nach Buchstaben und Zahlen getanzt wird. Bei Bokwa® wurde der afrikanische Tanzstil Kwaito mit Kickboxen, Capoeira und Step-Aerobic zu einem Dance Fitness Workout kombiniert zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Flexibilität.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Y3293D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.11.23, 15.15-16.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3293N, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 15.15-16.15 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 erholt, erfrischt, energetisiert und gestärkt hervorgehst.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Y3293E, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.11.23, 16.15-17.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3293P, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 16.15-17.15 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. Y3293F, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.11.23, 17.15-18.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3293Q, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.01.24, 17.15-18.15 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. Y3294, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Sonntag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Sonntag, 08.10.23 max. 12 TN
Regina Zanzinger EUR 75,00

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. Y3294B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 75,00

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. Y3295, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und

Fortgeschrittene

15x Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

max. 15 TN

Nicole Brand

EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3297, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Mit Vorkenntnissen

15x Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

max. 12 TN

Sabine Richter

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. Y3298, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Fortgeschrittene

15x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

max. 15 TN

Kirsten Reiser

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. Y3299, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

17x Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Freitag, 15.09.23

max. 10 TN

Nicole Brand

EUR 85,00



Foto: ©Kalim - stock.adobe.com

Gesundheitsthemen

Entgiftungskur im Herbst

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. Y3405, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 19.10.23, 19.00-21.00 Uhr

max. 20 TN

Susi Schöne

EUR 10,00

Hautkrankheiten ganzheitlich behandeln

Durch die Desinfektion der Hände wird die Haut ausgelaugt und durch das Tragen von Masken kann ein Feuchtigkeitsstau entstehen und die Haut reizen. Der Säureschutzmantel wird so geschwächt, dass sich dieser nicht mehr regenerieren kann. Dadurch können die verschiedensten Hautprobleme von kurzzeitigen Ausschlägen bis zu langanhaltenden Ekzemen entstehen. In diesem Vortrag wird zuerst kurz der Aufbau und die Funktion der Haut besprochen. Dann werden die Behandlungsansätze aus dem breiten Spektrum der Naturheilkunde und die verschiedenen

alternativen Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Gezeigt werden auch verschiedenen Umschläge und Wickel mit Heilerde, Tonerde oder Pflanzen. Ebenso bieten die Hydrotherapie, Schüssler-Salze, Homöopathie und Präbiotika eine Unterstützung an. Lassen Sie sich inspirieren für Ihre individuelle Gesundheitsvorsorge. Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. Y3420, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mittwoch, 15.11.23, 19.00 Uhr

Monika Müller-Richter

EUR 8,00

In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen

Besser leben mit den ruhelosen Beinen (Restless legs)

Es ist ein Ziehen, Brennen, Kribbeln, Ameisenlaufen oder nur Bewegungsdrang in den Beinen oder Armen, immer abends wenn man zur Ruhe kommen will. Besserung verspricht dann nur Bewegung, Massieren oder kaltes Abduschen. Woher kommt diese Erkrankung an der etwa 10% aller Deutschen leiden? Was lässt sich selbst tun, wenn man betroffen ist? Welche Dinge sollte man essen oder besser meiden um eine Therapie zu unterstützen? Studien zeigen klar, mit dem richtigen Verhalten lässt sich ein Restless Legs Syndrom besser in den Griff bekommen. Im Vortrag vermittelt Dr. Albrecht Vorster (Inselspital Bern) wissenschaftlich validierte Verhaltenstipps für ein besseres Leben mit dieser chronischen Erkrankung. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y3433, WEB, Online

Mittwoch, 29.11.23, 19.30-21.30 Uhr

Albrecht Vorster

EUR 8,00

Gesundheitsthemen

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.

Kurs-Nr. Y3434-WEB, Online

Mittwoch, 25.10.23, 19.00-21.00 Uhr

Dr. Jochen Ebenhoch

EUR 8,00

Kurs-Nr. Y3435-WEB, Online

Dienstag, 31.01.24, 19.00-21.00 Uhr

Dr. Jochen Ebenhoch

EUR 8,00

Aufbruch in der Lebensmitte – 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. Y3436, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 11.11.23, 10.00-18.00 Uhr

Manuela Bott

max. 8 TN

EUR 80,00

Zuckersüß oder weißes Gift – ist Zucker eine Volksdroge?

Zucker ist süß – so weit, so klar. Aber wie viel sollte man pro Tag maximal zu sich nehmen? Zum Überleben braucht der Körper keinen freien Zucker, also Haushaltszucker oder Zucker, der industriell gefertigten Lebensmitteln zugesetzt und in Säften enthalten ist. Trotzdem konsumieren wir zu viel davon: Pro Person durchschnittlich über 30 Kilogramm pro Jahr. Seit 1950 ist dieser Wert um etwa 10 Kilogramm gestiegen. Ist Zucker eine süße Droge oder nur eine angeborene Vorliebe mit viel Kalorien? Wie kann ich Zuckerfallen enttarnen, und wie viel Zucker sollte man maximal am Tag konsumieren? Sind

Süßungsmittel wie Birkenzucker, Stevia oder Süßstoff eine bessere Alternative? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag besprochen. Selbstverständlich können Sie uns während des Vortrags auch Ihre Fragen stellen. Die Referentin ist Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Bayern. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y3437, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 21.11.23, 19.00 Uhr

Daniela Krehl

EUR 8,00

Sympto-thermale Methode nach sensiplan®

Sensiplan ist eine hochsichere Methode in der Unterscheidung von fruchtbaren und unfruchtbaren Zeiten und geeignet für die Zyklusbeobachtung im Alltag. Ob junges Mädchen oder Frau – die Frage nach dem Zyklusgeschehen ist in jeder Altersklasse präsent. Die Partner sind herzlich willkommen. Online-Einführungsvortrag mit fundierten Informationen zum Zyklus und zum Kennenlernen der Methode. www.sensiplan.de

Kurs-Nr. Y3437-WEB, Online

Dienstag, 10.10.23, 18.00-20.00 Uhr

Manuela Bott

max. 15 TN

EUR 10,00

Kurs-Nr. Y3438-WEB, Online

Freitag, 17.11.23, 18.00-20.00 Uhr

Manuela Bott

max. 15 TN

EUR 10,00

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. Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3441-WEB, Online

Samstag, 21.10.23, 10.00-12.00 Uhr

Sabrina Englisch

max. 5 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. 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. 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. Ein paar Tage vor dem Workshop erhalten Sie von mir ein kleines Paket mit entsprechenden Materialien und einem kleinen Geschenk per Post, so dass Sie nach dem Workshop voller Motivation, einem konkreten Leitfaden und AHA-Momenten nach Hause gehen. Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3442-WEB, Online

Samstag, 11.11.23, 10.00-12.00 Uhr

Sabrina Englisch

max. 5 TN

EUR 35,00

Feng Shui

Partnerschaft und Erfüllung

In guten Beziehungen fühlen wir uns sicher und geborgen. Sie sind elementar für unser Wohlbefinden. Gemeinsam Ziele erreichen, Träume verwirklichen und Neues schaffen sind tiefe Wünsche in uns Menschen. Dabei unterstützen uns vitale und harmonische Räume: sie nähren uns. An diesem Abend richten wir uns auf den Lebensbereich der Partnerschaft aus und wie sich dieser in unseren Räumen zeigt. Mit Feng Shui, der chinesischen Lehre des gesunden und lebendigen Energieflusses lernen wir Blockaden aufzudecken. Sie erfahren, wie Sie mit Farben, Bildern, Pflanzen und Symbolen eine positive Umgebung schaffen. Wirkungsvolle Tipps, die Sie zuhause leicht umsetzen können, bringen neuen Schwung. Der Vortrag findet nur online statt. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y3443, WEB, Online

Montag, 23.10.23, 19.00 Uhr

Gertrud Fassnacht

EUR 8,00

Entrümpeln mit Feng Shui

Einfach anfangen

Wünschen Sie sich neue Leichtigkeit und Wohlgefühl durch äußere Ordnung? Wenn Sie sich jetzt in diesem Moment in Ihren Räumen umschaun, was sehen Sie da? Im Flur die vollgehängte Garderobe, Zeitschriften zum Entsorgen, im Schrank hängen viele Kleidungsstücke, die Sie nicht mehr tragen. Das übervolle Bücherregal. Der Keller. Im Kinderzimmer sollte Platz und Ordnung geschaffen werden. Oder es ist der Umzug in kleinere Räume, der ansteht. Wohin mit allem? Dies alles bindet Lebensenergie. Auch die digitale Informationsflut gehört dazu. Ausmistern befreit und bringt die Energie zum Fließen. Loslassen schafft Raum für Neues. Sie gewinnen neuen Freiraum. Das Entrümpeln ist ein wichtiger Aspekt im Feng Shui, der Lehre vom harmonischen Energiefluss in Räumen. Sie fragen sich jetzt, wo und wie Sie anfangen sollen? An diesem Abend bekommen Sie dazu wirkungsvolle Tipps. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y3446 -WEB, Online

Montag, 22.01.24, 19.00 Uhr

Gertrud Fassnacht

EUR 8,00

Rund ums Kind

Erste Hilfe bei Notfällen

Im Säuglings-/Kindesalter

Dieser Kurs ist gedacht für Eltern (auch werdende), 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 (bspw. Fieberkrampf, Pseudokrapp, plötzlicher Kindstod), Verschlucken, Verbrennungen, Vergiftungen, Wiederbelebung von Säuglingen und Kindern.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3501, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 28.10.23, 09.00-16.45 Uhr

Björn Herbst / MKT

max. 12 TN

EUR 35,00

Kurs-Nr. Y3502, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 27.01.24, 09.00-16.45 Uhr

Björn Herbst / MKT

max. 10 TN

EUR 35,00

Kosmetik

Typgerechtes Schminken - gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen. Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

Kurs-Nr. Y3508, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 02.12.23, 13.00-15.30 Uhr

Annegret Prummer

EUR 55,00

Kurs-Nr. Y3509, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 13.01.24, 13.00-15.30 Uhr

Annegret Prummer

EUR 55,00

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-Jahreszeiten-system (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 Farbpass (EUR 55,00) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3593, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 02.12.23, 10.00-12.30 Uhr

Annegret Prummer

max. 4 TN

EUR 75,00

Kurs-Nr. Y3594, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 13.01.24, 10.00-12.30 Uhr

Annegret Prummer

max. 4 TN

EUR 75,00

Angebote für Schulklassen: Nachhaltigkeitsbildung konkret!



In Kooperation mit der vhs, dem UFG-Unverpacktladen 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 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 begleiteteter Kochangebote.

Kurs-Nr. Y3700, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 06.11.23, 09.00-13.00 Uhr
Sarah Wiener Stiftung Gebührenfrei

Kurs-Nr. Y3701, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 12.03.24, 9.00-13.00 Uhr (Praxis)
Dienstag, 19.03.24, 9.00-10.30 Uhr (Online)
Sarah Wiener Stiftung Gebührenfrei

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. Y3704, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 13.10.23, 18.30-21.30 Uhr
Federica Fusco EUR 7,00



Foto: ©Zerbor - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Y3704A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 10.11.23, 18.30-21.30 Uhr
Federica Fusco EUR 7,00

Kurs-Nr. Y3704B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 19.01.24, 18.30-21.30 Uhr
Federica Fusco EUR 7,00

Kurs-Nr. Y3704C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 23.02.24, 18.30-21.30 Uhr
Federica Fusco EUR 7,00

Fermente, Sprossen & Microgreens

Uraltes Wissen, neu entdeckt, um Lebensmittel haltbar, bekömmlicher und vor allem nahstoffreicher zu machen durch die Potenzierung von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen während des Fermentationsprozesses. Verdauungs- und Darmprobleme ade durch den Abbau von Gluten, Lactose, Fructose, Cholesterin und Zucker aus Kohlenhydraten. Zunächst erfahren Sie, wie man das frischeste Superfood der Welt, also Sprossen & Microgreens ganz leicht selbst auf der Fensterbank ziehen kann. Anschließend stelle ich die vielfältige Welt der Fermentation vor. Der praktische Einstieg gelingt am besten mit klassischem Sauerkraut im eigenen Saft, je nach Geschmack mit Karotten, geriebenem Apfel, golden Kurkuma oder scharfes Curtido & Gewurzkombis. Gern auch die Variante rose mit Rotkraut oder rote Beete.
Bitte mitbringen: ein bis zwei mittlere (500-750 ml) Einmach-/ Bugelglaser mit Gummiring, je nach Wunsch einen größeren Weiß- oder Rotkohl als Basic, rote Beete Knolle (frisch), Karotten, Kümmel, Apfel, Gewürze, Kräuter, Ur- oder Steinsalz (unbehandelt), sehr große breite Schüssel, einen kleinen Hobel, Schürze, Geschirrtuch und Schreibmaterial.

Kurs-Nr. Y3708, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 18.10.23, 19.00-21.30 Uhr
Claudia Häußler EUR 20,00

Schnelle Alltagsküche

Schnell, unkompliziert, kostengünstig – so sollen Rezepte für jeden Tag sein! Die meisten Zutaten für die vorgestellten Rezept-Ideen haben Sie sicher im Vorratsschrank. 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. Y3712, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 10.10.23, 18.00-22.00 Uhr max. 13 TN
Lavinia Pfeiffer EUR 45,00

Essen & Trinken

Ayurvedische Küche

Schmackhaft und gesund

Das Ziel der aus dem indischen Raum stammenden Ayurveda-Ernährung, ist es das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Diese ganzheitliche Philosophie berücksichtigt dabei die Konstitution eines jeden Einzelnen. Industriell verarbeitete Lebensmittel und die Hauptzutaten mit langem Transportweg werden bewusst vermieden. Ayurvedisch zubereitete Speisen sind schmackhaft, bekömmlich und vielfältig. Wir kochen Gerichte mit Saisongemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten sowie fantastisch duftenden Gewürzen und selbstgemachtem Ghee. Ein ayurvedisches Getränk und eine Süßspeise ist auch dabei. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem biologischen Anbau. Das Ayurvedische 6-Geschmackrichtungenmenü genießen wir um etwa 15.00 Uhr. Im ersten Teil mit kleiner Pause bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda, entdecken Ihre persönliche Konstitution sowie Sattvas, Rajas und Tamas Eigenschaften. Handouts werden im Kurs verteilt oder per Mail nachgereicht. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Schürze und kleine Boxen. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 21,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3715, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 21.01.24, 10.00-16.45 Uhr max. 12 TN
Charanjit Heer EUR 51,00

Lecker auf den Tisch statt in die Tonne

Fünf Rezepte für die Verwendung von Lebensmitteln, die ein wenig unansehnlich oder trocken (Brot) geworden sind: Trocken gewordene Weißbrotscheiben belegt mit drei verschiedenen Aufstrichen: geschmorte Tomaten, Avocadocreme und selbst zubereitetem Frischkäse, Gemüsepaste aus Wurzelgemüse und Staudensellerie, Kaspresknödel, Suppe

aus der Gemüsepaste mit Kaspresknödeln und geschmorten Zwiebeln und als Nachspeise Schokoladenhasencreme garniert mit marinierten Beeren. Die Materialkosten (inkl. Weißwein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 13,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Kurs-Nr. Y3717, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 27.11.23, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Hans Montag EUR 45,00

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. Y3719, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 14.11.23, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Lavinia Pfeiffer EUR 45,00

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. Y3723, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 16.01.24, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Lavinia Pfeiffer EUR 43,00

Herbstliche Küche

Ein Menüvorschlag für die ersten kühlen Tage, dann haben Kürbisse und Enten ihre beste Zeit. Exotische Kürbissuppe mit Streifen von der Rinderlende und Kartoffelstroh, Ragout von Kartoffeln mit knusprigem Speck und geschmortem Chicorée, gebratene Jakobsmuschel mit Erbsenpüree und Baconschaum, Entenbrust mit Ofenkürbis und Orangenreduktion und als süßer Abschluss: Apfel-Crostata mit Kürbiscreme. Die Materialkosten (inkl. Weißwein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Kurs-Nr. Y3724, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 13.11.23, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Hans Montag EUR 50,00

Das besondere Menü

Eine Menüfolge, die Sie begeistern wird: Fermentierter Chinakohl kombiniert mit mariniertes Ochsenlende – dazu Pflaumenwein, Pilzrahmsuppe mit Rehfleisch-Frikadellen – dazu Schwarzriesling von der Mosel, geschmorter Kohlrabi mit Sauerkirsch-Portwein-Reduktion und mariniertem Staudensellerie – dazu Sauvignon blanc aus der Südsteiermark, Bouillabaisse mit Brioche und Aioli – dazu ein Rose Primitivo und Schokoladenküchlein, geschmorte Birnen und Sauerrahmmeis – dazu muscato d'asti. Materialkosten (inkl. Weißwein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 33,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Kurs-Nr. Y3725, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 26.11.23, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN
Hans Montag EUR 65,00



Foto: ©YesPhotographers - stock.adobe.com

Spanische Küche: Ofengerichte und mehr

Die spanische Küche ist mehr als nur „Paella“ und „Tapas“. In diesem Kurs entdecken wir einige in Deutschland eher unbekanntere, aber sehr leckere typische spanische Gerichte. Im Ofen bereiten wir „arroz al horno“ und „salmón con ajo y perejil“ vor. Dazu kochen wir auch leckere „albóndigas con pisto“. Als Vorspeise bereiten wir ein paar Kleinigkeiten vor und genießen leckeren Serrano Schinken und Manchego Käse. Alles von einem guten spanischen Wein begleitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 22,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3727, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 21.10.23, 18.00-21.30 Uhr max. 12 TN
Rosa Gilsanz EUR 55,00

Nudeln und ihre Saucen

Es gibt mehr als 300 Nudelsorten in Italien, die regionalen nicht mitgezählt und für jede Sorte ihre eigene Soße. Wir bereiten gemeinsam sowohl getrocknete als auch frische Nudeln zu und zwar mit der entsprechenden eigenen Soße. Wir probieren Timbale von Anelletti alla Palermo, Busiato-Nudeln mit Pesto aus Trapani, Pizzoccheri alla Valtellina, Canelloni mit Gemüseragout und Trüffel Tortellini.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3728, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 30.09.23, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Angelina Giuliano EUR 58,00

I Cicchetti

Venezianisches Fingerfood

Wenn wir zwischen Bacheri und Osterie durch Venedig fahren, treffen wir auf das Symbol des Straßenessens in Venedig – i Cicchetti, ein Snack, der die gesamte Kultur und die typischen Gerichte des Veneto enthält. Fehlen darf hierbei nicht das Cicchetto mit Kabeljau in Rahm, Sardinien in Saor und Spieße mit Tintenfisch und Garnelen. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3729, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 28.10.23, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Angelina Giuliano EUR 60,00



Foto: ©Alp Aksoy - stock.adobe.com

La cucina d'inverno

Italienische Winterküche

Winter ist die beste Zeit, um Suppen und Fleisch- oder Hühnereintöpfe zu genießen. Die Saison bietet uns das Beste, um einzigartige Gerichte wie Bohnensuppe, Linsensuppe oder Kürbis zuzubereiten. Wir probieren die herzhaften und nahrhaften Rezepte, die uns die traditionelle italienische Küche bietet: z.B. Emilianische Tortellini in Fleischbrühe, Bohnensuppe mit Peperone crusco, Hühnereintopf von Oma Angelina oder Polenta mit Canellini-Bohnen und Garnelen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3730, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 11.11.23, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Angelina Giuliano EUR 58,00

Italienische Wurst selbstgemacht

Probieren Sie aus, wie man italienische Wurst auf verschiedene Arten mit Pizaiola (Tomatensoße), Rucola und Parmesan selbst macht. Nicht zu vergessen natürlich die gute Fenchelwurst. Sie lernen die verschiedenen Fleischsorten kennen, die man braucht, um eine schmackhafte Wurst zu machen. Auf dem Programm stehen u.a. Wurst mit Brokoli, gegrillte Salsiccia mit Rucola und Parmesan und Focaccia aus Catania.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 26,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3731, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.01.24, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Angelina Giuliano / 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. Y3732, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 20.01.24, 16.00-21.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch / Dr. Jochen Ebenhoch EUR 58,00

Essen & Trinken

Italienische Pasta – der Saucenkochkurs

Salsa, sugo, ragù, condimento – die Vielfalt italienischer Pasta-Saucen, fein abgestimmt auf die Art und Form der Nudeln, ist einfach faszinierend! Dabei reicht die Bandbreite von Sahne-basierenden Saucen, gemüse- oder fleischhaltigen Ragouts bis hin zu raffinierten Pestos und sog. Condimentos, wie z.B. Salbei-Butter oder einfach „olio e aglio“ (mit Olivenöl und Knoblauch). Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl klassischer, sowie abgewandelter Pasta-Saucen mit den unterschiedlichsten Zutaten zu, wie „alla puttanesca, alla boscaiola, etc.“. Neben fleischhaltigen Saucen, wie z.B. die berühmte Salsa ragù, werden auch vegetarische und vegane Kombinationen vorgestellt und gekocht. Mit diesem Fundament können Sie zuhause neue Saucen-Kombinationen nach Ihren eigenen Geschmack zaubern, passend zu Ihrer Lieblings-Pasta-Sorte. 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. Y3733, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 03.02.24, 16.00-21.00 Uhr max. 12 TN
Dr. Jochen Ebenhoch / 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 Schlutzkrapfen (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 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. Y3734, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 17.12.23, 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 Vorratsbe-

hälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3735, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 28.01.24, 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 Tianschan-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 Gyōza, 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. Y3736, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.02.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Winterküche aus dem Norden Griechenlands

In den unwegsamen, walddreichen Tälern Nordgriechenlands, unweit der albanischen Grenze, gibt es kulinarische Besonderheiten, die sich stark vom Rest des Landes unterscheiden. Neben vielen Milchprodukten, wie Joghurt und Käse, gibt es auch Wild- und Rindfleisch, das meistens geschmort wird. Aromatische Kräuter und abendländische Gewürze, wie Safran und Zimt runden den Geschmack dann hervorragend ab. An diesem Abend bereiten wir wieder einige ganz typische Gerichte aus der Region zu, u.a. Spezofai (Auflauf mit Spitzpaprika und Lukaniko), Kotosoupa (Hühnersuppe mit Reis und Zitronen), Gigantes (Riesenbohnen in pikanter Sauce), Tsatsiki und Choriati-Salat.



Foto: ©photocrew - stock.adobe.com

Die Süßspeise Bougatsa (Blätterteigkuchen mit Vanille-Zimt-Creme) darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu probieren wir einen hausgebrannten Tsipouro (Traubenschnaps) und griechischen Bergtee. Buon appetito!

Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3737, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 27.01.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Türkische Mittelmeerküche

Die mediterran-türkische Küche verwöhnt uns mit leichten, aromatischen Geschmackskombinationen, mit Fischgerichten und einer Vielzahl an kleinen, kalten und warmen Vorspeisen, die sog. Meze. Hier in der Westtürkei kommen auch viele Gemüse zu ihrer Vollerfüllung, 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 (Blätterteigröllchen). Als Hauptgerichte bereiten wir dann Çupra baligi (Dorade), Karides Güveç (Garnelen im Tontöpfchen) und Çerkez tavugu (Huhn auf tscherkessische Art) zu. Ferner probieren wir wieder lokaltypische Spezialitäten, die wir auf unseren letzten Wanderungen 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. Y3738, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 14.10.23, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Kulinarische Reise durch den Kaukasus – Georgische Küche

Die georgische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Bei uns so gut wie unbekannt, bietet diese gebirgige Region eine überraschende Vielzahl an kulinarischen Eigenheiten, die man so nirgendwo anders auf der Welt findet. Traditionell wird hier sehr viel mit Gemüse und Fleisch gekocht und mit frischen Kräutern wie Estragon, Dill und Koriander verfeinert. Es gibt sogar eine dunkelgrüne Estragon-Limonade!

Wir werden einige der beliebtesten und kreativsten georgischen Gerichte zubereiten, u.a. Auberginen mit Walnüssen, Chartsho- und Bosbashi-Suppe, Chatschapuri (Käsefladen),



Foto: ©mindscapephotos - stock.adobe.com

Chringali (gefüllte Teigtaschen) und als Dessert eine georgische Baklava. Dazu probieren wir wieder einige Leckerbissen, die ich, Gulaim, von unseren abenteuerlichen Wanderungen in Georgien zum Probieren mitbringen werde.

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. Y3739, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 19.11.23, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Küche der Levante

Viel Gemüse, wenig Fleisch und eine Vielfalt an Gewürzen charakterisieren die Küche des Nahen Ostens. Der östliche Mittelmeerraum, also Syrien, Libanon, Jordanien, Israel und Palästina wird als Levante bezeichnet. Gemeinsam kochen wir ein typisches Gericht aus der Levante. Es nennt sich „Makluba“, was soviel bedeutet wie „die Umgedrehte“ und kann sowohl mit Fleisch als auch vegetarisch zubereitet werden. Vorspeise und Salat werden natürlich auch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3740, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 17.11.23, 17.30-21.00 Uhr
Nima Khoury EUR 45,00

Die vegetarische Küche Indiens

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 bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbse-Curry mit selbstgemachtem Käse), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales 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. Y3741, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 17.10.23, 17.30-22.00 Uhr max. 13 TN
Charanjit Heer EUR 50,00

Indisches Streetfood

Sie wollen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste etwas Besonderes auftischen? Aber es soll trotzdem schnell und unkompliziert gehen? Indisches Street- und Fingerfood ist ideal für ein kleines Buffett oder zum Mitnehmen zum Verzehr am Arbeitsplatz. Die kleinen Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse, warm oder kalt, sind exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Haben Sie Lust auf Onion Bhajia, Fleisch Vada Tikka, Alloo Tikka und Mixed Vegetables dazu ein leckerer Dip und Mango-Lassi auszuprobieren? Wir verwenden weitestgehend regional ökologisch erzeugte frische Zutaten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3742, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 08.02.24, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Charanjit Heer EUR 51,00

Essen & Trinken



Foto: ©Andrey Starostin - stock.adobe.com

Kulinarische Reise durch Indien

Kommen Sie mit und verwöhnen 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. Darüber 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. Y3743, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 07.11.23, 17.30-22.00 Uhr max. 12 TN
Charanjit Heer EUR 52,00

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 ausgesprochenes Reichtum an Zubereitungsvarianten. 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.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3748, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 11.02.24, 14.00-19.00 Uhr max. 12 TN
Jimmy Liu EUR 60,00

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. Y3749, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 09.12.23, 10.00-16.00 Uhr max. 15 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. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eigene Messer, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3750, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 15.10.23, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN
Triana Oey EUR 55,00

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

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. Y3752, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 02.12.23, 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 Satés 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. Y3754, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 16.12.23, 10.00-16.00 Uhr

max. 14 TN

Triana Oey

EUR 55,00

Kochen mit Quinoa

Das Goldene Korn einfach und gesund

Quinoa, über Jahrtausende in Südamerika (Bolivien, Peru, Ecuador) angebaut, ist eine hochwertige Pflanzenart aus der Gattung der Gänsefüße in der Familie der Fuchsschwanzgewächse mit pflanzlichem Eiweiß, Eisen, Folsäure, Magnesium und Zink.

Unser Quinoa-Menü: Quinoa-Salat, lecker und schnell zum Vorbereiten, Quinoa-Pikante in verschiedenen Zubereitungsarten und Quinoa-Pfannkuchen mit süßer Garnitur.

