

Führungen

Beruf

Gesundheit

Politik

Familie

Gesell-  
schaft

junge  
VHS

Kultur

Sprachen

# ZUSAMMEN!

**Programm**  
Frühjahr/Sommer  
2023

EICHENAU · GRÖBENZELL · PUCHHEIM

# KommEnergie

Ihre **Energieversorgung**  
Unsere **Kompetenz**  
Gemeinsamer **Klimaschutz**



**KommEnergie GmbH**  
Hauptplatz 4 · 82223 Eichenau

08141 2287-0  
info@kommenergie.de

www.kommenergie.de



## ZUSAMMEN

Das neue gemeinsame Programmheft ist für unsere Volkshochschulen in Puchheim und Eichenau ein Meilenstein: Mit dieser Ausgabe stellen wir Ihnen erstmalig die gesamte Bandbreite der Angebote in beiden Kommunen vor.

Zusammen haben wir die letzten Monate geplant, abgestimmt und haben dieses neue Programmheftlayout entwickelt. „Zusammen“ lautet auch der Schwerpunkt für unser Programmheft und dieses Schlagwort soll programmatisch sein für unsere Zusammenarbeit, für das Gemeinsame in unserer Region und natürlich auch für die Bündelung der Ressourcen. Gemeinsam verfolgen wir das Ziel, Ihnen in Zukunft eine noch größere Bandbreite spannender Bildungsangebote zu präsentieren.

Damit Sie nicht nur die Angebote im Blick haben, sondern diese auch buchen können, arbeiten wir auch in der Verwaltung zusammen: Es gelten in beiden Volkshochschulen die gleichen Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Sie können auf unserer gemeinsamen Homepage alle Kurse buchen, unabhängig davon, wer sie anbietet. Am Telefon können wir Sie in beiden Geschäftsstellen zum gesamten Programm beraten und Ihre Buchungen entgegennehmen.

Das Wichtigste sind und bleiben unsere Bildungsangebote: Von Kulturfahrten über berufliche Bildung bis hin zu Gesundheit, Kreativität, Politik und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche – wir haben Bewährtes weiter im Programm und uns viel Neues ausgedacht.

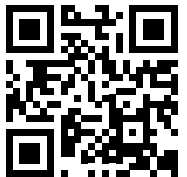
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken der zahlreichen Seminare und Veranstaltungen und freuen uns darauf, Sie in unseren Volkshochschulen begrüßen zu dürfen.

Ihre Volkshochschulen Puchheim und Eichenau



*Das Team der Volkshochschulen Puchheim und Eichenau*

Direktlink zu unserer Website und zum online-Programm



**EFQM**  
Committed to Excellence  
2020



Charlotte Mosebach M.A.  
Geschäftsführung  
08141 80406  
[leitung@vhs-eichenau.de](mailto:leitung@vhs-eichenau.de)



Michaela Tronsberg  
Anmeldung, Finanzen, Service  
08141 80405  
[info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de)



Simone Zur  
Anmeldung, Verwaltung, Service  
08141 80405  
[info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de)



Fiona Tan  
Projekt-Mitarbeiterin

## Kontakt

Telefon 08141 80405

Mail: [info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de)  
c

## vhs Geschäftsstelle

vhs Eichenau e.V.

Hauptstr. 37,  
82223 Eichenau

## Öffnungszeiten

Dienstag, Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und  
Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

Freitags, an den Wochenenden und in den  
Schulferien bleibt die vhs Geschäftsstelle  
geschlossen.

## Anmeldung

Telefonisch zu unseren Servicezeiten, gerne auch  
auf Anrufbeantworter,  
per Mail an [info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de) oder online  
auf [www.vhs-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de)

## Vorstände der vhs Eichenau

1. Vorsitzender: Peter Münster

2. Vorsitzende: Ursula Mosebach

Kassenwart: Andreas Bornstein

Schriftführerin: Renate Simon





Achim Puhl  
Geschäftsführung,  
089 800 72 999  
[achim.puhl@vhs-puchheim.de](mailto:achim.puhl@vhs-puchheim.de)



Elisabeth Holzmann  
Anmeldung, Verwaltung,  
Service  
089 80 37 10  
[info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de)



Barbara Schiele, M.A.  
Programm, Organisation,  
Service  
089 800 72 998  
[barbara.schiele@vhs-puchheim.de](mailto:barbara.schiele@vhs-puchheim.de)



## Kontakt

Telefon: 089 80 37 10, Fax: 089 80 26 29  
[info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de)

## vhs Geschäftsstelle

vhs Puchheim e.V.  
Bürgertreff, Am Grünen Markt 7,  
82178 Puchheim-Bahnhof

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag von 09.30 – 11.30 Uhr und  
Donnerstag zusätzlich 16.00 – 18.00 Uhr  
Freitags, an den Wochenenden und in den  
Schulferien bleibt die vhs Geschäftsstelle  
geschlossen.

## Anmeldung

Telefonisch zu unseren Servicezeiten, gerne auch  
auf Anrufbeantworter,  
per Mail an [info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de) oder online  
auf [www.vhs-pucheich.de](http://www.vhs-pucheich.de)

## Die Vorstände der vhs Puchheim (v.l.n.r.)

Thomas Prediger (2. Vorsitzender)  
Dr. Reinhold Koch (1. Vorsitzender)  
Lydia Winberger (Schatzmeisterin)  
Ulrich Schuon (Schriftführer)



# Ferienkalender Sommersemester '23

Februar	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05			1	2	3	4	5
06	6	7	8	9	10	11	12
07	13	14	15	16	17	18	19
08	20	21	22	23	24	25	26
09	27	28					

März	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juli	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

## IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Achim Puhl und Charlotte Mosebach  
 Umschlagmotiv: Achim Puhl und Grafikbüro Andrea Schmidt,  
 Satz: Satzwerk Huber, Germering  
 Druck: Druckhaus Adame, Simbach  
 Kurstexte © vhs Puchheim;  
 Fotos © wikimedia.org, flickr.com,  
 pixabay.com, pixhere.com, pexels.com, vhs Puchheim,  
 vhs Eichenau



**Politik und Gesellschaft**

**6**



**Kultur und Kreativität**

**48**



**Gesund und aktiv**

**66**



**Sprachen**

**96**



**Beruf & Karriere,  
Medienkompetenz**

**106**



**Junge vhs und  
Schülerförderung**

**115**

## Übersichten

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	126
Anmeldung und Kontakt	2
Datenschutz	126
Impressum	4
Krankenkassen-Förderung	67
Sprachniveau	97
Anmeldeformular	128



*mehr marken • mehr service • mehr wert*

VW • Audi • Mercedes • BMW • Skoda



IHRE PROFIS FÜR  
 • WARTUNG  
 • REPARATUR  
 • AUTOGLAS  
 • REIFENSERVICE

Opel • Mini • Smart • Ford • Seat

Aubinger Weg 53 • 82178 Puchheim  
 Tel. 089/80 33 63 • [www.autowerkstatt-seidl.de](http://www.autowerkstatt-seidl.de)






# Gesellschaft



Der Zusammenhalt in Deutschland war in den letzten Jahren großen Herausforderungen unterworfen: Insbesondere hatten unterschiedliche Haltungen zu Corona und Gerechtigkeit bei der Lastenverteilung einer schrumpfenden Wirtschaft große Auswirkungen auf uns als Gesamtgesellschaft. Aber auch beim Umweltschutz sind wir weit von einer gemeinsamen Haltung entfernt. Nachhaltigkeit und Generationengerechtigkeit fordert unter anderem die „Letzte Generation“ mit ihren Aufmerksamkeit erregenden Aktionen. Viele Bürger:innen möchten ihre individuelle Komfortzone dagegen nur ungern aufgeben. Umso wichtiger ist es, auf der lokalen Ebene Ansätze zu finden, wie wir den Umweltschutz praktisch umsetzen und in unsere Lebenskonzepte einbauen können. Die Klimaschutzmanagements unserer beiden Kommunen sind hier aktiv und mit ihnen viele

## „Zukunft mitgestalten und gesellschaftlichen Dialog fördern“

Wir möchten Ihnen Impulse geben, um dem Wandel in Politik, Kultur und Gesellschaft zu begegnen und ihn aktiv mitgestalten zu können.

Bürgerinnen und Bürger, die sich in Verbänden oder auch im Umweltbeirat engagieren. Im Frühjahr möchten wir diese Entwicklung mit dem Projekt klima.fit weiter voranbringen und gemeinsam mit Ihnen bestehende und neue Konzepte diskutieren und entwickeln. Wir würden uns freuen, Sie zu dieser Seminarreihe unter der Kursnummer P1401 begrüßen zu dürfen. Um unsere Welt zu verstehen, hilft es aber auch, in sie hinauszugehen und sie besser kennenzulernen – so hält dieser Fachbereich eine Vielzahl von Veranstaltungen außerhalb des klassischen Kursraumes bereit. Führungen, Betriebsbesichtigungen, Museumsbesuche, Wanderungen – machen Sie sich auf und entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Kultur, Natur und Ihre Heimat von einer ganz neuen Seite!



## Politik und Gesellschaft

### Kann man Demokratie messen?

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst ‚objektiv‘ erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein ‚essentially contested concept‘ nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Ansätze zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen.

Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1001**

Mo, 27.2.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

### Krieg und Frieden in der Ukraine.

#### Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen. Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa. In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander.

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg und im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1002**

Mo, 8.5.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

### Das VHS-Ringgespräch – Politik für alle

Politik ist häufig eine Sache von Politikern. Gesprächsbedarf gibt es aber für alle. Das Ringgespräch ist eine Tradition von Joseph Beuys, die bis heute sein Meisterschüler Johannes Stüttgen fortsetzt. Bertram Böhm, Mitglied des Bundesvorstands von Mehr Demokratie und Vorsitzender der Gesellschaft für soziale Transformation und angewandte Philosophie, bietet das Ringgespräch nunmehr als eigene Gestaltungsform an. Ein Austausch, der digital auf 90 Minuten ausgelegt ist und auch einen Abend lang mit einem Bier oder einem Wein zu Hause gestaltet werden und in die Verlängerung gehen kann. Bringen Sie Ihr Thema mit. Acht Teilnehmer haben die Möglichkeit zur offenen Debatte. Jeder hat die Chance dabei zu sein. Lassen Sie sich überraschen.

**P1003** Bertram Böhm

Do, 16.3.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 4.5.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 22.6.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 14.9.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 26.10.2023, 19–20.30 Uhr

online

58 Euro



### Jetzt auch in Eichenau!

**Ihr Meisterbetrieb in Taufkirchen & Eichenau**

Alarmanlagen    Schließanlagen  
Einbruchschutz    Rauchwarnmelder  
**Aufsperrdienst 24h**    Fenster-/ Türreparatur  
Beratung Objektschutz    Tresore / Tresortechnik  
Brief- / Paketkästen    Zutrittskontrolle





**ALTHAMMER-AUFSPERRTECHNIK**

MIT SICHERHEIT IHR PARTNER

**+49 (0) 89 904 227 950**

**Hauptstr. 50 in 82223 Eichenau**





## (Zeit-)Geschichte

### Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

#### P1101

So, 23.4.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

### Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland.

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde?

Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewalt-herrschaft errichten würden? Offenbar hängt der Erfolg von

Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

#### P1102

So, 16.4.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

### Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven gegenüber Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

#### P1103

So, 12.2.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



## Medien und Digitalisierung

### Hilfe gegen Lebensmittelverschwendung? – Europäische Technologiepolitik



Bis zu 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland im Müll. Über die Hälfte der Abfälle entfällt auf Privathaushalte, die Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln verursachen ca. 30 Prozent der Verluste. Wenn Deutschland das UN – Ziel erreichen möchte, die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren, müssen sich sowohl Verbraucherverhalten als auch Produktion und Lieferketten umstellen. Mit Hilfe von Apps sollen Konsumentinnen und Konsumenten beim bewussten Einkauf und Verbrauch unterstützt werden. Diese ergänzen die Funktionen des altgedienten Haushaltsbuches mit Lob für sparsames Verhalten. Große Forschungsprojekte untersuchen, wie sich mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz die Überproduktion minimieren und Ausschuss vermeiden lässt. Diskutieren Sie mit unseren Expertinnen und Experten, ob die digitale Anregung zur privaten Sparsamkeit zum Erfolg führen wird und wo die größten Potentiale zur effizienteren Lebensmittelproduktion liegen. Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Zugangsdaten:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

**P1201**

Mi, 15.2.2023, 19–20 Uhr

**online**

gebührenfrei

### Neue digitale Identitäten: Das Beispiel „E-Residency“



E-Residency – Vorbild Estland? Seit 2014 vergibt der estnische Staat digitale Staatsbürgerschaften, die einen Zugang zu etlichen digitalen Dienstleistungen ermöglichen und somit insbesondere junge Start-ups oder Digitale Nomaden anlocken soll. Besonders für Bürgerinnen und Bürger aus Staaten mit einer vergleichsweise schwachen Staatlichkeit ermöglicht die Geschäftsgründung innerhalb der Europäischen Union eine gewisse Rechtssicherheit. Die Einführung der digitalen Staatsbürgerschaft war mit der Hoffnung verbunden, Estland könne binnen weniger Jahre zu einem internationalen Handelszentrum aufsteigen, hierfür sollten bis 2025 mindestens 10 Millionen digitale Staatsbürgerschaften ausgegeben werden. Zeit also für eine erste Bilanz: Haben sich die Hoffnungen des kleinen Staats im Baltikum erfüllt? In welcher Form profitiert die Europäischen Union von der digitalen Staatsbürgerschaft? Und kann dieses Modell für weitere Staaten als Vorbild dienen?

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Zugangsdaten:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

**P1202**

Mi, 15.3.2023, 19–20 Uhr

**online**

gebührenfrei



# Zweirad Fischbeck

F A H R R Ä D E R

IN BEWEGUNG SEIT 1948

Schöngeisinger Str.76 • 82256 FFB • Telefon 08141-34 95 54  
[info@Zweirad-Fischbeck.de](mailto:info@Zweirad-Fischbeck.de) • [www.Zweirad-Fischbeck.de](http://www.Zweirad-Fischbeck.de)



## Gesundheitsdatenschutz in der EU

Gesundheitsdaten genießen enormen Schutz. Zu- recht, betreffen sie doch alle Informationen über den Gesundheitszustand einer Person in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft und damit höchst intime Fragen. Eine der Lehren aus der Pandemiebekämpfung liegt jedoch darin, dass eine Erfassung und Analyse entsprechender Daten aufkommende Pandemien systematisch erfassen und deren Fortschreiten möglicherweise verhindern kann. Wie sehen also Maßnahmen aus, welche das öffentliche Interesse an Gesundheitsdatenverarbeitung zur Pandemiebekämpfung und die Persönlichkeitsrechte des Einzelnen in Balance halten? In diesem Webtalk befassen wir uns mit den aktuellen Rechtsentwicklungen beim Gesundheitsdaten- schutz, insbesondere auf der europäischen Ebene.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Zugangsdaten:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

**P1203**

Mi, 19.4.2023, 19–20 Uhr

**online**

**gebührenfrei**



## Digitale Entkopplung? Die Zukunft der europäischen Technologiepolitik

Mikrochips stehen sinnbildlich dafür, wie stark moderne Volkswirtschaften heute miteinander vernetzt sind. Insbesondere während der Corona-Pandemie kamen auch viele deutsche Automobilhersteller unter Druck, da essentiell wichtige Chips aus chinesischer Produktion nicht lieferbar waren. Autos sind jedoch nur ein Beispiel. Eine Vielzahl europäischer Produkte baut heute in technologischer Hinsicht auf Komponenten aus China auf. Diese technologische Abhängigkeit wird jedoch zunehmend skeptischer gesehen. Im Webtalk sprechen wir mit unseren Gästen über zentrale europapolitische Initiativen um eine größere Unabhängigkeit anzustreben: Wie kann eine größere technologische Souveränität gelingen, wie weit soll diese gehen und welche Kosten sind damit verbunden?

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und



der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Zugangsdaten:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

**P1204**

Mi, 10.5.2023, 19–20 Uhr

**online**

**gebührenfrei**

## Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft:

### Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

In Kooperation mit der acatech

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1205**

Di, 21.3.2023, 19.30–21 Uhr

**online**

**5 Euro**

## Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration.



Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren. Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt).

In Kooperation mit der acatech

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1206**

*Di, 7.3.2023, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro

## Ethik der Digitalisierung

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die „sozialen Medien“ wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto „autonom“ oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb „intelligent“? Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis. Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1207**

*Mo, 22.5.2023, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro

## Einführung in die Künstliche Intelligenz (KI)

Siri, Alexa, autonomes Fahren, Apps: KI ist in vielen Lebensbereichen anzutreffen. KI-Experte Peter Seeberg schildert die Auswirkungen dieser Entwicklung und gibt auch einen Ausblick, aus welchen weiteren Bereichen KI in Kürze nicht mehr wegzudenken sein wird.

**P1208**

*Mi, 3.5.2023, 18–19.30 Uhr*

**online**

9 Euro

## Verbraucher, Recht und Finanzen

### Testament, Erbrecht und Schenkungen

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Vortrag grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht. Gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge werden erläutert. Es werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen. Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll? Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?

Der Dozent ist Rechtsanwalt, auf Erbrecht spezialisiert.

**E1300** Markus Rainer

*Do, 11.5.2023, 19–20.30 Uhr*

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

9 Euro

**Dachdeckerei  
BRAUN**

Friesenstraße 43  
82223 Eichenau  
Telefon 08141 386508  
Fax 08141 386507

**Umdeckungen  
Spenglerarbeiten  
Neueindeckungen  
Flachdachisolierung**

**[www.dachdeckerei@muenchen.de](mailto:www.dachdeckerei@muenchen.de)**





## Früher in Rente

### Auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt

Früher den Ruhestand genießen? So wenige Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente nach aktuellem Rechtsstand aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie in Rente gehen können und was sich hinter dem Begriff Flexi-Rente verbirgt. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und besonders langjähriger Versicherung. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu 14,4 %) reduzieren können und welche Hinzuverdienstgrenzen gelten. Die Dozentin ist zertifizierte Rentenberaterin.

**E1301** Maria Nickl

Do, 15.6.2023, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

## Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen:

Psychologie bei der Aktienanlage, mögliche Anlagestrategien, Auswahlkriterien für Aktien, wichtige Unternehmenskennzahlen, Chartanalyse nutzen, Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen, Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien), Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte, Zugang zu Finanzinformationen, Umsetzung der Anlagestrategie

**P1301** Hartmut Nehme

Sa, 29.4.2023, 9–13 Uhr

online

27 Euro

## Elektromobilität für Um- und Einsteiger

Die Elektromobilität nimmt Fahrt auf. Sie ist ein fester Bestandteil der Energie- und Mobilitätswende, die Automobilindustrie verbreitert Ihr Angebot mit großer Dynamik und aufgrund starker finanzieller Förderung für Fahrzeuge und Ladeinfrastruktur ist sie so kostengünstig wie nie zuvor. Aber was bedeutet das für den Autofahrer, der einen Kauf erwägt oder schon ein elektrifiziertes Fahrzeug besitzt?

Der Vortrag liefert Antworten auf wichtige Fragen: Worin unterscheiden sich Plug-In Hybride und batterieelektrische Fahrzeuge? Wie umweltfreundlich ist elektrisch fahren wirklich? Fakten statt Mythen! Wie lade ich mein Fahrzeug zu Hause? Welche Ladetechnik gibt es? Was ist für mich sinnvoll? Welche Installation benötige ich? Welche Fehler sind zu vermeiden? Wie funktioniert öffentliches Laden? Was kostet elektrisch Fahren?

Der Dozent war langjährig in der Automobilindustrie in der Entwicklung alternativer Antriebe tätig, unter anderem verantwortlich für Ladelösungen zuhause wie auch in großen Installationen. Er greift auf 7 Jahre Praxiserfahrung als Elektroauto-Fahrer zurück und ist aktuell tätig als freier Berater und Dozent für Elektromobilität.

**E1302** Willibald Prestl

Do, 22.6.2023, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

## Immobilien Hirn

### Ihr Partner für

- VERKAUF
- VERMIETUNG
- VERWALTUNG



Mitglied im  
Immobilienverband Deutschland IVD  
Verband der Immobilienberater, Makler  
Verwalter und Sachverständigen Region Süd e.V.

Leonhardplatz 8  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel: 08141 103823  
Fax: 08141 103824  
hirn@immobilienhirn.de  
www.immobilienhirn.de

## Richtig investieren in Aktien und ETFs

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Wir zeigen Ihnen auf, in wiefern alternative Anlageklassen in Zeiten von hoher Inflation und sinkenden Börsenwerten sinnvoll sein können. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

**P1302 Hartmut Nehme**  
Mo, 17.4.2023, 18.30–21 Uhr  
**online**  
15 Euro

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

### Dafür ist es nie zu früh!

Durch einen Unfall oder eine Erkrankung können wir jederzeit in eine Situation geraten, in der wir vorübergehend oder längerfristig nicht mehr selbstverantwortlich handeln und entscheiden können. Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sichern bei Verlust der Einwilligungsfähigkeit den Erhalt der persönlichen Selbstbestimmung. Im Vortrag erhalten Sie medizinisch-rechtliche Informationen, was für eine richtige Vorsorge zu beachten ist und wie Sie die Dokumente selbst ausfüllen können.

**E1303 Irmgard Hofmann**  
Do, 29.6.2023, 18.30–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro

## Neue Trends in der Geldanlage

### für Anleger:innen mit ersten Erfahrungen

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig befinden sich die Zinsen auf einem niedrigen Niveau. Zusätzlich erleben wir aktuell und vorr. auch in den nächsten Jahren eine erhöhte Inflation. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: FinTec Unternehmen und deren Angebote, Möglichkeiten der neuen Robo Advisor, Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdfunding, Aktive Investments über Social-Trading Plattformen, Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform, Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage.

**P1303 Hartmut Nehme**  
Di, 18.4.2023, 18.30–21 Uhr  
**online**  
15 Euro

## Ihr professioneller Partner für:

Heizung- und Sanitärbau • Badumbau  
Neu- und Umbauten • Solaranlagen • Kundendienst



**Hans-J. Müller**

**Fasanstr. 26 • 82223 Eichenau**  
**Tel. 08141 37435 • Fax 08141 538951**  
**info@heizung-eichenau.de**



## Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

Angesichts der in den letzten Jahren stark angestiegenen Immobilienpreise in München und Umgebung wird bei der Vererbung einer Immobilie (Haus, Wohnung, Grundstück) fast immer eine nicht unerhebliche Erbschaftssteuer fällig, selbst wenn die Erben als Kinder oder Ehegatten nah mit dem Erblasser verwandt sind. Die Übertragung einer Immobilie zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Nießbrauch oder Wohnungsrecht kann die Erbschaftssteuer ganz erheblich reduzieren oder sogar entfallen lassen. Bei einer lebzeitigen Übertragung sind jedoch zahlreiche Fallstricke zu beachten, damit der Übergeber sein Wohnungsrecht behalten kann und kein Streit zwischen den Erben entsteht. In Fällen, in denen eine Übertragung der Immobilie zu Lebzeiten nicht der richtige Weg ist, kann auch durch geschickte Gestaltung des Testaments eine erhebliche Steuerersparnis erreicht werden.