In Zusammenarbeit mit dem Centro Cultural del Peru e.V.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3755, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 25.11.23, 11.00-14.00 Uhr

max. 12 TN

Sara Faber

EUR 33,00



Foto: ©M. Soetemann

Ein Abend mit Paula Bosch

Von Rebsorten wie Auxerrois bis Zweigelt, oder Weinanbaugebieten Australien 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 Kult-

status, 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 Materialgebühr in Höhe von EUR 50,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3770, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 03.11.23, 17.00-22.00 Uhr

Paula Bosch

EUR 110,00

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 (entfernt vergleichbar mit Crepes) begleitet. Für die, die es scharf mögen, darf ein Kachumbari (eine Art Tomatensalat) als Relish nicht fehlen. Abgerundet wird das Menü mit karamellisierten Bananen und frischer Mango.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y3761, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 10.02.24, 10.00-15.00 Uhr

max. 12 TN

Chao Ilongo-Baier

EUR 40,00

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 mitangeben.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y3762, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 02.02.24, 15.00-17.30 Uhr

Sabrina Englisch

EUR 30,00

Ansprechpartnerinnen



Alina Comber
Fachbereichsleitung
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



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



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



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



Irina Bendler
Päd. Mitarbeiterin
Prüfungen
Tel. 089/550 517-96
bendler@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. Fremdsprachenerwerb 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, **162**
- Cambridge Prüfungen, **166**
- Business English, **167**
- Französisch, **168**
- Italienisch, **169**
- Spanisch, **172**
- Arabisch, **174**
- Chinesisch, **174**
- Dänisch, **174**
- Griechisch, Altgriechisch, **175**
- Hindi, **175**
- Latein, **175**
- Japanisch, Koreanisch, **176**
- Kroatisch, **177**
- Niederländisch, **177**
- Norwegisch, **177**
- Persisch, **177**
- Polnisch, **177**
- Portugiesisch, **177**
- Russisch, **177**
- Schwedisch, Slowakisch, **178**
- 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 Aufzahlungen 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. Y4808-0

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. Y4809-0

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. Y4809-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 05.09.23, 15.00-17.00 Uhr
Dienstag, 12.09.23, 15.00-17.00 Uhr
Dienstag, 21.11.23, 15.00-17.00 Uhr
Dienstag, 16.01.24, 15.00-17.00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-76
oder E-Mail: justen@vhs-nord.de

Unterföhring, Am Bahnhof 13

Kurs-Nr. Y4809-6, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 07.09.23, 9.00-11.00 Uhr
Donnerstag, 14.09.23, 9.00-11.00 Uhr
Donnerstag, 21.10.23, 9.00-11.00 Uhr
Donnerstag, 16.11.23, 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

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	Di, Do, Fr 17:45 - 21:00 Uhr	Fr 17:30 - 20:45 Uhr Sa 09:00 - 15:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Fr 09:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:45 - 12:45 Uhr
Kursleiter	N.N.	J. Bigler/ C. Omeltschenko	A. Unger-Beaujean	K. Arki/ M. Elsbacher	C. Niehoff	A. Brizzante/C. Friedrich
Kursnummer	4887	4880	4883	4885	4862	4886
Modul 1 (Niveau A1.1)						
Modul 2 (Niveau A1.2)						
Modul 3 (Niveau A2.1)						
Modul 4 (Niveau A2.2)						18.09.23-23.10.23
Modul 5 (Niveau B1.1)				10.07.23-19.10.23	12.09.23-17.10.23	24.10.23-04.12.23
Modul 6 (Niveau B1.2)	06.07.23-13.10.23	08.09.23-10.11.23	17.07.23-02.10.23	23.10.23-09.01.24	18.10.23-28.11.23	05.12.23-22.01.24
Orientierungskurs	17.10.23-19.12.23	17.11.23-27.01.24	09.10.23-16.11.23	11.01.24-07.03.24	29.11.23-17.01.24	23.01.24-04.03.24
Prüfung DTZ	14.10.2023	11.11.2023	13.10.2023	13.01.2024	08.12.2023	26.01.2024
Prüfung LID	22.12.2023	02.02.2024	17.11.2023	08.03.2024	19.01.2024	08.03.2024

	Unterschleißheim			allgemeine Integrationskurse		
Zeit	Mo, Mi, Fr 17:30-20:45 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:30 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr	Fr 17:30 - 20:45 Uhr Sa 09:00 - 15:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr
Kursleiter	G. Massakowa	C. Niehoff	I. Hummel	N.N.	N.N.	N.N.
Kursnummer	4863	4889	4881	4882	4864	4883
Modul 1 (Niveau A1.1)				18.09.23-23.10.23	29.09.23-01.12.23	23.10.23-30.11.23
Modul 2 (Niveau A1.2)			18.07.23-04.10.23	24.10.23-04.12.23	02.12.23-24.02.24	04.12.23-18.01.24
Modul 3 (Niveau A2.1)	28.06.23-06.10.23	17.10.23-19.12.23	05.10.23-15.11.23	05.12.23-22.01.24	24.02.24-04.05.24	22.01.24-29.02.24
Modul 4 (Niveau A2.2)	09.10.23-11.12.23	09.01.24-12.03.24	16.11.23-20.12.23	23.01.24-04.03.24	10.05.24-19.07.24	04.03.24-18.04.24
Modul 5 (Niveau B1.1)	13.12.23-28.02.24	14.03.24-10.06.24	08.01.24-08.02.24	05.03.24-22.04.24	20.07.24-26.10.24	22.04.24-11.06.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	01.03.24-15.05.24	11.06.24-19.09.24	19.02.24-21.03.24	23.04.24-12.06.24	26.10.24-18.01.25	12.06.24-16.07.24
Orientierungskurs	03.06.24-29.07.24	23.09.24-19.11.24	08.04.24-14.05.24	13.06.24-17.07.24	24.01.25-29.03.25	17.07.24-02.10.24
Prüfung DTZ	17.05.2024	20.09.2024	22.03.2024	14.06.2024	25.01.2025	26.07.2024
Prüfung LID	30.07.2024	22.11.2024	17.05.2024	19.07.2024	04.04.2025	04.10.2024

	Unterschleißheim		Zweitschriftlernerkurs	Alphabetisierungskurs	Alphabetisierungskurs
Zeit	Mo, Di, Mi, Do 08:45 - 12:45 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/ J. Biggler	K. Tojiev
Kursnummer	4886	Kursnummer	4866	4860	4861
Modul 1 (Niveau A1.1)	19.02.24-21.03.24	Modul 1 (Niveau A1.1)	24.05.23-02.08.23	12.09.23-25.10.23	27.09.23-29.11.23
Modul 2 (Niveau A1.2)	08.04.24-14.05.24	Modul 2 (Niveau A1.2)	13.09.23-15.11.23	26.10.23-14.12.23	30.11.23-08.02.24
Modul 3 (Niveau A2.1)	15.05.24-02.07.24	Modul 3 (Niveau A2.1)	16.11.23-25.01.24	18.12.23-19.02.24	09.02.24-26.04.24
Modul 4 (Niveau A2.2)	03.07.24-18.09.24	Modul 4 (Niveau A2.2)	26.01.24-12.04.24	20.02.24-16.04.24	02.05.24-12.07.24
Modul 5 (Niveau B1.1)	19.09.24-24.10.24	Modul 5 (Niveau B1.1)	17.04.24-28.06.24	17.04.24-17.06.24	17.07.24-24.10.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	04.11.24-05.12.24	Modul 6 (Niveau B1.2)	03.07.24-10.10.24	18.06.24-11.09.24	25.10.24-10.01.25
Orientierungskurs	09.12.24-27.01.25	Modul 7 (Niveau B1.2)	11.10.24-11.12.24	12.09.24-28.10.24	15.01.25-19.03.25
Prüfung DTZ	13.12.2024	Modul 8 (Niveau B1.3)	12.12.24-20.02.25	29.10.24-10.12.24	20.03.25-11.07.25
Prüfung LID	31.01.2025	Modul 9		11.12.24-06.02.25	16.07.25-24.10.25
		Orientierungskurs	21.02.25-14.05.25	10.02.25-31.03.25	29.10.25-15.01.26
		Prüfung DTZ	21.02.2025	07.02.2025	31.10.2025
		Prüfung LID	16.05.2025	04.04.2025	16.01.2026

4

Garching						
Zeit	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:30 Uhr	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	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr
Kursleiter	M. Wojcik/ E. Schuster	G. Massakowa	E. Hauschild-Kawazu/ K. Vaidere	N.N.	N.N.	N.N.
Kursnummer	4891	4890	4898	4899	4897	4896
Modul 1 (Niveau A1.1)					13.09.23-18.10.23	12.09.23-16.11.23
Modul 2 (Niveau A1.2)				25.09.23-28.11.23	19.10.23-29.11.23	20.11.23-29.01.24
Modul 3 (Niveau A2.1)			17.07.23-02.10.23	30.11.23-08.02.24	30.11.23-17.01.24	30.01.24-16.04.24
Modul 4 (Niveau A2.2)			04.10.23-14.11.23	19.02.24-29.04.24	18.01.24-28.02.24	18.04.24-01.07.24
Modul 5 (Niveau B1.1)			15.11.23-19.12.23	30.04.24-11.07.24	29.02.24-17.04.24	02.07.24-14.10.24
Modul 6 (Niveau B1.2)		13.07.23-28.09.23	08.01.24-08.02.24	15.07.24-24.10.24	18.04.24-10.06.24	15.10.24-17.12.24
Orientierungskurs	12.09.23-16.11.23	04.10.23-14.11.23	19.02.24-21.03.24	04.11.24-14.01.25	17.06.24-18.07.24	07.01.25-11.03.25
Prüfung DTZ	04.08.2023	29.09.2023	10.02.2024	15.11.2024	15.06.2024	Januar 2025
Prüfung LID	17.11.2023	17.11.2023	22.03.2024	17.01.2025	19.07.2024	14.03.2025

	Garching	Ismaning			
Zeit	Di, Mi, Do, Fr 08:30 - 12:30 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00-13.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00-13.00 Uhr	Mo, Di, Do 17.30-20.45 Uhr	Mo, Mi, Do, Fr 08.30-12.30 Uhr
Kursleiter	N.N.	E. Rodler	M. Breiling	N.N.	E. Rodler
Kursnummer	4892	4875	4877	4876	4879
Modul 1 (Niveau A1.1)	15.11.23-19.12.23			26.09.23-30.11.23	15.01.24-22.02.24
Modul 2 (Niveau A1.2)	09.01.24-09.02.24		13.07.23-27.09.23	04.12.23-19.02.24	26.02.24-11.04.24
Modul 3 (Niveau A2.1)	20.02.24-22.03.24		28.09.23-08.11.23	20.02.24-30.04.24	15.04.24-04.06.24
Modul 4 (Niveau A2.2)	09.04.24-15.05.24		09.11.23-13.12.23	02.05.24-15.07.24	05.06.24-09.07.24
Modul 5 (Niveau B1.1)	04.06.24-05.07.24	10.07.23-25.09.23	14.12.23-31.01.24	16.07.24-04.11.24	10.07.24-25.09.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	09.07.24-20.09.24	26.09.23-07.11.23	01.02.24-13.03.24	05.11.24-16.01.25	26.09.24-07.11.24
Orientierungskurs	24.09.24-05.11.24	13.11.23-14.12.23	18.03.24-06.05.24	20.01.25-24.03.25	11.11.24-12.12.24
Prüfung DTZ	21.09.2024	10.11.2023	22.03.2024	17.01.2025	15.11.2024
Prüfung LID	08.11.2024	15.12.2023	08.05.2024	28.03.2025	13.12.2024

Unterföhring					
Zeit	Mo, Di, Do 17.30 - 20.45 Uhr	Mo, Di, Do 17.30-20.45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00 - 13.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09.00-13.00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 13.30 - 16:45 Uhr
Kursleiter	S. Preuß	T. Göghová / C. Pistikidou	K. Wolf / H. Eckardt	N.N.	N.N.
Kursnummer	4872	4871	4874	4873	4878
Modul 1 (Niveau A1.1)				18.09.23-23.10.23	27.09.23-16.11.23
Modul 2 (Niveau A1.2)				24.10.23-04.12.23	20.11.23-15.01.24
Modul 3 (Niveau A2.1)			05.07.23-20.09.23	05.12.23-22.01.24	16.01.24-05.03.24
Modul 4 (Niveau A2.2)		03.07.23-21.10.23	21.09.23-26.10.23	23.01.24-04.03.24	06.03.24-02.05.24
Modul 5 (Niveau B1.1)		16.10.23-18.12.23	06.11.23-07.12.23	05.03.24-22.04.24	06.05.24-02.07.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	18.09.23-21.11.23	19.12.23-05.03.24	11.12.23-25.01.24	23.04.24-12.06.24	03.07.24-26.09.24
Orientierungskurs	27.11.23-05.02.24	11.03.24-04.06.24	29.01.24-07.03.24	17.06.24-18.07.24	30.09.24-19.11.24
Prüfung DTZ	25.11.2023	08.03.2024	26.01.2024	14.06.2024	04.10.2024
Prüfung LID	09.02.2024	07.06.2024	08.03.2024	19.07.2024	22.11.2024

Berufssprachkurse

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 Ihre Dokumente (Ausweis, B1-Zertifikat, BSK-Berechtigung) mit. Wenn Ihre B1-Prüfung länger als 6 Monate zurückliegt, müssen Sie einen Einstufungstest schreiben.

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).

Wenn Sie eine Berechtigung für 400 UE erhalten haben, können Sie einen Kurs B2 ohne Brückenelement besuchen.

Kosten

Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenfrei. Wenn Sie berufstätig und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über EUR 20.000 liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von EUR 2,42 je Unterrichtseinheit. Dies sind bei einem Kurs mit 400 Unterrichtseinheiten insgesamt EUR 968,00 / bei 500 UE EUR 1.210. Die Zahlung des Kostenbeitrags kann auch durch den Arbeitgeber erfolgen. Bei erfolgreichem Prüfungsabschluss kann eine Rückerstattung von 50 Prozent des Kostenbeitrags beantragt 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 von der Schule am ersten Kurstag.

Prüfung

Während des Kurses schreiben Sie Tests, in denen wir den Lernfortschritt überprüfen. Am Kursende legen Sie die B2-Zertifikatsprüfung (DTB = Deutschtest 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. Fremdspracherwerb 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	25.09.2023	am Vormittag 20 UE pro Woche Mo Di Mi Do 9:00-13:00 Uhr	Ende April 2024
Unterschleißheim	16.10.2023	am Abend 12 UE pro Woche Mo Di Do 17:30-20:45 Uhr	Oktober 2024
Garching	18.09.2023	am Vormittag 20 UE pro Woche Mo Di Mi Do 9:00-13:00 Uhr	Ende April 2024
Garching	25.09.2023	am Abend 12 UE pro Woche Mo Mi Fr 17:30-20:45 Uhr	September 2024
Ismaning	25.09.2023	am Vormittag 20 UE pro Woche Mo Di Mi Do 9:00-13:00 Uhr	Ende April 2024

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 Stornogebühr 100% der Prüfungsgebühr.

Kurs-Nr. Y4800-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 01.09.2023
Freitag, 29.09.23, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 01.09.2023
Freitag, 29.09.23, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 13.09.2023
Freitag, 13.10.23, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 13.09.2023
Freitag, 13.10.23, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 20.09.2023
Freitag, 20.10.23, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-6, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 10.10.2023
Freitag, 10.11.23, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-7, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 17.10.2023
Freitag, 24.11.23, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-8, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 01.11.2023
Freitag, 01.12.23, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-9, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 08.11.2023
Freitag, 08.12.23, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-10, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 08.11.2023
Freitag, 08.12.23, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-11, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 08.11.2023
Freitag, 15.12.23, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-12, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 12.12.2023
Freitag, 12.01.24, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Y4800-13, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 21.12.2023
Freitag, 26.01.24, 15.00 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/deutsch/deutsch-a2b1/>

Kosten:

- EUR 145,00 für Teilnehmende mit einem Deutschkurs an unserer vhs im aktuellen Semester
- EUR 175,00 für externe Teilnehmende

Keine weitere Ermäßigung möglich.

Stornierungsfrist: schriftlich bis drei Wochen vor dem Prüfungstermin kostenfrei zzgl. EUR 6,00 Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogebühr von 100 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Kurs-Nr. Y4801-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 20.10.23, 09.30-16.00 Uhr EUR 175,00

Kurs-Nr. Y4801-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 01.12.23, 09.30-16.00 Uhr EUR 175,00

Kurs-Nr. Y4801-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 16.02.24, 09.30-16.00 Uhr EUR 175,00



Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Prüfung telc Deutsch 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 dem Prüfungstermin kostenfrei zzgl. EUR 6,00 Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogebühr von 100 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Kurs-Nr. Y4802-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 17.11.23, 09.30-16.00 Uhr EUR 195,00

Prüfung telc Deutsch C1

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 3 Stunden und 40 Minuten (inkl. 20 Minuten Pause). Vor der mündlichen Prüfung haben Sie eine Vorbereitungszeit von 20 Minuten.

Kosten:

- EUR 185,00 für Teilnehmende mit einem Deutschkurs an unserer vhs im aktuellen Semester
- EUR 225,00 für externe Teilnehmende

Keine weitere Ermäßigung möglich.

Stornierungsfrist: schriftlich bis drei Wochen vor dem Prüfungstermin kostenfrei zzgl. EUR 6,00 Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogebühr von 100 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Kurs-Nr. Y4803-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 17.11.23, 08.30-16.00 Uhr EUR 225,00

Prüfungsvorbereitung Deutsch

Prüfungsvorbereitung

Sie möchten in Kürze eine Sprachprüfung ablegen und kennen das Prüfungsformat noch nicht? Dann ist ein kompakter 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.

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch A2-B1

Kurs-Nr. Y4804-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 23.09.23, 9.00-15.30 Uhr
Samstag, 30.09.23, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

Kurs-Nr. Y4804-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 04.11.23, 9.00-15.30 Uhr
Samstag, 11.11.23, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

Kurs-Nr. Y4804-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 20.01.24, 9.00-15.30 Uhr
Samstag, 27.01.24, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

4

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

Kurs-Nr. Y4804-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 21.10.23, 9.00-15.30 Uhr
Samstag, 28.10.23, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch C1

Kurs-Nr. Y4804-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 21.10.23, 9.00-15.30 Uhr
Samstag, 28.10.23, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

***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.

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Prüfungsvorbereitung für den Einbürgerungstest

Kompakt und übersichtlich werden Ihnen Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung, Geschichte und Kultur sowie der Lebensverhältnisse in Deutschland vermittelt, die Sie für die Einbürgerung benötigen.

Kurs-Nr. Y4805-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.09.23, 9.00-12.15 Uhr
Samstag, 23.09.23, 9.00-12.15 Uhr EUR 35,00

Kurs-Nr. Y4805-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 14.10.23, 9.00-12.15 Uhr
Samstag, 21.10.23, 9.00-12.15 Uhr EUR 35,00

Kurs-Nr. Y4805-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 11.11.23, 9.00-12.15 Uhr
Samstag, 18.11.23, 9.00-12.15 Uhr EUR 35,00

Deutsch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4810-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Cornelia Wellner EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4810-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Antonija-Mirna Balthmann EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4810-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
15x Samstag, 12.45-16.00 Uhr
Beginn: Samstag, 23.09.23 ab 7 TN
Khamza Tojiev EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4810-4, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
15x Freitag, 17.30-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 ab 7 TN
Magdalena Urbanska EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4810-6, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Oksana Chesnokova EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4810-7, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
15x Donnerstag, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Oksana Chesnokova EUR 205,00

Deutsch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4811-1, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 6/7
15x Mittwoch, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Oksana Chesnokova EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4811-2, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 4
15x Donnerstag, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
N.N. EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4811-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 7
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Antonija-Mirna Balthmann EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4811-4, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 10
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Cornelia Wellner EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4812-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 12
15x Dienstag und 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
N.N. EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4812-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 8
15x Donnerstag, 18.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Gabriele Gaube-Simon EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4812-7, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 13
15x Samstag, 09.00-12.15 Uhr
Beginn: Samstag, 23.09.23 ab 7 TN
Khamza Tojiev EUR 270,00

Deutsch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4821-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 3, ab Lekt. 3
15x Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Sonja Sumana Reissmüller EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4821-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 3, ab Lekt. 3
15x Dienstag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Oksana Chesnokova EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4822-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 4, ab Lekt. 10/11
 15x Dienstag und 15x Donnerstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Ursula Meyer EUR 270,00

Deutsch, Niveau A2+

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

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. Y4823-6, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 13x Donnerstag, 16.30-18.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 05.10.23 ab 7 TN
 Christine Gabriel EUR 125,00

Deutsch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4831-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 5, ab Lekt. 5
 15x Montag (Onlineunterricht) 18.00-19.30 Uhr
 15x Mittwoch (Präsenzunterricht) 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
 Eva Hauschild-Kawazu EUR 270,00

Kurs-Nr. Y4832-1, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 6, ab Lekt. 10
 15x Montag und 15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
 Mersije Nuredini 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. Y4833-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 6 TN
 Brigitte Uretschläger EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4833-4, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Kontext B1.2+, ab Lekt. 7
 15x Dienstag, 18.00-20.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 6 TN
 Magdalena Urbanska EUR 225,00

Kurs-Nr. Y4833-7, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Begegnungen B1.1+, ab Lekt. 3/4
 13x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 05.10.23 ab 7 TN
 Christine Gabriel EUR 125,00

Deutsch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4840-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Kontext B2.1, ab Lekt. 2/3
 15x Dienstag, 18.30-21.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Maria Elsbacher EUR 205,00

Kurs-Nr. Y4841-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Erkundungen B2, ab Lekt. 6
 13x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 05.10.23 ab 7 TN
 Christine Gabriel EUR 125,00

Konversation B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4841-6, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Eigenes Material
 15x Donnerstag, 18.30-20.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Brigitte Uretschläger EUR 185,00

Konversation und Grammatik B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4841-7WEB, Online**

Lehrbuch: Weitblick B2.1, ab Lekt. 6
 15x Dienstag, 18.00-20.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 6 TN
 Éva Júlia Kalmár EUR 205,00

Deutsch, Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4845-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Kompass DaF C1.1, ab Lekt. 4
 15x Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 6 TN
 Karin Isolde Hummel EUR 225,00

Kurs-Nr. Y4845-2-H*, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Erkundungen C1, ab Lekt. 5
 15x Dienstag, 09.00-11.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Karin Lachner EUR 185,00

Deutsch, Niveau C1/C2

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4846-1-H*, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 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. Y4846-3-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, 28.09.23 ab 7 TN
 Karin Lachner EUR 190,00

Grammatik & Konversation C1/C2

Für sehr Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten wir mit aktuellen Texten, z. B. Zeitungsartikeln. Unsere Themen: Politik, Geschichte, Wissenschaft, Kunst etc. Überdies beschäftigen wir uns intensiv mit komplexen sprachlichen Strukturen.

Kurs-Nr. Y4846-4WEB, Online**

Lehrbuch: C-Grammatik: Übungsgrammatik DaF, C1/C2
 15x Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
 Karin Lachner EUR 140,00

Englisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4010-1, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: wird am 1. Tag bekannt gegeben
10x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Heidi Bensch EUR 140,00

Englisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4010-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: At Your Leisure A1, ab Lekt. 4
15x Montag, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4010-3, Garching

Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.04,
Lehrbuch: On Point Beginners A1, ab Lekt. 5
10x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Susan Keeton EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4010-4WEB, Online**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, ab Lekt. 7
12x Montag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 02.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Susanne Göhring EUR 156,00

Auffrischkurs A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4011-1, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Great! A1, ab Lekt. 5
15x Montag, 10.45-12.15 Uhr
Beginn: Montag, 02.10.23 ab 7 TN
Vanessa Walsh EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4011-2, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Let's Enjoy English A1, Review, ab Lekt. 4
15x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Yvonne Slama 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).

Englisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4020-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Corinne Klarmann EUR 115,00

Kurs-Nr. Y4020-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11.01.24 ab 7 TN
Corinne Klarmann EUR 115,00

Kurs-Nr. Y4020-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: On Point A2, ab Lekt. 1
10x Freitag, 10.15-11.45 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Célia Dierl EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4020-4WEB, Online**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 10
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Susanne Göhring EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4020-5WEB, Online**

Lehrbuch: Fairway new, ab Lekt. 1
12x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4020-6, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 1
10x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4020-7, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1
10x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.01.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4020-8, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, ab Lekt. 10
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Cindy Kornek EUR 140,00

Wiedereinsteiger A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4021-1, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Review, ab Lekt. 2
10x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Yvonne Slama EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4021-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
10x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 95,00

Kurs-Nr. Y4021-3, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Speakout 2nd edition, ab Lekt. 3
10x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Audrey Logemann EUR 95,00

English for holidays

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Sie wollen verreisen und benötigen noch einige wertvolle Tipps und Insider-Infos für die Reise? Frischen Sie Ihre Grundkenntnisse auf und erweitern Sie Ihren Wortschatz mit den wichtigsten und hilfreichsten Redewendungen für einen unbeschwerten Urlaub. Für Teilnehmer aller Altersgruppen mit geringen oder guten Vorkenntnissen.

Kurs-Nr. Y4021-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
10x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 95,00

Brush up your A2 and get ready for B1

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4022-1WEB, Online**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Review
12x Freitag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Freitag, 06.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Susanne Göhring EUR 156,00

Englisch, Niveau A2/B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4022-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: „Brush up A2“ English Refresher, ab L. 3
15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Conversation with song texts

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4022-3, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Eigenes Material
 6x Donnerstag, 11.30-12.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Raquel Sommer EUR 55,00

Englisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4030-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: At Your Leisure B1, ab Lektion 4
 15x Montag, 10.30-12.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
 Beate Städtler EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4030-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 10x Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
 Corinne Klarmann EUR 95,00

Kurs-Nr. Y4030-3, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 10x Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Montag, 08.01.24 ab 7 TN
 Corinne Klarmann EUR 95,00

Kurs-Nr. Y4030-4WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 12x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Liana Hakobyan EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4030-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: On Point Pre-Intermediate, ab Lekt. 10
 15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 04.10.23 ab 7 TN
 Susan Keeton EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4030-6WEB, Online**

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, ab Lekt. 7
 12x Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Montag, 09.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Katy Geiselhöringer EUR 156,00

Wiedereinsteiger B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4031-1WEB, Online**

Lehrbuch: Refresh now B1
 10x Dienstag, 13.00-14.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Liana Hakobyan EUR 140,00



Foto: ©deagreez - stock.adobe.com

Konversation B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4031-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 10x Freitag, 08.30-10.00 Uhr
 Beginn: Freitag, 29.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Célia Dierl EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4031-3, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Eigenes Material
 15x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Vanessa Walsh EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4031-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
 15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 04.10.23 ab 7 TN
 Vanessa Walsh EUR 140,00

Konversation und Grammatik

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4031-6, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 10x Montag, 08.30-10.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Célia Dierl EUR 140,00

Englisch, Niveau B1+

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4030-7, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Face2Face Intermediate B1+, ab Lekt. 5
 15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
 Raquel Sommer EUR 140,00

Konversation B1+

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4031-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: On Point (B1+), ab Lekt. 6/7
 13x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Barbara Forkert EUR 125,00

Englisch, Niveau B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4030-8, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Life Second Edition B2.1 Split Edition A
 15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 02.10.23 ab 7 TN
 Vanessa Walsh EUR 140,00

Lunch Break with English

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.



Foto: Prostock-studio - stock.adobe.com

Lunch Break with English B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4043-1WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Freitag, 12.30-13.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 105,00

Lunch Break with English B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4043-2WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 12.30-13.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 105,00

Kurs-Nr. Y4043-3, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
6x Mittwoch, 12.15-13.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Raquel Sommer EUR 80,00

Lunch Break with English B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4043-4WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
10x Dienstag, 12.00-13.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4043-5WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
10x Donnerstag, 12.00-13.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingr.: 5-8 TN
Liana Hakobyan 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).