**E1304 Markus Rainer**  
Do, 6.7.2023, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro

## NFTs & Metaverse

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort

leben, lernen, arbeiten und feiern. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

Einführung in die Welt der NFTs, die technologischen Grundlagen von NFTs, NFTs selbst erstellen, Handelsplätze für NFTs, Vorstellung von NFTs Projekten, Einführung in das Thema Metaverse, technische Voraussetzungen für dessen Nutzung, Kryptowährungen als Zahlungsmittel, Möglichkeiten von NFTs im Metaverse, Anwendungsbeispiele für das Metaverse

**P1304 Hartmut Nehme**  
Mo, 6.3.2023, 18.30–21 Uhr  
**online**  
15 Euro

## Geldanlage für Jedermann – Einführung in ETFs

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. Die Dozentin ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin für Finanzen und Versicherungen bei der Verbraucherbildung Bayern.

**E1305 Paulina Lolov**  
Mi, 19.7.2023, 19–21 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
12 Euro



**HEOS**  
IHR IMMOBILIEN-PARTNER

Mieten • Kaufen • Vermitteln • Finanzieren  
Hausverwaltungen • Grundstücksentwicklungen

in zweiter  
Generation!

**Sie möchten Ihre Immobilie  
professionell verkaufen/  
vermieten? Rufen Sie uns an!**

08141 3 60 60



mehr als  
50  
Jahre  
HEOS

Wir vermitteln  
Heimat!

Schulstr. 15 • 82223 Eichenau • FAX: 08141 8 03 83 • info@heos.de • www.heos.de



## ETFs Auswählen mit System

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs und ETF-Arten werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden. Die Dozentin ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Trainerin für Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen (Verbraucherbildung Bayern). Wenn Sie noch keine Erfahrung mit dem Thema ETFs haben, empfehlen wir ergänzend den Besuch des Vortrags E1305 „Einführung in ETFs“ am 19.7.2023.

**E1306** Paulina Lolov  
Do, 20.7.2023, 19–21 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
12 Euro

## Testamente gestalten und Steuern sparen

Im Seminar werden Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Ebenfalls werden Fragen zur Übergabe schon zu Lebzeiten behandelt und erläutert, welche Dinge hierbei zu beachten sind.

Das Login zum Seminar wird kurz vor Seminarbeginn gemeinsam mit einem Skript mit Mustern digital versandt.

**P1305** Bertram Böhm  
Mo, 15.5.2023, 18.30–20 Uhr  
online  
14 Euro



## Finanztipps für Schwangere

Schwangerschaft, Finanzen und Versicherungen: auf was Sie achten müssen, wenn Kinder kommen.

Inhalte: Einkommensabsicherung der Familie – insbesondere der Hinterbliebenenschutz, Optimierung Elterngeld und Mutterschaftsgeld, Beantragung staatlicher Förderung und Sorgerechtsverfügung, Krankenversicherung fürs Kind, bestehende Versicherungen auf Familientarif umstellen – bestehende Optionen nutzen durch Geburt des Kindes, Sparen fürs Kind.

**P1306**  
Do, 22.6.2023, 19–20 Uhr  
online  
9 Euro

## Börsenthemen für junge Frauen

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Schritt-für-Schritt-Einführung in die Börsenthematik. Erfahren Sie, wie viel Vermögen Frauen in einem bestimmten Alter haben sollten, wie die Wertpapierbörse funktioniert, was Aktien und Aktienindizes sind und welche ETFs es gibt. Dozentin Paulina Lolov erklärt auch, ob sich für Sie ein Sparplan lohnt.

**P1307**  
Mo, 17.4.2023, 19–21.05 Uhr  
online  
5 Euro

## Grüne Anlagen: Mit gutem Gewissen investieren, teure Mogelpackungen vermeiden

Seit August 2022 müssen Banken und einige Finanzvermittler ihre Kunden fragen, ob sie in ethisch-nachhaltige Geldanlagen (ESG) investieren wollen. Der Vortrag zeigt die verschiedenen Herangehensweisen dieser Anlagen. Es werden Vor- und Nachteile von ESG – zum Beispiel im Hinblick auf Risiken, Rendite, Kosten und Verfügbarkeit – vorgestellt.

**P1308**  
Mi, 17.5.2023, 19–21 Uhr  
online  
5 Euro



## Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern.  
Infos und Anmeldung direkt unter: <https://next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-sanieren/665992>

**P1309**

*Di, 25.4.2023, 18–19.30 Uhr*

**online**

*gebührenfrei*

## Die Technik der Elektrofahrzeuge

Beim Vortrag steht die Technik im Fokus

- Welche Bauteile sind im Vergleich zu Verbrennerfahrzeugen neu?
- Welche Funktionen haben diese Bauteile?

Technische Grundlagen zum Einschätzen von Fahrzeugdaten werden verständlich erläutert. Die technischen Vor- und Nachteile von konventionellen und elektrisch angetriebenen Fahrzeugen werden gegenübergestellt.

**P1310**

*Di, 28.3.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

*9 Euro*

## Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern.  
Infos und Anmeldung direkt unter: <https://next.edudip.com/de/webinar/kuhler-wohnen/363404>

**P1311**

*Di, 18.7.2023, 18–19.30 Uhr*

**online**

*gebührenfrei*



## Objektmanagement Lotsch

Alles Rund um Haus & Garten



Garten- & Rasenpflege, Gebäudereinigung,  
Objektbetreuung, Renovierungsarbeiten,  
Bodenverlegung und vieles mehr



Bahnhofstraße 77, 82223 Eichenau - ☎ 08141 38 987

Email: [info@L-HS.de](mailto:info@L-HS.de) - [www.L-HS.de](http://www.L-HS.de)

## Umwelt und Nachhaltigkeit

### KlimaFit – Klimawandel vor der Haustür!

#### Was kann ich tun?

Vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel machen den Klimawandel deutlich. Kommunen und Bürger:innen, müssen sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt dieser innovative Kurs „KlimaFit“. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in unserer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen. Die Bürgermeister und die Klimaschutzmanager:innen von Puchheim und Eichenau werden zum Kurs ihre lokalen Maßnahmen vorstellen.

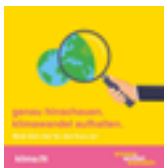
Kursentwicklung: WWF Deutschland und Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM). Förderung: BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Dieser Kurs wird unterstützt durch die Projektförderung Politische Bildung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

**P1401** Stefan Plate

Do, 16.3., 30.3., 25.4., 4.5., 23.5. u. 15.6.2023, 18.30–21 Uhr, 6x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
gebührenfrei



### Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert. Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1402**

Mo, 6.2.2023, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro

### Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor.

Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens. In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde. Veronika Settele ist Historikerin an der Universität Bremen. Sie wurde 2020 von der VolkswagenStiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1403**

Mi, 8.2.2023, 19.30–21 Uhr

**online**

5 Euro



## Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte ist, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer fernerer Gegenden heranzuziehen.

Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1404**

*Do, 16.3.2023, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro



## Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein „Weiter so wie bisher“ ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1405**

*Di, 18.4.2023, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro

## Klimawandel und Mobilität

Der Vortrag beleuchtet die aktuelle Situation der Klimaveränderung und zeigt auf, in welchem Kontext die Elektromobilität im Vergleich zu konventionellen Antriebssystemen zu sehen ist.

Die Zusammenhänge zwischen Erderwärmung, Treibhausgasen und deren Verursachung werden verdeutlicht.

- Welche Rolle spielt die Politik hierbei?
- Wie wurden globale Interessen in nationale Strategien umgesetzt?
- Welche Rolle spielt der Verkehrssektor bei der Erreichung der Klimaziele?

**P1406**

*Di, 21.3.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

9 Euro



## Energiewende kann jetzt jede:r – Balkonkraftwerk

Der Klimawandel geht alle an – für Viele ist aber das Denken in Alternativen noch immer zu weit vom eigenen Leben entfernt und die Entwicklung scheint kaum beeinflussbar. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Vorgestellt wird der komplette Ablauf zur Installation von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zur Finanzierung und dem Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.

**P1407**

*Di, 18.4.2023, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro

## Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern.

Infos und Anmeldung direkt unter: <https://www.edudip.com/de/webinar/mit-sonne-rechnen-das-eigene-dach-nutzen/666218>

**P1408**

*Di, 16.5.2023, 18–19.30 Uhr*

**online**

gebührenfrei

# Heizöl

preiswert – flexibel –  
zuverlässig

## Gebrüder Ott

82216 Maisach

Tel. 0 81 41/9 04 68

E-Mail: [gebrueder.ott@web.de](mailto:gebrueder.ott@web.de)

## Philosophie, Religion und Ethik

### Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1501**

*Mi, 26.4.2023, 19.30–21 Uhr*

**online**

5 Euro

### Blaise Pascal zum 400. Geburtstag

Blaise Pascal (1623-1662) gehört zu den wichtigsten französischen Philosophen der Neuzeit. Sein Ruhm gründet unter anderem auf den „Pensées“. Dr. Angelika Bönker-Vallon stellt dieses Werk vor und erläutert die „Pascalsche Wette“. Darin geht es um die Vernünftigkeit des Glaubens an Gott.

**P1511**

*Mi, 5.7.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

9 Euro

### Francesco Petrarca: Vater des Humanismus

Francesco Petrarca (1304-1374) entwickelte ein neues Bildungsideal, in dem das Interesse an Sprache, Dichtung und Geschichte dominiert. Er rückte die Moralphilosophie in den Fokus, um den Menschen durch Tugend und Wissen zu einem selbstbestimmten Leben im Diesseits anzuleiten. So tritt er aus der jenseitsorientierten Welt des Mittelalters heraus und vollzieht den Schritt die Frühe Neuzeit.

**P1512**

*Mi, 12.7.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

9 Euro



## Stille Wüste: Über die Gotteserfahrung bei Meister Eckhart

Für den mittelalterlichen Theologen und Mystiker Meister Eckhart (1260-1328) ist Schweigen die wichtigste Voraussetzung der Gotteserfahrung: Gottes Wort lässt sich nur in der Stille vernehmen. Der Vortrag befasst sich damit, ob im Schweigen eine neue Wirklichkeit liegen kann.

**P1513**

Mi, 19.7.2023, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro

## Psychologie und Pädagogik

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabeln-Tricks.

**P1601 Helmut Lange**

Do, 16.3.2023, 19–21 Uhr

**online**

26 Euro

### Helmut Lange

Helmut Lange ist ausgebildeter Erwachsenenbildner, Bestsellerautor und seit über 25 Jahren erfahrener Seminarleiter und Vortragsredner. Sein Spezialgebiet ist „Lernen und Gedächtnis“.



## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

**P1602 Helmut Lange**

Sa, 25.3.2023, 9–16 Uhr

**online**

56 Euro

## Klare Entscheidungen treffen:

### So überwinden Sie Blockaden und innere Zerrissenheit

Das Gefühl, innerlich zerrissen zu sein und keine klare Richtung zu haben, kennen viele Menschen. Der Vortrag befasst sich mit der Frage, woher dieses Gefühl kommt und wie Sie mit diesem blockierenden inneren Dialog konstruktiv umgehen können, so dass klare Entscheidungen möglich sind. Dozent Garry Baumeister ist systemischer Emotionscoach.

**P1611**

Do, 4.5.2023, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro

## Die Kraft der Veränderung:

### So schlagen Sie erfolgreich neue Wege ein

Menschen, denen es nicht gut geht, haben den Wunsch etwas zu verändern. In diesem Vortrag lernen Sie zu erkennen, welche Motive hinter diesem Wunsch stecken können und wie Sie die gewünschten Veränderungen erfolgreich und nachhaltig umsetzen können. Dozent Garry Baumeister ist systemischer Emotionscoach.

**P1612**

Do, 22.6.2023, 19–20.30 Uhr

**online**

9 Euro

## Die Wiederentdeckung des Bauchgefühls

Bauchgefühl und Elternschaft leben in der heutigen Zeit oft in einer schwierigen Symbiose. Videos, Ratgeber, Podcasts und Co. wissen alle, wie es „richtig“ geht Kinder zu erziehen. Und die Meisten haben sinnvolle Argumente. Wie da entscheiden? Was ist richtig? Gibt es überhaupt ein „Richtig“? Wie kann mir bei solchen Entscheidungen das Bauchgefühl helfen? Gemeinsam versuchen wir dem Bauchgefühl wieder auf die Spur zu kommen.

**P1613**

Do, 30.3.2023, 19.30–21 Uhr

**online**

11 Euro

## Montessori zuhause

Die Montessori-Pädagogik ist heute aktuell wie eh und je! Montessori-Einrichtungen sind nicht nur als Alternative zum Regelsystem gefragt und überlaufen. Das Kind nehmen wie es ist und es auf dem Weg zur Unabhängigkeit unterstützen, Maria Montessori wünschte sich eine friedliche Welt und setzte bei den Kindern an, sie zu mündigen Bürgern werden zu lassen. „Hilf mir, es selbst zu tun!“, ist ihr Credo. Wie Sie als Eltern diesen Satz im Alltag zu Hause umsetzen können erfahren Sie in diesem Impulsvortrag.

**P1621**

Mo, 20.3.2023, 19.30–21.30 Uhr

**online**

11 Euro

## Familie respektvoll und liebevoll leben

Familie ist wunderschön und macht glücklich – denn wenn das Familienleben geprägt ist von Respekt, Fürsorge und Wertschätzung, dann können sich alle wohlfühlen und die Familie wird zum Anker und Kraftzentrum. In diesem Vortrag werden Einblicke in unterschiedliche Erziehungsstile gegeben, welche Rolle spielen Autonomie und Bindung dabei und wie kommunizieren wir wertschätzend und konstruktiv, damit ein liebevolles Miteinander stattfindet. Viele praktische Beispiele und Selbstreflexionen mit anschließendem Austausch.

**P1622**

Mo, 8.5.2023, 20–21.30 Uhr

**online**

11 Euro

## Schlaf, Kindchen – sanft und schnell

Feine Lösungen für die Einschlafprobleme unserer Kinder werden vorgestellt. Ob übermüdet oder hellwach, Zahnen, aufgedreht plaudernd oder Angst vor dem Alleinsein – wir werden es gut und schnell zum Schlafen bringen. Nächtliches Tragen hat ein Ende, es gibt kaum mehr Weinen. Das Weiter-schlafen geht einfacher.

**P1623**

Sa, 11.3.2023, 14–15.30 Uhr

**online**

11 Euro



**eva's**  
**FRISURENSTUDIO**  
**MED. FUSSPFLEGE**

Lochhauser Str. 14  
Ecke Aubinger Weg  
82178 Puchheim/Bhf.

**Öffnungszeiten:**  
Di., Mi., Fr.: 8.30–18.00 Uhr  
Do.: 8.30–20.00 Uhr  
Sa.: 8.00–12.00 Uhr



Inh.: Rosemarie Bambach    ☎ **0 89/8 00 28 76**



# Gesellschaft

## Stillen – auf den Anfang kommt es an.

Babys und Mütter profitieren auf vielen Ebenen von dieser von der Natur vorgesehenen Ernährung des Säuglings. Das Stillen gelingt besonders beim ersten Kind oft besser, wenn Sie bereits in der Schwangerschaft einige Dinge darüber erfahren. So können Sie schon ab der ersten Lebensstunde gute Voraussetzungen für eine entspannte Stillzeit und eine ausreichende Milchmenge schaffen. Welche Milchersatznahrung sollte verwendet werden, falls vorübergehend notwendig? Auch Schwangere, die in Bezug auf die Ernährung ihres Kindes noch keine Wahl getroffen haben, sind herzlich willkommen sich zu informieren, um nach der Teilnahme eine stimmige Entscheidung treffen zu können. Dieser Vortrag richtet sich an alle Schwangeren.

**P1624**

*Di, 18.4.2023, 18.30–20 Uhr*

**online**

11 Euro

## Die ersten drei Lebensjahre – So gelingt eine sichere Bindung!

### Für werdende und junge Eltern

Sie erwarten Ihr erstes Baby oder haben es gerade bekommen? Und fragen sich manchmal: Wie geht das jetzt mit dem „Eltern-sein“? Wie kann ich die Entwicklung meines Babys fördern und eine gute Beziehung zu meinem Kind haben? Dieser Vortrag gibt viele Informationen und praktische Tipps.

**P1625**

*Mo, 24.4.2023, 20–21.30 Uhr*

**online**

11 Euro

## Pubertät – Achterbahn der Gefühle für die ganze Familie

Die Pubertät stellt Familien vor ganz besondere Herausforderungen. Die Heranwachsenden haben zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu meistern, so stehen u.a. die berufliche Orientierung und erste (sexuelle) Beziehungserfahrungen sowie die Ablösung vom Elternhaus an. Aber auch für Eltern ist es eine Phase der Veränderungen: Sie müssen weiterhin Grenzen setzen, sie aber auch ein Stückweit loslassen und eigene Erfahrungen machen lassen. In diesem Vortrag erinnern wir uns an unsere eigene Pubertät und schauen, wie es gelingen kann, unsere Kinder gut durch diese Lebensphase zu begleiten.

**P1626**

*Mi, 22.3.2023, 20–21 Uhr*

**online**

11 Euro

**Reparatur &  
Wartung aller  
Fabrikate**



**Neu!  
E-Bikes &  
E-Roller** 

**AUTOHAUS EISELT GmbH**  
Ihre PEUGEOT Partner in Eichenau & FFB



- Neu- & Gebrauchtfahrzeuge
- Reparaturen & Unfallinstandsetzung
- Leasing-Finanzierung • HU\* & AU
- Reifen- & Scheibenservice
- TOTEM E-Bikes/-Roller inkl. Service

\*durch anerkannten Sachverständigen

### Autohaus Eiselt GmbH

Zugspitzstraße 32 · 82223 Eichenau  
Tel. 08141 80016 · [info@autohaus-eiselt.de](mailto:info@autohaus-eiselt.de)

### Autohaus Eiselt FFB GmbH

Nicolaus-Otto-Str. 2 · 82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141 53465-0 · [info.ffb@autohaus-eiselt.de](mailto:info.ffb@autohaus-eiselt.de)

**[www.autohaus-eiselt.de](http://www.autohaus-eiselt.de)**

## Naturkunde und Naturwissenschaft

### La Palma – Die Vulkaninsel nach dem Vulkanausbruch

#### Ein Miniaturkontinent im Atlantik

La Palma war im Jahr 2021 ein paar Monate in allen Medien. Mitten auf der Insel war ein Vulkan ausgebrochen, hatte Häuser, Straßen und Bananenplantagen zerstört und mehr als 6.000 Menschen obdachlos gemacht. Seit dem 13. Dezember 2021 schweigt er wieder, und die Insel kam zur Ruhe, die Freunde der Insel und Vulkantouristen kommen zurück. Die westlichste und grünste der kanarischen Inseln wird eher von Wandertouristen und inzwischen auch von Mountainbikern besucht, weniger von sonnenhungrigen Strandurlaubern. Das Verhältnis aus geringer Grundfläche und großer Höhe (2400 m) macht La Palma zu einer der steilsten Inseln der Erde mit schroffer Küste und nur wenigen Sandstränden. Sie bietet wegen ihrer hohen Berge und den dadurch bedingten unterschiedlichen Klimazonen eine Fülle unterschiedlichster Landschaften. Im Süden herrschen Wüsten und Vulkane, aber auch Weinanbau vor, im Norden Mandelbäume und Kuhweiden, im Westen Bananenplantagen und in den höheren Lagen Kiefernwälder, und im Osten durchstreift man schattige Lorbeerwälder, die größtenteils unter Naturschutz stehen. Beeindruckend sind auch kleine Wälder aus Drachenbäumen, die es nur auf den Kanaren gibt. Zwei größere Städte und eine Vielzahl an Städtchen und Dörfern begeistern den Besucher wegen ihres Flairs, zu dem der koloniale und kanarische Baustil wesentlich beiträgt. Der digitale Bildervortrag zeigt die Vielfalt dieser Insel und die Zerstörung, die der Vulkan hinterlassen hat.

**P1700** Bernhard Ufholz  
Do, 27.4.2023, 19–20.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
8 Euro

### Valle Vecchia – die letzte Landgewinnung der Lagune von Caorle

Martina Rähr berichtet live aus Venedig! Bis in die 60iger Jahre war Valle Vecchia noch eine Fischfarm in der Lagune von Caorle. Es war die letzte Trockenlegung und Landgewinnung der Region Venetien und weist den längsten Naturstrand an der nördlichen Adria auf. Heute ist es ein wichtiges Feuchtgebiet und Renaturierungsprojekt der Region und steht unter Naturschutz. Wir stellen Ihnen diese zauberhafte Gegend vor!

**P1701**  
Mi, 15.3.2023, 19–20.30 Uhr  
**online**  
9 Euro

### Was ist Technik? – Vom kreativen Ausufern eines Begriffs

Technik ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik. Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert. Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen“ Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann.

Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

Ulrich Wengenroth studierte Geschichte, Volkswirtschaft und Recht in Frankfurt/Main, Darmstadt und London. Nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München, befindet sich jetzt im Ruhestand. In Kooperation mit der acatech. Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1711**  
Di, 28.2.2023, 19.30–21 Uhr  
**online**  
5 Euro





## Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sibylle Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs:wissen live statt.

**P1712**

Mi, 15.3.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

## Faszination Weltall – aktuelle Forschungsergebnisse aus der Astronomie

Das James-Webb-Weltraumteleskop schickt eine beeindruckende Bilderflut aus dem Weltall zur Erde. Andere Raumsonden haben ihre Ziele im Sonnensystem erreicht oder sind dahin unterwegs. Physiker Markus Vossebürger stellt neueste Erkenntnisse aus diesen Missionen vor und ordnet ihre Bedeutung für unser Wissen über den Kosmos ein.

**P1713**

Mo, 10.7.2023, 19.30–21 Uhr

online

9 Euro

## Zahlen, Gleichheit und die Geschichte der Null – Mathematik spannend erzählt

Null ist mehr als Nichts, Gleiches oft verschieden und die meisten Zahlen unerkennbar. Viele Jahrhunderte hat die Null gebraucht, um vom Lückenbüßer zu einer echten Zahl zu werden, sogar eine der wichtigsten. Aber was heißt es überhaupt, eine Zahl zu sein? „Die natürlichen Zahlen hat der liebe Gott gemacht“, meinte ein gewisser Herr Kronecker. Mal sehen. Jedenfalls muss man aus Gleichheit Identität machen können, wenn man neue Zahlenreiche schaffen will. Um diese und andere Fragen geht es an den drei Abenden dieses Seminars. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**P1714** Reimund Acker

Mi, 29.3.2023, 19–20.30 Uhr, Mi, 19.4.2023, 19–20.30 Uhr, Mi, 26.4.2023, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

21 Euro



## Kellerer Computer Service

Ihr Spezialist für Computer, Netzwerk,  
Internet und Telekommunikation

**Seit mehr als 15 Jahren der zuverlässige & kompetente  
Partner - direkt im Zentrum von Eichenau !!!**

Hauptstraße 74  
82223 Eichenau

Tel.: 08141 - 535 322  
Fax: 08141 - 535 323

**Besuchen Sie unsere Webseite im Internet unter:**  
[www.kcs-kellerer.de](http://www.kcs-kellerer.de)

## Führungen und Exkursionen

### MAN Truck Werksführung

MAN Truck & Bus ist einer der führenden europäischen Nutzfahrzeughersteller mit jährlich mehr als 10,9 Milliarden Euro Umsatz (2021). Erleben Sie bei einer exklusiven



© MAN Truck

Werksführung hautnah, wie die effizienten MAN Hightech-Trucks gebaut werden. Sie begleiten den Werdegang der Fahrgestelle, werden Zeuge der „Hochzeit“ – wenn in der Endmontage Fahrerhaus und Fahrgestell zusammengefügt werden – und erleben die Erstinbetriebnahme, durch welche die MAN-Trucks zum Leben erweckt werden. Außerdem erhalten Sie interessante Hintergrundinformationen über Tradition und Innovation der Marke MAN und den Produktionsstandort München.

Bitte aus Sicherheitsgründen festes, geschlossenes Schuhwerk tragen.

Bitte beachten Sie, dass aus sicherheitstechnischen Gründen, keine Kinder unter 10 Jahren zur Werksbesichtigung zugelassen werden dürfen. Bitte bei der Anmeldung den vollständigen Namen aller Teilnehmer angeben. Anfahrt: ab München-Hauptbahnhof mit der Straßenbahn Linie 20 bis Moosach Bahnhof und von dort aus mit dem Bus Linie 710 in Richtung Dachau, bis zur Haltestelle „Karlsfelder Straße“. Alternativ S1 oder U2 bis Feldmoching und dort Bus Linie 172 in Richtung Karlsfeld Post, bis zur Haltestelle „Karlsfelder Straße“. Kostenfreier Besucherparkplatz hinter dem MAN Bus Forum, Dachauer Str. 568.

**E1900** MAN Truck Forum

Do, 16.3.2023, 15.45–17.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, MAN Truck Forum, Dachauer Str. 570

23 Euro

### Solo-Viewing, aber royal! –

### Ludwig II. und seine Separatvorstellungen

#### Führung durch die Sonderausstellung des Theatermuseums

„In einem Meere von Licht sich schwingende Elfengruppen“ erblickte das Münchner Theater-Publikum 1881 im Nationaltheater in Carl Maria von Webers Zauberwald-Oper Oberon. König Ludwig II., hatte mal wieder hinter den Kulissen gezaubert. Nicht der Regisseur, sondern ‚Er‘ hatte das letzte Wort, und installierte „nebenbei“ eine sehr besondere Form der Aufführungspraxis: Er ließ die Werke ganz für sich allein aufführen und gab sie dann erst für das Publikum frei. München bot damit Top-Theater, weil der einsamste und anspruchsvollste Zuschauer Münchens, Ludwig II, es so forderte und alle Beteiligten zur Höchstleistungen antrieb. Das Führungsduo wirft anlässlich der aktuellen Ausstellung über die Separatvorstellungen im Münchner Theatermuseum und in ausgewählten Räumen der Residenz einen profunden Blick hinter die Kulissen dieser royalen Soloerlebnisse.

In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

**P1900G** Anette Spieldiener, Michael Weiser

Sa, 17.6.2023, 14–16 Uhr

**Treffpunkt:** nördliche Hofgartenarkaden, München, Galeriestr. 4a

13 Euro



Ob Kreuzfahrt, Individual-, Gruppen- oder Studienreise, wir sind Ihre Reisespezialisten in Eichenau!

Wir machen Ihren Urlaub zum Erlebnis!

**Reisebüro Nette**

Bahnhofstraße 9 | 82223 Eichenau | 08141 - 7 11 11

info@reisebuero-nette.de | www.reisebuero-nette.de



## Wo kommt unser Trinkwasser her?

### Besichtigung des Wasserwerks in Puchheim

Der Amperverband versorgt heute mehr als 70.000 Einwohner der Gemeinden Eichenau, Gröbenzell, Olching und Puchheim mit sauberem Trinkwasser. Es wird aus insgesamt 7, teils bis zu 260 m tiefen Brunnen gewonnen, anschließend aufwändig gefiltert und gereinigt und dann über ein weitverzweigtes Leitungsnetz den Haushalten bereitgestellt. Das Wasserwerk befindet sich direkt vor den Toren unserer Gemeinde, ein unscheinbares Gebäude auf dem Feld neben dem Kreisverkehr. Wir haben die exklusive Möglichkeit, das Wasserwerk zu besichtigen und einen Blick in die unterirdische Aufbereitungsanlage zu werfen. Im Anschluss können Interessierte noch den Hochbehälter am Parsberg besichtigen, der mit 100 x 60 m Größe das Trinkwasser für die Region speichert. Bitte ziehen Sie feste Schuhe und warme Kleidung an! Zum Treffpunkt fahren Sie am Kreisel an der Eichenauer Straße bei der Shell-Tankstelle auf den Feldweg, von dort sind es ca. 200m.

**E1901** Marianne Kaunzinger

Mo, 20.3.2023, 9:0–12 Uhr

**Treffpunkt:** Wasserwerk Puchheim, Stäudlingweg

6 Euro (Bei der Gebühr handelt es sich um eine Verwaltungskostenpauschale der Vhs.)

## Rund um St. Ludwig – Die Ludwigstraße und das Uni-Viertel

Prachtboulevard und Ort der Bildung: Rund um Sankt Ludwig finden wir neben ehrwürdigen Bauten von Leo von Klenze die Wohnhäuser adeliger Münchner, Institute und Behörden. Die Geschichte der Universität und der Gelehrsamkeit in München und viele Anekdoten begleiten uns bei unserem Spaziergang.

In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

**P1901G** Petra Rhinow

Di, 18.7.2023, 18–19.30 Uhr

**Treffpunkt:** vor der Staatsbibliothek, München, Ludwigsstraße

12 Euro

## Das Deutsche Museum in neuem Glanz – Überblicksführung

In dieser Übersichtsführung, die Ihnen vor allem die neu gestalteten Abteilungen des Deutschen Museum präsentiert, dreht sich alles um Wissenschaft und Technik – von beliebten historischen Exponaten wie der „Tante Ju“ in der Luftfahrtausstellung, über Raketenmodelle, Traktoren und Musikinstrumente, bis hin zu modernen Verfahren der Medizin oder dem schnellsten Rechner der Welt. Sie entdecken einige der berühmtesten Objekte in verschiedenen Ausstellungen und lernen Highlights der Sammlungen kennen.



© Charlotte Mosebach

**E1902** Deutsches Museum München

Do, 23.3.2023, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt:** München, Museumsinsel, Deutsches Museum Eingangshalle

13 Euro (ohne Eintritt)

## Tratsch und Klatsch im Adelspalais

### Ein amüsanter Spaziergang um Adelspaläste, Bürgerhäuser und durch Hinterhöfe der Münchner Altstadt

Was wurde in Küche, Hof und im Salon der prominenten Münchner getratscht? Was gab die Klatschpresse bekannt und was durfte man nicht drucken? Was flüsterten sich die Dienstmädchen in der Kirche ins Ohr? Auszüge aus alter Regenbogenpresse, aus Briefen und Tagebüchern begleiten uns durch München und führen uns zu den schönsten Bauwerken aus Münchens Vergangenheit.

In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

**P1902G** Petra Rhinow

Fr, 19.5.2023, 10–11.30 Uhr

**Treffpunkt:** Feldherrenhalle, München, Odeonsplatz

12 Euro

## Bavarian Moonshine – Erlebnisbrennerei in Eichenau

### Brennereibesichtigung mit Live-Brennen und Tasting

Eichenau hat seit 2021 eine kleine, feine Brennerei. Wussten Sie das? Am Ende der Holzkirchner Straße, wo schon das Grüne beginnt, werden hochwertige Spirituosen wie Whiskey und Rum mit Hingabe, größtenteils regionalen Zutaten und in Handarbeit hergestellt. Namensgeber für das familiengeführte Unternehmen war der ursprünglich schwarzgebrannte klassische Schnaps aus den USA. Zur Zeit der Prohibition war es verboten Alkohol herzustellen, zu transportieren oder zu verkaufen. Die Schwarzbrenner stellten daher ihre Destillen nachts im Wald auf und brannten am liebsten bei Vollmond, da dieser hierbei für ausreichend Licht sorgte. Daher kommt auch der Name „Moonshine“. Und auch heute noch verkauft die Familie Schnell ihren Moonshine in den traditionellen Einmachgläsern.

Bei einem exklusiven Termin können wir die Destillerie besichtigen, die Brenner kennenlernen, Wissenswertes zum Thema Einmaischen und Brennen erfahren und ihnen beim Destillieren zuschauen. Während des Abends bekommen wir die verschiedenen Sorten erklärt und dürfen alles verkosten. Teilnahme erst ab 18 Jahre!

**E1903** Markus Schnell

Fr, 24.3.2023, 18–21 Uhr

**Treffpunkt:** Eichenau, Bavarian Moonshine, Brucker Str. 1b  
33 Euro (inkl. Proben und Snacks)



## Münchner Drehort-Führung in Haidhausen

Ob „Meister Eder und sein Pumuckl“, „Polizeiinspektion 1“ oder „Die Hausmeisterin“ – es gibt viele großartige Serien und Filme, die in München spielen und kaum noch wegzudenken sind aus unserer Fernsehlandschaft. In Haidhausen wurden in den letzten Jahrzehnten viele dieser Klassiker gedreht. Gerade in diesem Stadtteil hat sich das beschauliche, gemütliche und urige Flair des alten Münchens erhalten können, was es besonders spannend macht, auf Drehortsuche zu gehen. Begleiten Sie Sebastian Kuboth durch Haidhausen, um vor Ort die alten Drehorte zu besichtigen, garniert mit vielen Hintergrundinformationen und Anekdoten.

In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

**P1903G** Patrick Lerach

Sa, 22.4.2023, 14–16 Uhr

**Treffpunkt:** Ecke Skellstraße / A.d. Kreppe, München, Wiener Platz

15 Euro

## Unbekanntes München: Führung im Polizeimuseum

Im Münchner Polizeipräsidium ist, für die Öffentlichkeit nur im Rahmen von Sonderführungen zugänglich, das Polizeimuseum untergebracht. Dort erfahren Besucher mehr über den Beruf und die Geschichte der Münchner Polizei, Krimifans können sich hier auf Spurensuche begeben und viel über die tägliche Arbeit der Münchner Sicherheitsbeamten, historische Kriminalfälle und aktuelle Themen lernen. Die Ausstellung im Polizeimuseum führt von 1913 quer durch die Jahrzehnte bis zu aktuellen Einsätzen und Fällen. Viele historische Kriminalfälle wie Eichhorn, die Geiselnahme in der Prinzregentenstraße oder das Olympiaattentat sowie die legendäre Funkstreife Isar 12 haben ihren Platz in der Ausstellung gefunden.

Bitte bei der Anmeldung die vollständigen Namen aller Teilnehmer angeben!

**E1904** Hausführung Polizeimuseum

Mi, 29.3.2023, 17–19 Uhr

**Treffpunkt:** Eingang Polizeipräsidium, Ettstraße 2, München  
15 Euro



## 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: Euro 5,00 (ein Kind pro Erwachsener). Bitte Geburtsjahr des Kindes angeben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

**P1904G** Maximilian Koch

So, 18.6.2023, 11–11.30 Uhr

**Treffpunkt:** im Schlosspark beim Mittelkanal, München Nymphenburg

15 Euro



## Tierische Fakten! Führung durch den Zoo Augsburg:

### Tierhaltung, Arbeit und Organisation eines modernen Zoos

Was wird im Zoo Augsburg verfüttert? Wie ist er organisiert? Wie steht es um die Tierhaltung? Erleben Sie den Zoo Augsburg von einer besonderen Seite: An diesem Nachmittag hören Sie viele Geschichten, Anekdoten und Interessantes rund um die Tiere und erhalten einen intensiven Einblick in die Arbeit eines Zoos. Historisches oder Geplantes sowie interessante Informationen zu Natur-, Umwelt- und Artenschutz warten auf Sie. Natürlich bekommen Sie auch Antworten auf die Fragen, die Sie schon immer zum Zoo Augsburg stellen wollten. Bitte beachten: Die Führung richtet sich an Erwachsene und ist für Kinder nicht geeignet.

Treffpunkt: Zoo Augsburg, an der Kasse. Gruppeneintrittspreis (Ermäßigung) möglich: Alle Teilnehmenden treffen sich vor der Bezahlung an der Kasse, wo Sie von der Zoo-Begleitung abgeholt werden. Von dort aus gehen Sie gemeinsam auf das Zoogelände.

**P1905** Zoologischer Garten Augsburg

Do, 25.5.2023, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt:** Zoo Augsburg, Brehmplatz 1, 86161 Augsburg

13,50 Euro (zzgl. 13,50 € Eintritt für den Zoo, vor Ort zu zahlen)

## Die Kläranlage Geiselbullach – Sauberes Wasser zurück in die Amper

Machen Sie einen spannenden Rundgang durch die „Zauberwelt“ der Kläranlage Geiselbullach. Wie wird Schmutzwasser wieder zu sauberem Wasser? Wie sauber ist das Wasser am Ende der Reinigung, wenn es in die Amper zurück fließt? Was darf in die Toilette und was sollte besser in den Mülleimer? Diese und alle weiteren Fragen beantworten wir Ihnen gerne bei einer Führung über die Kläranlage. Lernen Sie die Arbeit des Amperverbands kennen, damit auch künftige Generationen eine saubere Natur genießen können.

Wir treffen uns vor dem Verwaltungsgebäude.

**E1906** Marianne Kaunzinger

Mi, 26.4.2023, 9:0–11.30 Uhr

**Treffpunkt:** Olching, Geiselbullach, Josef-Kistler-Weg 20

6 Euro (Bei der Gebühr handelt es sich um eine Verwaltungskostenopauschale der Vhs.)



## Puchheim entdecken mit dem Rad

Puchheim ist eine Stadt mit einigen verborgenen historischen Schätzen. Wussten Sie, dass wir hier eines der ersten Flugfelder in Deutschland hatten, dass der Hausmüll von München hier fünfzig Jahre lang recycelt wurde oder dass unsere Einwohnerzahl in den 1970er Jahren durch die Neubauten auf der Planie und im Norden Puchheims um rund 10.000 Neubürger wuchs? Auch Puchheim-Ort, der Russenfriedhof und die historischen Ausgrabungen sind Besonderheiten unserer Stadt. Wir nehmen Sie – egal ob neu zugezogen oder alteingesessen – mit auf diese ca. zweistündige Radtour zu den Highlights. Die Tour ist auch für größere Kinder gut geeignet. In Kooperation mit d'Buachhamer Verein für Kultur, Brauchtum und Heimatgeschichte Puchheim e.V.

**P1906** Marianne Schuon

Sa, 8.7.2023, 10–12 Uhr

**Treffpunkt:** Puchheim, Am Grünen Markt vor dem Kaffeehaus

3 Euro

## Münchner Unterwelten – Führung durch das Kanalsystem

Seit dem Mittelalter ist Hygiene die wichtigste Aufgabe einer Stadtentwässerung, aber erst 1811 begann man in München mit dem Bau der ersten Kanäle. 1885 hatte das städtische Kanalnetz eine Länge von 25 Kilometern. Heute durchqueren rund 2.500 Kilometer den „Bauch“ Münchens und entsorgen das Abwasser von rund 1,8 Millionen Einwohnern sowie des Gewerbes und der Industrie. Mit einem Mitarbeiter der Münchner Stadtentwässerung haben wir die einmalige Gelegenheit, die Stadt einmal aus einer neuen Perspektive kennenzulernen. Die Kanalführung führt uns in die Schwabinger Unterwelt, durch Abwasserkanal, Regenauslasskanal und durch das Regenüberlaufbecken. Lernen Sie die sonst verborgene Unterwelt mit ihrer spannenden Entstehungsgeschichte und Erzählungen aus der Arbeitswelt der Kanalarbeiter kennen. Kranke Personen und Personen mit geschwächter Immunabwehr sowie Schwangere können an der Führung nicht teilnehmen. Die Einstiege sind nicht barrierefrei.

Wir empfehlen unempfindliche Kleidung, da der Boden und die Wände feucht sein können. Aus sicherheitstechnischen und hygienischen Gründen dürfen die Kanäle nur in geschlossenen, trittfesten Schuhen betreten werden. Bitte tragen Sie während der Führung eine FFP2-Maske.

U-Bahn: U3/U6 bis Universität. Am Treffpunkt achten Sie einfach auf das Fahrzeug der Münchner Stadtentwässerung, dort ist der Einstieg.

**E1907** Münchner Stadtentwässerung

Di, 16.5.2023, 12–14 Uhr

**Treffpunkt:** München, Akademie-/Ecke Türkenstr.

6 Euro

## Wie kommt der Geschmack ins Bier? – Bierbrauen in der Brauerei Maisach

Erleben Sie das Handwerk des Brauens hautnah! Lernen Sie die Landbrauerei und ihre Philosophie des Bierbrauens kennen – und lassen Sie sich in die Geheimnisse des Bierbrauens einweihen, zumindest ein Stück. In der Führung durch die Brauerei Maisach erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte rund ums Bier und seine Herstellung. Selbstverständlich darf dabei die Verkostung von Bieren nicht fehlen: Unter fachkundiger Anleitung können Sie fünf verschiedene Biersorten probieren. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist erst ab 18 Jahren möglich.



© Michael Schweinberger

**P1907** Michael Schweinberger, Brauerei Maisach GmbH

Fr, 28.4.2023, 15–17 Uhr

**Ort:** Brauerei Maisach, Hauptstraße 24, 82216 Maisach

15 Euro (inkl. Bier-Verkostung)



## Unbekanntes München: Kulturparadies Alte Utting und Bahnwärter Thiel

Eine ganz andere, junge und kreative Seite Münchens lernen Sie im Sendlinger Schlachthofviertel kennen. Dort befindet sich eine bunte Oase auf dem ehemaligen Viehhofgelände, wo junge Künstler\*innen Container, alte U-Bahn-Wägen und Vieles mehr zu einem der aufregendsten Kulturquartiere der Stadt gemacht haben. Ein weiteres Highlight wartet gleich nebenan, dort liegt das Schiff „Alte Utting“ auf einer Eisenbahnbrücke vor Anker. 66 Jahre schipperte sie über den Ammersee, bevor sie dank des unglaublichen Engagements von zwei jungen Münchner Brüdern 2017 endgültig in Sendling festmachte und dort als Biergarten, Kneipe und kreativer Veranstaltungsort dient. Im Maschinenraum, in den Salons und auf dem Sonnendeck erfahren Sie viel Spannendes: Über die Geschichte des Schiffes, über großen Mut und darüber, wie es die Alte Utting in die New York Times geschafft hat. Klar zum Ablegen? Na dann, Leinen los!



© Charlotte Mosebach

**E1908** *Stattreisen München*  
Mi, 24.5.2023, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt: München, Lagerhausstr. 15, Treppenaufgang zum Schiff**  
19 Euro

## Zu Besuch im Geophysikalischen Observatorium in Fürstenfeldbruck

Kann man ein Erdbeben wirklich voraussagen? Dazu geht der Referent folgenden Fragen nach: Wie werden Erdbebenerstschütterungen aufgezeichnet und ausgewertet? Wo treten Erdbeben auf? Was ist die Ursache? Lassen Sie sich erklären, wie Seismographen arbeiten, wie man Auswertungen von Erdbeben und anderen Bodenerschütterungen „liest“ und was die gängigen Magnituden- und Intensitätsskalen bedeuten. Wenn Sie Fragen haben, stellen Sie diese. Gerne geht der Referent auf Ihre speziellen Interessen ein.

Das Observatorium liegt an der B2 Richtung München auf der rechten Seite gegenüber vom Tonwerk in Fürstenfeldbruck. Achtung: Außerhalb des Geländes gibt es nur wenige Parkplätze.

**P1908** *Joachim Wassermann*  
Fr, 12.5.2023, 16–18 Uhr

**Ort: Geophysikal. Observatorium, Ludwigshöhe 8, 82256 FFB**  
13 Euro

## Der Petuelpark – Grüne Oase über tosendem Verkehr und täglich Musik aus der Hecke

Im Norden von München, wo ehemals Tag und Nacht der Verkehr des Mittleren Ringes tobte, ist ein Stück Landschaftsarchitektur entstanden, welches den Verkehr in den Untergrund verbannt hat. Die Gestalter haben dem relativ schmalen langen Grünstreifen ein attraktives Gesicht auf zwei Ebenen verliehen. Ein anwohnerfreundliches Gesamtkonzept bietet Erholungsmöglichkeiten für Alt und Jung. Neben öffentlichen Radwegen, großzügigen Liegewiesen und ausgefallenen Bänken finden sich Spielplätze, avantgardistische Kunstobjekte und auch ein Café, dessen großzügige Verglasung den Park auch von innen erlebbar macht. Diese Parklandschaft ist nicht nur eine Bereicherung für die unmittelbare Umgebung, sondern für München insgesamt.

Bei Anfahrt mit der U2 bis Milbertshofen bitte den Ausgang Petuelring, Pfennigparade nehmen.

**E1909** *Anne Mischke-Jüngst M.A.*  
Fr, 16.6.2023, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt: München, Knorrstr./ Ecke Petuelring (U2 Milbertshofen)**  
13 Euro

## Tiere im Ruhestand: Besuch auf dem Gnadenhof für Tiere im Gut Streiflach.

### Ein Ausflug für die ganze Familie!

Der Gnadenhof Gut Streiflach ist das Zuhause von 500 Tieren der verschiedensten Arten! Hunde, Katzen, Papageien, aber auch Esel, Pferde, Schweine, Kühe, Schafe Ziegen und allerlei Geflügel haben hier auf dem Gnadenhof ein neues Zuhause gefunden. Wie kommen diese Tiere zu uns? Teils werden sie aus schlechten



© Gnadenhof Gut Streiflach

Haltungen beschlagnahmt, teils werden sie aus gesundheitlichen Gründen bei uns abgegeben. Unter der Obhut von 15 Pflegern dürfen sie nun auf dem Gnadenhof ihren Lebensabend genießen. Bei unserem Rundgang auf dem Hof und in den Ställen können Sie ganz nah miterleben, wie es den Tieren jetzt geht, wie wir uns um sie kümmern und vor welchen Herausforderungen wir stehen. Um Spenden für die Tiere wird gebeten.

Achtung: Bitte melden Sie jedes teilnehmende Kind extra an. Kinder und Jugendliche bis 16 J. nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Adresse fürs Navi: Freihamer Allee 31, München; ab hier beschildert

**P1909** Sissy Bletschacher

Do, 20.4.2023, 14–16 Uhr

**Treffpunkt:** Gnadenhof f. Tiere, Gut Streiflach 1, 82110 Germering

6 Euro (Spenden für den Gnadenhof sind willkommen!)

## Münchner Altstadtviertel: Das Hackenviertel

### Handwerk, Handel, Gewerbe und bildende Künste

Im Hackenviertel blühten Handwerk und bildende Künste, Handel und Gewerbe über Jahrhunderte. Einige Straßennamen erinnern an ehemalige höfische und bürgerliche Fürsorgeeinrichtungen. Passagen und Hinterhöfe, Läden und Gastronomiebetriebe laden zu einem Spaziergang durch ein lebendiges Viertel ein, in dem bedeutende Kulturdenkmäler in enger Nachbarschaft zum MUCA (Museum of Urban and Contemporary Art) und dem Münchner Forum für Islam zu finden sind.