Konversation B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4032-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Raquel Sommer EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4032-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Mittwoch, 19.40-21.10 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23 ab 7 TN
Vanessa Walsh EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4032-3, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Eigenes Material
10x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Stacy Marinelli EUR 95,00

Kurs-Nr. Y4032-4WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 9.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 156,00

Phrasal verbs and Idioms B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4032-5WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Freitag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 156,00

Englisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4040-1WEB, Online**

Lehrbuch: Keynote B2.1/B2.2: Students- and Workbook
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4040-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Life (2nd Ed.), Split Ed. B, ab Lekt. 11
12x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Rosemae Rako EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4040-3, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
10x Freitag, 10.45-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Raquel Sommer EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4040-4, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Speakout Interm. Plus, B2, ab Lekt. 1
10x Mittwoch, 16.30-18.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Audrey Logemann EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4040-5, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Cambridge Academic English B2, ab Lekt. 1
10x Freitag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4040-6, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Cambridge Academic English B2
10x Freitag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 12.01.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4040-7, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.10.23 ab 7 TN
Susan Keeton EUR 140,00

Konversation B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4041-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
Samstag, 30.09.23, 10.00-11.30 Uhr
Samstag, 28.10.23, 10.00-11.30 Uhr
Samstag, 25.11.23, 10.00-11.30 Uhr
Samstag, 16.12.23, 10.00-11.30 Uhr
Samstag, 20.01.24, 10.00-11.30 Uhr ab 5 TN
Rosemae Rako EUR 70,00
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y4042-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
10x Montag, 10.45-12.15 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Célia Dierl EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4042-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Eigenes Material
12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Vanessa Walsh EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4042-3WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Stacy Marinelli EUR 156,00

Englisch, Niveau B2/C1

Konversation und Lesen

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4044-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Speakout advanced 2nd edition (B2/C1)

15x Dienstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

ab 7 TN

Audrey Logemann

EUR 140,00

Konversation B2/C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4044-2WEB, Online**

Lehrbuch: In conversation B2, Lekt. 1- 10

12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Noelia Estefani Rojas Ortiz

EUR 156,00

Englisch, Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

This course is designed for those who would like to refresh their English skills and feel confident in any sudden situations. Interesting and up to date topics will be covered during the course and surely any ideas or wishes from the students are welcomed. We are free to choose a topic for discussion and the main focus is going to be improving spoken English and written English as well. Last but not least, having fun is guaranteed :-)

Kurs-Nr. Y4050-1WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

ab 7 TN

Liana Hakobyan

EUR 115,00

Kurs-Nr. Y4050-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

ab 7 TN

Corinne Klarmann

EUR 95,00

Kurs-Nr. Y4050-3, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11.01.24

ab 7 TN

Corinne Klarmann

EUR 95,00

Kurs-Nr. Y4050-4, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Cambridge Academic English C1

Advanced, ab Lekt. 1

10x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Catherine Conroy

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4050-5, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Cambridge Academic English C1

Advanced

10x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10.01.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Catherine Conroy

EUR 140,00

Refresher C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4051-1, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

ab 7 TN

Raquel Sommer

EUR 95,00

Kurs-Nr. Y4051-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Montag, 20.05-21.35 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Rosemae Rako

EUR 140,00

Konversation C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4052-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Eigenes Material

15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.10.23

ab 7 TN

Vanessa Walsh

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4052-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.10.23

ab 7 TN

Susan Keeton

EUR 95,00

Englisch, Niveau C1/C2

Book Club

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4053-1WEB, Online**

Buch: „The Women at Hitler's table“

12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Audrey Logemann

EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4053-2WEB, Online**

Buch: The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible / C. Eisenstein

10x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Raquel Sommer

EUR 140,00



Foto: ©Myst - stock.adobe.com

Englisch für Kinder

Von 3 bis 5 Jahren

„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-Warel „English for Mopsy + me“.

Unsere weiteren Angebote für Kinder im Kindergartenalter finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs-nord.de. Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y4070-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Tasche, Buntstifte, Hausschuhe.

10x Montag, 14.30-15.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Audrey Logemann

EUR 90,00

Englisch für Schüler:innen

Ab 5. Klasse Gymnasium und Realschule

Statt Nachhilfe in entspannter Atmosphäre und in kleiner Gruppe Englisch wiederholen und üben!

Es können alle Wunschthemen behandelt werden, von Verbzeiten über verschiedenste Vokabelblöcke bis zu den landeskundlichen Themen. Kurze Lernspiele am Ende eines Blocks sollen festigen und gute Laune verbreiten.

Unsere weiteren Angebote für Schüler:innen finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs-nord.de.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y4070-5, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Eigenes Material

10x Samstag, 11.30-12.30 Uhr

Beginn: Samstag, 07.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Vanessa Walsh

EUR 90,00

Kurs-Nr. Y4070-8, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Eigenes Material

6x Dienstag, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Gina Fobbe

EUR 60,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Cambridge Prüfungen

Cambridge Sprachprüfungen für Englisch



Unsere vhs in Unterschleißheim bietet folgende Cambridge Sprachprüfungen für Englisch an:

PET Preliminary English Test (B1) – eignet sich als externe Zertifizierung für Schüler:innen der 9. oder 10. Klassen der Realschulen

CAE Certificate in Advanced English (C1) – eignet sich als externe Zertifizierung an Gymnasien und an den Fach- und Berufsoberschulen

Welche Vorteile bietet ein Cambridge-Sprachzertifikat?

- Cambridge Zertifikate erhöhen Ihre Erfolgschancen in Studium und Beruf
- das Kultusministerium in Bayern empfiehlt Cambridge Zertifikate als Abschluss für Realschulen, Gymnasien und Berufsschulen
- weltweit anerkannter Nachweis der Sprachkompetenz für Hochschulen und Universitäten im Ausland
- kein Ablaufdatum, zeitlich unbegrenzt gültig

Kontakt: Irina Bendler (089-550 517-96 / bendler@vhs-nord.de)

Die genauen Prüfungstermine und passende Prüfungsvorbereitungskurse finden Sie unten.

Cambridge Prüfungsvorbereitung

Sie möchten bald die Prüfung Cambridge Preliminary English Test (PET – B1) oder die Prüfung Cambridge Certificate in Advanced English (CAE -C1) ablegen und kennen das Prüfungsformat noch nicht? Dann ist dieser Kurs eine perfekte Vorbereitung auf die bevorstehende Prüfung für Sie. Sie werden das Prüfungsformat kennenlernen und 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.

B1 Preliminary für Schüler

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4080-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Montag, 16.30-18.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 ab 5 TN
N.N. EUR 140,00

B1 Preliminary für Erwachsene

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4080-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 ab 5 TN
N.N. EUR 140,00

C1 Advanced für Schüler

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4080-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: C1 Advanced Trainer, 2nd edition, Cambridge

10x Dienstag, 16.30-18.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 5 TN
N.N. EUR 140,00

C1 Advanced für Erwachsene

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4080-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: C1 Advanced Trainer, 2nd edition, Cambridge

10x Dienstag, 18.00-20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.10.23 ab 5 TN
N.N. EUR 140,00

We prepare for

English Qualifications

Eine Möglichkeit sich über das eigene Sprachniveau im Englischen zu informieren, bietet der sogenannte „Cambridge Placement Test“. So können Sie die richtige Prüfung wählen. Hier gelangen Sie zum Online-Test:
www.cambridgeenglish.org/test-your-english/

Cambridge Prüfungen

B1 – Preliminary English Test (PET)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Cambridge Preliminary English Test (PET – B1) wendet sich an Kandidaten mit soliden Grundkenntnissen. Er attestiert, dass der Kandidat in der Lage ist, sich in allen wichtigen Alltagssituationen (Beruf, Ausbildung und Freizeit) sprachlich zurechtzufinden.

Diese Prüfung eignet sich auch als externe Zertifizierung für Schüler:innen der 9. oder 10. Klassen der Realschulen.

Kosten:

- EUR 150,00
- EUR 129,00 für Schüler:innen

Kurs-Nr. Y4090-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 10.01.2024

Samstag, 24.02.24, 9.00-16.00 Uhr ab 7 TN
N.N. EUR 150,00

C1 – Certificate in Advanced English

Für sehr Fortgeschrittene

Cambridge Certificate in Advanced English (CAE -C1) ist eine Abschlussqualifikation auf hohem Niveau für diejenigen, die Englisch im beruflichen oder gesellschaftlichen Leben, oder für die Ausbildung/Studium benötigen. Im Schwierigkeitsgrad entspricht es dem Abiturniveau eines Leistungskurses oder mindestens 7 Jahren Schulenglisch. Er attestiert, dass der Kandidat kompetent und fließend kommunizieren kann.

Diese Prüfung eignet sich als externe Zertifizierung an Gymnasien und an den Fach- und Berufsoberschulen.

Kosten:

- EUR 235,00
- EUR 205,00 für Schüler:innen

Kurs-Nr. Y4090-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 10.01.2024

Samstag, 24.02.24, 9.00-16.00 Uhr ab 7 TN
N.N. EUR 235,00

Business English, A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse effektiv in Bezug auf die Arbeit aufbauen möchten. Wir konzentrieren uns auf den Aufbau Ihres Englisch-Grundwortschatzes für den Arbeitsplatz und üben die wichtigsten Situationen für den direkten Einsatz in Ihrem Berufsalltag (z.B. Small Talk, Notizen, der eigene Arbeitsplatz, die Firma und deren Produkte). Daneben trainieren wir die dazu notwendige Grammatik. Sie gewinnen mehr Sicherheit, um im Beruf erfolgreich kommunizieren zu können.

Kurs-Nr. Y4120, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrwerk: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 10x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Heidi Bensch EUR 95,00

Business English, B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

This 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. Y4130-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Eigenes Material
 12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Corinne Klarmann EUR 156,00

Business English, B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

A perfect class for learners and professionals who want to communicate effectively in English in the workplace. You will get a practical training in functional business skills such as selling a product, dealing with conflict, networking and generating and presenting ideas. The trainer will adapt the topics to the needs of the group.

Kurs-Nr. Y4133-1WEB, Online**

Lehrbuch: Career express
 12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Liana Hakobyan EUR 156,00

Business Essentials, B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4133-2WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
 12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Corinne Klarmann EUR 156,00

Business English, B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

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. 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.

Kurs-Nr. Y4133-3, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Business English, ab Lekt. 1
 10x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4133-4, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Business English
 10x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 08.01.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Catherine Conroy EUR 140,00

Business English, B2

Für Fortgeschrittene

This course will focus on 4 main topics: education, human resources, working conditions and going abroad. These topics are important for professional development because they are common in companies around the world. You will polish your speaking and writing skills while personalizing the contents of the class to your needs. (part I)

Kurs-Nr. Y4140-1WEB, Online**

Lehrbuch: Real Business English B2, Lekt. 1 – 4
 12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Noelia Estefani Rojas Ortiz EUR 156,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrophon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Business English, B2/C1

Für Fortgeschrittene

A perfect class for learners and professionals who want to communicate effectively in English in the workplace. You will get a practical training in functional business skills such as selling a product, dealing with conflict, networking and generating and presenting ideas. The trainer will adapt the topics to the needs of the group. These courses are taught by an English native speaker.

Kurs-Nr. Y4141-1WEB, Online**

Lehrbuch: Delta Natural Business English
 12x Donnerstag, 9.00-10.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 26.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Liana Hakobyan EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4141-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Business English, ab Lekt. 1
 10x Montag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4141-3, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Business English
 10x Montag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Montag, 08.01.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Catherine Conroy EUR 140,00

Business Communication, B2/C1

Für Fortgeschrittene

In this course you will learn the language needed for effective business communication such as team meetings, discussions, problem solving and giving feedback, writing E-Mails and presentations. You will enhance your business vocabulary and become more professional in your communication. These courses are qualified business professional.

Kurs-Nr. Y4142-1WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
 12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Noelia Estefani Rojas Ortiz EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4142-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Rosemae Rako EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4142-3, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 12x Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Rosemae Rako EUR 156,00



Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Französisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4301, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Montag, 19.15-20.45 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

ab 7 TN

N.N.

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4305-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 1

12x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Martine Worlitzer

EUR 156,00

Französisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4307, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 3

15x Dienstag, 19.20-20.50 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

ab 7 TN

Joelle Pellet-Kurschat

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4308-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 4

15x Montag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

ab 6 TN

Isabelle Jensen Thabuis

EUR 165,00

Kurs-Nr. Y4309-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 5

15x Montag, 16.30-18.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

ab 6 TN

Isabelle Jensen Thabuis

EUR 165,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Kurs-Nr. Y4311, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lekt. 5

15x Mittwoch, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

ab 7 TN

Christine Allanic

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4312, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lekt. 5

15x Montag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

ab 7 TN

Dr. phil. Friederike Vogl

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4315, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 8

15x Dienstag, 17.45-19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

ab 7 TN

Joelle Pellet-Kurschat

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4316, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 6

15x Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

ab 7 TN

Dr. phil. Friederike Vogl

EUR 140,00

Auffrischung, A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs in intensiver Form, der zügig bisher Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Wortschatz und Grammatik werden systematisch wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

Kurs-Nr. Y4317-WEB, Online**

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1

12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Elsa Giacinti

EUR 156,00

Französisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4319-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va! A2, akt. Ausgabe, ab Lekt. 8

12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Martine Worlitzer

EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4320, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: On y va! A2, akt. Ausgabe, ab Lekt. 4

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

ab 7 TN

Joelle Pellet-Kurschat

EUR 140,00

Wortschatz & Sprechen, A2+

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der mündlichen Kommunikation. Wir üben das freie Sprechen und trainieren das Hörverstehen, damit Sie in Frankreich Spaß statt Stress am Kommunizieren haben.

Kurs-Nr. Y4330, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: L'atelier A2, ab Lekt. 5

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

ab 7 TN

Christine Allanic

EUR 140,00

Französisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich ideal für alle, die die Stufe B1 lernen oder nach einer Pause wiederholen möchten.

Kurs-Nr. Y4334, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

ab 7 TN

Dr. phil. Friederike Vogl

EUR 140,00

Konversation B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4341-WEB, Online**

Lehrbuch: Chapeau B1, ab Lekt. 4/5

12x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Gina Fobbe

EUR 156,00

Französisch, Niveau B1/B2

Lektüre: Maigret lesen

Für Fortgeschrittene

Wer kennt nicht Jules Maigret, den grand seigneur der Pariser Kriminalpolizei? Der Belgier Georges Simenon schrieb zwischen 1929 und 1971 nicht weniger als 75 Romane und an die 30 Kurzgeschichten über den Kommissar, den er angeblich in einem Café im niederländischen Delfzijl erfunden hatte. In diesem Kurs werden wir – natürlich auf Französisch! – zusammen eine Novelle, einige Kurzgeschichten und vielleicht Abschnitte aus Romanen lesen.

Kurs-Nr. Y4359-WEB, Online**

Lehrbuch: Georges Simenon, L'Amoureux de Mme Maigret

6x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Jan-Piet Knijff EUR 78,00

Französisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4361, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Lehrbuch: Reprise B1 neu, ab Lekt. 11
 15x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Elvira Neundorf EUR 140,00

Konversation B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4375-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 8x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 14.11.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Juliette Bignier EUR 104,00

Kurs-Nr. Y4378, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
 10x Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 04.10.23 ab 7 TN
 Sylvie Bernard EUR 130,00

Französisch, Niveau C1

Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4385-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
 12x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Christine Allanic EUR 156,00



Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Italienisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4400, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 1
 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4401, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Mittwoch, 16.15-17.45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
 Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4403, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Elvira Chinicò EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4404, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Dienstag, 19.05-20.35 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Costanza Guccione EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4405, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1
 15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
 Alexandra Geyer EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4406, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1
 15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
 N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4408, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1
 15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4409-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1
 12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Fabrizia Memo EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4410-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1
 12x Dienstag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Maria Aquaro EUR 156,00

Italienisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4411, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 6
 15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Angela Kelp EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4412, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 5
 15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Katharina Holy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4421, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 7
 15x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Costanza Guccione EUR 140,00

Italienisch

Kurs-Nr. Y4422, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), ab Lekt. 6/7
15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4423, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 6/7
15x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4424, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 7
15x Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4425, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 7/8
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Katharina Holy EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4428, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: DIECI – Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 7/8
15x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4430-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8/9
12x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Giancarla Taborelli-Ruther EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4431, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 9
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 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. Wir erweitern den Wortschatz für die Alltagskommunikation. Einfach perfekt für einen erfolgreichen Wiedereinstieg in die italienische Sprache.

Kurs-Nr. Y4432, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Hören & Sprechen A1
15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Leichte Konversation, A1

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, um das Gelernte durch Sprechübungen zu festigen.

Kurs-Nr. Y4433, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 6 TN
Katharina Holy EUR 115,00

Italienisch, Niveau A1+

Vertiefungskurs

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4434, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Daniele Pigato EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4435, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1) (Zweisprachige Ausgabe)
15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

Auffrischung und leichte Konversation, A1+

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 wiederholen bei Bedarf die wichtigsten Grammatikregeln.

Kurs-Nr. Y4437, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag, 10.15-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Cristina Dott. Bruzzone-Ostermeier EUR 140,00

Italienisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4438-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1
12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 11.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Sabina La Scala EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4439-WEB, Online**

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2), ab Lekt. 3
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Claudia Palumbo EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4440, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 10
15x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4442, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lekt. 1
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4446, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1
12x Montag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 ab 6 TN
Paola Gottardi-Freiwald EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4447, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 3
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 ab 6 TN
Paola Gottardi-Freiwald EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4449-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 3/4
12x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Giancarla Taborelli-Ruther EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4450, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 2
15x Montag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4452, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 5
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Angela Kelp EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4454, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2) (Zweisprach. Ausg.), ab Lekt. 7
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

Italienisch, Niveau A2

Vertiefungskurs

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. Y4455-WEB, Online**

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, ab Lekt. 8

15x Montag, 17.45-19.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 ab 6 TN

Daniele Pigato EUR 165,00



Foto: ©Luana - stock.adobe.com

Wiedereinsteiger A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Sie haben schon Grundkenntnisse im Italienischen und möchten sie gezielt auffrischen? Dieser Wiedereinsteigerkurs eignet sich zur schnellen Wiederholung der A2-Stufe.

Kurs-Nr. Y4456, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: *Azzurro nuovo A1-A2*

15x Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN

Costanza Guccione EUR 140,00

Konversation A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4457-WEB, Online**

Lehrbuch: *La ricetta segreta*, CIDEB edizioni

12x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN

Daniela Zangrilli EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4458, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: *A voi la parola, A2/B1*

15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN

Fulvia Khorsand 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, Niveau A2-B1

L'italiano per l'arte

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Wer Kunst liebt, liebt auch Italien – und wer zudem über Italienischkenntnisse auf A2-Niveau oder besser verfügt, kann in diesem Kurs alle Interessen verbinden! Auf spielerische und unterhaltsame Art entdecken wir Meisterwerke von Leonardo da Vinci, Michelangelo und anderen genialen Künstlern des kleinen Landes. Dabei lassen wir uns zu Gesprächen anregen und erweitern wie nebenbei unseren Wortschatz vor allem um die Bereiche Kunst und Architektur.

Kurs-Nr. Y4460-WEB, Online**

Lehrbuch: *L'italiano per l'arte*, Übungsbuch

6x Donnerstag, 10.45-12.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19.10.23 Kleingruppe 5-8 TN

Giancarla Taborelli-Ruther EUR 78,00

Italienisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4463, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: *Chiaro! B1 nuova edizione*, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN

Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4464-WEB, Online**

Lehrbuch: *Nuovo Espresso 3 (B1)*, ab Lekt. 5

15x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 6 TN

Suzanna Frediani-Krämer EUR 165,00

Kurs-Nr. Y4465, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: *Nuovo Espresso 3 (B1)*, ab Lekt. 6

15x Mittwoch, 18.45-20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 6 TN

Suzanna Frediani-Krämer EUR 165,00

Kurs-Nr. Y4466, 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, 26.09.23 ab 7 TN

Daniele Pigato EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4467, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: *Chiaro! B1 nuova edizione*, ab Lekt. 8/9

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN

Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4468, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: *Qua e là per l'Italia*, ab Lekt. 6

15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN

Dott. Luciana Donatone 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 Wortschatz und vertiefen die Grammatik.

Kurs-Nr. Y4470, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1+/B2*, ab Lekt. 6

15x Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN

Emma Misani-Raupp EUR 145,00

Kurs-Nr. Y4471, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: *Nuovo Espresso 3 (B1)*

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN

Emilio Petruccelli EUR 140,00

Italienisch / Spanisch

Italienisch, Niveau B1+

Konversation, B1+

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4479, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

15x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Elvira Chinicò EUR 145,00

Konversation, B1+/B2

Kurs-Nr. Y4484, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Caccia ai tesori B1-C1, ab Lekt. 10

15x Mittwoch, 19.05-20.35 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Costanza Guccione EUR 140,00

Italienisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4486, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), ab Lekt. 2/3

15x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4487, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), ab Lekt. 4/5

15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4488, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Italiano Pronti Via B1-C1, ab Lekt. 91

15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 6 TN
Alessandra Massi-Kluge EUR 165,00

Konversation, B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4489, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Nuovo Spazio Civiltà

15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4490, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, ab Lekt. 17

15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Italienisch, Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4491, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Magari nuovo C1/C2, ab Lekt. 14

15x Freitag, 10.35-12.05 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23 ab 6 TN
Fulvia Khorsand EUR 165,00

Konversation, C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Y4492, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 145,00

Italienisch, Niveau C2

Konversation, C2

Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kurs-Nr. Y4496, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

15x Dienstag, 08.30-10.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 5 TN
Cristina Dott. Bruzzone-Ostermeier EUR 200,00



Foto: ©smspsy - stock.adobe.com

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. Y4498, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Dienstag, 10.10.23, 19.00-21.00 Uhr

Dienstag, 14.11.23, 19.00-21.00 Uhr

Dienstag, 12.12.23, 19.00-21.00 Uhr

Dienstag, 09.01.24, 19.00-21.00 Uhr ab 6 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 60,00

Spanisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4501, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
Maria Angela Cremer EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4502, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 10.45-12.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
Maria Angela Cremer EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4503, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4504, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.10.23 ab 7 TN
Lissy García EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4505, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Dienstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
Maria Angela Cremer EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4506, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4508-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

12x Montag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Montag, 09.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Remedios Orozco Ramirez EUR 156,00

Ein kompakter Kurs mit raschem Lerntempo. In 9 Sitzungen bearbeiten wir die Lektionen 1-6 des Buches. Bitte planen Sie Zeit für das selbstständige Lernen zu Hause ein. Der Kurs findet ausschließlich auf Spanisch statt.

Kurs-Nr. Y4509-WEB, Online**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Lekt. 1-6

9x Samstag, 09.00-11.00 Uhr

Beginn: Samstag, 07.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Remedios Orozco Ramirez EUR 156,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Spanisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4513, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 4
 15x Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 04.10.23 ab 7 TN
 Lissy García EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4516-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 4
 12x Dienstag, 19.15-20.45 Uhr
 Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Lissy García EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4517, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 5
 15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 7 TN
 Patricia Mühlbach-Pardo EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4518, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 5
 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Sonja Sumana Reissmüller EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4519, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 6
 15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Maria Angela Cremer EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4520-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 6/7
 12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Remedios Orozco Ramirez EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4521, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 9
 15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Belinda Wulkop EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4522, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 9
 15x Montag, 17.30-19.00 Uhr
 Beginn: Montag, 25.09.23 ab 7 TN
 Jose Chavez EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4523, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 8
 15x Donnerstag, 19.40-21.10 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 7 TN
 Sonja Sumana Reissmüller EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4526-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 11
 12x Montag, 17.00-18.30 Uhr
 Beginn: Montag, 09.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Lissy García EUR 156,00



Foto: ©Rudzhan - stock.adobe.com

Spanisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4539, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 3
 15x Donnerstag, 19.15-20.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 05.10.23 ab 7 TN
 Lissy García EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4540-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 3
 12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Lissy García EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4541-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 10
 15x Montag, 18.45-20.15 Uhr
 Beginn: Montag, 09.10.23 ab 6 TN
 Lissy García EUR 165,00

Auffrischung A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal Spanisch gelernt, oder lernen es sogar gerade, aber Sie fühlen sich sprachlich nicht sicher? Wir frisken und wiederholen 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. Y4542-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 12x Donnerstag, 17.45-19.15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 12.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Jannet Weeber Brunal EUR 156,00

Spanisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4549, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 1
 15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4564, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 1
 15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 7 TN
 Belinda Wulkop EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4565, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Caminos neu 3/ B1, ab Lekt. 10
 15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 05.10.23 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.

Konversation und Grammatik B1

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.

Kurs-Nr. Y4561-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
 12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 12.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
 Jannet Weeber Brunal EUR 156,00



Foto: ©pressmaster - stock.adobe.com

Konversation, B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

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. Y4566, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: **Con gusto B1**, ab Lekt. 11

10x Montag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Montag, 02.10.23

ab 6 TN

Silvia Goyeneche de Heberle

EUR 115,00

Spanisch, Niveau B1/B2

Konversation

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Para los participantes que quieran prepararse para el uso práctico del español en las vacaciones, la comida fuera de casa, la cultura, el trabajo y la comunicación diaria. La mejor manera de aprender es conociendo a personas que hablan el idioma, leyendo libros, periódicos y textos, o viendo películas y documentales en español. Saber español puede abrirte muchas puertas y darte una mejor comprensión de las diferentes culturas. ¡Bienvenidos!

Kurs-Nr. Y4567, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: **wird am 1. Kurstag bekannt gegeben**

15x Mittwoch, 19.15-20.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.10.23

ab 7 TN

Lissy García

EUR 140,00

Spanisch, Niveau B2

Konversation

Für Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Konversation auf Spanisch. Anhand von Zeitungsartikeln diskutieren wir über aktuelle Ereignisse mit besonderen Fokus auf das spanischsprachige Amerika und über geschichtliche Themen. Die Grammatik wird dabei nach Bedarf wiederholt.

Kurs-Nr. Y4591, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: **Avenida B2**, ab Lekt. 16

13x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 02.10.23

ab 7 TN

Ursula Borchmeyer

EUR 125,00

Spanisch, Niveau B2/C1

Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Hablamos sobre temas de actualidad, cultura, lecturas variadas. Repaso de algunos temas de gramática.

Kurs-Nr. Y4597, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

10x Montag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Montag, 02.10.23

ab 6 TN

Silvia Goyeneche de Heberle

EUR 120,00

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. Y4598, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

12x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

ab 6 TN

Ingrid Hartmann

EUR 145,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrophon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Arabisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4610-WEB, Online**

Lehrbuch: **Modernes Hocharabisch Bd.1**, ab Lekt. 1

12x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 02.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Mohamed Ramadan

EUR 156,00

Arabisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4612-WEB, Online**

Lehrbuch: **Modernes Hocharabisch Bd.1**, ab Lekt. 7

12x Montag, 19.45-21.15 Uhr

Beginn: Montag, 02.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Mohamed Ramadan

EUR 156,00

Chinesisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4620, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: **wird am 1. Kurstag bekannt gegeben**

15x Montag, 19.45-21.15 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

ab 6 TN

Hui Gao

EUR 165,00

Chinesisch, Niveau A2/B1

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4623, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: **HSK Standard Course 3**, ab Lekt. 2

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Hui Gao

EUR 195,00

Dänisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4629-WEB, Online**

Lehrbuch: **Dansk for dig neu A1-A2**, ab Lekt. 1

12x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Daniel Wellingshausen

EUR 156,00

Dänisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4630-WEB, Online**

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ab Lekt. 9
12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Daniel Wellinghausen EUR 156,00

Griechisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4632-WEB, Online**

Lehrbuch: Pame! A1, ab Lekt. 1
15x Montag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Montag, 02.10.23 ab 5 TN
Brigitte Bräunlein-Schmid EUR 125,00

Griechisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4634-WEB, Online**

Lehrbuch: Pame! A1, ab Lekt. 3
12x Mittwoch, 16.00-17.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 11.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Ekaterini Fifa EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4635, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Pame! A1, ab Lekt. 6
12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Ekaterini Fifa EUR 156,00

Griechisch, 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. Y4637-WEB, Online**

Lehrbuch: Pame! A2, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 ab 5 TN
Brigitte Bräunlein-Schmid EUR 125,00



Foto: ©Michael Böhm - stock.adobe.com

Altgriechisch

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren 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. Y4638-WEB, Online**

Lehrbuch: Athenaze I. Introduzione al Greco antico+Vivarium Novum
12x Dienstag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 156,00

Hindi

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4640-WEB, Online**

Lehrbuch: Hindi bolo! Teil 1, ab Lekt. 3
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 09.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Anjana Singh EUR 156,00

Latein

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innern ohne Vorkenntnisse

Viele denken bei Latein – 2000 Jahre lang die Lingua franca Europas – immer noch an furchterregende Grammatik und mühseliges Übersetzen. Aber man kann sehr wohl lernen, Latein von Anfang an auf Latein zu verstehen, ohne jedes Wort übersetzen zu müssen. Das ist nicht nur effektiver, sondern macht vor allem mehr Spaß!

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (auch Gymnasialschüler:innen sind herzlich willkommen).

Kurs-Nr. Y4642-WEB, Online**

Lehrbuch: Familia Romana, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 104,00

Latein, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4645-WEB, Online**

Lehrbuch: Familia Romana, ab Lekt. 11
12x Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 104,00

Latein, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4646-WEB, Online**

Lehrbuch: Familia Romana, ab Lekt. 25
12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 156,00

Weitere Sprachen



Foto: © pathdoc - stock.adobe.com

Latein, Auffrischung

Entrostet Sie Ihr Latein!

Sie haben mal Latein gelernt, aber das ist länger oder sogar lange her? Und Sie würden gerne mal wieder etwas damit machen? Und das sollte möglichst auch noch Spaß machen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. An zwei Nachmittagen tragen wir behutsam den Rost von Ihren Lateinkenntnissen ab und polieren sie sorgfältig wieder auf. Der Wegweiser wird nicht eine sperrige Schulgrammatik sein, sondern lateinische Texte - kurze, ganz kurze und schließlich auch ein wenig längere, auf jeden Fall aber schöne und interessante.

Am Ende werden Sie sich an vieles wieder erinnern: Daran, wie Latein geht, daran, wie es im alten Rom zugeht und womöglich auch daran, wie es damals war, als Sie Latein gelernt haben.

Voraussetzung: frühere Schulkenntnisse Latein, bspw. das kleine Latinum. Rudimentäre Erinnerungen an diese verschütteten Kenntnisse sind ausreichend.

Dr. Stefan Merkle unterrichtet an der LMU München vor allem solche Studenten in Latein und Griechisch, die diesen Sprachen zuvor konsequent aus dem Weg gegangen sind. Aus dieser kritischen Lage heraus hat er den „Preis für gute Lehre“ des Bayerischen Staatsministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst erobert. Außerdem empfehlen 98% der Besucher von MeinProf.de seine zumeist höchst unfreiwillig besuchten Lehrveranstaltungen weiter. Dazu passt, dass er auch in vielen Science Slams äußerst erfolgreich unterwegs ist.

Kurs-Nr. Y4647, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Eigenes Material

Samstag, 18.11.23, 13.00-18.00 Uhr

Samstag, 25.11.23, 13.00-18.00 Uhr

Dr. Stefan Merkle

5-10 TN

EUR 95,00

Japanisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4650-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Hiroko Watanabe-Schmidt

EUR 156,00

Japanisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4651-WEB, Online**

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lekt. 9

12x Dienstag, 19.45-21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Yasuko Yoshiga

EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4652, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 6

15x Montag, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Montag, 02.10.23

ab 7 TN

Hiromi Nojiri

EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4653-WEB, Online**

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lekt. 13

12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 26.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Yasuko Yoshiga

EUR 156,00

Kurs-Nr. Y4656, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 15

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 02.10.23

ab 6 TN

Hiromi Nojiri

EUR 165,00

Japanisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4657-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

12x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Takako Tsukamoto-Sögtrop

EUR 156,00

Japanisch, 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 japanischen Grammatik verfügen und nun intensiver die freie, mündliche Kommunikation üben möchten.

Kurs-Nr. Y4664, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Minna no Nihongo Grundstufe II, ab Lekt. 34

15x Donnerstag, 17.45-19.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

ab 6 TN

Yumi Tojima-Herdtle

EUR 165,00

Kurs-Nr. Y4665, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Minna no Nihongo, Grundstufe II, ab Lekt. 33

15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

ab 6 TN

Yumi Tojima-Herdtle

EUR 165,00

Koreanisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4668-WEB, Online**

Lehrbuch: Active Korean 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1

12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Hwa-Ran Pfahl-Kim

EUR 156,00

Koreanisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4669-WEB, Online**

Lehrbuch: Fast & Fun Korean Bd.1 + Vitamin Korean A1, ab Lekt. 3

12x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Elena Balabanec

EUR 156,00



Kroatisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4670, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 28.09.23

ab 6 TN

Vesna Resch

EUR 165,00

Kurs-Nr. Y4671, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Hrvatski za početnike 1, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

ab 6 TN

Antonija-Mirna Bähmann

EUR 165,00

Kroatisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4672, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Hrvatski za početnike 1, ab Lekt. 6

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

ab 6 TN

Antonija-Mirna Bähmann

EUR 165,00

Kurs-Nr. Y4673-WEB, Online**

Lehrbuch: Krenimo na odmor!, ab Lekt. 6

12x Montag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Renata Stjepanovic

EUR 156,00

Niederländisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Für über 30 Millionen Menschen ist Niederländisch die erste oder zweite Sprache. Die Holländer sind zwar gerne stolz auf ihr Englisch, aber doch: Wer sie besser kennenlernen will, sollte Niederländisch lernen, und das ist für Deutsche auch gar nicht so schwierig. Der Kursleiter wird so viel wie möglich Niederländisch sprechen, aber natürlich so, dass es für Anfänger verständlich ist. Wir werden auch zusammen typisch niederländische Texte lesen.

Kurs-Nr. Y4674-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

12x Samstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Samstag, 30.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Jan-Piet Knijff

EUR 156,00

Niederländisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4675-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

12x Mittwoch, 20.15-21.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Jan-Piet Knijff

EUR 156,00

Norwegisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4678, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lekt. 5

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Elin Juell Antvedt

EUR 195,00

Persisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

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. Y4730-WEB, Online**

Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, ab Lekt. 3

12x Freitag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Ghazal Dabbaghi

EUR 156,00

Polnisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4734, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 25.09.23

ab 6 TN

Halina Bauer

EUR 165,00

Niveau A1, Anfänger, kompakt

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Polnischen vermitteln wird. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen und lernen landeskundliche Informationen mit.

Kurs-Nr. Y4735-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

Samstag, 25.11.23, 09.00-12.00 Uhr

Samstag, 02.12.23, 09.00-12.00 Uhr

Beginn: Samstag, 25.11.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Agnieszka Stanko

EUR 52,00

Portugiesisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4742-WEB, Online**

Lehrbuch: Olá Portugal! neu, A1/A2, ab Lekt. 7

12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Bruno Garcia

EUR 156,00

Russisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4749-WEB, Online**

Lehrbuch: Jasno! A1-A2 neu, ab Lekt. 1

12x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.10.23

Kleingruppe: 5-8 TN

Marina Mashchenko

EUR 156,00

Weitere Sprachen

Russisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4750, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag, ab Lekt. 8
8x Freitag, 18.00-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 29.09.23 ab 5 TN
Maral Baratova EUR 140,00

Russisch, Niveau A2

Leichte Konversation

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern wir unseren Wortschatz und konzentrieren uns auf leichte Dialoge, um besser und flüssiger Russisch zu sprechen.

Kurs-Nr. Y4754, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Montag, 18.15-19.45 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 ab 6 TN
Tatjana Buchmeier EUR 165,00

Schwedisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in die schwedische Sprache einsteigen wollen. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.

Kurs-Nr. Y4759-WEB, Online**

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2
12x Donnerstag, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 05.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
N.N. EUR 156,00

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. Y4762-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Bozena Baranekova EUR 156,00

Tschechisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4780, 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, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Jana Engelhardt EUR 195,00

Tschechisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4782, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Lida Hola, Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lekt. 8/9
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 ab 5 TN
Jana Engelhardt EUR 195,00

Tschechisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4783-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.10.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Galina Vondrackova EUR 156,00

Türkisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Y4785, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 26.09.23 ab 6 TN
Zeliha Kösem Aksoy EUR 165,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Türkisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4786, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 7
9x Mittwoch, 18.00-19.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 27.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Maral Baratova EUR 140,00

Kurs-Nr. Y4787, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 4/5
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 6 TN
Zeliha Kösem Aksoy EUR 165,00

Türkisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Y4789, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu B1, ab Lekt. 3
15x Donnerstag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 ab 6 TN
Zeliha Kösem Aksoy EUR 165,00

Ungarisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin.

Kurs-Nr. Y4793-WEB, Online**

Lehrbuch: Szia! neu A1/A2 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 3
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 25.09.23 Kleingruppe: 5-8 TN
Timea Siman EUR 156,00

Ungarisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin.

Kurs-Nr. Y4794-WEB, Online**

Lehrbuch: Szia! neu A1/A2, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 6
12x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.09.23 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 B1.1+	978-3126053327
Kontext B1.2+	978-3126053334
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
Weitblick B2.1	978-3061208899
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
Cambridge C1 Advanced Trainer	978-3125406513
Delta Natural Business English	978-3125013353
Face2Face, B1-B2, 2nd Edition	978-3125400764
Fairway new A1	978-3125016101
Fairway new B1	978-3125016149
Great A1 second edition	978-3125017504
Let's enjoy English A1 Review	978-3125016361
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
On Point (A1)	978-3125012813
On Point (A2)	978-3125012837
On Point (B1) Pre-Intermediate	978-3125012639
On Point (B1+)	978-3125012721
Französisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
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
l'atelier A2	978-2278093007
Chapeau B1	978-3191434342
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
Azzurro nuovo A1-A2	978-3125256897
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
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
Qua e là per l'Italia	978-3190054121
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
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
Koreanisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Fast & Fun Korean for Short-Term Learners, Bd. 1	978-3125286573
Vitamin Korean A1 (englische Ausgabe)	978-3125286511
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
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 1



Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Kursinhalte:

Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht, Aufzeichnungspflichten, Gewinnermittlungsarten, Aufbau und Inhalte einer Bilanz, Inventurarten und -verfahren, Führen und Aufbewahren von Büchern, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04, Trennung und Abschluss der Warenkonten, Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast, Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes, Privatentnahmen, unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken, Bewirtungskosten, Reisekosten, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Sachbezüge und geldwerte Vorteile, betriebliche und private Steuern, Buchen von Belegen.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich fällig.

Die Dozentin ist als selbständige Steuerberaterin in Ismaning tätig.

Kurs-Nr. Y5501, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 13.10.23 max. 8 TN
Layla Haffar EUR 319,00

Finanzbuchführung 1 Prüfung Xpert Business

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5502P, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anmeldeschluss: 22.01.24
Sonntag, 25.02.24, 10.00-13.30 Uhr max. 10 TN
Layla Haffar EUR 95,00

Praktikerkurs Lohn und Gehalt für Einsteiger 1



Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business

Dieser Kurs der Xpert-Business-Reihe vermittelt die Grundlagen der Lohnbuchhaltung. Zunächst wird in die Grundsätze des Arbeitsrechts, des Lohnsteuerabzugs und der Sozialabgaben eingeführt. Daneben wird Wissen vertieft über einzelne Arbeitnehmergruppen (Minijobber, Rentner, Azubis u.a.), spezielle Entgeltformen (Zulagen, Sachbezüge, Altersvorsorge, Reisekosten u.a.) und andere Besonderheiten (Mutterschutz, Familiennotbetreuung usw.). Darüber hinaus werden Praxisfragen wie notwendige Belege, Dokumentation der Lohnbuchhaltung und typische monatliche Tätigkeiten mit Jahresabschlussarbeiten angesprochen. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden. Er kann mit den anschließenden Kursen Xpert Lohn und Gehalt 2 und 3 vertieft werden. Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Lehrbuch mit Übungsaufgaben im Wert von EUR 28,95 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.

Kurs-Nr. Y5503, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Samstag, 08.00-11.00 Uhr
Beginn: Samstag, 21.10.23 max. 8 TN
Layla Haffar EUR 319,00



Foto: ©Spectral-Design, -fotolia.com

Beruf IT

Beruf

- Buchführung, **181**
- Controlling, Projektmanagement, **182**
- Management und Führung, **183**
- Marketing, Skills für Studierende, **185**
- Kommunikation, **186**
- Berufliche Orientierung, **188**
- Job und Karriere, **190**

IT

- Windows 10/11, **192**
- Fit für Büro und Cloud, **193**
- OneNote, Word, **195**
- Excel, **196**
- Power BI, **197**
- PowerPoint, Outlook, Access, **198**
- Smartphone & mobile Technik, **198**
- PC selber bauen, **200**
- Zehnfingersystem, Internet, **201**
- Video und Audio, Web für Profis, **202**
- Virtual Reality, Künstliche Intelligenz, **203**
- InDesign, Illustrator & Co, **203**
- Bildbearbeitung, **206**
- 3D-Technik, **207**
- Linux, **208**
- Programmieren, **209**
- Elektronik & Programmieren für Kids, **210**
- Kurse für Späteinsteiger:innen, **211**

Controlling

Lohn und Gehalt 1 Prüfung Xpert Business

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5504P, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 29.01.24

Sonntag, 03.03.24, 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. Y5515, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 25.11.23, 9.00-16.00 Uhr

Samstag, 02.12.23, 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. Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y5517@-WEB, Online

Donnerstag, 07.12.23, 19.00 Uhr

Klaus Schopka

EUR 8,00

Controlling einführen

Controlling an sich kann man lernen. Dann bleibt oft die Frage: Wie führe ich ein Controlling passend für mein Unternehmen, mein Geschäft ein? Der Kurs bietet einen praxisorientierten Leitfaden für die Einführung eines ergebnis- und zielgerichteten Controllings. Der Aufbau eines Controllings wird dabei über die Entwicklungsphasen eines Unternehmens an einem Beispiel vorgestellt. Ausgangspunkt ist das Verständnis des eigenen Geschäftsmodells und seiner individuellen Unternehmensumwelten sowie der kritischen Erfolgsfaktoren, die sich daraus ableiten. Für die Erfolgsfaktoren wird mit Hilfe eines „Controlling Canvas“, der als einfacher Leitfaden und Leitmodell dient, ein passgenaues Controlling für das einzelne Unternehmen aufgebaut.

Der Kurs bietet auch Raum, um auf eigene Fallbeispiele oder Situationen einzugehen.

Voraussetzung: Keine.

Kurs-Nr. Y5518, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 20.01.24, 9.00-16.00 Uhr

max. 8 TN

Klaus Schopka

EUR 85,00

Das Dozentenporträt

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.

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 (Y5533-WEB). Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Der Lehrgang findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5532-WEB, Online

10x Freitag, 18.00-21.30 Uhr

Beginn: Freitag, 10.11.23

max. 15 TN

Johannes Leischnig

EUR 298,00

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.

Unsere Lehrgänge Projektmanagement

Basiszertifikat (GPM/IPMA) Zertifizierung Level D (GPM/IPMA)

Wir bieten im Herbst-/Wintersemester den Lehrgang Projektmanagement an, in dem sich die Teilnehmer:innen intensiv auf das Basiszertifikat vorbereiten können. Wir beraten Sie gerne und wünschen viel Erfolg!



Foto: ©Chr. Reiner

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.

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“ (Y5532-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. Y5533-WEB, Online

Freitag, 23.02.24, 18.00-21.30 Uhr

Freitag, 01.03.24, 18.00-21.30 Uhr

Johannes Leischnig

max. 15 TN

EUR 90,00

Vorankündigung

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.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5534, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

9x Sonntag, 09.00-14.00 Uhr

Beginn: Sonntag, 10.03.24

Johannes Leischnig

max. 14 TN

EUR 330,00

Vortrag

Warum Projekte scheitern

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. Y5535-WEB, Online

Donnerstag, 09.11.23, 19.00 Uhr

Klaus Schopka

EUR 8,00

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:

- 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. 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. Sie entwickelte die moderne Schnell-Lese-Methode Motion Reading®. Mit Chat GPT schafft sie sich als Schnell-Lese-Trainerin selbst ab, denn die menschliche Informationsaufnahme hat sich bereits jetzt durch die KI massiv verändert. Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y5536-WEB, Online

Montag, 11.12.23, 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.

Kurs-Nr. Y5537-WEB, Online

Donnerstag, 25.01.24, 19.00 Uhr

Klaus Schopka

EUR 8,00

Hinweise:

Kurs-Nr. Y1033-WEB

Menschenversther

S. 25

Kurs-Nr. Y1034-WEB

Die Macht generativer KI

S. 25

Kurs-Nr. Y5318

ChatGPT - KI in Ihrer Hand

S. 203

Kurs-Nr. Y2906

Faszination KI (Fotografie)

S. 102

Kurs-Nr. Y1460-WEB

KI: Chancen und Risiken

S. 47

Kurs-Nr. Y1144

Filmgespräch: „Her“

S. 14

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, die Erfolgswahrscheinlichkeit mit Hilfe einer guten strategischen und taktischen Planung 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 Optimierungsmaßnahmen 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. Y5538, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 20.10.23, 15.00-20.00 Uhr
Samstag, 21.10.23, 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. Y5539, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 11.11.23, 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. Y5540, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 20.01.24, 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. Y5541, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 05.02.24, 17.00-21.00 Uhr
Horst Kirchner

max. 7 TN
EUR 68,00

Einführung in die Mediation

Konflikte sind allgegenwärtig. Ob im beruflichen oder im privaten Bereich: Konflikte begegnen uns überall. Ungelöste Konflikte sind jedoch für die Einzelnen oft sehr belastend und eine häufige Ursache von Stress. Im Arbeitskontext sind Konflikte zudem aufgrund der sog. Konfliktkosten auch aus wirtschaftlicher Perspektive für die jeweiligen Organisationen äußerst relevant. Einen geschützten Rahmen, in dem Konflikte verschiedenster Art geklärt und bearbeitet werden können, bietet die Mediation. Der Kurs stellt das Verfahren der Mediation vor und geht auch auf die besondere Rolle des Mediators bzw. der Mediatorin ein. Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines grundlegenden Verständnisses für den Anwendungsbereich, die Prinzipien und den Ablauf einer Mediation. Durch verschiedene interaktive Elemente (wie z.B. Kleingruppenübungen) lernen die Teilnehmenden mediative Kommunikations- und Fragetechniken kennen und schulen dabei auch ihre eigene Konfliktkompetenz.

Kurs-Nr. Y5542, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 18.11.23, 09.00-16.00 Uhr
Dr. Clara Herz

max. 8 TN
EUR 94,00

Dem Fachkräftemangel begegnen

Immer mehr Betriebe sind vom Fachkräftemangel betroffen. Da stellen sich folgende Fragen: Was können Sie tun, um gute Mitarbeiter zu gewinnen und zu halten? Wie können Sie aus dem aktuell vorhandenen Erwerbspersonenpotenzial schöpfen, um Ihr Unternehmen gut aufzustellen? Was macht Sie als Arbeitgeber attraktiv? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem interaktiven Workshop und sicher werden Sie mit einigen Ideen nach Hause gehen, wie Sie in Ihrem Unternehmen Personallücken schließen und Fluktuation begegnen können.

Kurs-Nr. Y5544, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 25.10.23, 8.30-15.00 Uhr max. 9 TN
Claudia Rappel EUR 78,00

Vortrag

Interkultureller Dialog

Ziel dieses Vortrags ist es, kulturelle Konfliktursachen am Arbeitsplatz besser zu verstehen. Da sich Kulturen hinsichtlich funktionaler Lösungen für Probleme und sozialer Beziehungen unterscheiden, kann es im Allgemeinen zu Konflikten kommen, wenn Menschen aus verschiedenen Kulturen am Arbeitsplatz voneinander abhängig sind. In dem Vortrag erfahren Sie mehr über Kulturtypen und ihre Konfliktmanagementprofile in Bezug auf drei Merkmale des Konfliktmanagements: direkte und indirekte Konfrontation, emotionaler Ausdruck und Konfliktmanagement durch Dritte. Der Vortrag bietet auch eine Plattform für den Meinungsaustausch, für das Verstehen unterschiedlicher Arbeitsweisen, für die Erweiterung des Horizonts von Führungskräften zu diesem Thema und den lokalen interkulturellen Gemeinschaftsgeist. Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y5546-3-WEB, Online

Mittwoch, 31.01.24, 19.00-20.30 Uhr max. 18 TN
Prof. Dr. Ghada Bassioni EUR 8,00

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.

Kurs-Nr. Y5547, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 09.12.23, 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. Y5549-3-WEB, Online

Donnerstag, 18.01.24, 19.00 Uhr
Klaus Schopka EUR 8,00

Marketing

Verkaufstraining – erfolgreich Verkaufsgespräche führen

Kundenprobleme verstehen – nutzenorientiert argumentieren

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. 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.

Kurs-Nr. Y5552, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Kleingruppen-Intensivkurs
Samstag, 11.11.23, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Nicole Schweikl EUR 84,00

Akquisetreff

Wie gewinne ich neue Kunden?

Diskutieren Sie in lockerer Runde neue und altbewährte Strategien rund um das Thema Neukundengewinnung mit einer Fachexpertin. Gerne greifen wir hier die Themen auf, die von Ihnen eingebracht werden und erläutern anhand von konkreten Beispielen Vorgehensweisen, die Sie ans Ziel bringen. Wir freuen uns auf regen Erfahrungsaustausch mit Ihnen.

Kurs-Nr. Y5553, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 21.11.23, 18.00-20.00 Uhr max. 10 TN
Brigitte Groth-Steinhaus EUR 25,00

Kurs-Nr. Y5554, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 23.01.24, 18.00-20.00 Uhr max. 10 TN
Brigitte Groth-Steinhaus EUR 25,00

Skills für Studierende

Presentation Skills

How will you get your message across if you do not present information clearly and effectively? Today, presentation skills are key in almost every field and many of us are required to give presentations on different scientific and non-scientific occasions. While some people take this in their stride, others find it much more challenging.

It is, however, possible to improve your presentation skills with a bit of work. This workshop is designed to help you give impressive presentations.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Kurs-sprache ist Englisch.

Kurs-Nr. Y5555-WEB, Online

Mittwoch, 15.11.23, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Prof. Dr. Ghada Bassioni EUR 18,00

The Art of Technical Writing

How to write well-structured technical publications

From data collection to methodological considerations, there are many parts of your research that deserve more attention in order to get published in renowned scientific journals. How can you boost your citation potential while keeping your research transparent and reproducible?

In this workshop, you'll learn about the many benefits of submitting your data, methods or protocol papers to peer-reviewed journals. Learn key tips on making the most of your hard work.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Kurs-sprache ist Englisch.

Kurs-Nr. Y5556-WEB, Online

Mittwoch, 07.02.24, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Prof. Dr. Ghada Bassioni EUR 18,00

Kommunikation

Gelassen überzeugen bei Ihrer Präsentation

Eigentlich wissen Sie, was es für eine gelungene Präsentation braucht, doch bei der Umsetzung stehen Sie sich selbst im Weg? Die inneren Blockaden zu lockern ist das erste Ziel des Workshops. Danach bekommen Sie Raum, sich auszuprobieren. Unsere ausgebildete Präsentationstrainerin gibt Ihnen durch Live-Coaching direkt während des Übens hilfreiche Anregungen, um locker und gelassen zu überzeugen. Für ein nachhaltiges Ergebnis wird Ihre Präsentation dabei mit Ihrem eigenen Smartphone aufgezeichnet.

Kurs-Nr. Y5558, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 16.10.23, 19.00-21.30 Uhr
Montag, 23.10.23, 19.00-21.30 Uhr max. 10 TN
Claudia Rappelt EUR 69,00

Konflikte verstehen und lösen

Ob in Familie und Partnerschaft, im Beruf oder in anderen Bereichen: Im Kontakt mit anderen Menschen begegnen uns Konflikte praktisch überall. Doch häufig gehen wir wenig konstruktiv mit den Konflikten um: Wir machen uns gegenseitig Vorwürfe, werden laut und ungehalten – oder wir gehen auf Distanz und ärgern uns im Stillen. Doch wie kann ein anderer Umgang mit Konflikten aussehen? Wie können wir Gespräche anders führen? Und welche Möglichkeiten gibt es, Konflikte miteinander zu lösen?

Mit genau diesen Fragen werden wir uns im Kurs befassen. Die Teilnehmenden lernen typische Ursachen und Dynamiken von Konflikten kennen, erfahren mehr über gelingende Kommunikation und erhalten Tipps für das Führen klärender Gespräche. Auch die verschiedenen Konfliktklärungsverfahren (wie z.B. Mediation) werden in ihren Grundzügen behandelt. Neben theoretischen Impulsen und Kleingruppenübungen besteht im Kurs auch Raum zur Reflexion eigener Konfliktsituationen.

Kurs-Nr. Y5559, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 27.01.24, 09.00-16.00 Uhr max. 8 TN
Dr. Clara Herz EUR 94,00

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 intercul-

tural conflicts and to evaluate your own behavior in intercultural encounters. Der Kurs findet auf Englisch statt.

Kurs-Nr. Y5560, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 28.11.23, 18.00-20.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Dr. Claudia Woerz-Hackenberg EUR 34,00

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.

Kurs-Nr. Y5561, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 08.12.23, 17.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Carsten Schleuß EUR 63,00

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. Y5562, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 29.11.23, 18.00-22.00 Uhr max. 8 TN
Wolfgang Seifert 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 – Quasselstrippen, Choleriker:innen, Schrägdenker: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. Y5563, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 29.10.23, 09.30-16.30 Uhr max. 10 TN
Carsten Schleuß EUR 94,00

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, übergriffiges 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. Y5565, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 13.10.23, 17.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Carsten Schleuß EUR 63,00

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. Y5566, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 25.10.23, 17.45-21.45 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 rüberbringen. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.

Kurs-Nr. Y5567, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 10.11.23, 17.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Carsten Schleuß EUR 63,00

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. Y5568, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 23.02.24, 17.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Carsten Schleuß EUR 63,00

Das Dozentenporträt

Carsten Schleuß



Foto: © Carsten Schleuß

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.

Improvisation für mehr Spontaneität und Schlagfertigkeit

Indem wir unser Gehirn daran gewöhnen, ad hoc auf Ungewohntes zu reagieren, steigert sich unser spontanes Reaktionsvermögen. Zudem gelingt es im Rahmen des Kurses spielerisch, unsere innere Stimme, die uns „das kannst du doch nicht machen/sagen!“ einflüstert, lockerer zu machen.

Wir trainieren mit Hilfe von Übungen aus dem Bereich des Impro-Theaters. Dabei darf und soll gelacht werden.

Kurs-Nr. Y5569, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 10.11.23, 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.

Kurs-Nr. Y5570, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 20.01.24, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Montag, 29.01.24, 18.00-21.00 Uhr EUR 98,00
Florian Gründel

In Kooperation mit der vhs olm

„Gewaltfreie Kommunikation“ (nach Marshall B. Rosenberg)

Überall, wo Menschen zusammen sind, sei es in der Arbeit, bei Familienfesten, oder zu Hause, können leicht Missverständnisse, Unstimmigkeiten und Streit entstehen. Und manchmal laufen Gespräche nicht so, wie wir es uns wünschen. Manchmal sind wir selbst verärgert und reagieren mit Abwehr auf andere Menschen. Manchmal bekommen wir wegen einer scheinbaren Kleinigkeit selbst Zurückweisung oder Ärger zu spüren. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kann Sie dabei unterstützen, sich selbst besser zu verstehen und Klarheit darüber zu bekommen, worum es dem Anderen gerade geht. Mithilfe der vier Schritte der GFK lernen Sie sich klar und verständlich auszudrücken, ohne zu kritisieren oder Vorwürfe zu machen. Wir erlernen, erleben, erforschen und üben gemeinsam die 4 Schritte der GFK. Sie bekommen zudem alle Infos als Seminarunterlagen für das Training sowie zum Üben für zu Hause.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Es gelten die AGB der vhs olm. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5571-WEB, Online

Sonntag, 04.02.24, 9.30-17.00 Uhr
Ina Bendixen EUR 56,00

Was ich schon immer wissen wollte...

Über meinen inneren Dialog mit mir selbst

Wer kennt sie nicht, diese inneren Gespräche mit sich selbst. Stunden und Tage lang verbringen wir damit, über eine anstehende Entscheidung zu grübeln und befinden uns dabei im Dialog mit uns selbst. Manche Entscheidungen brauchen länger und fallen schwerer als andere, aber ist dann die lang gesuchte Entscheidung ausgesprochen, plagen uns bald die ersten Zweifel über deren Richtigkeit. Diese innere Unstimmigkeit kann so weit führen, dass wir uns selbst blockieren und nicht ins Handeln kommen. Erfahren Sie in diesem Kurs, weshalb es sich lohnt, auf konstruktive Art und Weise mit der inneren Vielfalt in Kontakt zu treten und das ermöglicht Ihnen die inneren Dialoge besser zu managen.

Die Kurse „Was ich schon immer wissen wollte...“ Y5572, Y5573, Y5574 ergänzen sich, können aber auch einzeln besucht werden.

Kurs-Nr. Y5572, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 14.11.23, 18.30-20.30 Uhr max. 8 TN
Marion Prediger EUR 28,00

Berufliche Orientierung

Was ich schon immer wissen wollte...

Über Gespräche, die sich immer wieder im Kreis drehen!

Wer kennt sie nicht, die schwierigen zwischenmenschlichen Beziehungen mit endlosen Diskussionen und unverständlichen Reaktionen? Die Situation dreht sich immer wieder im Kreis und endet nicht selten in Missverständnissen, Vorwürfen und Enttäuschungen. Die beteiligten Personen wissen meist nicht, wie sie in diese vertrackte Situation gekommen sind und finden keinen Ausweg. Diese Kreisläufe, ohne Anfang und Ende, werden zur Negativspirale und die Gedanken und Handlungen werden ungewollt immer negativer und verstärken sich somit. Kleinigkeiten reichen, um die Situation zum Eskalieren zu bringen. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie diese Kreisläufe entstehen und wie Sie diese durchbrechen können.