**E1910** Dr. Elisabeth Siedel

Fr, 23.6.2023, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, vor dem Kino am Sendlinger Tor  
13 Euro

# Girokonto und Kreditkarte ein Jahr kostenlos!

**Wechseln Sie jetzt zur Sparkasse** – ganz einfach mit dem bequemen Kontowechselservice – und sichern Sie sich das **Girokonto Ideal Premium inklusive Mastercard Gold** (Kreditkarte) **ein Jahr kostenlos!**

Alle Infos in einer unserer Filialen oder unter  
[sparkasse-ffb.de/wechseln](https://sparkasse-ffb.de/wechseln)



Sparkasse  
Fürstenfeldbruck



## Ausbildung – Enthemmung – Verbrechen

### Die Polizeischule Fürstenfeldbruck im Nationalsozialismus

Die Rolle der Polizeischule Fürstenfeldbruck im nationalsozialistischen Rassen- und Vernichtungskrieg war bislang kaum bekannt. Die Führung in den für die Öffentlichkeit normalerweise nicht zugänglichen Räumen der Polizeiho­chschule zeigt die Geschichte der Fürstenfeldbrucker Gendarmerie- und Polizeischule, die 1937 in die Befehlsgewalt des Reichsführers der SS und Polizei, Heinrich Himmler, überging. Knapp 1.700 Polizeioffiziere durchliefen zwischen 1937 und 1945 in Fürstenfeldbruck die angebotenen Lehrgänge. Ein Ausbildungsschwerpunkt war „Partisanenbekämpfung und Bandenkrieg“. Verbände unter dem Kommando von den in Fürstenfeldbruck ausgebildeten Polizeioffizieren begingen im Zweiten Weltkrieg grauenhafte Verbrechen. Sie waren beteiligt an Massenerschießungen und Deportationen von Juden in die Vernichtungslager sowie der Liquidation von Dörfern in den besetzten Ostgebieten.



© Fürstenfeldbruck, o.D., Slg. Siegfried Späth, Mammendorf, Fotograf: Wolfgang Pulfer

**P1910** Barbara Reis

Mo, 13.3.2023, 15–16 Uhr

**Treffpunkt:** Museum Fürstenfeldbruck, Kasse im Eingangsbereich

15 Euro (zzgl.. 4 Euro Eintritt.)

## Wo einst die Flößer landeten

### Rundgang durch das Lehel im Wandel der Zeit

Im Lehel, der ältesten Vorstadt Münchens außerhalb der Stadtbefestigung, lag Jahrhundertlang der größte Floßhafen Europas. Hier lebten Flößer, Holzarbeiter, Tagelöhner und Wäscherinnen, die für die Stadt als Dienstleistungen von großer Bedeutung waren, aber in der Stadt kein Bürgerrecht besaßen. Die Anlage der Maximiliansstraße und der Prinzregentenstraße im 19. Jahrhundert leitete den Wandel des einst armen Viertels zu einer privilegierten Wohngegend Münchens ein, deren sozialer Mittelpunkt der idyllische St.-Anna-Platz ist.



© Charlotte Mosebach

**E1911** Dr. Elisabeth Siedel

Fr, 30.6.2023, 11–12.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, vor Bay. Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3

13 Euro

## Ihr Spezialist für Elektrofahrräder

Unser wichtigstes Ziel ist es, Sie mit hochwertigen Elektrofahrrädern, bester Ausrüstung sowie kompetenter Dienstleistung stets begleiten zu können. Sie sollen mit Ihrem neuen e-Bike grenzenlosen Spaß haben und die Freude am Radfahren wieder richtig genießen dürfen. Somit wird das Radfahren in schöner Natur wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis!



## Fahrrad & E-Bike Werkstatt

In unserer Werkstatt reparieren wir Ihr Zweirad in angemessener Zeit und professioneller Qualität, dabei ist es nicht wichtig wo Sie Ihr Fahrrad oder E-Bike gekauft haben. Bringen Sie Ihr Rad ohne zeitraubender Terminvereinbarung während unserer Öffnungszeiten vorbei, wir informieren Sie umgehend nach Fertigstellung der Reparatur per Telefon oder SMS.



Wir heißen Sie herzlich willkommen

Fritz und Monika Hereth  
Hauptstr. 41, 82223 Eichenau

**Öffnungszeiten:**

Dienstag – Freitag 9:00 – 18:00

Samstag 9:00 – 13:00

## Eine Entdeckungstour durch München wie es kaum einer kennt – Teil 1

Nach dem Motto „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah“ schauen wir uns München mit den Augen eines interessierten Besuchers an. Wir werden erstaunt sein, wieviel Neues es in der uns scheinbar so vertrauten Stadt zu entdecken gibt, wie z.B. die Maximilianshöfe mit dem Lokal Brenner, das in den ehemaligen Stallungen des Zeughauses sich ausbreitet. Oder hat jemand schon einmal etwas von dem Künstler Olafur Eliasson gehört, der den Marstallplatz und die 5-Höfe mit seinen Kunstwerken bereichert hat? Und wer hat der Hofstatt einen Besuch abgestattet oder ist durch die Passage des Palais an der Oper spaziert? Alles Beispiele dafür, dass das Motto „aus alt mach neu“ zurzeit angesagt ist. Diese Entdeckungstour wird viele Überraschungen für bereithalten.



**P1911 Anne Mischke-Jüngst**

*Sa, 6.5.2023, 11–13 Uhr*

**Treffpunkt: vor der Kunsthalle/Fünf Höfe, München, Theatinerstr. 8**

15 Euro

### Anne Mischke-Jüngst

Stadtführungen in München mit dem Schwerpunkt Architektur gehören ebenso wie Kirchen in unserer Region zu meinen bevorzugten Themen als Kunsthistorikerin. Wenn alt eingesessene Münchner am Ende einer Veranstaltung sagen: „So haben wir das noch nie gesehen!“, dann freut mich das sehr!



## Eine Entdeckungstour durch München wie es kaum einer kennt – Teil 2

Wieder nach dem Motto „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah“ schauen wir uns auch bei unserer zweiten Tour München mit den Augen eines Besuchers an und fragen, wer denn den Wirt Eustachius Förderl kennt oder wer schon einmal etwas von der „Murksburg“ gehört hat? Wir spazieren durch die Höfe der ehemaligen Burganlage, kommen an der Dreifaltigkeitskirche vorbei, stoßen am Karolinenplatz auf die Architektur Palladios, während uns das NS-Dokuzentrum an ein dunkles Kapitel Münchner Geschichte erinnert. Die Tempelbauten auf dem Königsplatz künden vom „Isarathen“ König-Ludwigs I., Kloster und Kirche St. Bonifaz von der Zeit des frühen Christentums. Eine versteckte Oase an der Nymphenburger Straße steht am Ende unserer Entdeckungstour.

**P1912 Anne Mischke-Jüngst**

*Sa, 17.6.2023, 11–13 Uhr*

**Treffpunkt: unter dem Karlstor am Stachus, München**  
15 Euro

## Führung Dachau Altstadt und Schloss

Wie viel Dachau kennen Sie? Einst strategischer Marktflecken an der Handelsroute zwischen Augsburg und München, Wittelsbacher Sommerresidenz, bedeutende Künstlerkolonie und Standort des ersten NS-Konzentrationslagers – mehr als 1200 Jahre prägen die lebhafteste Stadt im gleichnamigen Nachbar-Landkreis.

Heute begeben wir uns auf einen Spaziergang durch die historische Altstadt, besuchen Schloss Dachau und den bezaubernden Hofgarten und enden mit einem Panoramablick über München bis hin zu den Alpen.



**P1913 Georg Steiner**

*Mi, 3.5.2023, 14–15.30 Uhr*

**Treffpunkt: Rathausvorplatz Dachau, Konrad-Adenauer-Straße 2-6**

15 Euro (zzgl. 1-2 Euro Eintritt Schloss)





## „Der Tanz der Schächlerin“ – eine historische Geschichte von Verrat, Verlust, Hoffnung und Liebe. Stadtführung nach dem gleichnamigen Roman.

Was sind Schächler? Nach der Pest-Epidemie wollten sie die Menschen mit Musik und Tanz wieder aus den Häusern locken. Wie ging man nun in München mit der ständigen Bedrohung durch Seuchen um? Wer war die Familie Pämb? Und was ist ein Pantier? Die Stadtführerin beantwortet Ihnen diese und viele andere Fragen beim Ausflug ins München des 17. Jahrhunderts. Dazu liest die Autorin, Yngra Wieland, Textpassagen aus ihrem Roman „Der Tanz der Schächlerin“. Der Schauplatz? Natürlich München im 17. Jahrhundert. Lauschen Sie der tragischen und mitreißenden Geschichte um die junge Heldin Jakoba und erhalten Sie dabei faszinierende Einblicke in die Tradition der Schächler.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

**P1915** Yngra Wieland, Petra Richterich

So, 23.4.2023, 10.45–12.45 Uhr

**Treffpunkt: Mariensäule am Marienplatz, Blick Neues Rathaus**

16 Euro

### Petra Richterich

Seit über 25 Jahren bin ich als leidenschaftliche Stadtführerin in München unterwegs. Geschichte fasziniert mich, vor allem Heimatgeschichte. Ich liebe es, in das Leben der Menschen aus früheren Zeiten einzutauchen, vor allem in das Dasein starker Frauen. Stadtführungen zu machen, die auf den Spuren einer Romanfigur, dazu einer weiblichen, wandeln, ist natürlich doppelt interessant!



## Go backstage: Theater hinter der Bühne!

### Führung hinter die Kulissen des Deutschen Theaters

Wollten Sie schon immer mal einen Blick hinter die Theaterkulissen werfen? Im Deutschen Theater München sind unsere Führungen eine kleine Entdeckungsreise, bei denen man in die bewegte Geschichte des Hauses eintaucht, Einblick in die Abläufe einer Produktion gewinnt, interessante technische Details erfährt und vieles mehr. Die komplette Führung beinhaltet neben dem Theatersaal, der Bühne und den Technikbereichen auch den historischen Silbersaal, der einzige noch erhaltene Raum des originalen Theaterbaus aus dem Jahr 1896.

Im Hinblick auf die Privatsphäre der Künstler, sind die besetzten Garderoben nicht Teil der Führung.

Bitte beachten Sie: Die Führung führt über mehrere Stockwerke und über den Schnürboden über der Bühne und ist daher nicht komplett barrierefrei.

Dauer der Führung: ca. 60 – 90 Minuten.

**P1916K** Deutsches Theater München

Fr, 19.5.2023, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt: Innenhof Dt. Theater, Schwanthaler Str. 13, München**

15 Euro



© Deutsches Theater, München



© BMW AG

## Die BMW-Welt hautnah erleben! – Eine exklusive Führung durch das Museum

Sind Sie interessiert an Wissenswertem und Hintergründen zur Marke BMW? Das BMW Museum präsentiert auf faszinierende Weise die Unternehmens-, Marken- und Produktgeschichte von BMW. Auf der 5.000 m<sup>2</sup> großen Ausstellungsfläche sind rund 125 der wertvollsten und attraktivsten Automobile, Motorräder und Motoren der Marke zu sehen. 1973 wurde das BMW Museum als eines der ersten Markenmuseen gegründet, 2008 neu konzipiert und erweitert. Genießen Sie tiefe Einblicke in die Tradition, die Gegenwart und die Zukunft der Marke BMW.

Bitte beachten Sie: Einige Passagen der Führung sind nicht mit Rollstuhl oder Kinderwagen/Buggy zu erreichen.

Verkehrsanbindung: U3, Haltestelle „Olympiazentrum“

Bitte finden Sie sich 30 Minuten vor Beginn der Führung am Treffpunkt ein. Die Führung ist nicht barrierefrei.

**P1917K BMW Welt Infoservice**

Do, 23.3.2023, 16.30–17.30 Uhr

**BMW Museum, Foyer, Eingang Süd, Am Olympiapark 2, 80809 München**

20 Euro (inkl. Eintrittsgebühr für das Museum.)

## Führung durch das BMW Stammwerk München: Einblick in die Produktion von Fahrzeugen

Wann hat man schon einmal Gelegenheit, Technik, Ablauf und Details der Herstellung von Fahrzeugen aus nächster Nähe kennenzulernen? Tauchen Sie ein in die Welt der Produktion! Im Münchner Stammwerk der BMW Group erleben Sie live die Entstehung der Fahrzeuge, Motorräder und Komponenten. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke in den Herstellungsprozess: Von der ersten Vision bis zum fertigen Automobil können Sie bei dieser Führung jeden Schritt der Fahrzeugproduktion nachvollziehen und die Welt der modernen Mobilität genau kennenlernen.

Verkehrsanbindung: U3, Haltestelle „Olympiazentrum“

An der Führung können Kinder ab 7 Jahren teilnehmen.

Bitte finden Sie sich 30 Minuten vor Beginn der Führung am Treffpunkt ein. Die Führung ist nicht barrierefrei.

**P1918K BMW Welt Infoservice**

Di, 7.3.2023, 15.45–17.45 Uhr

**BMW Welt, Bereich Werkführung, Eingang Nord, Am Olympiapark 1**

24 Euro



© BMW AG



## München im Mittelalter: Auf Spurensuche zwischen Wahrheit und Fiktion.

**Stadtführung nach dem Roman „Das Geheimnis der Flößerin“**

Was haben wir uns unter einem „Tölzer Prügel“ vorzustellen? Und was hat es mit einem „Ordinarifloß“ auf sich? Erleben Sie Münchner Geschichte hautnah bei einem Stadtpaziergang auf den Spuren des Romans „Das Geheimnis der Flößerin“. Die Autorin Yngra Wieland liest an verschiedenen Plätzen spannende Textpassagen vor, die Sie ins tiefe Mittelalter entführen. Ergänzend dazu berichtet die Stadtführerin historische Fakten, wie es im Mittelalter in München zugeht, welche wichtigen Ereignisse sich in dieser Zeit zutragen und wie die damaligen Menschen lebten und arbeiteten. Mittelalter-Fans und München-Liebhaber kommen hier gleichermaßen auf ihre Kosten!

Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte ziehen Sie sich passend an.

**P1919** Yngra Wieland, Petra Richterich  
So, 9.7.2023, 11–13 Uhr

**Treffpunkt:** vor dem Hauptportal der Frauenkirche, München  
16 Euro

## Vom Gefangenenerlager zur Künstlerkolonie: Der Erinnerungsort an der Ehrenbürgerstraße

Das ehemalige Zwangsarbeiterlager an der Ehrenbürgerstraße in Neuaußing blieb nahezu vollständig als Zeugnis der NS-Zeit erhalten. Damit ist es eine Rarität in Deutschland, die ihre Existenz nicht zuletzt der Tatsache verdankt, dass Gebäude und Gelände auch nach Kriegsende fast ununterbrochen genutzt wurden – als Kriegsgefangenenlager, Flüchtlingsunterkunft, Wohnheim und gegenwärtig durch Handwerker und Künstler. Dieser Rundgang am historischen Ort begibt sich auf die Spuren einer mehr als 80 Jahre währenden wechselvollen Geschichte und bietet einen Einblick in die heutige Nutzung des Areals.

Genauer Treffpunkt: Osteingang, vor dem Kindergarten.  
In Kooperation mit der vhs Würmtal.

**P1920W** Elvira Auer  
Fr, 5.5.2023, 16–18 Uhr

**Treffpunkt:** Ehrenbürgstr. 9, 81249 München-Außing  
15 Euro

## „Achtung, Gefahrenstelle!“ – Wie funktioniert eine Autobahnmeisterei?

**Besichtigung der Autobahnmeisterei München-West**

„Achtung! Gefahrenmeldung! Auf der A96 zwischen Germering und Gilching liegt ein Fahrrad auf der rechten Spur.“ – eine alltägliche Radiomeldung. Aber wie kommt das Fahrrad wieder von der Autobahn? Was macht ein Räumfahrzeug im Sommer? Und was gibt es sonst noch alles auf der Autobahn zu tun, damit wir sicher von A nach B kommen? Spannende Antworten liefert der eindrucksvolle Blick hinter die Kulissen der Autobahnmeisterei München-West der Autobahn Südbayern.

Teilnahme für Kinder ab sechs Jahren in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte melden Sie jede Person einzeln an und geben Sie auch das Geburtsjahr des Kindes an.

**Treffpunkt:** Haupteingang der Autobahnmeisterei

**P1921** Autobahn GmbH des Bundes  
Do, 11.5.2023, 14–15.30 Uhr

**Autobahnmeisterei München-West, Bergsonstraße 30, 81245 München**

7 Euro (Gebühr für Kinder, 6 – 12 Jahre: € 5)

- Reparaturservice
- Klimaservice
- Reifenservice
- Elektronikservice
- Autoglasservice
- Karosserieservice
- TÜV/AU
- Inspektionen

■ KOMPETENT ■ FLEXIBEL ■ PERSÖNLICH ■

**KFZ-Service**  
**SIGI SCHUSTER**

Tel.: 089 / 800 709-14

Fax: 089 / 800 709-16

E-Mail: schuster-kfz@t-online

**KFZ-Service**  
**Sigi Schuster**  
**Meisterbetrieb**  
**Dieselstraße 6**  
**82178 Puchheim**

## Besuch auf dem Kreuthof: Blick hinter die Kulissen eines ökologisch bewirtschafteten Betriebs

Landwirtschaft im Umbruch: Welche Anforderungen stellt ein Vollerwerbsbetrieb an die Betriebsleiter? Warum braucht es viele Standbeine und nicht Spezialisierung? Wie bekommt man Rotwildgehege, Pferdepension, Christbaumkulturen und Ackerbau mit Seminaren, Therapie, Massage, Fasten und Entspannung unter einen Hut? Wenn Sie sich für moderne Landwirtschaft interessieren, dann besuchen Sie uns auf dem Kreuthof! Begleiten Sie Herrn Georg Huber auf einem informativen und kurzweiligen Rundweg durch den landwirtschaftlichen Betrieb, und erhalten Sie einen Einblick in das komplexe Feld einer modernen Landwirtschaft!

Am 15.06.23 informieren Sie per Mail, falls die Veranstaltung wetterbedingt ausfallen müsste. (Ersatztermin: 15.07.23)

**P1949** Georg Huber, Christine Huber  
Sa, 17.6.2023, 14–16.30 Uhr  
**Puchheim, Kreuthof, Kreutweg 1**  
12 Euro

### Georg Huber

Herr Huber arbeitet und lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern auf dem Kreuthof. Er führt diesen Hof in achter Generation.



## Kunst und Museum

### Kultur am Nachmittag

Mit der Reihe „Kultur am Nachmittag“ bietet die Eichenauer Volkshochschule eine besondere Form von kulturellem Nachmittagsvergnügen. An drei Donnerstagen werden aktuelle Ausstellungen oder Neupräsentationen in Münchner Museen besucht. Damit das Programm dem aktuellen Kunstgeschehen angepasst ist, werden die Themen des jeweiligen Nachmittags erst am Beginn der Reihe bekannt gegeben. So wird jeder Donnerstag eine neue kulturelle Überraschung sein.

Der erste Nachmittag findet in der Kunsthalle der Hypo Kulturstiftung statt:

Führung durch die Ausstellung „Flowers Forever – Blumen in Kunst und Kultur“.

Blumen und Blüten sind für Mensch und Natur von großer Bedeutung. Die Ausstellung „Flowers Forever“ beschäftigt sich umfassend mit der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle München einen faszinierenden, thematisch gestalteten Parcours: Behandelt wird die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen sowie in Ökonomie, Ökologie und Politik.

**E1950** Ursula Mosebach

Do, 2.3.2023, 15–17 Uhr, Do, 20.4.2023, 15–17 Uhr, Do, 15.6.2023, 15–17 Uhr

**1. Treffpunkt: München, Hypo Kunsthalle, Theatinerstr. 8, 1. OG**

39 Euro (ohne Eintritte)



## Flowers forever – Kunsthalle München

### Blumen in Kunst und Kultur

Blumen sind für Mensch und Natur von immenser Bedeutung. „Flowers Forever“ ist nun die erste Ausstellung, die sich umfassend der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute widmet. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle einen faszinierenden, thematisch gestalteten Parcours: Behandelt wird die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen sowie in Ökonomie, Ökologie und Politik.

Die Ausstellung wird im Rahmen des Flower Power Festivals München 2023 gezeigt.

Genauer Treffpunkt: Kunsthalle, 1.OG, bei der Fotobox.

In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

**P1950G** Ursula Simon-Schuster

Mo, 6.3.2023, 18–19.30 Uhr

**Treffpunkt: Kunsthalle, 1.OG, München, Theatinerstraße 8**  
12 Euro

## Kultur am Nachmittag

Dieser Kurs hat den gleichen Inhalt wie E1951, findet aber zu anderen Terminen statt.

Mit der Reihe „Kultur am Nachmittag“ bietet die Eichenauer Volkshochschule eine besondere Form von kulturellem Nachmittagsvergnügen. An drei Donnerstagen werden aktuelle Ausstellungen oder Neupräsentationen in Münchner Museen besucht. Damit das Programm dem aktuellen Kunstgeschehen angepasst ist, werden die Themen des jeweiligen Nachmittags erst am Beginn der Reihe bekannt gegeben. So wird jeder Donnerstag eine neue kulturelle Überraschung sein. Der erste Nachmittag findet in der Kunsthalle der Hypo Kulturstiftung statt:

Führung durch die Ausstellung „Flowers Forever – Blumen in Kunst und Kultur“.

Blumen und Blüten sind für Mensch und Natur von großer Bedeutung. Die Ausstellung „Flowers Forever“ beschäftigt sich umfassend mit der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle

in München einen faszinierenden, thematisch gestalteten Parcours: Behandelt wird die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen sowie in Ökonomie, Ökologie und Politik.

**E1951** Ursula Mosebach

Do, 9.3.2023, 15–17 Uhr, Do, 27.4.2023, 15–17 Uhr, Do, 22.6.2023, 15–17 Uhr

**1. Treffpunkt: München, Hypo Kunsthalle, Theatinerstr. 8, 1. OG**

39 Euro (ohne Eintritte)

## Spaziergang Künstlerweg Dachau

Wie viel Dachau kennen Sie? Einst strategischer Marktflecken an der Handelsroute zwischen Augsburg und München, Wittelsbacher Sommerresidenz, bedeutende Künstlerkolonie und Standort des ersten NS-Konzentrationslagers – mehr als 1200 Jahre prägen die lebhafteste Stadt im gleichnamigen Nachbar-Landkreis.

Heute begeben wir uns auf Spurensuche in die Zeit der Künstlerkolonie, besuchen die Gemäldegalerie Dachau und erkunden Teile des Künstlerwegs und des aktuellen Kunstgeschehens in der Stadt.

**P1951** Claudia Berger-Jenkner

Fr, 16.6.2023, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt: Bahnhofplatz Dachau**

15 Euro (zzgl. Eintritt Gemäldegalerie ermäßigt 3 Euro (zahlbar vor Ort))





## Die Schatzkammer der Residenz

Die Schatzkammer der Wittelsbacher, 1565 von Herzog Albrecht V. begründet, zählt zu den bedeutendsten ihrer Art in Europa. Die weltberühmte, heute über 1200 Einzelstücke zählende Sammlung von Juwelen und Goldschmiedewerken, Email-, Kristall- und Elfenbeinarbeiten der Münchner Residenz ist das Ergebnis einer Jahrhundertelangen Sammelleienschaft der bayerischen Herrscher. Bis zum frühen 19. Jahrhundert, in dem noch die Kroninsignien des neu geschaffenen Königreichs und eine Reihe hervorragender mittelalterlicher Kunstwerke aus säkularisiertem Dom- und Klosterbesitz dazukamen, wurde die Sammlung von den Wittelsbachern immer weiter ausgebaut.

**E1952** Dr. Edith Schmidmaier-Kathke

Fr, 10.3.2023, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt: Eingangsbereich Residenz, Residenzstr. 1, München**  
13 Euro (ohne Eintritt)

## Myanmar. Von Pagoden, Longyis und Nat-Geistern

### Exklusive Kuratorenführung im Museum Fünf Kontinente

Im Jahr 1911 reiste Lucian Scherman, Direktor des Münchner Völkerkundemuseums, jetzt Museum Fünf Kontinente, zusammen mit seiner Frau nach Burma, dem heutigen Myanmar. Die beiden legten eine weltweit einzigartige ethnographische Sammlung an. Die schönsten und kostbarsten Stücke der Sammlung sind nun erstmals in einer herausragenden Präsentation zu sehen. Begleiten Sie uns auf den Spuren des Forscherpaares durch eines der faszinierendsten Länder Asiens: Sie begegnen den verschiedensten Volksgruppen und deren Lebensweise, gewinnen Einblicke in den myanmarischen Alltag, tauchen ein in religiöse Feste und staunen über einmalige Kunstwerke. Die Kuratorin und Leiterin der Ostasien-Sammlung führt uns persönlich durch die wunderbar gestalteten Museumsräume.



© Charlotte Mosebach

**E1953** Dr. Anne Hartig

Fr, 17.3.2023, 15–16 Uhr

**Treffpunkt: München, Museum Fünf Kontinente, Maximilianstr. 42**

19 Euro (inkl. ermäßigter Gruppen-Eintritt, bitte kaufen Sie KEINE Eintrittskarte!)



# Bürgerstuben Eichenau

Restaurant Bürgerstuben Friesenhalle | Hauptstraße 60 | 82223, Eichenau | Tel.: 0314 · 80 355



## Pumuckl und mehr – Ellis Kaut zum 102. Geburtstag

### Ausstellungsführung im Museum Fürstenfeldbruck

Ellis Kaut (1920-2015), die geistige Mutter des Pumuckl, war nicht nur eine geniale und humorvolle Geschichtenerzählerin und Verfasserin zahlreicher Kinderbücher, sie zeichnete sich auch durch ihre ungemein künstlerische Vielseitigkeit aus. Nach einer Schauspielausbildung studierte sie bis 1944 an der Akademie der Bildenden Künste in München Bildhauerei. Ellis Kaut schrieb, malte, zeichnete und fotografierte ihr Leben lang und hinterließ ein umfangreiches Werk. Im Alter von 94 Jahren starb sie in Fürstenfeldbruck. Die Ausstellung stellt Ellis Kaut vor und erzählt interessante Details über den Pumuckl und die kreativen Köpfe dahinter. Von den ersten Illustrationen bis hin zu Meister Eders Werkbank erfahren wir Zeitgeschichtliches und lernen dabei eine spannende Künstlerin kennen, die bisher oft im Schatten ihrer Figur stand.

**E1954** Museum Fürstenfeldbruck

Do, 30.3.2023, 16–17 Uhr

**Treffpunkt:** Museum Fürstenfeldbruck im Klosterareal Fürstenfeld

13 Euro (ohne Eintritt)

## Hinter den Kulissen: Das Prinzregententheater

Das über hundertjährige Prinzregententheater mit seiner modernen Theatertechnik ist neben dem Bayreuther Festspielhaus der einzige Theaterbau, der die Theateridee Richard Wagners und die damit verbundene Architektur aufgreift. Heute ist es außerdem Sitz der Bayerischen August Everding Theaterakademie. Bei der exklusiven Führung haben Sie die Möglichkeit hinter die Kulissen zu blicken und erhalten Einblick in die im Originalzustand von 1901 restaurierten Publikumsräume mit dem amphitheatralischen Zuschauerraum, die Bühne mit ihren teilweise historischen betrieblichen Einrichtungen sowie, je nach Unterrichtsdisposition, in das ebenfalls im Baukomplex befindliche Akademietheater. Der Weg führt zum Teil über enge Treppen und durch schmale Gänge und ist daher für Personen mit Gehbehinderung nicht geeignet.

**E1955** Hausführung

Fr, 31.3.2023, 14–15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Eingang Theater, Prinzregentenplatz 12, München

15 Euro

## Münchens Lust auf Jugendstil. Jugendstilfassaden in Schwabing östlich der Leopoldstraße

In München wurde nicht nur 1896 die Zeitschrift „Jugend“ herausgegeben, sondern in München etablierte sich auch eine stattliche Anzahl avantgardistisch denkender Künstler. Diese Künstler wollten endgültig aufräumen mit den verstaubten, unzeitgemäßen Formen des Historismus, der ja gerade in München besonders reiche Blüten hervorgebracht hatte. Die Architekten des Jugendstils gaben den Gebäuden eine moderne Form und befreiten sie von historisierenden Zutaten. Es entstanden Häuser, die vor allem durch eine vollkommen neue Ornamentik und eine belebende Farbigkeit beeindruckten. Der Spaziergang von der Leopoldstraße, in die Ohm-, die Königin-, die Gedon-, die Masiustraße bis zum Nicolaipark hält viele Überraschungen bereit. Vor allem lässt sich bei diesem Spaziergang die Entwicklung Martins Dülfers, des Initiators des Jugendstils in Deutschland, sehr gut nachvollziehen.



© Anne Mischke-Jüngst

**E1956** Anne Mischke-Jüngst M.A.

Fr, 5.5.2023, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Leopoldstraße 4

13 Euro

## Die Münchner Jesuitenkirche St. Michael

### Kirchenführung

Erleben Sie die besondere Geschichte und architektonische Bedeutung der Münchner Jesuitenkirche St. Michael bei einer Kirchenführung. Während der Regierungszeit des wittelsbachischen Herzogs Wilhelm V. wurde 1583 der Grundstein zu dem bedeutenden Spätrenaissancebau gelegt. Er wurde architektonisches Vorbild für viele barocke Kirchenbauten in Süddeutschland. Nicht nur die Meisterwerke sakraler Kunst im Inneren der Jesuitenkirche wollen wir auf dem Rundgang besichtigen, sondern auch einen Blick auf die vor wenigen Jahren frisch renovierte Fassade werfen.



© Charlotte Mosebach

**E1957** Ursula Mosebach

Do, 11.5.2023, 14.30–16 Uhr

**Treffpunkt:** Neuhauser Str. 6 (Fußgängerzone), vor der Kirche  
13 Euro

## Bavaria und Ruhmeshalle

### Kolossalbauten oberhalb der Theresienwiese

König Ludwig I. ließ die Ruhmeshalle oberhalb der Theresienwiese – als Anerkennung Bayerischen Verdienstes und Ruhmes – in den Jahren 1843 bis 1853 errichten. Der Architekt Leo von Klenze entwarf die dreiflügelige Säulenhalle nach dem Vorbild antiker Kolossalaltäre. In dieser Halle fanden die Büsten bayerischer Persönlichkeiten Platz, die sich um ihr Land, um Wissenschaft und Kunst besonders verdient gemacht hatten. 1966 beschloss der Freistaat, auch weiterhin Persönlichkeiten aus Bayern durch Aufstellung ihrer Büsten zu ehren. So kamen so zu den erhaltenen 67 Büsten des 19. Jahrhunderts



© Pixabay

insgesamt 25 neue hinzu. Ferdinand von Millers 1850 vollendeter Bronzeguss der Bavaria vor der Ruhmeshalle galt seinerzeit als technische Meisterleistung. Die 1560 Zentner schwere Bavaria ist die erste Kolossalplastik der Neuzeit, sie misst 18,52 Meter und in ihrem Hohlraum kann man über eine steile Wendeltreppe zu einer Aussichtsplattform im Kopf emporsteigen. Bei einer Führung lernen wir das Areal kennen und entdecken dessen zahllose Geschichten, außerdem besteht die Möglichkeit zum Aufstieg auf die Bavaria

**E1958** Dr. Edith Schmidmaier-Kathke

Do, 25.5.2023, 15–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** München, Theresienhöhe 16, Eingang zur Bavaria  
18 Euro (inkl. Eintritt Bavaria)

## Der Freisinger Domberg – Führungen im Mariendom und Diözesanmuseum

### Ausflug für Selbstfahrer

Der Freisinger Mariendom ist der weithin sichtbare Mittelpunkt des Freisinger Dombergs. Mit seiner ereignisreichen Geschichte, seiner großartigen mittelalterlichen Architektur und der bedeutenden barocken Ausmalung und Ausschmückung durch die Gebrüder Asam ist er ein Höhepunkt der bayerischen Kunstgeschichte. Ein weiteres Highlight des Domberges ist das generalsanierte Diözesanmuseum im klassizistischen Bau des ehemaligen Knabenseminars. Mit seinem riesigen Sammlungsbestand aus allen Bereichen kirchlicher Kunst und Kultur gehört es weltweit zu den größten religionsgeschichtlichen Museen. Sowohl im Dom als auch im Museum werden Sie bei fachkundigen Führungen mit den Schätzen des Dombergs bekannt gemacht.



© Michael Mosebach

**E1980** Dom und Diözesanmuseum Freising

Sa, 22.4.2023, 12–16 Uhr

**Treffpunkt:** Freising, Domberg, vor dem Domportal  
26 Euro (ohne Eintritt)



## Fahrten und Exkursionen

### Ein Tag in den Bergen (1):

#### Leichte Wanderung auf die Sonnenspitz (1323 m)

Gegenüber dem vielbegangenen Jochberg befindet sich die Sonnenspitz. Oberhalb des Waldgürtels liegt einem hier die Landschaft wie ein Gemälde zu Füßen. Unterhalb der kobaltblaue Kochelsee, gegenüber der Herzogstand, dahinter das Wettersteingebirge. Zum Abschluss unserer Wanderung besuchen wir die Lainbachwasserfälle, die in einem tiefen Becken mit kristallklarem Wasser münden und Gelegenheit zum Verweilen und Genießen bieten. Was gibt es Schöneres als eine friedliche Wanderung im goldenen Herbst?

Die erfahrene Bergführerin Angelika Berz begleitet Sie auf dieser schönen Rundtour.

Die Tour ist mit 680 Höhenmetern eine leichte Tour. Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung sowie etwas Trittsicherheit sind jedoch erforderlich.

Bitte teilen Sie uns auch Ihre Mobilnummer sowie eine Notfallmobilnummer für diesen Tag mit. Geben Sie bitte an, falls Sie eine Mitfahrgelegenheit suchen oder anbieten, wir stellen dann ggf. Kontakt zu anderen Teilnehmer:innen her.

Treffpunkt: Info für Navigationsgerät: Mittenwalder Straße 61 (Parkplatz direkt gegenüber der Firma Dorst)

Ausrüstung: feste Wanderschuhe und Wanderstöcke sowie



© Angelika Berz

wettergerechte Kleidung (Zwiebellook), Getränke und Brotzeit. Voraussetzung zur Teilnahme: Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung und etwas Trittsicherheit.

Kostenfreie Stornierung bis zum 27.04.23 möglich.

Am 04.05.23 informieren wir Sie per Mail, ob die Tour aufgrund der Wetterprognose stattfindet.

**P1980 Angelika Berz**

So, 7.5.2023, 10–16 Uhr

**Treffpunkt: Wanderparkplatz in Kochel, gegenüber Fa. Dorst 34 Euro**

## Die Erlebnisbrennerei in Eichenau

Lust auf einen kurzweiligen Abend in besonderer Umgebung oder auf der Suche nach einem besonderen Geschenk für euch oder für Freunde?

Dann kommt zu einem unserer Tastings oder schaut im Brennereiverkauf im Gewerbegebiet Eichenau vorbei. Ganz neu sind unser Eichenauer Rum und 10 oder 20 Liter Fässer mit Whiskey zum Verschenken oder selber trinken.

Wir freuen uns auf euch.

Brucker Straße 1 b, 82223 Eichenau  
Telefon 08141 3088952  
[www.bavarian-moonshine.com](http://www.bavarian-moonshine.com)

Öffnungszeiten:  
Freitag 16 bis 18 Uhr  
Samstag 10 bis 13 Uhr





## Tagesfahrt ins Voralpenland – Oberammergau, Ettal, Garmisch

Unsere Tagesfahrt mit dem eigenen Reisebus führt uns in die herrliche Voralpenlandschaft zwischen Garmisch und Oberammergau. Bei einem Rundgang durch das Dorf mit seiner prächtigen Barockkirche und den mit Lüftlmalerei geschmückten Häusern und einem Besuch des Passionstheaters werden Sie viel Neues über Oberammergau erfahren. Auch Kloster Ettal mit seiner großartigen Kirche werden wir auf der Fahrt besuchen, ebenso stehen die beiden Garmischer Martinskirchen auf dem Programm. In der gotischen Martinskirche finden sich hervorragend erhaltene mittelalterliche Wandmalereien, in der von Joseph Schmuzer erbauten barocken Kirche bedeutende Deckenbilder von Matthäus Günther.

**E1981** Ursula Mosebach

Sa, 13.5.2023, 8:00–19 Uhr, Rückkehr ca. 19.00 Uhr

**Bus Abfahrt:** Eichenau, kath. Kirche, Hauptstr. 2, 8.00 Uhr  
68 Euro



© Charlotte Mosebach

## Ein Tag in den Bergen (2):

### Leichte Wanderung auf den Großen Illing (1312 m)

Genießen Sie einen wunderschönen Tag in den Bergen! Die erfahrene Bergführerin Angelika Berz begleitet Sie und zeigt Ihnen die schönsten Wege auf den Großen Illing: Der Große Illing ist eine dem Heimgarten vorgelagerte Aussichtskanzel über dem schönen Loisachtal. Er ist nirgendwo angeschrieben und daher auch nicht überlaufen. Über schmale Pfade und Wege gehen wir wildromantisch entlang der Kaltwasserlaine und den Kaltwasserfällen. Vom Gipfel aus hat man beste Sicht über das Loisachtal zu den Ammergauer Alpen. Über den Kleinen Illing geht es auf unserer Rundtour zurück. Eine Einkehr ist am Ende der Tour in Ohlstadt möglich.

Die Tour ist mit 610 Höhenmetern eine leichte Tour: Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung sowie etwas Trittsicherheit sind jedoch erforderlich.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Mobilnummer sowie auch eine Notfallmobilnummer für diesen Tag mit. Geben Sie bitte an, falls Sie eine Mitfahrgelegenheit suchen oder anbieten. Wir stellen dann ggf. Kontakt zu anderen Teilnehmer:innen her.

Genauer Treffpunkt: Fahren Sie die Heimgartenstraße entlang, dort gibt es mehrere Parkplätze. Parken Sie auf dem letzten Parkplatz, bevor es in den Wald hineingeht.

Ausrüstung: feste Wanderschuhe und Wanderstöcke sowie wettergerechte Kleidung (Zwiebellook), Getränke und Brotzeit. Voraussetzung zur Teilnahme: Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung und etwas Trittsicherheit.

Kostenfreie Stornierung bis zum 11.05.23 möglich.

Am 19.05.23 informieren wir Sie per Mail, ob die Tour aufgrund der Wetterprognose stattfindet.

**P1981K** Angelika Berz

So, 21.5.2023, 10–16 Uhr

**Treffpunkt:** Oberer Parkplatz Heimgarten, Heimgartenstr., Ohlstadt

35 Euro



## Besuch beim Imker in Roggenstein

### Einblicke in das Leben der Honigbiene

Hinter dem Gut Roggenstein hat der Imker Johann Dennert seine Bienenstöcke. Er wird vor Ort über Entwicklung und Aufgaben der Bienenkönigin, der Drohnen und der Arbeiterinnen erzählen. Bei günstiger Witterung wird er uns in Sichtweite des Bienenstandes eine leere Bienenwohnung samt Waben vorstellen. Auf einer Brutwabe, die ohne Bienen aus einem Bienenvolk entnommen wird, können alle Entwicklungsstadien, vom Ei bis zur schlüpfreifen Bienenmade, beobachtet werden. Neben der Brut ist auch eingetragener Blütenpollen und Honig zu sehen. In einem kleinen Schaukasten können die Bienen auf der Wabe beobachtet werden. Wer nicht allergisch auf Bienenstiche reagiert, darf auf eigene Gefahr, mit Vorsicht und einer gewissen Distanz, einen Blick direkt auf das Bienenvolk werfen. Auf Fragen zur Bienenhaltung, von der Aufzucht bis zur Honigernte und den wichtigsten Pflegemaßnahmen geht der Dozent gerne ein und wird diese vor dem Hintergrund seiner praktischen Imkertätigkeit beantworten.

Bitte tragen Sie geschlossene Kleidung und feste Schuhe.

**E1982** Johann Dennert

Sa, 6.5.2023, 11–12.30 Uhr

**Treffpunkt:** Gutshof Roggenstein, am Fuß der Treppe zur Kapelle

11 Euro



© Hermann Neubauer

## Botanischer Spaziergang zum Roten Moor und durch das Haspelmoor

Vom Bahnhof Haspelmoor wandern wir zunächst zum Roten Moor und bis zum sogenannten „Russengraben“. Dort kann man gut erkennen, wie sich ein Moor entwickelt. Der Weg führt uns am Bahndamm entlang zum Eingang ins Haspelmoor. Wir durchqueren dieses einmalige Hochmoor und kommen zum Ausgangspunkt zurück. Unterwegs lernen wir Blumen kennen, die um diese Zeit blühen und erfahren den Unterschied zwischen Hoch- und Niedermoor. Außerdem gibt es Informationen über die Geschichte des Haspelmoors.

Die Wanderung ist auch für Familien mit Kindern geeignet (nicht im Kinderwagen). Bitte jedes Kind einzeln anmelden und Geburtsjahr des Kindes angeben.

Bitte mitbringen: ggf. Mücken- & Sonnenschutz, evtl. Getränk

**P1982** Hermann Neubauer

Sa, 13.5.2023, 10–13 Uhr

**Treffpunkt:** Bahnhof Haspelmoor Süd, am Parkplatz

14 Euro (Gebührenfrei für Kinder unter 12 Jahren.)

## Hermann Neubauer

Kennen Sie dieses Zitat? – „Weil wir sie nicht kannten, haben wir sie gar nicht mehr gesehen, und weil wir sie nicht mehr gesehen haben, ist es uns auch nicht aufgefallen, als sie nicht mehr zu sehen waren.“ (Dr. Klaus M. Meyer-Abich, Physiker und Naturphilosoph). – Nach diesem Motto führe ich Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mit allen Sinnen durch unsere schöne bayrische Heimat.





## Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

### Frühlingskräuterspaziergang

Bei diesem Kräuterspaziergang lernen Sie zahlreiche Wildpflanzen kennen, die direkt vor Ihrer Haustüre wachsen. Angepasst an die jeweilige Saison erklärt Ihnen die Dozentin, eine ausgebildete Kräuterpädagogin, die wesentlichen Bestimmungsmerkmale, informiert Sie über kulinarische Verwendungsmöglichkeiten und auch die heilenden Eigenschaften der vorgestellten Pflanzen. Wo möglich, zeigt Sie Ihnen giftige Doppelgänger, oder erzählt davon. Sie werden staunen, wieviel die Natur zu bieten hat und wie einfach Sie essbare Wildkräuter in Ihren eigenen Alltag integrieren können. Sammelbehälter für Pflanzen, ggf. Schere und Handschuhe. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz/ Mückenschutz. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Kondition erforderlich, evtl. sind die gewählten Wege nicht rollstuhlgerecht.

**E1983 Anna Zeidler**

*Sa, 6.5.2023, 11–12.30 Uhr*

**Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

11 Euro

## Die Stoa 169 – Besuch der Künstlersäulenhalle in Polling

Die Stoa169 ist eine Künstlersäulenhalle im oberbayerischen Polling, die der Künstler Bernd Zimmer initiiert hat. Sie vereint die Werke internationaler Künstler an einem Ort: Mehr als 100 Künstler, die von einer Fachjury ausgewählt wurden, gestalteten je eine Säule, die zusammen ein gemeinsames Dach tragen!

Die Besichtigung der Stoa169 ist der Höhepunkt des Ausflugs, der uns zunächst mit der Bahn über Pasing nach Weilheim führt. Von dort geht es mit dem Bus nach Oderding und weiter zu Fuß 3 km entlang der Ammer zur Säulenhalle STOA169. Dort nehmen wir uns etwa eine Stunde Zeit zur Besichtigung (ohne Führung, aber Unterstützung durch eine App). – Der Eintritt ins Museum ist frei, Spenden sind erwünscht.

Danach wandern wir weiter über den Ammerberg und die Pollinger Weiher zum Kloster in Polling (5 km). Von Polling aus fahren wir mit Bus und Bahn zurück nach Puchheim. Bitte beachten: Unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Nehmen Sie daher Brotzeit und ein Getränk mit.



© Dr. R. Koch

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk. Denken Sie auch an wettergemäße Kleidung und feste Wanderschuhe.

**P1983 Dr. Reinhold Koch**

*Di, 30.5.2023, 8.20–16.30 Uhr*

**Treffpunkt: S-Bahnhof Puchheim, Gleis 1**

7 Euro (zzgl. ca. 16 Euro / Person für das Regio-Ticket (zahlb. vor Ort an den Dozenten))

## Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

### Frühlingskräuterspaziergang

Bei diesem Kräuterspaziergang lernen Sie zahlreiche Wildpflanzen kennen, die direkt vor Ihrer Haustüre wachsen. Angepasst an die jeweilige Saison erklärt Ihnen die Dozentin, eine ausgebildete Kräuterpädagogin, die wesentlichen Bestimmungsmerkmale, informiert Sie über kulinarische Verwendungsmöglichkeiten und auch die heilenden Eigenschaften der vorgestellten Pflanzen. Wo möglich, zeigt Sie Ihnen giftige Doppelgänger, oder erzählt davon. Sie werden staunen, wieviel die Natur zu bieten hat und wie einfach Sie essbare Wildkräuter in Ihren eigenen Alltag integrieren können. Sammelbehälter für Pflanzen, ggf. Schere und Handschuhe. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz/ Mückenschutz.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Kondition erforderlich, evtl. sind die gewählten Wege nicht rollstuhlgerecht.

**E1984 Anna Zeidler**

*Sa, 20.5.2023, 11–12.30 Uhr*

**Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

11 Euro



## Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

### Sommerkräuterspaziergang

Bei diesem Kräuterspaziergang lernen Sie zahlreiche Wildpflanzen kennen, die direkt vor Ihrer Haustüre wachsen. Angepasst an die jeweilige Saison erklärt Ihnen die Dozentin, eine ausgebildete Kräuterpädagogin, die wesentlichen Bestimmungsmerkmale, informiert Sie über kulinarische Verwendungsmöglichkeiten und auch die heilenden Eigenschaften der vorgestellten Pflanzen. Wo möglich, zeigt Sie Ihnen giftige Doppelgänger, oder erzählt davon. Sie werden staunen, wieviel die Natur zu bieten hat und wie einfach Sie essbare Wildkräuter in Ihren eigenen Alltag integrieren können.

Sammelbehältnis für Pflanzen, ggf. Schere und Handschuhe  
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz/ Mückenschutz

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Kondition erforderlich, evtl. sind die gewählten Wege nicht rollstuhlgerecht.