Die Kurse „Was ich schon immer wissen wollte...“ Y5572, Y5573, Y5574 ergänzen sich, können aber auch einzeln besucht werden.

Kurs-Nr. Y5573, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 18.01.24, 18.30-20.30 Uhr max. 8 TN
Marion Prediger EUR 28,00

Was ich schon immer wissen wollte...

Über meine eigenen Macken und die der Anderen!

Kennen Sie diese scheinbaren Macken von Mitmenschen, die nicht selten zu Konflikten führen:

- „Der Kollege ist immer so rechthaberisch und so ein Prinzipienreiter, die Diskussionen mit ihm sind so anstrengend und ermüdend.“
- „Sie ist immer so sprunghaft und ich kann ihre plötzlichen und unverständlichen Sinnes- und Gefühlswandlungen nicht verstehen.“
- „Mit dem Neuen werde ich nicht warm, er ist so verschlossen und empfindsam.“
- „Ihre aufdringliche Art ist echt anstrengend und dann ist sie so schnell beleidigt und nimmt alles persönlich.“

Weshalb fällt es uns manchmal so schwer, andere Menschen zu verstehen? Warum werde ich immer wieder missverstanden? Wenn Sie sich diese Fragen schon öfter gestellt haben, dann haben Sie nun die Möglichkeit die Hintergründe kennenzulernen. In diesem Kurs erfahren Sie was die menschlichen Grundausrichtungen mit unserer Kommunikation zu tun haben und das ermöglicht Ihnen, sich selbst besser kennen zu lernen. Das neue Wissen unterstützt Sie dabei, die Reaktionen Ihrer Mitmenschen zu verstehen. Die Kurse „Was ich schon immer wissen wollte...“ Y5572, Y5573, Y5574 ergänzen sich, können aber auch einzeln besucht werden.

Kurs-Nr. Y5574, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 06.02.24, 18.30-20.30 Uhr max. 8 TN
Marion Prediger EUR 28,00

Berufliche Orientierung

Wiedereinstieg mit Profil

Mit dieser Modulreihe unterstützen wir Sie dabei, Ihre Kompetenzen und Potenziale zu erfassen und sich beruflich zu orientieren. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir wirkungsvolle Schritte für Ihr berufliches Comeback.

Die Referentin: Monika Wegat, seit 14 Jahren Wiedereinstiegsberaterin bei der Frau und Beruf GmbH/Wiedereinstiegsprogramm power_m, Karriere-, Führungskräfte- und Team-Coach
Jedes Modul ist einzeln buchbar.

Wiedereinstieg mit Profil

Modul 1: Wiedereinstiegs-Check: ich bin – ich kann – ich will

In diesem dreiteiligen Vormittags-Workshop für Ihren beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familienphase erstellen Sie Ihr persönliches Kompetenzprofil aus fachlichen, methodischen, personalen und sozialen Kompetenzen. Mittels Praxisübungen lernen Sie, sich selbst besser einzuschätzen, Ihr persönliches Kompetenzprofil zu schärfen und Ihre berufliche Orientierung zu entwickeln. Abschließend konkretisieren Sie Ihre nächsten Schritte im beruflichen Wiedereinstiegsprozess. Es gelten eingeschränkte Ermäßigungsregeln.

Kurs-Nr. Y5600, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 11.10.23, 9.00-12.00 Uhr
Mittwoch, 18.10.23, 9.00-12.00 Uhr
Mittwoch, 25.10.23, 9.00-12.00 Uhr max. 12 TN
Monika Wegat EUR 120,00

Wiedereinstieg mit Profil

Modul 2: Bewerben mit Profil

In diesem dreiteiligen Vormittags-Workshop erarbeiten Sie aussagekräftige und zeitgemäße individuelle Bewerbungsunterlagen. Sie entwickeln zudem eine passende Bewerbungsstrategie nach dem Prinzip „Finden“ und „Gefunden werden“ und reflektieren weitere Bewerbungsmöglichkeiten. Abschließend erhalten Sie ein Feedback zu Ihrer erarbeiteten Bewerbung. Es gelten eingeschränkte Ermäßigungsregeln.

Kurs-Nr. Y5601, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 29.11.23, 9.00-12.00 Uhr
Mittwoch, 06.12.23, 9.00-12.00 Uhr
Mittwoch, 13.12.23, 9.00-12.00 Uhr max. 12 TN
Monika Wegat EUR 120,00

Wiedereinstieg mit Profil

Modul 3: Interview-Vorbereitung

In diesem dreiteiligen Vormittags-Workshop lernen Sie die klassischen Phasen eines Vorstellungsgesprächs kennen, üben Ihren „Elevator-Pitch“ (Kurzvorstellung als Selbstpräsentation) und erarbeiten eine Strategie für die Gehaltsverhandlung. Abschließend werden Sie in kurzen Sequenzen live interviewt und erhalten ein Feedback. Es gelten eingeschränkte Ermäßigungsregeln.

Kurs-Nr. Y5602, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 17.01.24, 9.00-12.00 Uhr
Mittwoch, 24.01.24, 9.00-12.00 Uhr
Mittwoch, 31.01.24, 9.00-12.00 Uhr max. 12 TN
Monika Wegat EUR 120,00

Vorankündigung

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 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 Montagabend von 17.00-18.30 Uhr (alle 2 Wochen).

Es gelten eingeschränkte Ermäßigungsregeln.

Kurs-Nr. Y5603, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
9x Montag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24 max. 12 TN
Monika Wegat EUR 266,00

Passt mein Job noch zu mir?

Impulse für neuen Schwung im Arbeitsalltag

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

Berufliche Orientierung

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 digital anders auf dem Markt auf, 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 Selbstständigkeit.

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. Y5606, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 21.10.23, 13.00-16.00 Uhr

max. 8 TN

Matthias Richter

EUR 47,00

Berufliche (Neu-)Orientierung

Ob sie wieder in den Beruf einsteigen oder beruflich umsteigen wollen: Täglich begleite ich Menschen in diesem Prozess. Auch Ihnen werde ich in den Workshops Denkanstöße und Übungen an die Hand geben, um alle Facetten zu beleuchten. So, dass Sie wissen, wie sich Ihr Wunschberuf bzw. Ihre Berufung mit Ihrer Lebenssituation vereinbaren lässt und Sie Hindernisse überwinden können. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5607-WEB, Online

Sonntag, 14.01.24, 9.00-13.00 Uhr

Sonntag, 21.01.24, 9.00-13.00 Uhr

Sonntag, 28.01.24, 9.00-13.00 Uhr

max. 10 TN

Claudia Rappelt

EUR 144,00

Vortrag

Selbst und -ständig!

Traum oder Machbarkeit einer Selbstständigkeit

Dieser Vortrag ist für alle Angestellten, die noch immer ihren Traum mit sich „rumschleppen“, doch mal selbständig zu werden, aber nie in die Handlung gekommen sind. Sie werden an diesem Abend erste Leitfragen zur Motivation erhalten und eine grobe Idee entwickeln, mit welchem Angebot Sie dann nach außen sichtbar werden wollen. Dabei

darf auch in nebenberuflichen Ambitionen gedacht werden, denn nicht jeder will gleich eine durchschlagende Marktwirkung erzeugen und zu einer Marke werden. Sofern von Ihnen schon in diesen unternehmerischen Dimensionen gedacht wird, gibt's noch Fragemöglichkeiten und Tipps vom Dozenten. Während des Vortrags schätzen Sie ein, wie glaubwürdig Sie Ihre Gründungsidee rüberbringen und welche Energie dazu in Ihnen steckt. Auch einen Eindruck von administrativen Dingen und ökonomischen Erfordernissen sowie Akquisition nehmen Sie mit. Zum Abschluss entwickeln Sie ein Gefühl dafür, ob alles ein Traum bleibt oder was Sie alles brauchen, um mit Ihren Themen und Ambitionen nun ins „doing“ zu kommen, gerne auch nebenberuflich oder erst mal im Ehrenamt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y5608, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 10.10.23, 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 Job-Themas 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.

Kurs-Nr. Y5609, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 11.11.23, 09.00-16.00 Uhr

Matthias Richter

EUR 115,00

Bewerbungsunterlagen und Bewerbungsprozess

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um Bewerbungsunterlagen und den Bewerbungsprozess. Von A wie Anschreiben bis Z wie Zeugnis: Gewinnen Sie Ideen, wie Sie mit Ihrer Bewerbung punkten können! Halten Sie gerne Ihre Unterlagen bereit und bringen Sie Ihre Fragen mit.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5610-WEB, Online

Dienstag, 30.01.24, 18.30-21.30 Uhr

max. 15 TN

Claudia Rappelt

EUR 36,00

In Kooperation mit der vhs Eching-Allershhausen

LinkedIn als Bewerbungsplattform

Sichtbar sein, gefunden werden, digitale Netzwerke auf- und ausbauen – dieser Workshop vermittelt die Grundlagen: Vom Aufbau des individuellen LinkedIn Profils (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?).

Es gelten die AGB der vhs Eching-Allershhausen. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5611-WEB, Online

Montag, 11.12.23, 11.00-14.00 Uhr

max. 8 TN

Karin Budde

EUR 25,00

Das Vorstellungsgespräch ...mit Kamera und Monitor!

Eine sehr gute Voraussetzung, um die Nervosität vor einem Vorstellungsgespräch in den Griff zu bekommen und sich entspannt, authentisch und überzeugend zu präsentieren, ist eine individuell passende Vorbereitung. Inhalte dieses Seminars sind

- selbstsicheres Auftreten – um weder als Überflieger noch als Mauerblümchen wahrgenommen zu werden
- fachliche und persönliche Kompetenz anschaulich zu kommunizieren
- souverän über Lücken im Lebenslauf zu sprechen
- auf heikle Fragen ohne Scheu zu antworten

Freuen Sie sich gut vorbereitet auf Ihr Vorstellungsgespräch!

Kurs-Nr. Y5612, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 27.01.24, 10.00-17.00 Uhr

max. 8 TN

Anne Knapp

EUR 84,00

Job und Karriere

In Kooperation mit der vhs olm

Vorstellungsgespräch 2.0 – perfekt vorbereitet in 90 Minuten

Digitale Kommunikation via Teams, Skype und Zoom sind heutzutage zur Selbstverständlichkeit geworden. Auch Bewerbungsprozesse werden heute zu 50 Prozent digital gestaltet. Entweder um das erste Telefoninterview visuell zu gestalten oder um räumliche Entfernungen zu überbrücken. Wegzudenken sind die Online-Interviews im Auswahlprozess nicht mehr. Doch was erwartet mich und wie kann ich mich auf das Gespräch vorbereiten? Im Seminar erfahren Sie, welche Punkte es zu beachten gibt, wie Sie am Bildschirm überzeugen können, was Personalern wichtig ist und auch, was Sie vom Unternehmen erwarten dürfen. Das richtige Setting schafft nicht nur Vertrauen, sondern führt zu einem nachhaltigen Eindruck. Sandra Sawallisch – Businesscoach & Personalexpertin – <https://www.sawallisch.de>. Der Kurs findet online über Zoom statt. Es gelten die AGB der vhs olm. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen. Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5613-WEB, Online

Dienstag, 28.11.23, 18.30-20.00 Uhr
Sandra Sawallisch

EUR 11,50

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. Y5616, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 08.11.23, 18.30-20.45 Uhr max. 8 TN
Dr. Helko Ueberschaer EUR 32,00

Inneres Zeitmanagement

Zeit beginnt im Kopf

In einer Welt voller Optionen, einer Informationsflut und innerer Hektik wird es zum Gebot der Stunde, Zeitfenster zu finden und der inneren Uhr zu folgen. Ein „Weniger-ist-mehr“, ein „Entrümpeln“ des Alltags ist angesagt, um dem Leben neuen Sinn und Tiefe zu geben. Woran es uns wirklich mangelt, ist nicht die Zeit, sondern der kreative Umgang mit der Zeit. Verbinden Sie die Methoden des klassischen Zeitmanagements mit neuen Strategien zum Thema Zeit.

Kurs-Nr. Y5617, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Kleingruppen-Intensivkurs
Dienstag, 17.10.23, 18.00-22.00 Uhr max. 8 TN
Wolfgang Seifert EUR 65,00

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.

Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y5618-WEB, Online

Donnerstag, 01.02.24, 19.00 Uhr
Astrid Brüggemann EUR 8,00

Ziele erreichen

Kennen Sie das? Sie nehmen sich etwas vor, doch dann klappt es nicht? Die Luft ist irgendwann raus, etwas anderes wichtiger oder ähnliches. In diesem Kurs wollen wir den Grundstein legen, dass es dieses Mal – und auch in Zukunft – besser klappt. Wir beleuchten eines Ihrer aktuellen Ziele, visualisieren es und klären, mit welchen Schritten und Methoden Sie auch dort ankommen.

Am Freitag gibt es den Startschuss zur Zielklärung, am Samstag erarbeiten wir, mit welchen Schritten und Methoden Sie Ihr Ziel erreichen können. Legen Sie los!

Kurs-Nr. Y5620, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 23.02.24, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 24.02.24, 9.30-15.30 Uhr max. 8 TN
Claudia Rappel EUR 94,00

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. Y5621, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 16.01.24, 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 03.02.24, findet das Seminar „Storytelling im Beruf“ statt.

Kurs-Nr. Y5623, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 11.01.24, 18.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Anne Knapp EUR 42,00

Storytelling im Beruf

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.

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.

Kurs-Nr. Y5624, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 03.02.24, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Anne Knapp EUR 84,00

Selbstmarketing fürs Berufsleben

Ein Workshop zur Profilschärfung und Chancenverbesserung

Wollen Sie im Job eher wahrgenommen und berücksichtigt werden? Eine Wirkung hinterlassen und in Erinnerung bleiben, anstatt beim nächsten Projekt wieder übersehen zu werden? Falls Sie das nun selbst in die Hand nehmen und ändern wollen, erhalten Sie an diesem praxisorientierten Übungstag einige zu Ihnen passende Umsetzungshilfen. Sammeln Sie auch aus der Gruppe heraus Anregungen, um Ihre Außenwirkung zu optimieren. Dann werden Sie auch bei der Frage nach „Was machen Sie denn so beruflich...“ in Zukunft deutlich mehr Aufmerksamkeit erzielen. Dieser Workshop bietet Themen und Übungen zu:

- Gesprächseinstieg / Small Talk
- Selbstpräsentation / Elevator Pitch
- Ihr Kompetenzprofil auf Xing/LinkedIn, Netzwerken
- Basics des Marketings

Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, souveräner auf Ihrem Karriereweg, bei der Projektvergabe oder bei Vorstellungsgesprächen zu wirken und mit fokussierten Profilen Sympathiepunkte bei den Entscheider:innen zu sammeln. Unser Trainer betreut seit vielen Jahren in Gruppenworkshops und in Einzelbegleitung Abteilungsleiter:innen, Existenzgründer:innen und Jobbewerber:innen und bringt hierfür langjährige Erfahrung in Marketing und Vertrieb sowie als Managementcoach mit.

Kurs-Nr. Y5625, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 24.11.23, 16.00-20.00 Uhr max. 8 TN
Matthias Richter EUR 63,00

Vortrag

Die FISH!-Philosophie

Thank God it's Monday! Was wäre, wenn wir unseren Job jeden Tag hochmotiviert und mit Hingabe ausführen würden? Was wäre, wenn wir uns am Sonntagabend bereits auf den Montag freuen, um dann hochmotiviert in die neue Arbeitswoche zu starten?

Wir Menschen verbringen rund 75% des Tages mit unserer Arbeit. Leider ist diese für viele von uns inzwischen nichts weiter als das „Mittel zum Lohn“: Immer wiederkehrende Abläufe haben zu Monotonie und Demotivation geführt und viele unserer Aufgaben erledigen wir mechanisch und ohne jede Leidenschaft.

In ihrem Buch „FISH! Ein ungewöhnliches Motivationsbuch“ verraten uns Stephen C. Lundin, Harry Paul und John Christensen die 4 Geheimzutaten der Fischverkäufer vom Pike Place Market in Seattle. Mit Hilfe dieser Zutaten kann es uns gelingen, unsere Freude an unserer täglichen Arbeit zu reaktivieren. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y5626, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 12.10.23, 19.00 Uhr
Nicole Schweikl EUR 8,00

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. Frau Unger ist zertifizierte BGM-Managerin (Betriebliches Gesundheitsmanagement).

Kurs-Nr. Y5629-WEB, Online

Dienstag, 24.10.23, 18.00-21.00 Uhr max. 10 TN
Susanne Unger EUR 37,00

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. Y5630, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 10.01.24, 18.30 Uhr
Tanja Reißweber 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. Y5631-WEB, Online

Montag, 04.12.23, 18.00-21.00 Uhr max. 10 TN
Susanne Unger EUR 37,00

Das Dozentenporträt

Susanne Unger



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.

Work-Life-Balance

Zeitmanagement als Hauptstrategie

Bei dem Versuch, Arbeits- und Privatleben unter einen Hut zu bekommen, gerät man oft in Stresssituationen. Die Pandemie hat zudem auch in kürzester Zeit unsere Arbeitswelt stark beeinflusst. Homeoffice und die ständige Erreichbarkeit führen oft zu einem Ungleichgewicht zwischen Arbeits- und Privatleben. Aber wie kann man innere Abgrenzungen schaffen?

Dafür bedarf es erprobter Strategien, die Ihnen in diesem Workshop vermittelt werden. Sie helfen Ihnen, den Tag zu strukturieren und für eine bessere Bewältigung der anstehenden Aufgaben zu sorgen – angepasst an die eigene Lebenssituation. Sie lernen, eine klare Übersicht über Ihre tatsächlichen Umstände zu gewinnen, Stresssituationen vorzubeugen und Ihre verfügbare Zeit für das Wesentliche zu nutzen. Eine realistische Zeitplanung hilft Ihnen, wahre Ressourcen zu erkennen und alle Herausforderungen meistern zu können, ohne Ihr soziales Umfeld aufgeben zu müssen.

Der Workshop findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5632-WEB, Online

Mittwoch, 17.01.24, 19.00-21.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Dr. Ghada Bassioni EUR 28,00

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. Jede:r denkt, wenn er in den Ruhestand geht, wird er der/die gleiche bleiben. Weit gefehlt.

Dieser Workshop spricht Menschen an, die sich bewusst und vorausschauend auf die dritte Phase ihres Lebens vorbereiten und einstimmen wollen. Hier geht es nicht um die lebenslangen Träume... „Wenn ich im Ruhestand bin, dann werde ich“. Jetzt ist der Moment, zu dem jeder/jede die Chance ergreifen darf, sich neu zu erfinden und die neue Lebensphase mit neuen Inhalten zu füllen. Das fordert, Verantwortung für sich selbst und für strukturierte und geplante Lebensinhalte zu sorgen. Die Veränderungen, die nach dem Abschluss der beruflichen Tätigkeit stattfinden, sind riesig und vielschichtig. Die Vorbereitung der Zeit nach dem aktiven beruflichen Leben erfordert rechtzeitige, ernsthafte Überlegungen und konkrete Planungen, sonst öffnet sich ein tiefes Loch und großes Unverständnis entsteht, das den Sinn des Daseins in Frage stellt.

Es ist vielleicht das erste Mal im Leben, dass der Faktor Zeit elastisch wird, die finanziellen Mittel noch bescheidener ausfallen, es kein Muss mehr gibt, keine vorgegebenen Tagesabläufe mehr zu beachten sind, die gesellschaftlichen Kontakte sich grundlegend verändern sowie auch die Wahrnehmung, dass die eigene Kondition abnimmt.

Zielgruppe: speziell für Menschen, die ihre berufliche Tätigkeit abschließen und in den Ruhestand gehen

Kurs-Nr. Y5633, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.01.24 max. 8 TN
Eva Beldiman EUR 85,00

Windows 10/11

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. Y5110, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
2x Montag und 2x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 13.11.23 4-8 TN
Imke Lächler 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 Y5110 vermittelt. Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert.

Kurs-Nr. Y5111, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
2x Montag und 2x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 22.01.24 4-8 TN
Imke Lächler 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 Y5110 und Y5111 vermittelt werden.
Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert.

Kurs-Nr. Y5118, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
2x Montag und 2x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 19.02.24 4-8 TN
Imke Lächler 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.

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. Y5128, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
2x Dienstag und 2x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 07.11.23 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 150,00



Foto: ©contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Microsoft 365 – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud

Mit Office online und im Team zusammenarbeiten

Mit Microsoft 365 dreht sich alles um die Cloud. Dateien werden in OneDrive und Sharepoint abgelegt und können von den unterschiedlichsten Anwendungen heraus geöffnet oder bereitgestellt werden. Dokumente werden in den WEB-Apps von Microsoft 365 oder in den entsprechenden Desktop-Apps erstellt und bearbeitet. Inhalt:

- Basiswissen OneDrive
- Basiswissen Sharepoint
- Web-Apps Office 365
- Dokumente online erstellen, offline weiterarbeiten (Beispiel Word)
- Dateien gemeinsam nutzen (Beispiel TEAMS)

Voraussetzung: Sicheres Beherrschen von Maus und Tastatur, Windows- und Office-Grundkenntnisse.

Kurs-Nr. Y5130, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 09.10.23, 18.00-21.00 Uhr
Montag, 16.10.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Microsoft Teams Grundlagen

Teil 1: Schwerpunkt Zusammenarbeit

Teams als Zentrale für die Zusammenarbeit innerhalb einer Organisation ist vielerorts mindestens genauso wichtig wie Outlook. Dabei ist die Video-Kommunikation nur ein Teil der Aufgaben, die in Teams erledigt werden können. Lernen Sie die verschiedenen Module in Teams kennen. Inhalte:

- Teams Basiswissen
- Ein eigenes Team erstellen
- Mit Kanälen arbeiten
- Messaging und Chats
- Dateien gemeinsam nutzen
- Apps und Dateien einbinden

Präsenzkurs Y5131 in Unterföhring: Die Nutzung der Schulungaccounts der vhs ermöglicht es, auch die Funktionen auszuprobieren, die für Gäste in Teams nicht zur Verfügung stehen würden.

Online-Kurs Y5132-WEB: Im Online-Setting sind Sie als Gast in der Schulungsorganisation und nutzen Ihren eigenen Teams-Account oder nutzen eine kostenlose Teams-Version (Microsoft-Konto ist erforderlich). Funktionen, die für Gäste nicht zur Verfügung stehen, werden erklärt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die E-Mail-Adresse an, mit der wir Sie in Teams einladen sollen. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5131, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 20.10.23, 9.00-12.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 47,00

Kurs-Nr. Y5132-WEB, Online

Montag, 13.11.23, 16.00-19.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 47,00

Microsoft Teams Grundlagen

Teil 2: OneNote, Planner und weitere Apps

In MS Teams können diverse Apps aus der Microsoft 365-Familie eingebunden werden. Ideal für die Zusammenarbeit in verschiedenen Teams und Projekten sind dabei das digitale Notizbuch OneNote und die Aufgabenverwaltung Planner. Beide Apps erleichtern die tägliche Routine in jedem Arbeitsteam. Im Kurs werden außerdem weitere praktische Apps für die Einbindung in MS Teams vorgestellt. Die Veranstaltung Y5135-WEB findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5134, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 24.11.23, 9.00-12.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 47,00

Kurs-Nr. Y5135-WEB, Online

Mittwoch, 03.01.24, 16.30-19.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

OneNote

OneNote im MS 365-Umfeld

(Web-App und Desktop-App)

OneNote dient als zentrale Sammelstelle für Informationen und Notizen jeder Art. Es ist einfach und intuitiv zu bedienen und hilft bei allem, was es zu notieren und festzuhalten gilt. Mit OneNote werden Informationen jeder Art gesammelt, strukturiert und können mit der komfortablen Suche einfach wieder gefunden werden. Zusätzlich bieten die verschiedenen mobilen Varianten die Möglichkeit jederzeit und von überall Notizen festzuhalten. Inhalt:

- OneNote Varianten und deren Zusammenspiel
- Notizbuchkonzept
- Informationen verschiedenster Art erfassen
- Notizen handhaben und verwenden
- Integration und Zusammenspiel mit Office-Apps
- Team-Notizbücher
- Export und Synchronisation

Kurs-Nr. Y5138, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 02.02.24, 9.00-14.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 67,00

OneNote – Viel mehr als einfach nur ein digitales Notizbuch

OneNote dient als zentrale Sammelstelle für Informationen und Notizen jeder Art. Klingt im ersten Moment eher unspektakulär. Jedoch, Microsoft musste sogar von seinem Vorhaben, die OneNote-Desktop-Version aus dem Office-Paket rauszunehmen, abrücken. OneNote ist einfach und intuitiv zu bedienen und hilft bei allem, was es zu notieren und festzuhalten gilt. Lernen Sie mit OneNote Informationen jeder Art zu sammeln, zu strukturieren und jederzeit wieder zu finden. Inhalte:

- OneNote Varianten und deren Zusammenspiel
- Notizbuchkonzept
- Informationen verschiedenster Art erfassen
- Notizen handhaben und verwenden
- Anpassungen und Workflow
- Integration und Zusammenspiel mit Office-Apps
- Team-Notizbücher
- Export und Synchronisation

Im Kurs wird hauptsächlich mit der Desktop-Variante gearbeitet.

Es wäre gut, wenn Sie über das Programm verfügen. Wenn nicht, können Sie auch gerne nur zuhören und zusehen und natürlich Fragen stellen. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5139-WEB, Online

Montag, 30.10.23, 16.00-19.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 47,00

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. Y5140, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 01.02.24, 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 richtigen 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. Y5143, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 11.12.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 47,00

Word – rund um Brief und Textgestaltung

Refresh und Update Ihrer Word-Kenntnisse

Frischen Sie Ihre Word-Kenntnisse auf und lernen Sie alles über Absatzformatierung, Seitenlayout, Schnellbausteine, das Einfügen von Grafiken und Tabellen.

Der Kurs ist praxisorientiert und geht auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche ein.

Aus dem Inhalt:

- Absatzformatierung
- Seitenlayout
- Briefe erstellen und formatieren
- Bilder einfügen
- Schnellbausteine

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5144-WEB, Online

Mittwoch, 03.01.24, 9.00-14.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 67,00

Das Dozentenporträt



Foto: © Elisabeth Pfähler-Scharf

Monika Zeevaert-Senger

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.



Foto: Sergej Khackimullin,- fotolia.com

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. Y5150, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 17.10.23, 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 zu verschachteln, mit der Verweisfunktion (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. Y5151, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 15.01.24, 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 (Tabelleblätter, Arbeitsmappen, Formatierungen, einfache Berechnungen). 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 Y5153 Excel Grundkurs Teil 2, in dem Sie einfache Funktionen und Verknüpfungen lernen.

Kurs-Nr. Y5152, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 06.11.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dienstag, 07.11.23, 18.00-21.00 Uhr EUR 88,00
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

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 (Y5152 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. Y5153, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 20.11.23, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 21.11.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Excel Aufbaukurs Teil 1:

WENN, SVERWEIS, Datum und Zeit

Formeln und Funktionen

Im Aufbaukurs erlernen Sie fortgeschrittene Arbeitstechniken zum Umgang mit großen Tabellen und komplexen Formeln und Funktionen. In Teil 1 üben Sie Bedingungen mit der WENN-Funktion zu verschachteln, mit der Verweisfunktion (SVERWEIS) auch auf andere Tabellenblätter zuzugreifen. Sie lernen, wie Excel mit Datum und Zeitangaben umgeht und rechnet. Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf individuelle Fragestellungen ein. Inhalt:

- Bereichsnamen in Excel
- WENN, SVERWEIS
- Verschachtelte Funktionen
- Gültigkeitskriterien bei der Eingabe
- Datums- und Zeitfunktionen

Kurs-Nr. Y5154, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 04.12.23, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 05.12.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Excel Aufbaukurs Teil 2:

Pivot-Tabellen, Diagramme, Bedingte Formatierung

Filtern, Zusammenfassen, Analysieren

Im Aufbaukurs Teil 2 steht die Auswertung von Daten mit Hilfe von Pivot-Tabellen und -Charts im Vordergrund. Außerdem werden die verschiedenen Möglichkeiten der Auswertung durch Visualisierungen gezeigt. Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf individuelle Fragestellungen ein. Inhalt:

- Filtern und Sortieren
- Pivot-Tabellen und -Charts
- Bedingte Formatierungen
- Diagramme
- Weitere fortgeschrittene Arbeitstechniken

Kurs-Nr. Y5155, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 18.12.23, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 19.12.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

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.