**E1985** Anna Zeidler

Sa, 24.6.2023, 10.30–12 Uhr

**Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

11 Euro

## Wilde Kräuter und Blüten sammeln – ein Spaziergang zu den Delikatessen am Wegesrand

Brennnessel, Gundermann und Giersch: Nur Unkraut – oder doch Delikatesse? Unkräuter sind Wildpflanzen, die wir als Delikatessen am Wegesrand nutzen können, sofern sie essbar sind. „Un“-Kräuter sind wieder im Kommen. In Zeiten genmanipulierter Supertomaten und bestrahlter Nahrungsmitteln



*Wir sind so schnell wie Sie uns rufen!!!*

## Elektroservice Huber

Elektroinstallationen und Steuerungen aller Art  
Antennen-, Alarm- und Fernmeldeanlagen, Torantriebe  
Kundendienst und Verkauf von Elektrogeräten aus  
Meisterhand

BGM-Handelshaus-Str. 19 - 82223 Eichenau - Tel.: 08141/37335 - 0172-8201923 - Fax: 08141/37202  
Info@elektroservice-huber.de

besinnen sich viele wieder auf das Ursprüngliche: Auf jene Kräuter, die die Vorfahren unserer heutigen Nutzpflanzen sind. In Brennesseln, Gundermann und Giersch finden sich wichtige Inhaltsstoffe, die den Lebensmitteln aus dem Supermarkt fehlen. Auf einem Spaziergang erkunden wir typische Kräuter, die sich leicht in die normale Ernährung integrieren lassen. Um alle Informationen nicht zu vergessen, erhalten Sie ein Skript. Am Ende der Führung wartet eine Überraschung: Sie probieren einen selbstgemachten Wiesendudler und ein Kräuterschmankerl!

Den Treffpunkt können Sie auch öffentlich erreichen.

Die Führung findet nur bei gutem Wetter statt. Am 28.06.23 informieren wir Sie per Mail, ob der Kurs wetterbedingt stattfinden kann.

**P1985 Dieter Effenberger**

Fr, 30.6.2023, 17–19 Uhr

**Treffpunkt: Augsburger Str. 16 a, Puchheim-Ort**

17 Euro (inkl. 3 Euro Materialgeld für das Skript.)

## Dieter Effenberger

Als Kräuterpädagoge ist es mir ein großes Anliegen, vielen Menschen die Natur näher zu bringen, so dass sie diese auch kennen, schätzen und lieben lernen. Mein Wissen an der vhs Puchheim an Sie weiterzugeben – darauf freue ich mich!



## Archäologische Exkursion ins Wildmoos bei Jesenwang

Das Wildmoos bei Jesenwang ist eines der wenigen Hochmoore im Landkreis und ein landschaftliches Relikt der letzten beiden Eiszeiten. Rund um das Wildmoos reihen sich zahlreiche archäologische Fundstellen vom Mesolithikum bis in die römische Zeit, darunter die vermutlich ältesten bäuerlichen Siedlungen

aus der Jungsteinzeit in unserem Raum. Auf einer Wanderung werden wir die verschiedenen Fundstellen besuchen und die Zusammenhänge zwischen dem Naturraum und der Besiedlungsgeschichte erkunden.

Genauer Treffpunkt: Vor dem Gemeinschaftshaus, Jesenwang  
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, ggf. Mückenschutz und tragen Sie gutes Schuhwerk.

**P1986 Markus Wild**

Sa, 6.5.2023, 11–15 Uhr

**Treffpunkt: Römertshofener Straße. 1, Jesenwang**

18,50 Euro



© Markus Wild



## FERDINAND HANDELSHAUSER

Bau – und Möbelschreinerei \* Meisterbetrieb des HKH

Wir fertigen für Sie: Fenster, Türen, Haustüren, Tore, Einzeilmöbel, Einbaumöbel, Holzdecken.  
Wir führen Fertigtüren z.B. der Firmen Moralt und Konold.  
Wir bieten ein vielseitiges Angebot an Fertigfenster der Fa. Waldland in Holz, Holz-Alu und Kunststoff (Auch Sondermaße Wichtig bei der Sanierung Ihres Eigenheims)  
Wir bauen bei Ihnen unsere und die Produkte unserer Partner und Zulieferer nach den neuesten Richtlinien (RAL – konform) fachgerecht ein.

Niblerstraße 19 A  
82223 Eichenau

Tel.: 08141 81 84 50  
Fax: 08141 37 2 39

e-mail: handelshauser@t-online.de  
www.handelshauser.net



**„Kreativ werden und  
Horizonte erweitern!“**

Entdecken Sie Ihre Talente  
und Interessen, erfahren Sie mehr über  
Kultur, Kunst und Kunstfertigkeiten und  
genießen Sie anregende Stunden mit  
Gleichgesinnten.

Was gibt es Schöneres, als zusammen kreativ zu sein oder Kultur zu erleben? Gemeinsam mit anderen Menschen die eigenen kreativen Potenziale zu entdecken, Neues auszuprobieren und sich einzulassen auf die Schönheiten der Welt, das bieten wir mit vielen Seminaren in diesem Fachbereich an. Das Lernen über große Künstler und vergangene Epochen trägt dazu bei, die Welt mit anderen Augen zu sehen. In unserem „Schnupperkurs Kunstgeschichte“ (Kursnummern E2906-E2909) haben Sie die Möglichkeit dazu! Gerade das Einlassen auf die Stimmungen setzt die eigenen kreativen Potenziale frei. Dabei geht es nicht nur um die Verbesserung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern insbesondere um Wahrnehmung, Entspannung und den

schöpferischen Prozess. Eine wunderbare Möglichkeit haben Sie zum Beispiel bei unserem Bluesharp-Seminar mit einem von Deutschlands bekanntesten Musikern. Die Mundharmonika ist einfach zu spielen, Bluesrhythmen sind unglaublich entspannend und wir versprechen Ihnen, Sie werden von diesem gemeinsamen Klangerlebnis begeistert sein. Zu diesem Wellnesstag können Sie sich unter der Kursnummer P2004 anmelden. Und dass große Kunst auch in einem kleinen Ort entstehen kann, sehen Sie bei unserer Ausstellung von Gemälden des Landschaftsmalers Joachim Oberländer in Eichenau (Kursnummer E2900), Sie sind herzlich zur Vernissage am 6. März eingeladen!

## Studium Generale

Wissen breiten Bevölkerungsschichten nahebringen – dies gehört zu den wesentlichen Aufgaben der Volkshochschulen. Um eine zunehmend komplexe Welt zu verstehen, kommt der gut aufbereiteten Vermittlung akademischen Wissens eine hohe Bedeutung zu. Das Studium Generale ist geeignet, interessierten Menschen Aspekte und Zusammenhänge aus vielen Wissenschaftsbereichen fundiert und anschaulich zu vermitteln. In semesterübergreifenden Kursen steht vor allem der einführende und interdisziplinäre Charakter im Vordergrund. Das Studium Generale ist ein ideales Bildungsangebot für Erwachsene direkt vor Ort.

### Studium Generale interdisziplinär – Große Persönlichkeiten

Vieles in unserer heutigen Gegenwart sähe ganz anders aus, hätten nicht herausragende Persönlichkeiten über die Jahrhunderte hinweg die Geschichte geprägt. Erfindungen, politische Veränderungen, große Kunstwerke und Klassiker der Literatur sind im kollektiven Gedächtnis unserer Gesellschaft verwurzelt und bis heute ein Begriff. Aber kennen Sie auch die Geschichten hinter der Geschichte? Wer waren die Menschen, deren Namen uns so geläufig sind? An acht Vormittagen lernen Sie in Einzelvorträgen große Persönlichkeiten aus Geschichte, Kunst, Naturwissenschaft und Literatur kennen.

Montag, 13.03.2023  
Karl Marx  
Dr. Peter Seyferth, Politologe

Montag, 20.03.2023  
Lawrence von Arabien  
Joachim Willeitner, Archäologe

Montag, 27.03.2023  
Leonardo da Vinci – Uomo universalis der Renaissance  
Anne Mischke-Jüngst M.A., Kunsthistorikerin

Montag, 17.04.2023  
Theodor Storm – Von ersten Gedichten zum „Schimmelreiter“: Der große Schriftsteller aus Husum  
Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin

Montag, 24.04.2023  
Rembrandt van Rijn – Der große Barockmaler  
Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin

Montag, 08.05.2023  
Marie Curie – Namensgeberin eines Element und einziger Mensch mit zwei Nobelpreisen  
Dr. Dieter Huttenloher, Physiker

Montag, 15.05.2023  
Isabella I. von Kastilien und Ferdinand II. von Aragon – „Die katholischen Könige“  
Michael Mosebach, Dipl. Kaufmann

Montag, 22.05.2023  
Queen Victoria  
Dr. Erika Fieber, Historikerin

#### **E2000**

*Mo, ab 13.3.2023, 10.45–12.15 Uhr, 8x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
85 Euro*

## Studium Generale

### Geschichte, Kunst, Naturwissenschaften, Literatur

Folgen Sie an 16 Vormittagen unseren Dozenten durch den Verlauf der Weltgeschichte vom Mittelalter bis heute. In diesem Semester erkunden wir die Zeit der Spätrenaissance in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst.

Dozenten, Themen und Termine:

Dr. Erika Fieber, Historikerin: 28.02./ 07.03./ 14.03./ 21.03./ 28.03.2023

Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin: 18.04./ 25.04./ 02.05.2023

Dr. Dieter Huttenloher, Physiker: 09.05./ 16.05./ 23.05.2023  
Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin: 13.06./ 20.06./ 27.06./ 04.07./ 11.07.2023

**E2001** Dr. Ingrid Suhr-Täger, Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach,  
Dr. Ing. Dieter Huttenloher  
*Di, ab 28.2.2023, 9.30–11.30 Uhr, 16x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
131 Euro*





## Studium Generale

### Geschichte, Kunst, Naturwissenschaften, Literatur

Folgen Sie an 16 Vormittagen unseren Dozenten durch den Verlauf der Weltgeschichte vom frühen Mittelalter bis heute. Wir erkunden in diesem Semester die Zeit der Salier.

Dozenten, Themen und Termine:

Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin: 28.02./ 07.03./ 14.03./ 21.03./ 28.03.2023

Dr. Dieter Huttenloher, Physiker: 18.04./ 25.04./ 02.05.2023

Dr. Erika Fieber, Historikerin: 09.05./ 16.05./ 23.05./ 13.06./ 20.06.2023

Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin: 27.06./ 04.07./ 11.07.2023

**E2002** Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Dr. Ingrid Suhr-Täger  
Di, ab 28.2.2023, 10–12 Uhr, 16x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
131 Euro

**raum-zauber gerbl**

*Fensterkleider zum Verlieben*

Vorhänge - Plisseé - Rollläden  
Möbel - Couchen - Lampen  
Wohn- und Lichtkonzepte

www.gerbl.de  
Hauptstraße 46 82223 Eichenau  
T 08141 818080 info@gerbl.de

## KUNST IN DER VITRINE – Stadt- und Landschaftsbilder von Joachim Oberländer

Ausstellung im Haus 37



© Joachim Oberländer, Foto: Michael Mosebach

Jeweils zum Semesterbeginn geben wir Künstlern aus Eichenau die Möglichkeit eine ganz kleine Auswahl ihrer Werke zu zeigen – unter dem Titel KUNST IN DER VITRINE. In diesem Semester wird der Maler und Zeichner Joachim Oberländer in unserer Glasvitrine im Flur von Haus 37 eine kleine Auswahl seiner Kunstwerke zeigen.

Die Ausstellung wird bis zu den Sommerferien in unserem Vhs-Haus zu sehen sein.

Die Ausstellungseröffnung findet am 06.03.2023 um 18.00 Uhr in der Hauptstraße 37 in Eichenau statt. Der Künstler Joachim Oberländer wird anwesend sein.

Wir laden herzlich dazu ein.

**E2900** Joachim Oberländer  
Vernissage 6.3.2023, 18.00 Uhr, Ausstellung 7.3. – 28.7.23  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Eingangsbereich**  
gebührenfrei



## Grundkurs europäische Architektur – Von der Antike bis heute

### Sehen – Erkennen – Verstehen

Die Baukunst gilt als „Mutter“ der bildenden Künste, denn Malerei oder Bildhauerei entwickelten sich häufig im Zusammenhang mit Gebäuden, etwa in Form von Wandgemälden oder plastischen Friesen. Über mehrere Semester wird dieser Grundkurs die Entwicklung der europäischen Architektur behandeln. Zielsetzung soll sein, dass Sie lernen architektonische Formen zu erkennen, sie stilistisch und zeitlich einzuordnen und ihre Bedeutungsfunktionen zu erfassen. In diesem Semester behandeln wir die Architektur des Frühbarock.

**E2901** Ursula Mosebach

Fr, ab 3.3.2023, 9.30–11 Uhr, 5x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

45 Euro

## Vortrag mit allen Sinnen: Bärlauch – Mythologie und Volksheilkunde

Während des Vortrages erfahren Sie in Form eines kleinen Märchens, woher der Bärlauch – dieses überaus gesunde Wildkraut – seinen Namen erhalten hat. Die Dozentin erklärt Ihnen die Unterschiede zu seinen meist tödlichen Verwechslungsgenossen und entführt Sie in die Welt der Volksheilkunde und Mythologie. Natürlich gibt es auch eine kleine Kostprobe!

**P2901** Daniela Gottstein

Do, 4.5.2023, 19.15–20.45 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

14,50 Euro (inkl. 2,50 Euro Materialkosten)



## Frauen auf dem Pharaonenthron (1): Weibliche Pharaonen im Alten und Mittleren Reich

Bereits unmittelbar nach der Gründung des Pharaonenreiches um 3000 v. Chr. übernahmen kurz hintereinander zwei Herrscherinnen, Neithhotep und Merneith, die Regentschaft für die jeweils noch minderjährigen männlichen Thronfolger, setzten aber in ihren Inschriften ihrem Namen die altägyptische Königstitulatur voran. Während es noch strittig ist, ob am Ende des Alten Reiches, um 2200 v. Chr., eine Königin namens Nitokris als letzte Regentin der 6. Dynastie die Herrschaft inne hatte, ist für das Ende des Mittleren Reiches, um 1750 v. Chr., Königin Sobeknofru, als Herrscherin, mit der die 12. Dynastie zu Ende ging, durch mehrere Denkmäler sicher belegt.

**E2902** Joachim Willeitner

Mi, 15.3.2023, 19.30–21 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

11 Euro

## Frauen auf dem Pharaonenthron (2): Hatschepsut

Die vor allem durch ihren Terrasstempel in Deir el-Bahari bekannte Hatschepsut war gegen 1470 v. Chr. zunächst stellvertretende Regentin für ihren minderjährigen Stiefsohn und Neffen Thutmosis III. Doch dann erklärte sie sich zur Alleinregentin und proklamierte sich selbst zur Legitimierung ihrer Thronbesteigung als leibliche Tochter des Reichsgottes Amun. Bedeutend war auch ihre Expedition in das geheimnisvolle Goldland Punt am Süden des Roten Meeres. Nach ihrem Tod wurde ihr Andenken getilgt, aber es wird zunehmend in Frage gestellt, ob dafür ausschließlich der zu ihren Lebzeiten vermeintlich verdrängte Thutmosis III. verantwortlich war.

**E2903** Joachim Willeitner

Mi, 22.3.2023, 19.30–21 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

11 Euro



## Frauen auf dem Pharaonthron (3): Nofretete

Bis vor wenigen Jahren galt die Ansicht, dass Nofretete als Gemahlin von Amenophis IV.-Echnaton zwar eine bedeutende Stellung am Hofe in Amarna einnahm, aber nie allein regierte. Die Entdeckung einer Inschrift in einem Steinbruch, in welcher sie noch im vorletzten Regierungsjahr ihres Mannes belegt ist, machte es zuletzt wahrscheinlich, dass sie ihn überlebte und nach dessen Tod um 1330 v. Chr. die Pharaonenwürde innehatte. Denn auch antike Historiker berichten von der Herrschaft einer Königin in dieser Zeit. Doch ein neuer Textfund spricht jetzt wieder eher dagegen, dass sie jene Regentin war. Ihre bemalte Büste aus der Werkstatt des Bildhauers Thutmose in Amarna zählt zu den bekanntesten Kunstwerken des alten Ägypten überhaupt.



© Pixabay

**E2904** Joachim Willeitner  
Mi, 29.3.2023, 19.30–21 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
11 Euro

## Frauen auf dem Pharaonthron (1-3) Vortragspaket

Das Vortragspaket umfasst die drei Vortragsabende E2902, E2903 und E2904 zu einem ermäßigten Preis:  
15.3. Weibliche Pharaonen im Alten und Mittleren Reich  
22.3. Hatshepsut  
29.3. Nofretete

**E2905** Joachim Willeitner  
Mi, ab 15.3.2023, 19.30–21 Uhr, 3x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
30 Euro

## Schnupperkurs Kunstgeschichte

In unserem Schnupperkurs Kunstgeschichte soll nicht etwa ein chronologischer Gang durch die Kunstgeschichte unternommen werden, sondern jeder Abend widmet sich einem Spezialthema aus dem Bereich der bildenden Kunst.

### Caravaggio – Maler, Mörder, Mythos

#### Schnupperkurs Kunstgeschichte 1. Abend

Kaum einen Maler umgibt so ein Mythos wie Michelangelo Merisi. Seinen Künstlernamen „Caravaggio“ verdankt dieser einmalige Meister dem Städtchen bei Mailand, in dem er 1571 geboren wurde. Die Nachwelt hat einen üblen Ruf überliefert: In finsternen Spelunken soll er sich herumgetrieben haben, ein jähzorniger Schläger soll er gewesen sein, schließlich sogar zum Mörder geworden – ein unangenehmer Mitbürger. Tatsächlich wissen wir vieles über sein Leben aus Polizeiakten. Aber wir wissen auch, dass er einer der überlegtesten Künstler seiner Zeit war; er hat die Kunstgeschichte verändert.



© Pixabay

**E2906** Ursula Mosebach  
Mi, 26.4.2023, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
11 Euro

### Tiffany-Glas: Der illuminierte Jugendstil

#### Schnupperkurs Kunstgeschichte 2. Abend

Louis Comfort Tiffany, einer der kreativsten und produktivsten Designer des späten 19. Jahrhunderts, erklärte, sein lebenslanges Ziel sei „das Streben nach Schönheit“. Tatsächlich verdanken wir ihm traumhaft schöne



© Michael Mosebach

Arbeiten der Glaskunst, weltberühmt wurden seine Tiffany-Lampen, Buntglasfenster und Glasvasen. Heute gehören sie zu den gefragtesten Kunsthandwerksobjekten aus der Zeit um 1900 und erzielen Höchstpreise am Kunstmarkt. Für Louis Comfort Tiffany ist Glas „der schönste aller Edelsteine“.

**E2907** Ursula Mosebach  
Mi, 3.5.2023, 19–20.30 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
11 Euro

eine Entsprechung dazu, ausgedrückt durch seine Farbphilosophie. Sein ganzes künstlerisches Leben hat er sich intensiv mit der Farbe als „Ausdrucksträger“ beschäftigt. Dass er mit seiner Malerei Kunstgeschichte schreiben würde, erlebte er selbst nicht mehr. Am 4. März 1916 ist er bei Verdun mit nur 36 Jahren gefallen.

**E2908** Ursula Mosebach  
Mi, 17.5.2023, 19–20.30 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
11 Euro

## Franz Marc – Die Freiheit der Farbe Schnupperkurs Kunstgeschichte 3. Abend

Er malte blaue Pferde, grüne Kühe und rote Hunde. Heute kennt jeder die Werke von Franz Marc, dem Romantiker unter den Expressionisten und dem Mitbegründer der bedeutenden Künstlervereinigung „Blauer Reiter“. Wie andere Künstler der Avantgarde vor dem Ersten Weltkrieg hielt Marc der Natur nicht einfach den Spiegel vor. Er formulierte



© Pixabay

## Schnupperkurs Kunstgeschichte: 3 Abende – 3 Themen

### Vortragspaket

Das Paket umfasst alle drei Vortragsabende E2906, E2907 und E2908 zu einem ermäßigten Preis.

1. Abend: Caravaggio – Maler, Mörder, Mythos
2. Abend: Tiffany-Glas: Der illuminierte Jugendstil
3. Abend: Franz Marc – Die Freiheit der Farbe

**E2909** Ursula Mosebach  
Mi, ab 26.4.2023, 19–20.30 Uhr, 3x  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
30 Euro

# delikArt+26

## Feinkost & Kunsthandwerk

Inh. Elke Weckherlin

Hauptstraße 26 • 82223 Eichenau

☎ 08141 8908528 • [www.delikart26.de](http://www.delikart26.de)

ausgesuchte Weine & Spirituosen • exquisite Schokoladen  
aromatischer Kaffee & Tee • italienische & französische Delikatessen  
Fruchtaufstriche aus den Dolomiten • duftende Seifen • Kunsthandwerk  
Geschenkkörbe nach Wunsch zusammengestellt



Mein Lieblingsladen



## Andalusien – Spaniens maurisches Erbe

Hier ins Schwärmen zu geraten, fällt leicht. Keine andere Region hat das Spanienbild in Deutschland so nachhaltig geprägt wie Andalusien. Nur allzu verständlich: 800 Kilometer Küste, zwei Nationalparks, ein grandioses Hinterland, ein Stück vom „Wilden Westen“ und vor allem Städte wie Malaga, Granada, Ronda, Sevilla und Cordoba verzaubern nahezu jeden Besucher. Andalusien ist eine Schatzkammer der Kunst. Die Mauren, die es „al-Andalus“ nannten, haben hier ein großartiges Erbe und einige ihrer schönsten und berühmtesten Bauwerke hinterlassen: Den märchenhaften Palast der Alhambra in Granada, die Residenz Alcazar in Sevilla und den überwältigenden Säulenwald der Mezquita in Cordoba. Nicht zu vergessen die maurisch geprägten Altstadtviertel. Andalusien ist die Heimat Don Juans und Carmens – sprühend vor Lebensfreude, wie man sie am besten bei einer Feria erleben kann. Unsere Reise führt anhand vieler Bilder von Almeria über legendäre Film-Westernstädte nach Guadix, Granada, in die Sierra Nevada, nach Malaga, Ronda und Gibraltar, zu den weißen Dörfern (Pueblos Blancos), nach Arcos und Jerez de la Frontera, Sevilla, Carmona und Cordoba.



© Werner Menner

**E2910** Werner Menner  
Mi, 21.6.2023, 19–20.30 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104  
9 Euro

## Zu Gast beim „Sonnenkönig“ Ludwig XIV. von Frankreich

### Ein „Langer Abend“ im Prachtschloss Versailles

Ludwig XIV. liebte es ausschweifend und baute sich mit Schloss Versailles einen der prachtvollsten barocken Regierungssitze in Europa. Auf verschwenderisch schönen Festen bildeten Schloss und Garten Versailles ein Gesamtkunstwerk, in dem Dichter, Musiker, Bildende Künstler, Schloss- und Gartenbauarchitekten, Ballettchoreographen, Festarrangeure und viele mehr die „grands plaisirs“ des Königs inszenierten. Die Sonne sei „das lebendigste und schönste Sinnbild eines großen Fürsten“, verkündete der „Sonnenkönig“ 1662. „Vive Le Roi Soleil!“ war der Ausruf der Hofgesellschaft im Grand Théâtre de Versailles als Ludwig selbst als „tanzende Sonne“ im Ballett von Jean-Baptiste Lully auftrat.