„Präsenznahe“ Online-Angebote, interaktiv, bitte mit Video, entsprechende Anwendung (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. Y5162-WEB, Online

Montag, 23.10.23, 16.00-19.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 30,00

In Kooperation mit der vhs Grafing

Rund um Datum und Zeit

Excel spezial

Bei der Berechnung von Arbeitszeiten oder Zeiträumen ist Excel nicht selbsterklärend. Mit ein paar kleinen Tricks können Zeiten problemlos zusammengerechnet und für weitere Berechnungen genutzt werden. Auch ein Kalender für diverse Auswertungen muss keinesfalls Jahr für Jahr oder Monat für Monat neu erstellt werden. Excel bietet mit ein paar Funktionen und Tricks quasi einen immerwährenden Kalender. Samstage, Sonntage und auch Feiertage können mit einer „Bedingten Formatierung“ automatisch hervorgehoben werden.

Inhalte:

- Wie rechnet Excel mit Datum und Zeit?
- Nützliche Funktionen rund um Datum und Zeit
- Kalender und Kalenderfunktionen
- Feiertagsbedingungen

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse.

„Präsenznahe“ Online-Angebote, interaktiv, bitte mit Video, entsprechende Anwendung (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. Y5163-WEB, Online

Montag, 29.01.24, 16.00-19.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 30,00

In Kooperation mit der vhs Grafing

Diagramme – Daten visualisieren

Excel spezial

Excel bietet weit mehr als die üblichen Säulen- oder Kreisdiagramme. Moderne Diagrammtypen in Excel visualisieren Daten ansprechend und überzeugend. Welche Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung von Diagrammen bietet Excel? Was verbirgt sich hinter Diagrammtypen wie Histogramm, Treemap, Wasserfalldiagramm oder Sunburst? Wie können durch Tricks und Kombinationen Effekte wie z.B. ein Tachodiagramm erzeugt werden? Hinweis: Einige der gezeigten Diagrammtypen stehen erst ab Excel 2016 zur Verfügung.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

„Präsenznahe“ Online-Angebote, interaktiv, bitte mit Video, entsprechende Anwendung (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. Y5164-WEB, Online

Montag, 22.01.24, 16.30-19.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 30,00

Noch mehr Excel-Power: Pivot, Power Query und PowerPivot

Grundlagen

In vielen Bereichen müssen Daten aus verschiedenen Quellen zusammengefasst, analysiert und visualisiert werden. Für die Datenanalyse stellt Excel moderne Werkzeuge zur Verfügung. Mit PowerQuery und PowerPivot werden Daten aus verschiedenen Quellen aufbereitet, zusammengefasst, analysiert und visualisiert.

Der Kurs gibt eine Einführung in die drei Werkzeuge: Pivot, PowerQuery und PowerPivot. Anhand ausgewählter Beispiele werden die Unterschiede und Möglichkeiten der verschiedenen Werkzeuge gezeigt:

- Wozu dienen Pivot, PowerQuery und PowerPivot
- Auswertungen mit Pivot-Tabellen
- Pivot-Tabellen aus zwei und mehr Tabellen erstellen
- Daten mit PowerQuery importieren
- Daten aufbereiten, grundlegende Transformationen
- Datenmodell und PowerPivot
- Tabellen mit PowerPivot importieren und Beziehungen erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Y5165, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Montag, 05.02.24, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 06.02.24, 18.00-21.00 Uhr

4-8 TN

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 88,00

Excel automatisieren mit VBA

Praktische Einführung in die Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

Grundkurs

Mit der integrierten Makrosprache „Visual Basic for Applications“ können Sie selbst in kurzer Zeit maßgeschneiderte Lösungen für Excel entwickeln. Dieser Grundlagenkurs gibt dem/der erfahrenen Excel-Anwender:in einen Einstieg in die umfangreichen Möglichkeiten dieser Programmiersprache. Kursinhalt: Umgang mit Makros (aufzeichnen, speichern, bearbeiten, ausführen, verwalten), Programmierlogik-Kenntnisse, Programmelemente von Visual Basic, spezifische Befehlssyntax 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. Kursgebühr inklusive Skript.

Kurs-Nr. Y5168, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Montag, 09.10.23, 18.00-21.00 Uhr

Montag, 16.10.23, 18.00-21.00 Uhr

Montag, 23.10.23, 18.00-21.00 Uhr

4-8 TN

Josef Berger

EUR 149,00

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.

- 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. Y5170, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Dienstag, 16.01.24, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 23.01.24, 18.00-21.00 Uhr

4-8 TN

Kai Schädel

EUR 88,00

PowerPoint

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. Y5181, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Montag, 27.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 28.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

4-8 TN

EUR 88,00

Kurs-Nr. Y5182, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Kleingruppen-Intensivkurs

Dienstag, 24.10.23, 9.00-16.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

4-8 TN

EUR 88,00

PowerPoint – Update

Neue Funktionen und Tipps für die professionelle Anwendung

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. Y5184, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Kleingruppen-Intensivkurs

Freitag, 26.01.24, 9.00-14.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

4-8 TN

EUR 67,00

In Kooperation mit der vhs Grafing

PowerPoint – Refresh und Update

Neue Funktionen und Tipps für die professionelle Anwendung

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
- Notizen und Kommentare
- Video, Audio, Bildschirmaufzeichnung
- Zielgruppenorientierte Bildschirmpräsentation

Voraussetzung: PowerPoint Grundlagen

Hinweis: Einige der gezeigten Funktionen stehen nur in PowerPoint 365, 2019 oder 2021 zur Verfügung.

„Präsenznahe“ Online-Angebote, interaktiv, bitte mit Video, entsprechende Anwendung (PowerPoint) sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein.

Es gelten die AGB der vhs Grafing. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5185-WEB, Online

Kleingruppen-Intensivkurs

Freitag, 05.01.24, 16.00-19.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 30,00

Outlook

Outlook 2019 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. Y5190, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 09.02.24, 9.00-14.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

4-8 TN

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. Y5195, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Sonntag, 12.11.23, 9.00-16.00 Uhr

Sonntag, 19.11.23, 9.00-16.00 Uhr

Sonntag, 26.11.23, 9.00-16.00 Uhr

Johannes Leischnig

4-8 TN

EUR 240,00

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. Y5210, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 15.01.24, 17.30-20.30 Uhr
Donnerstag, 18.01.24, 17.30-20.30 Uhr
Imke Lächler 4-8 TN
EUR 73,00

Das iPad

Grundkurs

Das iPad ist mittlerweile mehr als nur ein Tablet zum Surfen oder Spielen. Wir besprechen viele Funktionen und nützliche Grundeinstellungen, wie z.B. die iCloud, iMessage/Facetime und die Nutzung der Einstellungsmöglichkeiten von Safari. Zusätzlich werden wir Apps aus dem AppStore laden (z.B. Navi). Ein weiterer Bestandteil ist die Datenverwaltung bzw. der Datenaustausch zwischen verschiedenen Geräten. Wir werden über mögliche Probleme und deren Lösungen sprechen. Auch eigene Fragen oder Wünsche sind willkommen. Bitte bringen Sie Ihr iPad und Ihre Apple-ID mit Kennwort zum Kurs mit.

Voraussetzung: Einfache PC-Grundkenntnisse.

Kurs-Nr. Y5211, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 24.10.23, 14.00-17.30 Uhr
Ulrike Hostehradsky 4-8 TN
EUR 47,00

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. Y5212, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 05.02.24, 14.00-17.00 Uhr
Imke Lächler 4-8 TN
EUR 43,00

Willkommen am Mac

So kommen Sie mit MacBook & Co. zurecht

Für Einsteiger

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. Y5214, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 09.11.23, 9.30-12.30 Uhr
Ulrike Hostehradsky 4-8 TN
EUR 42,00

Willkommen am Mac

So kommen Sie mit MacBook & Co. zurecht

Aufbaukurs

Sie besitzen bereits ein MacBook, einen iMac oder einen Mac mini? Sie konnten erste Kenntnisse am MacBook erwerben, möchten nun mehr wissen und einen Blick in einzelne Apps werfen wie Safari und den App Store? Evtl. wollen Sie noch genauer erklärt bekommen, wo was ist, und ein wenig im Finder-Ordner und in der Dateiverwaltung üben? Apple-Rechner bringen 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 mehr über Ihren Apple-Rechner und grundlegende Einstellungen. Wenn Sie einen mobilen Mac haben, bringen Sie ihn bitte mit, dann können Sie das gleich ausprobieren. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse Mac, wie sie z.B. der Kurs Y5214 „Willkommen am Mac für Einsteiger“ vermittelt.

Kurs-Nr. Y5215, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 07.12.23, 9.30-12.30 Uhr
Ulrike Hostehradsky 4-8 TN
EUR 42,00



Foto: ©Mirko Vitali - stock.adobe.com

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. Y5218, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 14.11.23, 18.00-20.00 Uhr
Dienstag, 21.11.23, 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 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“ Y5218 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. Y5219, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Kleingruppen-Intensivkurs
Montag, 04.12.23, 18.00-21.00 Uhr
Kai Schädel 4-8 TN
EUR 42,00

PC selber bauen

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. Y5219, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 29.01.24, 18.00 Uhr

Kai Schädel

EUR 8,00

In Kooperation mit der vhs Erding

Mobilfunk und WLAN effizient und sicher nutzen

Wie kann ich meine mobilen Geräte kosteneffizient und sicher konfigurieren und nutzen? In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick, wie Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet und/oder Laptop über Mobilfunk bzw. WLAN sicher und kostengünstig auf das Internet zugreifen können. Wir gehen dabei auf Fragen ein wie:

- Warum sollte man, wo immer möglich, Mobilfunk statt WLAN nutzen?
- Wie schützen Sie sich vor Ausspähung?
- Welche IT-Sicherheitsprobleme hat WLAN und unter welchen Bedingungen ist WLAN okay oder sogar besser als Mobilfunk?

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone und/oder Tablet. Im zugehörigen und separat buchbaren Praxisworkshop Y5221 können Sie das Erlernte dann mit Ihren eigenen Geräten zusammen mit unserem Dozenten in die Tat umsetzen. Bitte bringen Sie dazu Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Es gelten die AGB der vhs Erding. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5220, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13, B202

Vortrag

Montag, 09.10.23, 19.00-21.00 Uhr

Dr. Markus Rothmeyer

EUR 12,00

Kurs-Nr. Y5221, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13, B204

Praxisworkshop

Montag, 16.10.23, 18.15-21.15 Uhr

Dr. Markus Rothmeyer

EUR 44,00

Sicher mobil bezahlen - Bezahlen mit dem Smartphone

Bargeldlos im Supermarkt bezahlen, den Fahrschein mit dem Smartphone lösen oder aber im Onlineshop bezahlen. Kontaktloses und digitales Bezahlen sind mittlerweile die häufigsten Bezahlmethoden. Doch wie funktioniert kontaktloses Bezahlen genau? Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um mobil bezahlen zu können? Was ist der Unterschied zwischen Apple Pay und Google Pay? Wie richte ich eine kontaktlose Bezahlung in meinem Smartphone ein? Und wie sicher ist das kontaktlose Bezahlen?

Auch im Onlinehandel sind digitale Bezahlmethoden im Vormarsch: Digitale Währungen und moderne Zahlungsdienste wie PayPal erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Doch sind diese Wege zu bezahlen auch sicher? Im Kurs wird erklärt, was sich hinter kontaktlosen und digitalen Bezahlvorgängen verbirgt und was Nutzer:innen beachten müssen.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5222-WEB, Online

Donnerstag, 12.10.23, 16.30-19.30 Uhr

4-8 TN

Dorothea von Wieck

EUR 42,00

Workshop für mobile digitale Geräte für Fortgeschrittene

Für alle Neugierigen, die mehr als nur die Grundlagen über ihr Smartphone, iPhone, Tablet oder iPad wissen wollen, ist dieser Workshop gedacht. Gemeinsam mit der Dozentin werden ausgewählte Themen und individuelle Fragen zu Ihren Geräten besprochen, diskutiert und bearbeitet. Sie sind schon fit mit Ihrem Smartphone, aber dann stoßen Sie doch immer wieder auf Fragen, zu denen Sie keine Antwort finden. In diesem Workshop werden Ihre Fragen beantwortet. An jedem Kurstag wird ein neues Thema (z.B. Podcast, Musik hören, mobil bezahlen, Streaming, Onlinebanking, interessante Apps, Sicherheit, Social Media, Instant-Messenger-Dienst etc.) vorgestellt und diskutiert und es werden immer aktuelle Fragen bearbeitet. Inhalt und Themen bestimmen die Teilnehmenden zusammen mit der Dozentin. Der Kurs ist für Android-Smartphone, iPhone, Tablet und iPad geeignet.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5223-WEB, Online

Mittwoch, 29.11.23, 16.30-18.45 Uhr

Mittwoch, 06.12.23, 16.30-18.45 Uhr

Dienstag, 16.01.24, 16.30-18.45 Uhr

Dienstag, 30.01.24, 16.30-18.45 Uhr

Dorothea von Wieck

4-8 TN

EUR 118,00

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 (23.11.23) 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 nur oft leichte Variationen notwendig!

Voraussetzungen: 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. Y5252, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13, B205

Donnerstag, 23.11.23, 18.30-20.30 Uhr

Samstag, 02.12.23, 10.00-13.30 Uhr

Jürgen Ettenauer

EUR 68,00

Zehnfingersystem

Zehnfingersystem am PC

Tastschreiben in fünf Stunden

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. Y5271, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
für Jugendliche und Erwachsene
Mittwoch, 14.02.24, 16.30-19.30 Uhr
Donnerstag, 15.02.24, 16.30-19.30 Uhr
Grit Nagel

4-8 TN
EUR 90,00

Kurs-Nr. Y5272, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ferienkurs für Kinder / Jugendliche ab 11 Jahren
Freitag, 16.02.24, 10.00-13.00 Uhr
Samstag, 17.02.24, 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. Y5301, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.01.24, 9.30-12.30 Uhr
Erich Weidinger

4-8 TN
EUR 47,00

Sicher ins Internet

So schön das unbeschwertere Surfen durch das Internet ist, hier und da lauern Gefahren, von denen man viele relativ einfach vermeiden kann. Es gilt seine digitalen Geräte vor unberechtigten Zugriffen und Schadprogrammen schützen. Auch E-Mails können eine Gefahrenquelle sein. In diesem Kurs erfahren Sie gut verständlich, auf was Sie für den Schutz Ihrer Daten und Ihrer digitalen Geräte achten müssen. Sie lernen ein sicheres Passwort zu erstellen und anzuwenden, Gefahrenquellen im Internet zu vermeiden und wie Sie Phishing-Mails erkennen können. Was bedeutet Identitätsdiebstahl und wie kann man sich davor schützen? Was ist 2-Faktor-Authentifizierung und warum ist sie wichtig? Was sollten Sie beim Onlineshopping und beim Onlinebanking beachten und mit welchen hilfreichen Websites zu den Themen Internetsicherheit und Datenschutz können Sie sich auf dem Laufenden halten? Sie erhalten hilfreiche, gut verständliche Tipps und Praxisbeispiele wie Sie ihr Android Smartphone, iPhone, Tablet, iPad und Computer – und damit auch Ihre Daten – schützen können.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5302-WEB, Online

Mittwoch, 13.12.23, 16.30-19.30 Uhr
Dorothea von Wieck

4-8 TN
EUR 42,00

Onlinebanking

Die Bankfilialen schließen und Onlinebanking findet zunehmend Akzeptanz und Anwendung. Die Unterstützung der Banken bei Neueinsteiger:innen ins Onlinebanking ist dürftig. Dabei ist Sicherheit das wichtigste Kriterium beim Onlinebanking. Um größtmögliche Sicherheit beim Onlinebanking zu erreichen, sollten Sie einige Grundregeln beachten und den Basis-Schutz Ihrer Geräte kennen. Wir erklären Ihnen, welches Verfahren am besten schützt und wie Sie jederzeit gegen Betrugsversuche gewappnet sind.

Kursinhalt: Grundbegriffe des Onlinebanking, die verschiedenen Verfahren bei der TAN-Generierung, Technische Voraussetzungen für sicheres Onlinebanking, 2-Faktor-Authentifizierung, Konten einrichten und sichern, Vorsichtsmaßnahmen und Verhaltensregeln im Ernstfall. **Voraussetzung:** Erfahrung im Umgang mit dem Internet und Grundkenntnisse PC oder Tablet/iPad. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5303-WEB, Online

Dienstag, 06.02.24, 16.30-19.30 Uhr
Dorothea von Wieck

4-8 TN
EUR 42,00

Onlineshopping – Einkaufen im Internet

Internet-Shopping ist gefragt wie nie zuvor. Hier erfahren Sie, wie das Bestellen im Internet funktioniert und auf was man achten sollte, welche Bezahlmethoden es gibt und welche Zahlungsmittel empfehlenswert sind. Sie lernen Fakeshops erkennen und wie Sie sich vor Betrug schützen können, was Identitätsdiebstahl ist und wie Sie ihn erkennen. Die Dozentin widmet sich insbesondere den zentralen Fragestellungen: Worauf muss ich beim Online-Einkauf achten? Wie bezahle ich im Internet und sind meine Daten sicher? Sie erhalten hilfreiche, gut verständliche Tipps und Praxisbeispiele und eine Linksammlung zu sinnvollen Websites zu den Themen Onlineshopping und Onlinebetrug, so dass Sie sich auch nach dem Kurs auf dem Laufenden halten können.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5304-WEB, Online

Mittwoch, 15.11.23, 16.30-19.30 Uhr
Dorothea von Wieck

4-8 TN
EUR 42,00

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 Y5307-WEB findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5306, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 14.10.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 15.10.23, 10.00-17.00 Uhr
Wilhelm Weller

4-8 TN
EUR 165,00

Kurs-Nr. Y5307-WEB, Online

Crashkurs
Samstag, 27.01.24, 10.00-17.00 Uhr
Wilhelm Weller

4-8 TN
EUR 83,00

Video und Audio

In Kooperation mit der vhs Erding

Social Media – Level 1

Social-Media-Plattformen sind heute allgegenwärtig. In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Social-Media-Überblick, ein grundlegendes Verständnis für aktuell beliebte Social-Media-Plattformen und ihre Anwendungsmöglichkeiten.

Eine Auswahl der Inhalte im Überblick:

- Grundlagen zu Instagram und TikTok, Facebook und YouTube, Twitter und Mastodon, LinkedIn
- Anmeldung & Erstellen von Social-Media-Content
- Kommunikationskanäle und Werkzeuge
- Storytelling und Textmodelle
- Private und geschäftlich geführte Accounts

Keine Grundkenntnisse nötig.

Sofern vorhanden, bringen Sie bitte Ihre Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit. Es gelten die AGB der vhs Erding. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5308, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13, B106

Samstag, 14.10.23, 10.00-15.00 Uhr

Samstag, 21.10.23, 10.00-15.00 Uhr

Roham Bahramian

EUR 98,00

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. Y5311-WEB, Online

Mittwoch, 17.01.24, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 24.01.24, 18.00-21.00 Uhr

Stefan Sporrer

4-8 TN

EUR 94,00

In Kooperation mit der vhs Moosburg

Audacity

Recording und professionelle Audiotbearbeitung kostenlos

Audacity ist weit mehr als nur eine einfache Audiotbearbeitung. Obwohl kostenlos ist die Software als gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen kostenpflichtigen Audio-Programmen zu sehen. Audacity ist ein freier Audioeditor und -recorder. Es können

auf beliebig vielen Spuren Audiodateien gemischt und bearbeitet werden. Populär wurde das Programm vor allem dadurch, dass es häufig zur Erstellung und Bearbeitung von Podcasts verwendet wird. Allerdings kann Audacity weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung, es ist definitiv ein gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen teuren, kostenpflichtigen Audio-Programmen. Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms. Sie können auf Wunsch auch gerne online am Kurs teilnehmen. Geben Sie uns bitte in diesem Fall Bescheid. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

Es gelten die AGB der vhs Moosburg. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5312, vhs Moosburg

Stadtplatz 2, Raum UG4

Samstag, 14.10.23, 13.30-17.30 Uhr

Jürgen Ettenauer

EUR 62,00

„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. Y2911, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 02.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 03.12.23, 10.00-17.00 Uhr

Stefan Sporrer

max. 7 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 von Medien, Grobschnitt, Color Grading, Effekte, Feinschnitt, Musikunterlegung, Mischpult, Titel, Untertitel, Abspann sowie Export von Videos. Themen des Aufbaukurses: professionelles Color Grading, Erstellung eigener Effekte in der Fusion-Page. Erfahren Sie, wie Partical, Nodes, Splines und Keyframes und Masken usw. angewendet werden. Weiterhin wird u.a. die selektive Farbkorrektur, entfernen

von Rauschen, Arbeiten mit Partikelströmen und das Aufnehmen von Kommentaren unterrichtet. Erstellen Sie aus eigenem oder vom Dozenten zur Verfügung gestelltem Material einen Kurzfilm mit Ihren selbst kreierte Effekten.

www.gsm-berlin.de

Kurs-Nr. Y2912-WEB, Online

Anwender:innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 16.01.24, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 18.01.24, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 23.01.24, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 25.01.24, 18.00-21.00 Uhr

Gerald Schulze

max. 9 TN

EUR 99,00

Kurs-Nr. Y2914-WEB, Online

Grundlagen

Dienstag, 14.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 16.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 21.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 23.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Gerald Schulze

max. 8 TN

EUR 99,00

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, Twitter, XING, LinkedIn, YouTube, Blogs), Gestaltung und Optimierung einer Facebook-Seite, Konto einrichten für Google My Business und Twitter, Verknüpfung mit der Website, Einsatz von Monitoring-Tools (Hootsuite u.a.) **Voraussetzung:** Sie haben bereits ein Facebook Profil und erste Social-Media-Erfahrung. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5314-WEB, Online

Samstag, 03.02.24, 10.00-17.00 Uhr

Wilhelm Weller

4-8 TN

EUR 83,00

Hinweis:

Bitte beachten Sie auch unsere Marketingkurse auf S. 185.

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 Off-Page-Optimierung, Tricks und Tools.

Voraussetzung: Gute PC- und Internet-Kenntnisse.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5315-WEB, Online

Samstag, 25.11.23, 10.00-17.00 Uhr 4-8 TN
Wilhelm Weller EUR 83,00

Virtual Reality (VR)

Virtual Reality und Metaverse für Neugierige

Im Internet surfen Sie, in VR (Virtual Reality) und im Metaverse tauchen Sie ein. In dem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, mit einer VR-Brille die vielen Seiten des Metaverse zusammen in der Gruppe kennenzulernen. Tauchen Sie mit den Teilnehmenden in eine virtuelle Umgebung und lassen Sie sich faszinieren von den neuen Möglichkeiten. Ob Sie bei einem Tauchgang einem Wal begegnen, eine Pyramide erkunden oder eine der zahlreichen anderen VR-Anwendungen ausprobieren, entscheiden Sie selbst.

Kurs-Nr. Y5316, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 23.01.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Florian Carls EUR 37,00

Virtual Reality und Unity

Einsteiger

Haben Sie schon eine VR-Brille, wie die Quest 2 und wollen nun selbst eine eigene VR-Anwendung gestalten und in VR (Virtual Reality) ausprobieren? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie schnell und einfach mit der kostenfreien Version von Unity und VR-Builder Ihre erste Anwendung gestalten (programmieren) und direkt auf Ihrer VR-Brille ausprobieren können. Für den Anfängerkurs sind gute PC-Kenntnisse, aber keine Programmierkenntnisse erforderlich. Bringen Sie Ihre VR-Brille bitte mit zum Kurs.

Kurs-Nr. Y5317, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 27.11.23, 18.00-20.30 Uhr
Mittwoch, 29.11.23, 18.00-20.30 Uhr 4-30 TN
Florian Carls EUR 70,00

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, Reisen zu planen... 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. Y5318, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 10.11.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Michaela Theis EUR 37,00

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. Zt. wichtigsten Generatoren vor und veranschaulicht mit Beispielen besonders 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 erproben Sie gemeinsam einige KI-Generatoren im EDV-Raum und generieren dabei interessante Bilder. <http://klecker.de>

Kurs-Nr. Y2906, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 19.11.23, 10.00-16.00 Uhr max. 8 TN
Hermann Klecker EUR 69,00

Hinweis: Weitere Kurse zum Thema Künstliche Intelligenz finden auf den Seiten 25, 47 und 183.

InDesign, Illustrator & Co

Adobe Schnupperkurs

Photoshop, InDesign, Illustrator

Sie möchten ein tolles Layout erstellen, einen Flyer, ein Fotobuch oder vielleicht Ihre Fotos professionell bildbearbeiten? Jedoch wissen Sie noch nicht genau welches Adobe Programm für Sie das richtige ist? Ob sich die Anschaffung für Sie lohnt und Sie damit zurecht kommen? Dann ist unser Adobe Schnupperkurs Photoshop, InDesign, Illustrator für Sie genau das Richtige.

Ob in Präsenz oder Online, ob Sie das Programm schon haben oder nur erstmal zusehen möchten, Sie sind herzlich willkommen in den 3 x 60 Minuten in jedes Programm einen wirklich guten Einblick zu bekommen:

Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Composings), Face Retusche (mit Falten retuschieren), Farbbilanz und Tiefenschärfe der Bilder optimieren, störende Objekte aus Bildern entfernen, Grußkarten mit eigenen Fotos und eigenem Text erstellen, um nur ein paar Funktionen zu nennen. Photoshop ist eine ganze Welt, die Sie mit uns entdecken können.

InDesign ist Marktführer als DTP-Programm und ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern sowie das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw.

Illustrator ist das Vektorprogramm, mit dem die meisten professionellen Logos erstellt werden. Aber nicht nur das: Es bietet die Bearbeitung von Mustern, Wegbeschreibungen/Stadtplänen, Charakterdesign als Vorbereitung für bewegte Bilder, das Extrudieren von 3D-Objekten, das Erstellen von Figuren im Bereich Modedesign oder Illustration, technische Zeichnungen, das Entwerfen von Typografie und vieles mehr.

Der **Adobe Schnupperkurs** ist sehr gut geeignet, um im Anschluss den richtigen Anwendungskurs auswählen zu können. Sie haben aber auch die Möglichkeit, Ihr Projekt am Schluss kurz zu zeigen und mit der Dozentin die für Sie geeigneten Folgekurse zu besprechen. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein.

Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie brauchen an Ihrem eigenen Rechner nicht über die Programme zu verfügen, sondern können bei dem Vortrag auch einfach zuhören und zusehen.

Wir arbeiten mit jeweils aktuellen Versionen der Programme, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5319-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 13.10.23, 12.00-15.00 Uhr 4-9 TN
Barbara Kirar EUR 42,00

InDesign, Illustrator & Co

InDesign Powerkurs

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 Rahmentechiken, Anlegen von Bibliotheken, Beispieldokumenttypen (Briefbögen, Einladungen, Visitenkarten, Plakate, Broschüren, Zeitungen), Drucken und PDF-Export, Tipps zum optimalen Arbeiten. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse.

Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe InDesign verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5320-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 10.11.23, 9.30-15.00 Uhr

Freitag, 17.11.23, 9.30-15.00 Uhr

Barbara Kirar

4-9 TN

EUR 149,00

Adobe Illustrator ist das Vektorprogramm, mit dem die meisten professionellen Logos erstellt werden. Aber nicht nur das: Es bietet die Bearbeitung von Mustern, Wegbeschreibungen/Stadtplänen, Charakterdesign als Vorbereitung für bewegte Bilder, das Extrudieren von 3D-Objekten, das Erstellen von Figuren im Bereich Modedesign oder Illustration, technische Zeichnungen, das Entwerfen von Typografie und vieles mehr.

Illustrator Powerkurs

Dieser Kurs vermittelt kurz und gebündelt die wichtigsten Elemente und Workflows, die Sie zum Durchstarten mit Illustrator benötigen. Neben wichtigen Vektorgrafikgrundlagen lernen Sie, wie man mit Vektoren zeichnet, diese bearbeitet und einfärbt, mit Text umgeht und den Einstieg im Umgang mit Ebenen.