Alle, die im Reiche Einfluss haben wollten, mussten beständig in Versailles anwesend sein und dem König vom Morgen bis in die späte Nacht hinein applaudieren. Doch er behausete, bewirtete und unterhielt seine ständigen „Gäste“ auf das Beste. Kein Tag verging ohne rauschende Feste und Bälle. Vergnügungen ersetzten der Hofgesellschaft die Politik und der Adel kümmerte sich statt um die Staatsgeschäfte lieber um die ständig wechselnden Moden, die man vom König abschaute. Begleiten Sie uns nach Versailles und nehmen Sie teil am festlichen Hofleben Ludwigs XIV., das mit vielen Bildern einen unterhaltsamen „Langen Abend“ verspricht.



© Pixabay

**E2999** Ursula Mosebach  
Sa, 8.7.2023, 18.30–21.30 Uhr  
Eichenau, Evangelisches Gemeindezentrum, Hauptstr. 33, Saal  
29 Euro (inkl. Imbiss und Getränke in der Pause)



## Literatur

### Literatur am Abend

Wir, Menschen, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, suchen gleichgesinnte „Bücherwürmer“.

In diesem Semester widmen wir uns der Literatur des 21. Jahrhunderts.

Lesen Sie bitte für den ersten Abend „Die Erfindung der Flügel“ von Sue Monk Kidd.

**E2100** Dr. Ingrid Suhr-Täger

Mi, 8.3.2023, 18.30–20 Uhr, Mi, 19.4.2023, 18.30–20 Uhr, Mi, 10.5.2023, 18.30–20 Uhr, Mi, 14.6.2023, 18.30–20 Uhr, Mi, 12.7.2023, 18.30–20 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

40 Euro

### „Lebenslinien“ – Autobiografisches kreatives Schreiben:

#### Schreibworkshop mit der Autorin Yngra Wieland

Jedes Leben ist einzigartig und von Besonderheiten geprägt. Im Kurs „Lebenslinien“ öffnen Sie die Schatztruhe, in der Ihre Erinnerungen bewahrt werden. Mit sachkundiger Anleitung, Schreibübungen und Übungen zur Anregung der Kreativität tauchen Sie ein in den Schreibfluss und lassen Ihre persönliche Lebenslinie entstehen. Nutzen Sie die Klarheit und die frische Energie, die sich durch das Schreiben über Ihr Leben entfaltet! Und: Kreatives Schreiben macht glücklich!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die erfahrene Autorin leitet Sie fachkundig an und unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben, sich in die Welt des Schreibens einzufinden.

Bitte mitbringen: Schreibheft oder -block, Stifte, evtl. ein Getränk und einen Snack.

**P2100K** Yngra Wieland

Sa, 8.7.2023, 11–16 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

27 Euro

### Yngra Wieland

Ich bin Autorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Dozentin. Lesen und Schreiben ist aus meinem Leben nicht wegzudenken und ich möchte die Freude am Spiel mit Worten gern mit Ihnen teilen und den Funken der Kreativität in Ihnen entzünden. Geschichte und starke Frauen sind die Themen meiner Romane.



### LiteraturTreff am Donnerstagabend

„An all die Bücher zu denken, die mir noch zu lesen bleiben, macht mich glücklich“. Geht es Ihnen ähnlich wie Jules Renard, von dem dieses Zitat stammt? Möchten Sie sich darüber hinaus mit Gleichgesinnten über gemeinsam gelesene Bücher austauschen? Im LiteraturTreff ist dazu der richtige Ort. Für jede Leserin und jeden Leser eine Bereicherung seiner persönlichen Leseerfahrung. Die erfahrene Dozentin moderiert den Abend, indem sie den Text in sein Umfeld einordnet, Fragen zum Verständnis stellt und Textpassagen zusammen mit Ihnen analysiert. Der Spaß am Lesen und der Austausch stehen im Vordergrund, nicht literarisches Wissen. Das Schwerpunktthema des Frühjahrssemester ist das Thema „Gemeinsam, zusammen“. Dazu passend lesen Sie bitte bis zum ersten Termin dieses Buch: „Die Erfindung der Flügel“ von Sue Monk Kidd.

**P2106** Dr. Ingrid Suhr-Täger

Do, 16.3.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 20.4.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 25.5.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 22.6.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 20.7.2023, 19–20.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

41 Euro





## Formulieren & Fabulieren – Die Sprache ist das Kleid unserer Gedanken.

### Schreibworkshop

In diesem Workshop wollen wir spielerisch die Sprache erkunden, unsere kreativen Potenziale entdecken, Freude am Schreiben finden und unsere Erfindungsgabe beflügeln. Dazu experimentieren wir mit einfachen Methoden und Techniken, mit eigenen und fremden Texten. Anregungen und Möglichkeiten werden vermittelt. Der Spaß am Schreiben ist das Ziel! Ein Workshop für Leute, die gerne schreiben – oder auch glauben, nicht schreiben zu können. Kurz: Alle, die das Schreiben für sich entdecken wollen, sind herzlich willkommen! Dieser Kurs ist auch geeignet für fortgeschrittene Deutschlernende (ab Niveau B1).

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

**P2110** Felicitas Stückrath  
Di, ab 21.3.2023, 19–20.30 Uhr, 5x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6  
44 Euro

### Felicitas Stückrath

Schon oft habe ich diesen Kurs angeboten, und jedes Mal waren die Teilnehmer:innen über ihre Kreativität beim Schreiben, über ihre Phantasie und die tollen Ergebnisse erstaunt – und hoch erfreut! Und auch ich freue mich darauf, Sie bei Ihren Schreibversuchen anzuleiten und zu unterstützen, um so auch bei Ihnen die Freude am Formulieren & Fabulieren zu wecken!



## Musik

### Mundharmonika – Bluesharp 1

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 Euro). Im Kurs können Harps ab 34 Euro erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Bitte ggfs. eigene Harp und Verpflegung mitbringen.

**P2301** Didi Neumann  
Sa, 25.3.2023, 10–17 Uhr  
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum  
36 Euro

### Didi Neumann

Didi Neumann ist hauptberuflicher Musiker und Musiklehrer. Als Live-Musiker ist er aktiv seit den späten 70ern, aktuell ist er unterwegs mit der Gruppe ROB'N HIS MATES. Seit den späten 80er gibt er sein Wissen und Können weiter als Workshopleiter für zahlreiche Einrichtungen im In- und Ausland.



## Medienpraxis und Fotografie

### Fotoschule Teil 2

#### Klassische Fotografie praktisch erlernen

Wir werden uns ein weiteres Semester lang intensiv mit der Fotografie beschäftigen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Diese melden sich bitte vorab bei uns, um die persönlichen Kenntnisse und Voraussetzungen für den Kurs abzuklären.

Der Kurs steht im Zeichen der praktischen Anwendung. In Aufgabenstellungen werden die theoretischen Zusammenhänge aus Blende, ISO, Belichtungszeit, Bokeh etc. vermittelt, damit mit diesem Wissen dem eigenen Stil entsprechend, Bilder kreativ umgesetzt werden können in angewandter oder auch künstlerischer Fotografie. Je nach Vorlieben. Fortlaufende Bildbesprechungen runden den Kurs ab.

Am Ende des Kurses ist eine kleine Ausstellung geplant, das Thema wird noch gemeinsam festgelegt.

Es wird eine eigene Kamera benötigt, die über den M-Modus verfügt (d.h. Blende, Belichtung, ISO müssen auch manuell einstellbar sein), außerdem sollten die Einstellungs-Grundlagen bekannt sein (wo Blende, Zeit, ISO einzustellen sind) und welche Punkte das Kameramenu hat. Die Zusammenhänge werden im Kurs erklärt.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, Handbuch, Schreibzeug, leere Speicherkarte, gute Laune

**E2400** Corinna Eichberger-Renneisen

Mo, 27.2.2023, 19–21 Uhr, Mo, 13.3.2023, 19–21 Uhr, Mo, 27.3.2023, 19–21 Uhr, Mo, 17.4.2023, 19–21 Uhr, Mo, 8.5.2023, 19–21 Uhr, Mo, 22.5.2023, 19–21 Uhr, Mo, 12.6.2023, 19–21 Uhr, Mo, 26.6.2023, 19–21 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

85 Euro



### Der Weg zur klaren Bildaussage

Viele Fotos sind überfrachtet mit Teilmotiven und lassen keine klare Aussage erkennen. Dieser Info-Abend besfasst sich mit den Botschaften, die in Bildern stecken. Es wird gezeigt, wie eine Bildidee auf den Punkt gebracht werden kann und wie man Fotos aufnimmt, die auf den ersten Blick ihre Wirkung entfalten.

**P2401**

Di, 7.3.2023, 19–20 Uhr

**online**

4 Euro

### Meditative Fotografie – die Natur spricht in Bildern

Die Sprache der Natur ist meist leise und unscheinbar. Wer ihr mit offenen Augen und in einer achtsamen Haltung begegnet, wird Überraschungen erleben, die er/sie nicht für möglich gehalten hätte. Die Fotos, die in diesem Prozess entstehen, wirken oft Monate oder sogar Jahre nach. Dieser kurze und informative Online-Vortrag gibt anhand vieler Beispiele einen ersten Einblick in die Meditative Fotografie.

**P2402**

Di, 2.5.2023, 19–20 Uhr

**online**

4 Euro

### Visual Storytelling

#### Mit Bildern Geschichten erzählen

Oft genügt ein einziges Foto, um eine ganze Geschichte zu erzählen. Es kann aber auch eine Bilder-Serie sein, die ohne Worte eine Story im Kopf der Betrachter:innen entstehen lässt. Der Vortrag gibt einen ersten Einblick in die Techniken und Möglichkeiten, wie allein durch Bilder Geschichten erzählt werden können.

**P2403**

Di, 20.6.2023, 19–20 Uhr

**online**

4 Euro



## Gekonnt in Schwarzweiß fotografieren

Fast egal, wo wir sind. Die Welt ist farbig. Nur selten treffen wir im wahren Leben auf monochrome Bilder. Farben bringen Gedanken und Gefühle hervor. Sie lenken den Blick. Aber – Farben können auch vom Wesentlichen ablenken. Starke Kontraste, hell, dunkel, das Bild bekommt eine neue Aussage. Es gibt Tipps und Tricks, schon vor der Aufnahme zu sehen, wie ein Bild in SW aussieht. Und wenn die Kamera schon einige Tricks beherrscht, dann hat man unendliche Möglichkeiten, sein SW-Bild zu fotografieren. Ob Landschaft, Porträt oder Action, mit SW ist alles möglich.

**P2404**

Mo, 20.3.2023, 19–20.30 Uhr

online

10 Euro



## Tanzpraxis

### Tango Argentino – Workshop für Einsteiger:innen

Lernen Sie das Tangotanz von einem Profi! Der Tango Argentino ist ein wunderbarer Tanz, der aus dem natürlichen Gehen entsteht. Da es keine vorgegebenen Schritte gibt, ist der Tanz ein reiner Improvisationstanz zur Musik. Der Mann führt die Partnerin klar und dennoch sehr einfühlsam. Die Frau begleitet den Partner aktiv, so entsteht ein wunderschöner Austausch. Tango Argentino wirkt sehr elegant und harmonisch und wird in der ganzen Welt getanzt. Egal, wo Sie sind: Nach diesem Workshop können Sie auf jeder Milonga (Tanzfest) mittanzen! Durch die Vielfalt des Tangos fördern Sie nebenbei die Koordination, die Ausdauer und Ihre Beweglichkeit. Gönnen Sie sich diesen Workshop an zwei Abenden! Der erfahrene Tanzlehrer Alfredo Foulkes führt Sie gemeinsam mit seiner Frau Angelika in die wunderbare Welt des Tangotanzens ein!

Der Kurs ist für Anfänger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung paarweise gewünscht, Einzelanmeldung auf Anfrage möglich.

In Kooperation mit der vhs Germering.

Kursort: Mehrgenerationenhaus Germering, Zenja-Saal (3. Etage). Parkplätze vorhanden

Bitte mitbringen: Samstag: zwei Paar Socken; Sonntag, falls vorhanden: Tanzschuhe, alternativ Socken. Evtl. ein Getränk.

**P2501 Alfredo Foulkes**

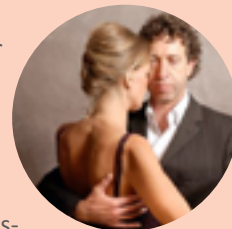
Sa, 22.4.2023, 14.15–16.45 Uhr, So, 23.4.2023, 14.15–16.45 Uhr

**vhs Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, Germering**

58 Euro

### Alfredo Foulkes

Mein Ziel ist es, den Tanz aus meiner Heimat Argentinien mit all seinen Facetten zu vermitteln und einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Denn: Tango tanzen ist schön, sehr ästhetisch – und macht Spaß! Versuchen Sie es, lassen Sie sich faszinieren! Gerne helfe ich Ihnen dabei – durch meine langjährige Erfahrung als Coach und Tanzlehrer können auch Sie das Tangotanz leicht erlernen!



## Griechische Volkstänze: Eine Reise nach Griechenland mit Kultur und Tanz – für die ganze Familie

Möchten Sie die Tänze und Kultur Griechenlands erkunden und kennenlernen? In diesem Kurs erwartet Sie eine „Reise“ durch Griechenland! Die Reiseroute wird durch verschiedene traditionelle Volkstänze bestimmt: Unterschiedliche Tanzstile aus Kreta, Peloponnes, Zypern, Pontos und dem Ägäischen Meer begleiten Sie dabei. Die Dozentin zeigt Ihnen die Tanzschritte „Step by Step“. Und mit ganz viel „Opa“ – Schwung und Temperament – erleben Sie zusammen eine schöne gemeinsame Zeit! Nebenbei tun Sie auch etwas für Ihre Gesundheit: Denn das Tanzen aktiviert Ihr Herz-/ Kreislaufsystem. Und auch Ihr Gedächtnis wird geschult, da auch etwas Konzentration nötig ist.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jugendliche ab 14 Jahren sind herzlich zur Teilnahme eingeladen! Bitte Anmeldung nur zusammen mit einem Erwachsenen. Kinder unter 14 Jahren können auf Anfrage teilnehmen (kostenfrei). Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum des Kindes an.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bequeme Schuhe, evtl. Getränk mitbringen.

**P2502** Maria Ntovliatidou

So, ab 12.3.2023, 12–13.30 Uhr, 8x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

76 Euro (Kinder unter 14 Jahren sind kostenfrei. Jugendliche ab 14 Jahren zahlen die volle Kursgebühr.)

## ALOHA! Hawaiianischer Hula-Tanz

Der Hula-Tanz ist Teil der Geschichte Hawaiis und so alt wie die Inseln selbst. Er ist ein Spiegel der dort lebenden Menschen, die damit ihre tiefe Liebe zur Natur und zur Schöpfung in ihrer ganz eigenen anmutigen Weise zeigen. Hula ist ein „erzählender“ Tanz, mit weichen, fließenden Bewegungen. Er versprüht Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Lassen Sie sich darauf ein, und tanzen Sie mit! Ihre Dozentin zeigt Ihnen einfache Tanz-Choreographien zu wunderbarer Musik.

Nebenbei koordinieren Sie Arme und Beine, stärken Ihren Beckenboden und fühlen sich wohl in Ihrem Körper. Hula-Tanzen kann jeder – ob jung oder alt, schlank oder füllig, Mann oder Frau. Nur eines darf man nicht: den Hula-Tanz mit Hula Hoop verwechseln! Lassen Sie sich inspirieren – und genießen Sie den Vormittag mit beschwingtem Tanzen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen. Wer hat, bringt ein „Pareo“ mit, ein Tuch, das zum Rock gebunden wird. Denken Sie bitte auch an ein Getränk.

**P2503** Ingeborg Kinigadner

Sa, 1.4.2023, 10–13 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

18 Euro

**P2504** Ingeborg Kinigadner

Sa, 1.7.2023, 10–13 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

18 Euro



## Uhren KOLLER – Galerie RUDOLF



- Aquarelle vom Kloster Fürstenfeld und Landkreis, Gemälde
- Einrahmungen
- Mechanische Armanduhren
- Silber- und Perlenschmuck

**Geöffnet derzeit nur nach  
telefonischer Vereinbarung:  
0171 60 575 06**

Dachauer Straße 17, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141 91981

[www.uhren-koller.de](http://www.uhren-koller.de)



## Handwerk, Gestaltung und Lifestyle

### So geht's: Ausmisten, Entrümpeln, Frühjahrsputz!

#### So sorgen Sie für ein frisches und klares Zuhause

Wie befreie ich mich von Ballast? Und warum ist das nötig? Sie können zuhause nicht wirklich abschalten, oder Sie schlafen schlecht? Oder Sie können an Ihrem Arbeitsplatz nicht konzentriert arbeiten? Vielleicht will Ihnen im Moment so manches nicht gelingen. Die Ursache dafür kann an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. Am Anfang bemerkt man noch Unstimmigkeiten. Nach kurzer Zeit jedoch hat man sich an die Situation gewöhnt. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Räume unter diesen Gesichtspunkten unter die Lupe zu nehmen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können, und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll angegangen, kann ein Frühjahrsputz Ihnen wieder Klarheit und Orientierung bringen. Damit in Ihrem Leben wieder Platz für Freude ist!



© Katrin Crone

**P2602 Katrin Crone**

Fr, 17.3.2023, 19–21 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

19 Euro

### Haus & Garten: Eine lebendige Beziehung!

#### Gestaltung des Gartens und des räumlichen Umfeldes nach Feng-Shui-Prinzipien

Möchten Sie in einem angenehmen, harmonischen Umfeld leben? – Nutzen Sie die Vitalität Ihres Gartens zur Gestaltung für ein harmonisches und kraftvolles Zuhause! Im Seminar geht es um die Wechselbeziehung zwischen Haus und Garten bzw. räumlichem Umfeld: Wenn Sie diese Wechselbeziehungen verstehen, können Sie „Innen“ und „Außen“ wirklich verbinden; und Sie können bessere Entscheidungen für die verschiedenen Funktionen im Garten treffen: Wie werden Wege und Flächen passender gestaltet? Wie und wo werden Gartenmöbel richtig platziert? Wie können Sie Pflanzungen in den entsprechenden Farben und Formen, mit stimmungsvollen Accessoires liebevoll ergänzen? Die Prinzipien der chinesischen Lehre des Feng Shui unterstützen Sie bei der harmonischen Gestaltung Ihres Gartens. So können Sie auch den Außenbereich zu einer Oase der Ruhe und Quelle der Kraft verwandeln. Ihr Haus wird von dieser Vitalität profitieren!

**P2604 Katrin Crone**

Fr, 12.5.2023, 18–21 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

24 Euro

## A. Huber

Umwelt- und Entsorgungspartner GmbH  
Ihr zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb

### Containerdienst · Abfallentsorgung · Recycling

Ihr zuverlässiger  
Containerdienst  
im Landkreis  
Fürstentumbruck

**Wir entsorgen für Sie:**

- Bauschutt
- Gartenabfälle
- Sperrmüll
- Gewerbeabfälle
- Wertstoffe
- Holz

**Wir bieten Container  
von 1 - 40 m³ an**

Wir halten die Umwelt sauber

Oberweg Nord 1 · 82216 Gernlinden/Maisach  
Telefon (08142) 29 67 - 0 · Telefax (08142) 29 67 - 29  
www.containerdienst-ffb.de · info@containerdienst-ffb.de

seit 1934

Besuchen Sie unsere informative Internetseite



## Naturwaschmittel aus Wald & Wiese – einfach selbstgemacht!

**Kostengünstig, vegan und umweltfreundlich**

Die Natur gibt uns alles, was wir brauchen! In diesem Kurs stellen wir ein universelles Reinigungsmittel, ein Waschmittel für die Waschmaschine und eine Flüssigseife für Haut und Haare her. Heimische Waschpflanzen, wie zum Beispiel Efeu und Seifenkraut, sind nicht nur wertvoll für die Natur, sondern auch bestens für Menschen und Tiere geeignet: Natürliche Seifenstoffe in den Pflanzen, die sogenannten Saponine, können universell als Wasch- und Reinigungsmittel eingesetzt werden. Kombiniert mit zusätzlichen (Wild-) Kräutern, wie zum Beispiel Brennnesseln, wird die Wirkung noch verstärkt. Zusätzlich können ätherische Öle als Duftstoffe beigemischt werden. Die Produkte eignen sich auch für Kinder und Menschen mit sensibler Haut. Noch ein Vorteil: Sie sind deutlich günstiger als gekaufte Naturwaschmittel! Im Kurs erhalten Sie ein umfangreiches Skript mit Rezepten, Kombi-er- und Verwendungsmöglichkeiten, sodass Sie auch zuhause Ihre persönlichen Waschmittel herstellen können.

Bitte mitbringen: alte Gläser (mit Deckel), Flaschen, Schürze



**P2605 Dieter Effenberger**

Do, 4.5.2023, 18–21 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

25 Euro (inkl. 7,50 Euro Materialgeld, inkl. Kosten für Skript)

## Dieter Effenberger

Als Kräuterpädagoge ist es mir ein großes Anliegen, vielen Menschen die Natur näher zu bringen, so dass sie diese auch kennen, schätzen und lieben lernen. Mein Wissen an der vhs Puchheim an Sie weiterzugeben – darauf freue ich mich!



## Ikebana – die hohe Kunst des Blumensteckens

Ob Einsteiger:innen, Wiedereinsteiger:innen oder Fortgeschrittene: Gönnen Sie sich an diesem Wochenende eine Reise in die Welt der japanischen Blumensteck-Kunst! – Ikebana: die Kunst, die Schönheit der ganzen Blume ganz bewusst in Szene zu setzen. Dabei zelebrieren Sie die „Kunst des Weglassens“, indem Sie sich auf wenige Blumen, manchmal nur eine, konzentrieren. Klar arrangiert kommt die Einmaligkeit der Blume perfekt zur Geltung. Zusammen mit Gleichgesinnten spüren Sie Ihre eigene Kreativität, schaffen mit Ihren Händen verschiedene Ikebanas und kommen zur Ruhe. Ikebana-Gefäße und Blumenigel können Sie bei der Dozentin direkt kaufen oder ausleihen.

Bitte mitbringen: Gefäße, Blumenigel, Gartenschere, einen kleinen Eimer, ein Tuch und Schreibzeug.

**P2607 Angelika Eisinger**

Sa, 24.6.2023, 10–17 Uhr, So, 25.6.2023, 10–17 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

85 Euro (zzgl.. Materialkosten in Höhe von ca. 40 Euro; zahlbar direkt im Kurs)

## Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt



# KREUTZ

Kreuzbreitlstr. 10 (Nähe Friedhof)  
82194 Gröbenzell

☎ 0 81 42/93 40 FAX 0 81 42/6 07 84



## Malen, Zeichnen und Drucktechnik

### Malen ohne Pinsel – Fluidtechnik Acryl (Acrylic Pouring)

Fließende Farben – das Spiel mit Farben – überraschende Bilder!

Probieren Sie den neuen Trend des „Acrylic Pouring“ aus und kreieren Sie Bilder mit Farben aus dem Becher, mit dem Föhn oder nur durch das Laufenlassen von Farben. Sie müssen nicht malen können, das Experimentieren alleine macht schon viel Spaß und die Bilder überraschen immer. Die Künstlerin Sonja Lauber-Karres be-



© Sonja Lauber-Karres

treut die Teilnehmer\*innen individuell in einer Kleingruppe (max. 4 Personen) in ihrem Olchinger Atelier. Der Kurs ist geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

Material wird im Kurs besprochen und bei der Dozentin bezahlt. Es fallen voraussichtlich 10 Euro für Farbe an, zzgl. Kosten für Leinwände je nach Verbrauch.