Aufbauend werden fortgeschrittene Funktionen der Objektbearbeitung vermittelt und es wird gezeigt, wie man das 3D-Plugin kreativ nutzen kann. Es erfolgt ein Überblick über das Abspeichern von Internet-Grafiken mit Slices, Musterbearbeitung und das Erstellen von Figuren. Das Vektorisieren von Pixelgrafiken wird geübt und der Austausch zwischen den Adobe Programmen intensiv besprochen. Immer mit Tipps zum optimalen Arbeiten und Tricks aus der Praxis. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung da-

für ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe Illustrator verfügen (egal welche Version). Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5324-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Donnerstag, 23.11.23, 9.30-15.00 Uhr

Donnerstag, 30.11.23, 9.30-15.00 Uhr

Barbara Kirar

4-9 TN

EUR 149,00

Adobe-Design-Workshop mit Grafik Café

In diesem Workshop werden kurz und anschaulich die wichtigsten Tipps und Tricks beim Erstellen von Printprodukten mit den Adobe Programmen vermittelt. Praxisnah lösen wir alle Stolpersteine, z.B. beim Entwerfen und Umsetzen eines eigenen Flyers mit eigenen Themen bis hin zum druckfähigen PDF. Einfache Grundregeln zur Wahl der Typografie, Stil und Farben erleichtern den Einstieg in die Welt des CD (Corporate Design). Wir arbeiten mit Photoshop, Illustrator und InDesign. Anhand der eigenen Entwürfe lernen Sie schnell den gezielten Einsatz der Programme und den Austausch zwischen diesen. Wenn Sie ganz konkret Fragen zu Ihren bestehenden Projekten haben, können Sie Ihre Arbeiten und Dateien sehr gerne mitbringen und Ihre Fragen werden anhand Ihrer eigenen Projekte beantwortet.

Voraussetzung: Einführungskurse in Photoshop, Illustrator und InDesign bzw. gleichwertige Kenntnisse.

Kurs-Nr. Y5326, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Donnerstag, 25.01.24, 10.00-15.00 Uhr

Barbara Kirar

4-6 TN

EUR 84,00

Affinity Designer Powerkurs

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 leicht fällt. 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. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs

5



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 Juni 2023

ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Designer verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5329-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Freitag, 01.12.23, 12.00-15.00 Uhr

Freitag, 08.12.23, 12.00-15.00 Uhr

Barbara Kirar

4-9 TN

EUR 84,00

Affinity Publisher Powerkurs

Affinity Publisher ist ein professionelles Layout-Programm, das Adobe InDesign Konkurrenz macht. Anders als andere Shareware-Programme aus dem Internet bietet Affinity Publisher eine wirkliche Alternative zu Adobe InDesign und das zu einem unschlagbar günstigen Preis ohne Abo. Schnuppern Sie in diesem Kompaktkurs in die ganze Welt der professionellen Druckvorstufe mehrseitiger Dokumente.

Kursinhalt:

Anwendungsbereiche eines Layoutprogramms, Vorteile von Affinity Publisher, Erstellung einfacher Layouts mit mehreren Seiten, Text und Bildern, Erstellung fortgeschrittener Layouts mit mehreren Seiten, Beispieldokumenttypen: Visitenkarte, Briefbogen, Flyer, fortgeschrittene Bearbeitung von Text und Bildern, professioneller PDF-Export, Praxistipps zum Austausch mit Adobe-Programmen. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Publisher verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5332-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Donnerstag, 18.01.24, 12.00-15.00 Uhr

Freitag, 19.01.24, 12.00-15.00 Uhr

Barbara Kirar

4-9 TN

EUR 84,00

Das Dozentenporträt

Ulrike Hostehradsky



Foto: ©Ulrike Hostehradsky

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.

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. Entwerfen Sie Ihre Visitenkarten, Flyer oder ein T-Shirt frei nach Ihrem Geschmack. Canva wurde 2013 eingeführt und 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.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse, grafisches Gespür, Anmeldung bei Canva in der kostenlosen Version.

Kurs-Nr. Y5333, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 14.11.23, 14.00-17.00 Uhr

Ulrike Hostehradsky

4-6 TN

EUR 47,00

Canva wurde 2013 eingeführt und 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 – 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. Canva wurde 2013 eingeführt und 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.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse, grafisches Gespür, Anmeldung bei Canva in der kostenlosen Version.

Kurs-Nr. Y5334, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 28.11.23, 14.00-17.00 Uhr

Ulrike Hostehradsky

4-6 TN

EUR 47,00

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. Canva wurde 2013 eingeführt und 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.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse, grafisches Gespür, Anmeldung bei Canva in der kostenlosen Version.

Kurs-Nr. Y5335, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 16.01.24, 14.00-17.00 Uhr

Ulrike Hostehradsky

4-6 TN

EUR 47,00

Bildbearbeitung

Affinity Photo Powerkurs

In diesem Powerkurs 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 Face-Retusche und fortgeschrittene Filtertechnik. Sie erhalten Praxis-Tipps zum Austausch mit Adobe-Programmen.

Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Photo verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5336-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 01.02.24, 12.00-15.00 Uhr
Donnerstag, 08.02.24, 12.00-15.00 Uhr
Barbara Kirar 4-9 TN
EUR 84,00

Affinity Photo

Profikurs

In diesem Affinity-Photo-Profikurs erfahren Sie mehr über RAW, HDR und Panorama-Bearbeitung sowie fortgeschrittene Bearbeitungsfunktionen. Sie erhalten Tipps zum optimalen Arbeiten. Wir gehen in Kleinstgruppen genau auf Ihre Bedürfnisse ein. Das Mitbringen von Beispielen anhand eigener Projekte ist möglich.

Voraussetzung: Affinity-Photo-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Affinity Photo verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5338-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 22.02.24, 9.00-14.00 Uhr
Barbara Kirar 4-9 TN
EUR 73,00

Adobe Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Compositings), 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 Powerkurs

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. Anhand ausgewählter und praxisnaher Übungsbeispiele bietet der Kurs einen optimalen Einstieg in das Programm und vertieft gleichzeitig vorhandene Kenntnisse. Im Aufbauteil werden die Themen vertieft. 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 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. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe Photoshop verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

Kurs-Nr. Y5344-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 19.10.23, 9.30-15.00 Uhr
Donnerstag, 26.10.23, 9.30-15.00 Uhr
Barbara Kirar 4-9 TN
EUR 149,00

Hinweis: Bitte beachten Sie auch den „Adobe Schnupperkurs“ auf Seite 203.

Photoshop Creative Cloud

Für Einsteiger

Der Einführungskurs 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. Anhand ausgewählter und praxisnaher Übungsbeispiele bietet der Kurs einen optimalen Einstieg in das Programm. In dem Kurs haben Sie genug Zeit zum Üben und zum Kennenlernen der Werkzeuge.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Y5345, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 27.01.24, 9.30-16.30 Uhr
Sonntag, 28.01.24, 9.30-16.30 Uhr
Ulrike Hostehradsky 4-8 TN
EUR 188,00

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. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Y2898-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Schnupperkurs
Samstag, 11.11.23, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN
Stefan Sporrer EUR 39,00

Kurs-Nr. Y2900-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbaukurs
Samstag, 25.11.23, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 26.11.23, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Stefan Sporrer EUR 129,00

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 / Farbstichtentfernung
- 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. Y5347, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 07.12.23, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Peter Gloeckle EUR 43,00

Gimp

Professionelle Bildbearbeitung zum Nulltarif

In diesem Power-Kompaktkurs betrachten wir die grundlegenden Funktionen von Gimp, dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm: Auswahlwerkzeuge und deren Einsatz, Bildkorrekturen (Farb- und Belichtungskorrekturen, Kontrastverbesserungen etc.), Umgang mit Ebenen. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Gimp verfügen (egal welche Version).

Kurs-Nr. Y5348-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 11.01.24, 12.00-15.00 Uhr 4-9 TN
Barbara Kirar EUR 43,00

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.

Kurs-Nr. Y5349, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 16.01.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 18.01.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Peter Gloeckle EUR 84,00



Foto: ©fotofabrik - stock.adobe.com

3D-Technik

3D-Schmuckdesign mit SketchUp

Früher konnte man Schmuck nur mit viel handwerklichem Können und Geschick herstellen. Heute ist es möglich, die individuelle Idee für ein Schmuckstück in einem 3D-Modellierungsprogramm zu zeichnen und als 3D-Objekt in einem 3D-Drucker zu erzeugen. Dadurch kann man sich schrittweise an das gewünschte Schmuckobjekt annähern, ohne auch nur ein Gramm Edelmetall zu investieren. Um den eigenen Schmuck zu designen, lernen wir das benutzerfreundliche und intuitiv bedienbare Programm SketchUp kennen. Alle Grundfunktionen werden in den ersten beiden Terminen vermittelt, so dass wir danach mit dem Design des eigenen Schmuckstücks beginnen können. Hierzu können eigene Entwürfe mitgebracht werden oder wir entwickeln gemeinsam neue Ideen. Es können auch Swarovski-Kristalle eingebettet werden. Die fertig designten 3D-Anhänger werden dann mit einem SLA-3D-Drucker in Resin gedruckt. Falls gewünscht, kann das persönliche Schmuckstück auf der Basis des 3D-Drucks in Silber oder Gold von einem ortsansässigen Juwelier hergestellt werden. Das ist das perfekte Geschenk.

Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren geeignet. Die Druckkosten für den Druck in Resin und 1-3 Swarovski-Kristalle sind in der Kursgebühr enthalten. Die Kosten für die Herstellung in Edelmetall sind objektabhängig und werden separat direkt bezahlt.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, sichere Beherrschung der Maus.

Kurs-Nr. Y5351, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Mittwoch, 18.30-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.11.23 4-8 TN
Harald Winter EUR 117,00

Das Dozentenporträt

Barbara Kirar



Foto: ©Barbara Kirar

Barbara Kirar (geb. Heißler), Diplom-Designerin (FH), leitete als Art Director den Komplettbereich Kalender im Atelier der Heye Verlag GmbH, Unterhaching. 2003 gründete sie ihre eigene Design-Agentur. Mittlerweile ist diese sehr erfolgreich in den verschiedensten Corporate-Design-Bereichen sowie im Interior-Design. Ihre Philosophie lautet: zeitlos exzellente Gestaltung in allen Anwendungen und Lebensbereichen.

Seit April 2017 arbeitet sie zusätzlich als Creative Director bei RDC Freising. Seit vielen Jahren gibt sie bereits nebenberuflich ihr umfassendes Wissen und ihre Erfahrungen engagiert an Interessierte weiter.

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.

Kurs-Nr. Y5353, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

4x Mittwoch, 18.30-20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 17.01.24

Harald Winter

4-8 TN

EUR 99,00

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 bekannten 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. Y5371, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 21.10.23, 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. Y5373, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 13.01.24, 13.30-16.30 Uhr

Erich Weidinger

4-8 TN

EUR 47,00

In Kooperation mit der vhs Erding

Raspberry Pi

Einführung in den Kleinstcomputer

Bereits mehr als 22 Millionen Mal wurde dieser winzige Einplatinen-PC verkauft, dessen Grundfläche nicht viel größer als eine Kreditkarte ist. Der vergleichsweise sehr einfach aufgebaute Rechner wurde von der britischen Stiftung Raspberry Pi entwickelt, um Interessierten den Erwerb von Programmier- und Hardware-Kenntnissen zu erleichtern.

In diesem Kurs werden Sie Inbetriebnahme und Installation, die wichtigsten Linux-Befehle und die Programmierung & Ansteuerung über SSH und der GPIO-Ports in Python kennenlernen. Die erforderlichen LED und Taster sind im Kurs enthalten.

Voraussetzung: Keine.

Hinweis: Ein Raspberry Pi 4 kann im Vorfeld des Kurses bei der vhs Erding erworben werden. Gerne können Sie natürlich einen bereits vorhandenen Raspberry Pi (ab Version 2) in den Kurs mitbringen. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

Es gelten die AGB der vhs Erding. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5374, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13, B202

3x Samstag, 09.00-12.00 Uhr

Beginn: Samstag, 11.11.23

Marcus Trommen

EUR 115,00

Exklusive Firmenschulungen



Foto: Oliver Le Moal / fotolia.com

Windows Server 2022 – 4 Tage

Sie lernen praxisorientiert Installation, Konfiguration und Verwaltung von Windows Server 2022. Neben dem Aufbau einer Domäne einschließlich Active Directory werden Besonderheiten vermittelt wie Remote-Administration mit Windows Admin Center, PowerShell, die Verwendung der neuen Sicherheitsfeatures – aber auch Microsofts Implementierung der Docker Technologie (Windows Server Container, Hyper-V Container) und Anbindung an die Azurecloud.

Einführung in die PowerShell – 2 Tage

Für alle, die administrative Aufgaben in einer Microsoft-Umgebung elegant und effektiv automatisieren möchten. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der PowerShell. Im Seminar wird mit der neuesten Version von PowerShell gearbeitet. An praktischen Beispielen erfahren Sie von cmdlets über Pipeline bis zu Modulen die Möglichkeiten von PowerShell.

Homeoffice mit Teams, aber sicher! – 1 Tag

Office-Anwender:innen lernen Teams als leistungsfähige Plattform für Homeoffice praktisch zu nutzen. Sie werden in der Lage sein, einen Homeoffice-Arbeitsplatz für Teams vorzubereiten, an Teams-Meetings teilzunehmen, wichtige Funktionen wie Kalender, Channels etc. zu kennen, sowie Meetings und Videokonferenzen praktisch durchzuführen. Auch das gemeinsame Arbeiten im Team mit Dokumenten und Chatfunktion sind praktische Themen des Workshops. Ein besonderes Augenmerk wird auf das Thema Sicherheit im Homeoffice gelegt. Sichere An- und Abmeldung, Schützen der Teams-Sitzung innerhalb des Unternehmens, sicheres Einladen externer Teilnehmer:innen, konformes Speichern von Daten in Teams.

Der Dozent führt seit vielen Jahren Zertifizierungs-Trainings als MCT in Firmen durch und ist zertifizierter, externer Datenschutzbeauftragter.

Diese Veranstaltungen können Sie bei uns exklusiv für Ihre Firma buchen.

Nähere Infos zu diesen und zu weiteren Themen erhalten Sie von der Fachbereichsleiterin Monika Auer.

E-Mail: auer@vhs-nord.de

Tel: 089/550517-25

Programmieren

Einführung in die Programmierung mit Hilfe von Java

Das Programmieren ist zu einer wichtigen und in vielen Bereichen unverzichtbaren Fähigkeit geworden. Das Verständnis von Computersystemen und deren Funktion ist eine essenzielle Kompetenz, die Sie sowohl beruflich als auch privat voranbringen wird. In diesem Kurs besprechen wir die Grundlagen der Programmierung anhand von Java, der beliebtesten Programmiersprache für Einsteiger:innen. An den acht Kurstagen werden Sie fundierte Programmierkenntnisse unter anderem zu den Themen Variablen & Operationen, Kontrollstrukturen, Funktionen & Klassen (objektorientierte Programmierung) sowie grafische Oberflächen erwerben, mit denen Sie individuelle Programme für Ihren Computer erstellen können.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC, keine Programmierkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5381-WEB, Online

8x Donnerstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19.10.23

Dr. Chris Pinkau

4-8 TN
EUR 279,00

In Kooperation mit der vhs Erding Java Programmierung für Android Smartphones

Wie werden eigentlich Apps für Smartphones programmiert? Die Antwort auf diese Frage heißt: Java. In diesem Kurs lernen Sie diese objektorientierte Programmiersprache kennen und erfahren, wie Sie Ihre ersten eigenen Apps für Android-Smartphones mithilfe von Android Studio selbst „bauen“ können. Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien, ggf. Android Smartphone & Kabel. **Voraussetzung:** EDV-Grundkenntnisse. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Abende verlängert werden!

Es gelten die AGB der vhs Erding. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5382, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13, B205

4x Freitag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 29.09.23

Frank Beughold

EUR 151,00

In Kooperation mit der Cisco Networking Academy C – Programmierung

Einführung

C ist die Standardsprache für Informatiker:innen, Elektrotechniker:innen und viele angrenzende Berufsgruppen. Programme



Foto: ©WrightStudio - stock.adobe.com

für Maschinensteuerungen, Mikroprozessoren und viele Anwendungen werden in C geschrieben. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der C-Programmierung einschließlich Syntax und Semantik kennen. Kursinhalte sind unter anderem: Entwicklungsumgebung, Programmstruktur, Datentypen, Typvereinbarungen, Ein-/Ausgabefunktionen, Kontrollstrukturen, komplexe Datentypen, Unterprogrammtechnik, Zeiger (Pointer). Begleitend zu der Präsenzveranstaltung gibt es einen E-Learning-Kurs von der Cisco Networking Academy: Programming Essentials in C. Dieser Kurs hilft den Teilnehmenden, sich auf die Zertifizierungsprüfung CLA (C Programming Language Certified Associate) vorzubereiten. Für dieses Industriezertifikat fallen Prüfungsgebühren an. Der Kurs kann auch mit einer Cisco-Prüfung abgeschlossen werden, für die keine zusätzliche Prüfungsgebühr fällig wird.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC, gute Englischkenntnisse für den E-Learning-Kurs. Kurspreis inklusive Skript.

Kurs-Nr. Y5383, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

6x Donnerstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11.01.24

Josef Berger

4-8 TN
EUR 228,50

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 ei-



genständig 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.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5386-WEB, Online

5x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18.10.23

Yalin Kecik

4-8 TN
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. Y5387, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

4x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10.01.24

Yalin Kecik

4-8 TN
EUR 164,00

Elektronik für Kids

In Kooperation mit der vhs Erding

Xamarin – Programmierkurs für Apps unter Android und iOS

Xamarin ist eine Entwicklungsplattform für mobile Apps zum Erstellen systemeigener iOS-, Android- und Windows-Apps auf einer gemeinsamen C#/NET-Codebasis, die zwischen 75% und nahezu 100% Wiederverwendung des Codes über die Plattformpgrenzen hinweg erzielt. Mit Xamarin und C# erstellte Apps haben uneingeschränkten Zugriff auf die zugrundeliegenden Plattform-APIs und bieten die Möglichkeit, systemeigene Benutzeroberflächen zu erstellen und zu systemeigenem Code zu kompilieren, so dass der Einfluss auf die Leistung zur Laufzeit minimal ist. Und was noch besser ist: Mit C#, .NET und Visual Studio vertraute Entwickler können bei der Arbeit mit Xamarin für mobile Apps die vertraute Leistungsstärke und Produktivität nutzen, einschließlich Remote-debuggen auf Android-, iOS- und Windows-Geräten – ohne systemeigene Programmiersprachen wie Objective-C oder Java erlernen zu müssen. So überrascht es kaum, dass viele sehr leistungsstarke Apps mit überzeugender Benutzeroberfläche – wie etwa NASCAR, Aviva und MixRadio – mithilfe von Xamarin erstellt wurden.

In diesem Kurs lernen Sie diese Entwicklungsplattform kennen und erfahren, wie Sie Ihre ersten eigenen Apps für Smartphones selbst „bauen“ können.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien, ggf. Smartphone und Kabel. Wichtig: Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Abende verlängert werden.

Es gelten die AGB der vhs Erding. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5388, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13, B205

4x Freitag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 10.11.23

Frank Beughold

EUR 151,00

Programmieren mit Arduino

Grundlagen und Übungen

Der Kurs arbeitet mit dem „Arduino UNO“, einer Hardware- und Software-Plattform, die in Italien ab 2005 entstanden ist und seither weltweit viele Anhänger gefunden hat. Die Entwicklungsumgebung erleichtert auch technisch weniger Versierten den Zugang zur Programmierung von Mikrocontrollern.

Als Voraussetzung für die Programmier-Übungen werden auf einer vorhandenen Steckplatine verschiedene elektronische Schaltungen aufgebaut, die dann mit einem Programm „zum Leben erweckt“ werden. Die Projekte, etwa zu Themen wie LED-Steuerung, Transistoren, Motor-Antriebe, Sound-Erzeugung,

Flüssigkristall-Displays etc. vermitteln Grundkenntnisse der Elektrotechnik und Elektronik. Materialkosten für das Arduino Board (Arduino Starter Kit) werden zusätzlich zur Kursgebühr fällig.

Kurs-Nr. Y5390, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mittwoch, 08.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 15.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 22.11.23, 18.00-21.00 Uhr

Josef Berger

4-8 TN

EUR 105,00

Programmieren mit Arduino

Grundlagen

Mit diesem Kurs begeben Sie sich Schritt für Schritt in die Welt des Arduinos, der Elektronik und des Programmierens. Nach dem Kennenlernen des Arduinos (Prozessorplattform) wird mit der Programmierung im Arduino IDE und dem Aufbau einfacher Schaltungen fortgefahren.

Hierbei lernen Sie alles, indem Sie spannende und nützliche Projekte bauen, z.B. einen einfachen elektronischen Würfel und einen elektronischen Zähler (mit 7-Segment-Display und Infrarot-Sensor). Sie lernen auch, einen Servomotor zu kontrollieren.

Sie können alle Arduino-Boards mit dem Arduino IDE programmieren und Bibliotheken für Sensoren, Displays etc. verwalten. Außerdem besitzt er den „Seriellen Monitor“, in welchem Sie Daten ausgeben und auf Fehlersuche gehen können.

Arduino-Mikrocontroller ermöglichen Ihnen die Umsetzung Ihrer eigenen elektronisch-gesteuerten Projekte ohne große Programmier- oder Elektronikenkenntnisse. Mit dem Arduino lernen Sie auf einfache Weise praxisnah die Schaltungen und Programmierung eines Mikrocontrollers kennen.

Lötkenntnisse sind nicht notwendig.

Eigene Ideen sind willkommen und können vorgestellt werden.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von EUR 35,00 enthalten (einschl. Arduino Board).

Kurs-Nr. Y5391, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 03.02.24, 9.30-13.30 Uhr

Magdalena Vaclavek

4-8 TN

EUR 93,00

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Kurse „Zehnfingersystem am PC“ für Kinder und Jugendliche auf Seite 201 sowie unsere Kurse „Fun for Kids“ im Bereich Welt/Outdoor ab Seite 51.

Elektronik für Kids

Grundwissen für kleine Elektroniker:innen

Für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder anhand von mehreren Experimenten die Grundlagen elektronischer Bauteile wie Transistoren, Fotowiderstände, LEDs und Kondensatoren kennen. Mit Hilfe einer Steckplatine und verschiedener elektronischer Bauteile werden folgende Projekte selbständig realisiert:

- Puste-Licht
- Nachlicht
- Flip-Flop
- Berührungssensor
- Herzklopfen simulieren mit LM555

Die Kinder können die Bauteile, eine 9 V-Batterie und eine Anleitung mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y5396, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 11.11.23, 09.30-12.30 Uhr

Magdalena Vaclavek

4-6 TN

EUR 44,00

Programmieren für Kids

Grundlagen für das Programmieren mit Arduino

Für Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder anhand von vier Experimenten, wie man den Arduino programmieren kann. Arduino ist der Name einer einfach aufgebauten Mikrocontroller-Platine und zugehöriger Software, womit interaktive Projekte unkompliziert verwirklicht werden können. Mit Hilfe einer Steckplatine und verschiedener elektronischer Bauteile werden folgende Projekte selbständig realisiert:

- Steuerung der Blinkfrequenz einer LED
- Fußgängerampel
- Steuerung einer RGB-LED mittels eines Temperatursensors
- Abstands-Alarm mit Ultraschallsensor und Summer
- Servomotor kontrollieren

Die Kinder können das „Arduino UNO Board“, die anderen Bauteile, eine 9 V-Batterie und eine Anleitung nach Hause mitnehmen. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Y5397, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 13.01.24, 09.30-12.30 Uhr

Magdalena Vaclavek

4-6 TN

EUR 48,50

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 Kurs beantwortet. Und Sie können dabei fragen, was Sie schon immer mal über Smartphones wissen wollten. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y5420, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 08.11.23, 18.00 Uhr
Manfred Hachen

EUR 8,00

Mein Smartphone (Android) und ich

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. 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 Ein- und Überblick in Ihr Smartphone vermitteln. Darüber hinaus bringen die Teilnehmenden 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



Foto: ©stock.adobe.com

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. Y5423, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
4x Donnerstag, 10.00-12.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.01.24
Manfred Hachen

4-8 TN

EUR 86,00

Workshop für mobile digitale Geräte für Fortgeschrittene

Für alle Neugierigen, die mehr als nur die Grundlagen über ihr Smartphone, iPhone, Tablet oder iPad wissen wollen, ist dieser Workshop gedacht. Gemeinsam mit der Dozentin werden ausgewählte Themen und individuelle Fragen zu Ihren Geräten besprochen, diskutiert und bearbeitet. Sie sind schon fit mit Ihrem Smartphone, aber dann stoßen Sie doch immer wieder auf Fragen, zu denen Sie keine Antwort finden. In diesem Workshop werden Ihre Fragen beantwortet. An jedem Kurstag wird ein neues Thema (z.B. Podcast, Musik hören, mobil bezahlen, Streaming, Onlinebanking, interessante Apps, Sicherheit, Social Media, Instant-Messenger-Dienst etc.) vorgestellt und diskutiert und es werden immer aktuelle Fragen bearbeitet. Inhalt und Themen bestimmen die Teilnehmenden zusammen mit der Dozentin. Der Kurs ist für Android-Smartphone, iPhone, Tablet und iPad geeignet.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Y5223-WEB, Online

Mittwoch, 29.11.23, 16.30-18.45 Uhr
Mittwoch, 06.12.23, 16.30-18.45 Uhr
Dienstag, 16.01.24, 16.30-18.45 Uhr
Dienstag, 30.01.24, 16.30-18.45 Uhr

4-8 TN

EUR 118,00

Laptop kaufen, aber welchen?

Wertvolle Tipps für Kaufwillige, neutral und unabhängig, von einem Referenten der Verbraucherbildung Bayern: Laptops (Notebooks) sind ideale Geräte für zu Hause oder unterwegs. Sie bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen (Apps) an. Die Auswahl ist groß und oft unübersichtlich. Ohne ein paar gute Informationen ist die Entscheidung oft schwierig. Wir erklären, was bei der Auswahl wichtig ist und was weniger. Und welcher Laptop könnte nun der richtige für mich sein? Wie teuer „muss“ oder „darf“ ein Gerät sein? Muss es das neueste und beste aus der letzten Serie sein? Oder gibt es preisgünstige Alternativen, die den Geldbeutel schonen und trotzdem ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis anbieten? Und wo kann ich einen Laptop kaufen? Diese und noch einige Fragen mehr werden beantwortet. Und Sie können dabei fragen, was Sie schon immer mal über Laptops oder Notebooks wissen wollten.

Manfred Hachen ist Trainer der Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr. Y5424, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 04.12.23, 10.00-11.30 Uhr
Manfred Hachen

4-8 TN

EUR 21,00

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Kurse zur Smartphone & mobile Technik ab Seite 198.

Kurse für Späteinsteiger:innen



Foto: © InsideCreativeHouse - stock.adobe.com

Laptop einrichten leicht gemacht

Sie haben einen neuen Laptop (Notebook) bekommen oder möchten Ihren jetzigen besser kennen lernen? Sie wollen wissen, wie verbinde ich ihn mit dem Internet, wo finde ich Dateien und welche Programme könnte ich noch gebrauchen? In diesem Kurs richten wir gemeinsam die neuen oder auch gebrauchten Laptops ein. Wir schauen uns gemeinsam die Funktionen an, werfen einen Blick auf die Sicherheitseinstellungen und richten die Geräte so ein, dass sie nicht ständig und unkontrolliert Daten an Dritte weitergeben. Das gilt auch für die Apps (Programme), die bereits auf den Laptops gespeichert sind. Dazu muss man manchmal etwas tiefer in den Dateien-Dschungel eindringen, denn oft sind die Einstellungen nicht sofort zu finden. Aber wir machen das gemeinsam mit dem Referenten, ohne „Fachchinesisch“ und leicht verständlich.

Der Kurs ist ausschließlich für Laptops (Notebooks) mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 vorgesehen.

Manfred Hachen ist Trainer der Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr. Y5425, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 29.01.24, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 30.01.24, 10.00-11.30 Uhr

Manfred Hachen

4-8 TN

EUR 42,00

In Kooperation mit der vhs Erding Computer Kauderwelsch

Tablet? Notebook? PC? Ein Überblick

Früher gab es „nur“ Computer – PCs für zuhause und Großrechner in den Firmen. Zwischenzeitlich hat sich der Markt unglaublich verändert und so schwirren immer mehr und immer neue Begriffe herum, so dass man leicht die Übersicht verlieren kann.

Drei „einfache“ Fragen auf Neu-Kauderwelsch: Ist ein Tablet ein Netbook ohne Tastatur oder ein geschrumpftes Notebook (oder Laptop?), also ein mobiler PC, und damit kein iPad? Wieso ist nicht jedes Smartphone ein iPhone und warum kann man Windows nicht verApplen? Kann Android immer WLAN, oder nur mit bestimmten Routern?

Wenn Sie ob dieses Begriffswusts jetzt ein klein wenig oder auch ziemlich verwirrt sind, dann könnte dieser Abend interessant für Sie sein. Zuerst klären wir die wichtigsten Vokabeln, damit der darauf folgende Marktüberblick für Sie problemlos verständlich ist. Danach können Sie sich verschiedene vorhandene Geräte anschauen und haben genügend Zeit, individuelle Fragen zu stellen, damit Ihnen die Wahl eines neuen – oder gebrauchten – Gerätes leichter fällt.

Voraussetzungen: Keine.

Wichtig: Dieser Kurs ist keine Verkaufsanstaltung! Die vorhandenen Geräte sind nur zur Veranschaulichung da. Einkaufstipps (Geschäfte, Internet etc.) erhalten Sie nur auf expliziten Wunsch.

Dieser Kurs ist ein so genannter Hybridkurs. Parallel zum Präsenzkurs können Sie auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung, ob Sie am Präsenzkurs oder über Zoom teilnehmen möchten!

Die Zugangsdaten senden wir Ihnen vor Kursbeginn per E-Mail. Eine Weitergabe der Zugangsdaten an Dritte ist untersagt. Aufzeichnungen sind nicht gestattet.

Es gelten die AGB der vhs Erding. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Y5426-H, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13

Freitag, 29.09.23, 19.00-21.00 Uhr

Jürgen Ettenauer

EUR 9,00

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. Y5431, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 23.11.23, 18.00 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. Y5433, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 22.02.24, 14.00-15.30 Uhr

Manfred Hachen

4-9 TN

EUR 20,00

Kurse für Späteinsteiger:innen

Vortrag

Ein Blick in die digitale Welt von heute und morgen

Wir werden jeden Tag mit einer Fülle von Informationen konfrontiert. Die meisten davon kommen mittlerweile in digitaler Form daher. Und dabei ist das Internet nur ein Teil der digitalen Welt. In diesem Vortrag wollen wir einmal einen Blick in die Vergangenheit werfen, wie das Digitale angefangen hat. Und wir wollen natürlich auch einen Blick darauf werfen, wie es heute ist und wie es in naher oder ferner Zukunft sein kann. Sie erhalten einen kleinen und unterhaltsamen Überblick über die digitale Welt – im Kleinen und Großen. Lassen Sie sich überraschen, wo und wie Sie die Welt der digitalen Dinge schon überall antreffen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Y5434 Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 21.11.23, 18.00 Uhr
Manfred Hachen EUR 8,00

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! Weitere Informationen auf Seite 192.

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. Wie muss ich klicken? Rechte oder linke Maustaste? Einmal oder zweimal? Das zu üben lohnt sich auch für diejenigen, die zwar schon einige Praxis am PC haben, aber in der Benutzung von Maus und Tastatur nicht wirklich sicher sind. 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. Y5110, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
2x Montag und 2x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 13.11.23 4-8 TN
Imke Lächler EUR 145,00

Teil 2 – Internet, Texte und Grafiken, E-Mail

Kurs-Nr. Y5111, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
2x Montag und 2x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 22.01.24 4-8 TN
Imke Lächler EUR 145,00

Teil 3 – Mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC

Kurs-Nr. Y5118, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
2x Montag und 2x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 19.02.24 4-8 TN
Imke Lächler EUR 145,00

Laptop-Stammtisch Garching

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 5 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“
- Email-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. 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. Y5460, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
5x Dienstag, 14.00-16.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 17.10.23 4-10 TN
Manfred Hachen EUR 94,00

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. Y5440, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 18.10.23 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 132,00

Wenn Sie sich zum PC-Stammtisch in Unterföhring anmelden, sind Sie zum Vorzugspreis für alle folgenden fünf Einzeltermine angemeldet. Sie können sich auch für diese Termine einzeln anmelden.

Die Windows FotoApp

Kurs-Nr. Y5441, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 18.10.23, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Sicherheit über externe Speicher

Kurs-Nr. Y5442, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 08.11.23, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Excel praktisch nutzen

Kurs-Nr. Y5443, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 13.12.23, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Anonym surfen – geht das?

Kurs-Nr. Y5444, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 10.01.24, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Windows Einstellungen: Personalisierung

Kurs-Nr. Y5445, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 14.02.24, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

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 104 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 Ermäßigung gilt ausschließlich für Teilnehmer:innen aus den vier Mitgliedsgemeinschaften 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 Presse 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**

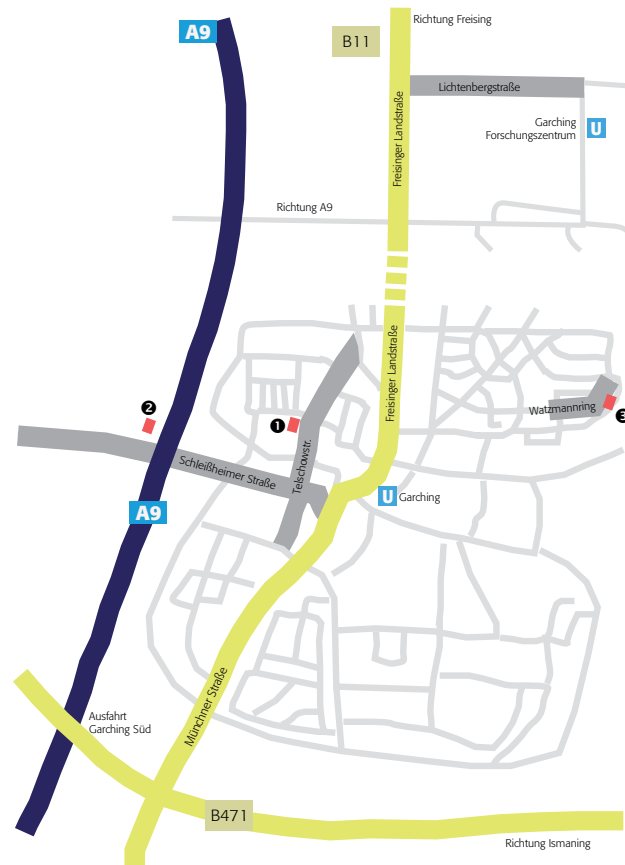
Anmeldeformulare, **223**

Teilnehmer werben Teilnehmer, **224**

Ortspläne mit Unterrichtsstellen

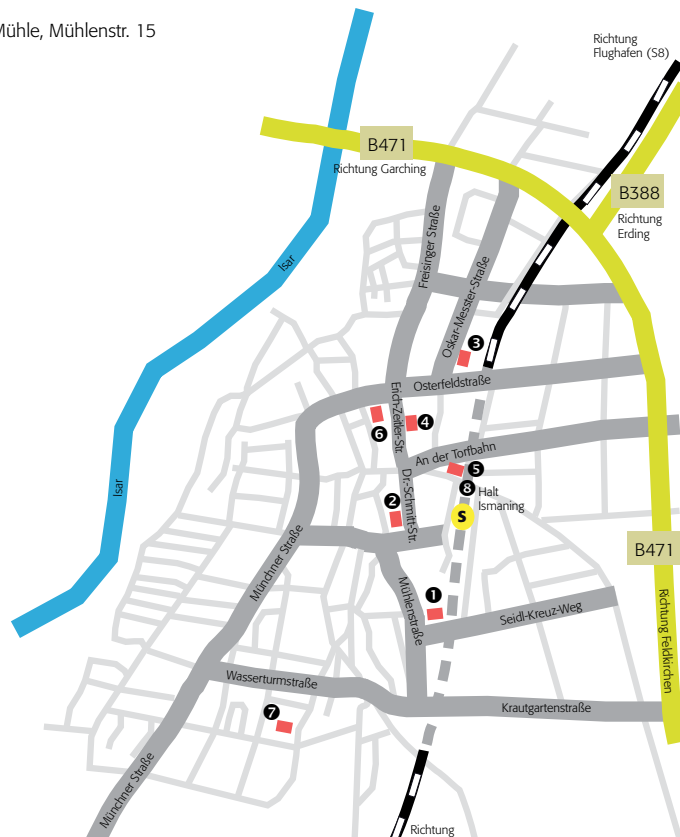
Garching

- 1 vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
- 2 Business Campus Sportpark, Schleißheimer Str. 34
- 3 Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a



Ismaning

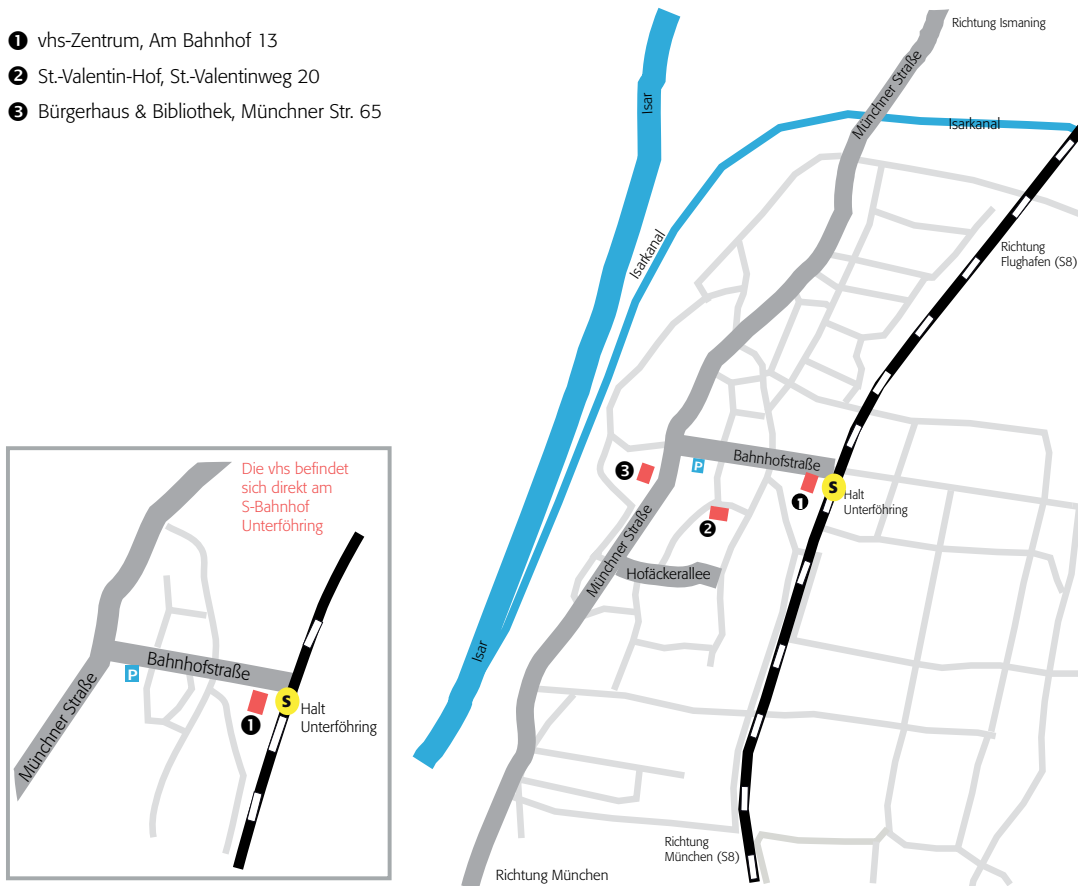
- 1 vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15
- 2 Turnhalle, Dr.-Schmitt-Straße 8
- 3 Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 3
- 4 Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6
- 5 Hillebrandhof, Aschheimer Str. 2
- 6 Hainhalle, Freisinger Str. 5
- 7 Turnhalle, Camerloher Str. 20
- 8 Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11



Ortspläne mit Unterrichtsstellen

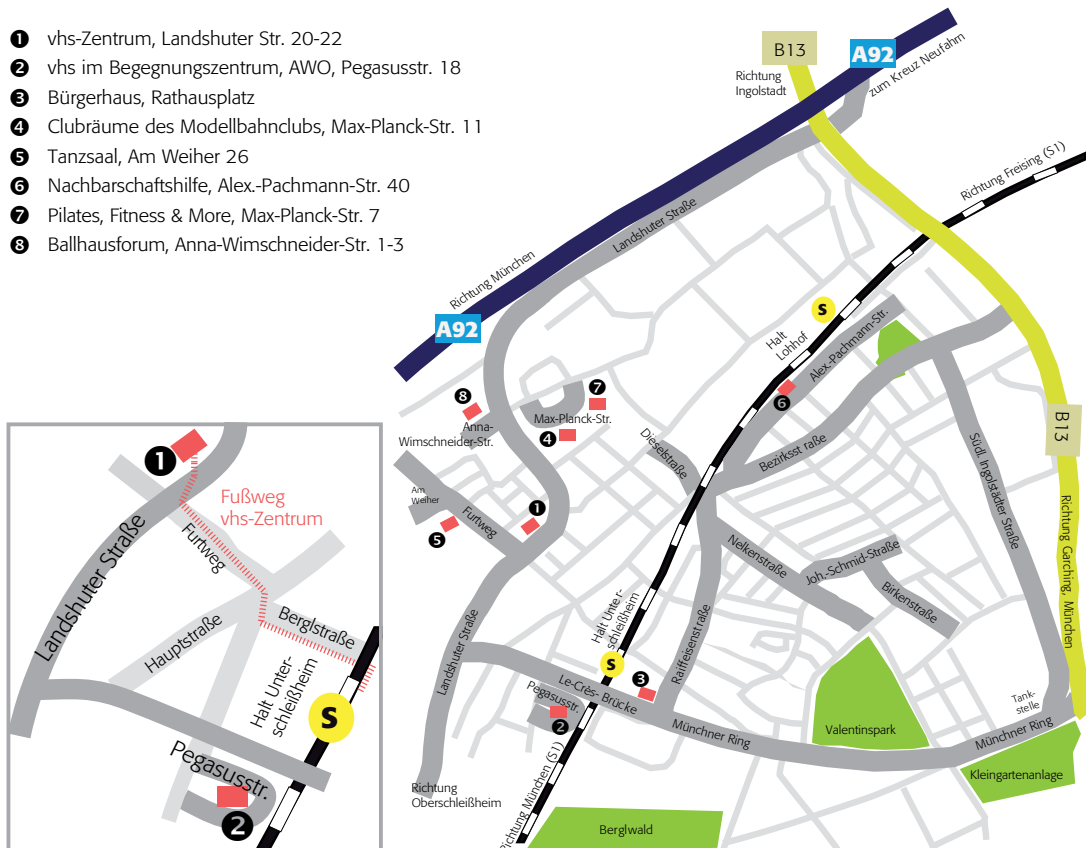
Unterföhring

- 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

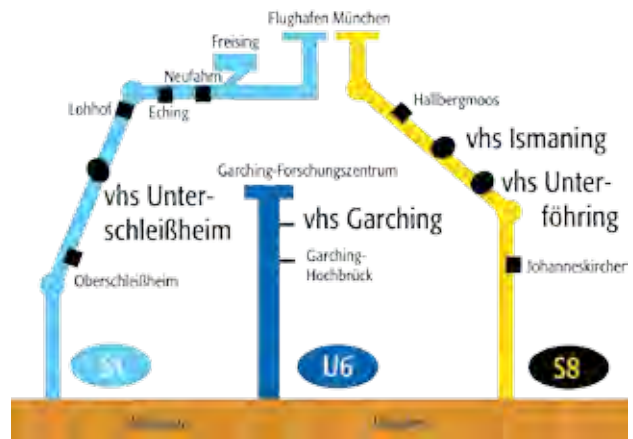
Bürgerplatz 11, 85748 Garching, Tel. 089/320 89 210

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.

Semesterplan und unterrichtsfreie Tage

Bitte beachten Sie, hiervon abweichende Kurstermine sind möglich

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
September	25.09.2023	26.09.2023	27.09.2023	28.09.2023	29.09.2023	30.09.2023	01.10.2023
Oktober	02.10.2023	03.10.2023	04.10.2023	05.10.2023	06.10.2023	07.10.2023	08.10.2023
	09.10.2023	10.10.2023	11.10.2023	12.10.2023	13.10.2023	14.10.2023	15.10.2023
	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
November	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
	13.11.2023	14.11.2023	15.11.2023	16.11.2023	17.11.2023	18.11.2023	19.11.2023
	20.11.2023	21.11.2023	22.11.2023	23.11.2023	24.11.2023	25.11.2023	26.11.2023
Dezember	27.11.2023	28.11.2023	29.11.2023	30.11.2023	01.12.2023	02.12.2023	03.12.2023
	04.12.2023	05.12.2023	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023	09.12.2023	10.12.2023
	11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023	14.12.2023	15.12.2023	16.12.2023	17.12.2023
	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Januar	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
Februar	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
	12.02.2024	13.02.2024	14.02.2024	15.02.2024	16.02.2024	17.02.2024	18.02.2024

Semesterbeginn Frühjahr/Sommer 2024: 26.02.2024

Die farbig hinterlegten Felder sind unterrichtsfreie Tage, wenn nicht anders im Kurs angegeben.

Stichwortverzeichnis

A		Diabolo	51	Heraldik	20	Konfliktlösung	186
Access	198	E		Hexen	74	Könige	19
Achtsamkeit	126	Einbürgerungstest	159 f.	Hindi	175	Konzert	67
Adobe Schnupperkurs	203	Einrad	51	Hintergrundführung	40	Koreanisch	176
Affinity	204 ff.	Einstufung	151, 155	Hip Hop	82	Korsika	54
Ägypten	57	Eisschwimmen	132	Hirnforschung	37	Kosmetik	143
Akquisetreff	185	Elektronik Grundwissen Kids	210	Hofpfisterei	40	Kränze	74
Aktivismus	24	Eltern-Kind-Erlebniscamp	52 f.	Holocaust	21	Krav Maga	130
Alter	32	Energie	36, 38	Holz	72 f.	Krieg	28
Altersarmut	46	England	54	Hot Iron	141	Kroatisch	177
Altgriechisch	175	Englisch	162 ff.	Hula Hoop	49	Kunst, Kunstgeschichte	34, 115
Android Smartphone/ Tablet	199, 211	Entspannung	113, 118	Humor	34	Künstliche Intelligenz	25, 47
Antike Geschichte	18	Erbrechen	46	Hundeführerschein	50	Kykladen	55
Aqua-Fitness	132	Erde	38	Hüte	75	L	
Arabisch	174	Ernährung	142	Hypnose	118 f.	Laptop kaufen/einrichten	211 f.
Archäologie	18 f.	Erste Hilfe	143	I		Laptop-Stammtisch	213
Arduino	210	Erziehung	32 ff.	Identität	23	Latein	170, 175
Astronomie	38 ff.	ETF	45	Ikebana	71	Lehrgang	182 f.
Atemarbeit	127	Excel	196 f.	Illustrator	204	Lesen	23
Audacity	202	F		InDesign	204	Life Kinetik®	133
Ausstellungen	102, 115	Fachkundenachweis (FKN)	50 f.	Indien	29 f.	LinkedIn	189
Autogenes Training	117	Familienforschung	18	Indoor Cycling	130	Linux	208
B		Farbberatung	143	Integrationskurs	144 ff.	Literatur	27, 68 ff.
Babymassage	128	Faszientraining	135	Interkulturelle Kommunikation	24, 186, 190	Lohnbuchhaltung	181 f.
Babyschwimmen	131	Fatburner	138	Internationale Politik	29	Lubkoll, Lotta	53
Ballett	80 ff.	Fechten	48	Internet	201 ff.	M	
Barre-Workout	139	Feldenkrais	127	iPad/iPhone	198 f.	MacBook	199
Basteln	107, 109	Feng Shui	142 f.	Irish Weekend	79 f.	Mailen	113
Beatboxing	79	Film	30	Island	55	Malen	107 ff.
Beckenbodentraining	133	Finanzbuchführung	181	Israel	29	Management	184
Behinderung	31	Finanzen	23, 26	Italien	54	Marionette	73
Berufliche Orientierung	188 f.	Firmenschulungen	208	Italienisch	169 ff.	Marketing	185, 202
Bewerbung	189	Fish!-Philosophie	191	IT-Sicherheit	201	Massage	127 f.
Beziehungen	35	Fit fürs Büro	193	J		Matinee	66
Bildbearbeitung	102, 206 f.	Fitness	83, 131 ff.	Japan	57	Mediation	184
Binnenfunk	50	Fortbildung	145	Japanisch	176	Meditation	113, 126
Biografie	27	Fotoclub	107	Java	209	Meeresforschung	43
Blockbuster	30	Fotografie	91 ff.	Jazz	82	Melanesien	57
Bogenbau	49	Französisch	168 f.	Jin Shin Jyutsu	125	Mentale Stärke	184
Bolivien	56	Führungskompetenz	184	Job-Coaching	189	Metereologie	40
Brotbacken	146	Führungskompetenzen	185	Jonglieren	51	Microsoft 365	193
Buchbinden, Buchdruck	69	G		Journaling	70	Mietrecht	46
Bücher	23	Gedächtnis	38	Journalismus	26	Mittelalter	19
Budapest	55	Gehirn	38	Judentum	21 f.	Mittelmeer	54
C		Geld	23	K		Mobilfunk und WLAN	200
Canva	205	Georgien	55, 58	Kaffee	25	Modelleisenbahn	74
ChatGPT	183, 203	Geothermie	38	Kanada	56	Modern/ Contemporary	82
Chile	56	Geschäftsmodell	185	Karate	130	Montessori	33
China	55	Geschichte	19 ff.	Keramik	34, 71 f.	Mundharmonika	77
Chinesisch	174	Gesellschaft	23, 26	Kinder	31 f.	Musik	27, 67, 113
Clown	35	Gesundheit	32 f.	Kino	13 ff.	Mutter-Kind-Turnen	131
Controlling	182	Gesundheitsreisen	123 f.	Kirche	19, 24	N	
D		Gimp	207	Kita	32	Nachhaltigkeit	26
3D-Technik	207	Gitarre	77	Klangmassage	128	Nähen	75 f.
Dänisch	174 f.	Gletscher	53	Klettern	48	Namibia	57
Demokratie	26	GO Brettspiel	49	Klimawandel	23	Nationalsozialismus	20
Denken	38	H		Klöppeln	75	Native Americans	28
Design-Workshop	204	Handlettering	69	Kochen	145 ff.	Natur	20, 23
Deutsch als Fremdsprache	144 ff.	Heilmethoden	141	Kommunikation	24, 35, 79	Naturkundliche Exkursion	41 ff.
Deutsche Geschichte	22	Heizung	36, 46	Kommunizieren	185 ff.	Neugriechisch	175

Stichwortverzeichnis

Nordic Walking	131	Schmuckdesign	207	Ubuntu	208	Windows	192
Nordwestpassage	58	Schneeschuhwandern	47	Umwelt	27	Wirtschaft	26
Norwegisch	177	Schneller lesen	190	Umweltbildung	52	Wissenschaft	36 ff.
O		Schreiben	70	Ungarisch	178	Wohnen	36
OneNote	193, 195	Schriftstellerin	27	USA	56	Word	195
Oper	27	Schule	31	V		WordPress	201
Ordnung halten	191	Schüler	165 f.	Versicherungen	45	Work-Life Balance	190, 192
Orientierungskurs	152	Schwedisch	178	Vertrieb	185	X	
Osteuropa	28	Schwertkampf	130	Video	104	Xpert Business	181
Ost-West-Politik	23 f.	Seefunk	50	Viren	41	Y	
Outlook	198	Selbstmarketing	191	Virtual Reality	203	Yoga	119 ff.
P		Selbstverteidigung	41, 130	Vogelkunde	41 f.	YouTube Kanal	202
Pädagogik	31 ff.	Seniorengymnastik	132 f.	Vorsorge	45	Z	
Partei	23	Servitization	185	Vorstellungsgespräch	188 ff.	Zaubern	51 f.
Partnerschaftsverträge	46	Signal	200	Vortragsabo	17	Zehnfingersystem	201
Patagonien	56	Skandale	26	W		Zeichnen	109 ff.
Patchwork	76 f.	SketchUp	207 f.	Waldbaden	126	Zeitmanagement	190, 192
Pathologie	40	Sling-Training	134	Wandern	53	Ziele erreichen	190
PC bauen	200	Slowakisch	178	Wappen	20	Zukunft	25 ff.
Persisch	177	Smartphone	199 ff.	Wechseljahre	142	Zumba	86 f.
Peru	56	Snowboard	48	Weinseminar	151	Zyklus	142
Photoshop	206	Social Media	202	Weltkulturerbe	19		
Physik	38 f.	Sorben	20	Wetter	40		
Pilates	135, 139	Spanisch	172 ff.	WhatsApp	200		
Piloxing	139	Späteinsteiger PC-Kurse	211 ff.	Wiedereinstieg	188		
Planner	193	Sportbootführerschein	50				
Politik	22 ff.	Sprache	18				
Polizeiinspektion Ismaning	41	Sri Lanka	57				
Polnisch	177	Städtebau	37				
Ponyschule	52	Stadtführung	58 ff.				
Portugiesisch	177	Stammtisch	172				
Power BI	197	Step-Aerobic	141				
PowerPoint	198	Storytelling	190				
Präsentieren	186 f., 198	Stressbewältigung	118				
Presentation skills	185	Stricken	75				
Programmieren Kids	210	Strong Nation	140				
Programmierung	208 ff.	Studienreise	58				
Programmmanagement	183	Studium Generale	65				
Progressive Muskelentspannung	118	Sucher, C. Bernd	22				
Projektmanagement	182 f.	Suchmaschinenoptimierung	203				
Prüfung, Prüfungsvorbereitung	144 ff.	Südafrika	57				
Python	209	Sudan	29				
Q		T					
Qi Gong	124 f.	T'ai Chi	128 f.				
R		Tabata	139				
Radtour	53, 58	Taekwon-Do	129				
Raspberry Pi	208	Tanz	82 ff.				
Recording	77	Tauchen	43, 48				
Rehasport	133	Teams	193				
Reisen	105	Technical Writing	185				
Reparatur	74	Testament	46				
Resilienz	32, 191	Theater	68				
Roboter	51	Tiefsee	43				
Ruhestand	192	Tiere	20, 42				
Russisch	177, 178	Tierwohl	25				
S		Tinnitus	142				
Schafkopfen	50	Toskana	54				
Schmuck	70 f.	Tschechisch	178				
		Türkei	28				
		Türkisch	178				
		U					

Impressum

Herausgeber/verantwortlich für Text und Bild:

vhs im Norden des Landkreises München e.V.

Redaktionsleitung: Katrin-Jasmin Becker

Layout, Gestaltung: Maria Khalyako; Sonja Kirsch, Lerchl-Druck e.K.

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. Vollzeitznachweis)
 - 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 67 dieses Programmhefts.

**Hippie
Kammerorchester**
am Sonntag 15.10.23



High Fired
am Samstag 23.09.23

Iontach
am Samstag 21.10.23

**Stefan Noelle
& Band**
am Samstag 25.11.23

**Freiburghaus &
Lydie**
am Samstag 13.01.24

Django Asül
am Sonntag 26.11.23



**Märchen & Musik
zu den Rauh Nächten**
am Sonntag 10.12.23



**Zaubershow von Collin
zweifache Deutsche Meister im Zaubern**
am Samstag 20.01. & Sonntag 21.01.24

Bürgerhaus Unterföhring

VORVERKAUF

Unterföhringer Kulturprogramm
Herbst/Winter 2023/2024

Foto: © Sabina Tuszcany, Mike Meyer, Helmut Seuffert, Sebastian Runge



**Witzig und
temporeich**

Do, 03.10.2023, 20 Uhr
Charleys Tante
Operette nach
dem Lustspiel von
Brandon Thomas



**Hörbar
grenzenlos**

Fr, 24.11.2023, 20 Uhr
Café del Mundo
Winterhauch



Mit Live-Musik

Sa, 25.11.2023, 20 Uhr
Spatz und Engel
Schauspiel über
die Freundschaft
von Edith Piaf und
Marlene Dietrich



**Zauber
der Sterne**

Do, 21.12.2023, 20 Uhr
**Duo Pariser Flair
mit dem Ensemble
Spreegold**
Weihnachtsgala

Sichern Sie sich Ihre Karten jetzt!

Kartenvorverkauf: Bürgerhaus Unterföhring,
Münchner Str. 65, Tel.: 089-950 81-506

www.buergerhaus-unterfoehring.de