**E2700** Sonja Lauber-Karres

Mi, ab 1.3.2023, 19–21 Uhr, 4x

**Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching**  
85 Euro

FOTO: SAMIRA MUNA SIGL

## TRACHTENGALERIE

MAMMENDORF

TRACHTENMODE FÜR DIE  
GANZE FAMILIE!

DAUERHAFTER  
SCHNÄPPCHENMARKT IM  
UNTERGESCHOSS.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

AHORNSTRASSE 22, 82291 MAMMENDORF  
TELEFON 08145 8305



## Hinterglasmalerei – auch für Einsteiger:innen

Ob Heiligenbilder, Landschaften, Blumen oder Tiere: Die freie Motivwahl ermöglicht Ihnen einen guten Einstieg in die Malerei und ein solides Fundament für die eigene Weiterentwicklung auf dem Gebiet der Hinterglasmalerei. In entspannter Atmosphäre haben auch Einsteiger:innen Erfolgserlebnisse. Die Dozentin besorgt Ihnen gerne das Anfangsmaterial nach Absprache. Für Fortgeschrittene: Bitte Marderhaarpinsel Nr. 1, 3 und 2/00 mitbringen.

**P2700** Annemarie Saxinger  
Di, ab 28.2.2023, 9–12 Uhr, 8x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
100 Euro

## Freies Malen

Für alle, die den eigenen kreativen Weg finden und sich künstlerisch weiterentwickeln möchten. Gearbeitet wird mit Farbkreiden, Aquarell oder Acryl, auch in Mischtechnik mit eigenen Bildthemen. Individuelle Beratung zur Umsetzung der Bildidee und gemeinsame Arbeitsbesprechungen sind Bestandteile des Kurses.

Bitte mitbringen: eigenes Zeichen- und Malmaterial, mit dem Sie gerne arbeiten möchten, geeignete Bildvorlagen oder Skizzen, Abdeckmaterial für den Arbeitstisch

**E2701** Gabriele Witzig  
Mi, ab 8.3.2023, 19–21 Uhr, 6x  
**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum**  
69 Euro

## Zentangle®

Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu erlernende, spannende und unterhaltsame Methode, um schöne Bilder durch das Zeichnen strukturierter Muster auf kachelförmige Papiere zu erstellen. Es ist eine wundervolle Methode um gleichzeitig zu entspannen und kreativ zu sein. Die Kurse stärken das Selbstvertrauen, helfen beim Entspannen und Abschalten, fördern die Kreativität, reduzieren Alltagsstress, erhöhen die Konzentration und schaffen Zeit nur für sich selbst.

## Zentangle® – Schnupperabend für Einsteiger

Sie sind sich nicht sicher, ob Zentangle® etwas für Sie ist oder Sie möchten es einfach nur einmal ausprobieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Falls es Ihnen gefällt, können Sie danach in unserem Basiskurs gleich weitermachen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Schwarzer Fineliner, (weicher) Bleistift, Papierwischer oder Wattestäbchen, Papier: Original Zentangle® Kacheln oder es kann auch eigenes Papier (empfohlen Tonkarton oder Aquarellpapier) verwendet werden.

**E2702** Veronika Schroll  
Di, 14.3.2023, 19.30–21.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
22 Euro (inkl. 8 Euro Materialkosten)

## Zentangle® Basiskurs für Einsteiger und Geübte

An vier Abenden werden wir gemeinsam die Grundlagen der Zentangle®-Methode lernen.

Geübte können ihre Kenntnisse vertiefen und weitere Muster auf neuen Kachelformen und mit Farben kombinieren, um so das Repertoire Ihrer Zentangle®-Praxis zu erweitern.

Beim Zeichnen und Gestalten in entspannter Atmosphäre sind wir kreativ und können gleichzeitig entspannen und vom Alltag ein wenig abschalten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**E2703** Veronika Schroll  
Di, ab 2.5.2023, 19.30–21.30 Uhr, 4x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**  
63 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten)



© Veronika Schroll



### Zentangle® Special „Entspannt in den Frühling“

Mit der Zentangle® Methode versuchen wir nicht nur gemeinsam zur Ruhe zu kommen, sondern auch schöne Geschenkideen zu entwickeln und zu gestalten. Die wunderschönen Muster eignen sich für Grußkarten, Frühlingsdekoration und vieles mehr. Genießen Sie Momente der Achtsamkeit und Entspannung und schaffen Sie gleichzeitig kleine Aufmerksamkeiten für Ihre Liebsten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**E2704** Veronika Schroll  
Sa, 22.4.2023, 10–14 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103  
42 Euro (inkl. 14 Euro Materialkosten)

### Zeichnen & Entspannen mit Zentangle® – Meditatives Zeichnen für Erwachsene

Zentangle® ist eine entspannende, meditative Zeichenmethode, um zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Durch das Zeichnen sich wiederholender Muster kann man zu sich selber finden und schafft dabei völlig absichtslos wunderbare Kompositionen, die zu einem einzigartigen Blickfang werden. Diese Art des Zeichnens dient zur Entschleunigung und fördert die Konzentration und Aufmerksamkeit. Der Kurs ist geeignet für jede Altersgruppe (ab 7 Jahren), jeder und jede kann mitmachen – auch ohne Vorkenntnisse oder kreative Veranlagung. Bitte mitbringen: Fineliner schwarz zw. 0,1 – 0,8, Bleistift 2B, Papierwischer, Papier.

**P2704** Susanne Bauermann  
Di, ab 13.6.2023, 19.45–21.15 Uhr, 6x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3  
63 Euro (zzgl. Materialkosten 10–15 Euro (je nach Verbrauch) im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar)

### Susanne Bauermann

Ich bin die Susanne – und ich bin sehr kreativ ... Am meisten Spaß habe ich, wenn ich meine Phantasie ausleben und sie in meinen Kreativkursen weitergeben kann. Mein größter Lohn ist, wenn sich meine Teilnehmer:innen bei mir wohlfühlen, und sie von ihren tollen Ergebnissen selbst begeistert sind!



### Zentangle® Special „Black is beautiful“

#### Zeichnen auf schwarzem Untergrund

Entdecke die Magie der Farben auf Schwarz. Du kennst schon einige Grundlagen der Zentangle® Methode und hast dich schon mit den Mustern beschäftigt, dann lade ich dich ein die Welt der Farben zu entdecken. Diese ist besonders gut auf schwarzem Hintergrund zu erfahren. In diesem Kurs geht die Reise nun über die Grundlagen hinaus – entdecke auf schwarzen Kacheln, wie leuchtende Farben die Muster in ein ganz neues Licht rücken.

**E2705** Veronika Schroll  
Sa, 17.6.2023, 10–14 Uhr  
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103  
45 Euro (inkl. 17 Euro Materialkosten)

### Zeichnen und Malen lernen!

Zeichnen und Malen können alle erlernen. Im praktischen Teil üben Sie den Umgang mit den unterschiedlichen Materialien und Techniken. Im begleitenden theoretischen Teil besprechen wir Themen wie Gestalten, Bildaufbau, Farblehre und vieles Interessante mehr.

**P2702** Ferdinand Heidenfelder  
Mi, ab 8.3.2023, 19–21 Uhr, 8x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3  
78 Euro (zzgl. ca. 8 Euro Materialkosten, im Kurs direkt an den Dozenten zahlbar)



## Öl- und Acrylmalerei, Aquarell und Collage für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene – Maltechniken richtig anwenden

Während sich Acrylmalerei gut für Experimente nutzen lässt, zählt die Ölmalerei zu der bedeutendsten Technik, mit der große Werke geschaffen wurden. Beide Techniken eignen sich hervorragend, um unterschiedliche Stimmungen einzufangen und Empfindungen auszudrücken. Wenn Sie sich gerne im Aquarell-Malen ausprobieren oder die Collage-Technik erlernen möchten, sind Sie hier ebenfalls herzlich willkommen. Auf Ihre Vorlieben und Wünsche geht der Dozent gerne ein und leitet Sie fachkundig an.

Bitte mitbringen: Malblock (Öl/Acryl) DIN A3, Bleistifte HB. Weitere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend.

**P2703** Antonino Niosi

Do, ab 9.3.2023, 19–21 Uhr, 8x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

78 Euro

## Mit dem Vision Board spielerisch und kreativ Ziele erreichen

Die Vision Board-Methode hilft, Wünsche und Ziele kreativ zu formulieren – und sie mit überraschender Leichtigkeit zu erreichen. Im Workshop erstellt jede Teilnehmer\*in in einem kurzweiligen Prozess ein persönliches Vision Board. Anschließend gibt es in der Gruppe wertvolles Feedback und weiterführende Impulse, um die eigene Vision Realität werden zu lassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**E2706** Carola Conradt

Do, 20.4.2023, 18–20 Uhr, Do, 4.5.2023, 18–20 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

41 Euro (inkl. 7 Euro Materialkosten)

## Kreativmethoden in herausfordernden Lebenssituationen

Mit künstlerisch-kreativen Methoden und Coaching-Elementen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, in schwierigen Lebenssituationen neue Kraft und Perspektiven zu gewinnen. So entspannen Sie, befreien Ihren Kopf und tanken positive Energie.

**E2707** Carola Conradt

Di, 4.7.2023, 17–20 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

28 Euro (inkl. 7 Euro Materialkosten)

## Plastisches und textiles Gestalten

### Kreative Töpferabende

#### Für Erwachsene und Jugendliche

Wollten Sie nicht schon längst mal (wieder) töpfern?! Hier haben Sie Gelegenheit in lockerer Atmosphäre erste Erfahrungen zu sammeln oder vergessene Fähigkeiten aufzufrischen, indem Sie Gegenstände Ihrer Wahl unter Anleitung töpfern.

Das Material wird von der Kursleiterin gestellt und abgerechnet.

**E2800** Elisabeth Köbele

Töpfern: Dienstag, 28.02./07.03./14.03.2023, 19.00 – 21.30 Uhr

Glasieren: Dienstag, 18.04.2023, 19.00 – 22.00 Uhr

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum**

48 Euro

**E2801** Elisabeth Köbele

Töpfern: Montag, 12.06./19.06./26.06.2023, 19.00 – 21.30 Uhr

Glasieren: Montag, 24.07.2023, 19.00 – 22.00 Uhr

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum**

48 Euro





# Gesundheit



Motivation ist die Triebfeder für Gesundheit. Wie oft mussten Sie schon Ihren inneren Schweinehund überreden, sich für Ihre Gesundheit zu engagieren? Jetzt, nachdem Corona nicht mehr das Schreckgespenst ist und die Zugangsbeschränkungen aufgehoben sind, macht das Gesundheitstraining zusammen mit anderen Menschen wieder Spaß. Gleichzeitig motiviert es durch die Regelmäßigkeit und die Kontakte zu den anderen Kursteilnehmenden, auch kontinuierlich an

## „VHS macht gesünder!“

Belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Ependorf zur Wirksamkeit z. B. von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Machen auch Sie mit und buchen den für Sie richtigen Kurs.  
Wir beraten Sie gerne!

der Gesundheit zu arbeiten. Körperliche und geistige Fitness stehen in einem unmittelbaren Verhältnis zueinander. Für das Alter ist dies ein wesentlicher Faktor für die Glücksempfindung, für junge Menschen eine gute Voraussetzung für ein langes und erfülltes Leben. Die Bandbreite der Angebote finden Sie hier und im Bereich des kreativen Tanzes im Fachbereich 2 (Kultur und Kreativität).

## Förderung durch Krankenkassen

Die Volkshochschulen Puchheim-Eichenau bieten Ihnen ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Gemäß § 20 SGB V sind die Gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Dies geschieht u.a. dadurch, dass die Teilnahme an Kursen, die bestimmten, von den Krankenkassen festgelegten Förderkriterien genügen, individuell gefördert und die Gebühr in Teilen erstattet wird. Seit 1.1.2011 wurde jedoch der Nachweis der Förderkriterien erheblich erschwert, zudem handhaben die einzelnen Kassen die Nachweisprüfung unterschiedlich. Den damit verbundenen zusätzlichen Verwaltungsaufwand kann die Vhs nicht leisten. Sie erhalten deshalb auf Anfrage gern eine Bestätigung über Ihre regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80%). Ob und wie diese dann gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

## Vorsorge, Einzelworkshops und Vorträge

### Fit wie nie mit 60 plus! Wie geht das?

#### Ein Informationsvormittag rund um die Gesundheit

Dieser Vormittag wendet sich an ältere Menschen, die schon im Ruhestand sind oder kurz davor, und die ihre Fitness verbessern wollen. Sich mit dem Alter auseinanderzusetzen ist nicht sehr beliebt. Am Alter ist vermeintlich nichts Positives. Wenn überhaupt, blickt man ihm mit Sorge entgegen. Jeder Zweite hat Umfragen zufolge Angst vor Demenz und Altersarmut. Alt werden wir ohne unser Zutun, die Biologie steuert den Prozess, und unsere Lebensweise leistet Beiträge. Diesen fatalistischen Blick auf das Älterwerden wollen wir ins Gegenteil umkehren und die positiven Aspekte und Chancen des Alterns aufzeigen, denn jeder kann mit ein paar kleinen Veränderungen gesund, glücklich und ohne große Einschränkungen älter werden.

Das Seminar wird in der Theorie Fragen beantworten und zur Diskussion anregen zu diesen Themen: Was ist Altern, welche biologischen Vorgänge sind das? Was können wir beeinflus-

sen, was nicht? Was können wir tun, um besser, gesünder, geistig fitter zu altern? In den praktischen Teilen können Sie Ihre Fitness testen. Und Sie erhalten konkrete Vorschläge und Anleitung, wie Sie ihre körperliche und geistige Fitness trainieren und steigern können.

Zum Ablauf: Der Puchheimer Soziologe Bernhard Ufholz sowie Carolin Trager, eine erfahrene Dozentin im Fachbereich Gesundheit und Bewegung, führen Sie gemeinsam durch den Vormittag. Dabei wechseln sich Theorie und Praxis ab: Nach jeder größeren Informationseinheit durch Herrn Ufholz können Sie Ihr Wissen direkt in praktischen Übungen unter Anleitung von Frau Trager umsetzen und ausprobieren. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

**P3000** Bernhard Ufholz, Carolin Trager  
Sa, 18.2.2023, 9.30–12 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
12,50 Euro

### Nur vergesslich oder schon dement?

#### Warnsymptome einer beginnenden Demenz

Wer kennt das nicht, man verlegt den Schlüssel, lässt die Haustüre offen oder weiß partout nicht mehr, was man eigentlich gerade sagen wollte. Schusseligkeit kann ganz schön nerven, ist aber bis zu einem gewissen Grad ganz normal. Doch wann fängt eine Demenzerkrankung an? Wie lässt sich eine Demenz vorbeugen oder zumindest der Krankheitsbeginn hinausschieben? Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.

**E3001** Gabriele Fraas  
Do, 30.3.2023, 19–20 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro



## Stress lass nach! Stressmanagement und Entspannungstechniken

Das Thema Stress ist in unserer heutigen Zeit sehr präsent. Wir erleben Stress in der Arbeit, zu Hause, ja sogar in der Freizeit. Aber niemand ist dem Stress hilflos ausgeliefert! Es ist wichtig, Stress und dessen Ursachen zu verstehen; und noch wichtiger, etwas dagegen zu tun! Entspannungsübungen sind bei Stress besonders effektiv, das ist durch verschiedene Studien belegt. In diesem Workshop erlernen Sie Grundwissen zum Thema Stress: Welche Strategien helfen, um mit Stress positiv umgehen können? An diesem Vormittag werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und ausprobiert, zum Beispiel: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, autogenes Training, Achtsamkeitsübungen. So können Sie selbst die Methode wählen, mit der Sie entspannter durch den Alltag kommen. Nach dem Kurs erhalten Sie per Mail ein Skript als Überblick zu den Methoden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und dicke Socken, ggf. eine Decke

**P3001** Sabrina Baum, Gabriela Baum  
Sa, 11.3.2023, 10–11.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
20 Euro (inkl. 2 Euro für das Skript)

## Nur eine Beeinträchtigung, oder schon eine psychische Erkrankung?

**Wo verläuft die Grenze zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit? Und wie kann ich diese erkennen?**

Neben Beispielen von bekannten Störungsbildern wie Depression und Burnout, werden in diesem Vortrag vor allem weniger bekannte psychische Störungen wie z. B. „erlernte Hilflosigkeit“ oder „Gratifikationsdefizit“ betrachtet und erläutert. Warum werden diese und weitere Störungen üblicherweise nicht als Diagnose gestellt, obwohl durchweg ein erheblicher Leidensdruck bei den Betroffenen besteht? Welche Auswirkungen finanzieller Art (Kostenübernahme durch Krankenkasse), die Krankheit verstärkende Effekte (Scham, Schuld, Selbstwert) und gesellschaftliche Auswirkungen (fehlende Anerkennung und Würdigung der Erkrankung), treten dadurch auf? Und welche Lösungen und Hilfsangebote gibt es hierzu? Der Dozent ist Heilpraktiker ausschließlich auf dem Gebiet der Psychotherapie (nach Heilpraktikergesetz).

**E3002** Günter Kaindl  
Do, 27.4.2023, 19–20.30 Uhr  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**  
9 Euro



Ihre Apothekerin  
Petra Dietl-Hillers  
und Ihr Team machen sich für  
Sie und Ihre Gesundheit stark.



Erasmus Apotheke

Petra Dietl-Hillers e.K.  
Hauptstraße 20, 82223 Eichenau  
Tel. 08141 38380, Fax 08141 38381  
info@erasmus-apo.de  
www.erasmus-apo.de



## Gesunder Darm – Gesunder Mensch

Neben der Verdauungsarbeit hat unser Darm noch viele andere wichtige Funktionen zu erfüllen. Ein gestörter Darm kann die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen sein, wie z. B. Allergien, Abwehrschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, chronische Müdigkeit, Reizdarm, Gelenkbeschwerden und Hauterkrankungen bis hin zum Rheuma. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.

**E3003** Gabriele Fraas

*Di, 9.5.2023, 19–20 Uhr*

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

9 Euro

## Heilfasten nach Buchinger: Gesund und schlank in den Frühling! -

### Unterstützung beim Fasten an drei Abenden

„Fasten“ bedeutet einen freiwilligen Verzicht auf Nahrung für eine begrenzte Zeit. Das Fasten ist eine natürliche Fähigkeit, bei der der Körper automatisch auf die körperlichen Reserven umschaltet. Der Körper entledigt sich von selbst überflüssiger Fette und Schlacken. Während des Fastens kann sich der Magen- Darm-Trakt regenerieren und die Körperzellen können entschlacken. Wichtig: Fasten bedeutet nicht Entbehrung oder Mangel, Fasten heißt Reinigung von Körper, Geist und Seele. Die erfahrene Dozentin leitet Sie an und begleitet Sie an drei Kursterminen in Ihrer Fastenwoche. Der erste Termin findet zu Beginn Ihrer Fastenzeit statt. Der zweite Termin in der Mitte unterstützt Sie beim Durchhalten. Beim dritten Termin besprechen Sie, wie man das Fasten beendet.

Achtung: Verschiedene Zeiten und Kursräume!

21.03.: 18.30 – 19.00 Uhr, Raum U4

26.03.: 10.00 – 11.30 Uhr, Raum U3

28.03.: 16.00 – 17.30 Uhr, Raum U3

**P3003** Christine Huber

*Di, 21.3.2023, 18.30–20 Uhr, So, 26.3.2023, 10–11.30 Uhr, Di,*

*28.3.2023, 16–17.30 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

52 Euro



## Christine Huber

„Die Natur hat alles was wir brauchen“ ist mein Lebensmotto. Ich arbeite und lebe auf einem Bauernhof. Das Arbeiten in der Natur, mit den Tieren und der Rhythmus der Jahreszeiten geben mir Kraft und Gleichgewicht – was auch die Harmonie von Körper, Geist und Seele umfasst. Das Fasten ist für mich die perfekte Prophylaxe, um Gesundheit und inneres Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen. Als zertifizierte Fastenleiterin und Darmgesundheitsberaterin unterstütze ich Sie gerne dabei.



## Mit Bewegung die grauen Zellen trainieren – Demenzprävention

Wir stärken unseren Gehirnmuskel und bauen genügend graue Zellen für die Zukunft auf. Neurokinetic® ist ein Bewegungstraining für jedes Alter und für jede körperliche Fitness. Wir erlernen und festigen Methoden der Neurokinetic®, trainieren die Konzentration, die Wahrnehmung unseres Sinnessystems, das Gleichgewicht und die mentale Fitness. Das Training eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention.

**E3004** Claudia Zock

*Do, ab 2.3.2023, 10–11 Uhr, 10x*

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

50 Euro



## Fitness für die Augen – ein ganzheitliches Sehtraining

**für Personen jeden Alters, mit und ohne Brille**

Entspannte Augen, lebendige Augen – auch unsere Augen brauchen ein Fitness-Training. Vorbeugend für alle, die ihre Augen gesund und beweglich halten wollen. Für alle Brillenträger oder Personen mit und ohne Augenproblemen, die ihren Augen etwas Gutes ohne Nebenwirkungen tun wollen. Wir beginnen mit einer kurzen Einführung, wie das Auge und das Sehen funktionieren, um dann selbst aktiv zu werden. Lernen Sie praktische Übungen kennen zur Lockerung und Stärkung der Augenmuskeln und Belebung der Sehzellen. Wobei die Entspannung des gesamten Sehapparates genauso geübt wird. Erhalten Sie wertvolle Hinweise zur praktischen Umsetzung der Übungen im Alltag und Entspannungstipps für häufige Bildschirmarbeit. Dieses Training ist für jedes Alter und für jedes Auge geeignet. Bitte denken Sie daran, während des Workshops keine Kontaktlinsen zu tragen. Ehemalige Teilnehmer:innen sind zur Auffrischung des Augentrainings herzlich willkommen!

**P3005 Agnes Maria von Agris-Loewen**  
Sa, 18.3.2023, 10–12 Uhr  
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum  
16 Euro

### Agnes Maria von Agris-Loewen

Schon in meiner Kindheit musste ich eine Brille tragen, und so beschäftigt mich das Thema Augen schon sehr lange. Mit etwas Wissen und den geeigneten Übungen wurden meine Augen tatsächlich deutlich besser. Ich war so fasziniert, dass ich 2007 die Ausbildung zur Augentrainerin gemacht habe. Seitdem freue ich mich, auch anderen dieses Wissen näherzubringen und das Bewusstsein dafür zu schaffen, dass jeder etwas für das eigene Sehvermögen tun kann. Ich freue mich auf Sie!



**Ideale Ergänzung zur Gleitsichtbrille!**

**Entspannt lesen, lernen und arbeiten**

Für entspanntes Sehen in Räumen und am Computer sind Nah-Komfort-Gläser die perfekte Lösung! Selbst erfahrene Gleitsichtbrillenträger sind begeistert, wie komfortabel und angenehm eine Brille mit Nah-Komfort-Gläsern für diesen Einsatzbereich ist.

folgt uns auf



## Fröhliche Füße! Tipps zur gesunden Fortbewegung und zum Wohlbefinden der Füße Workshop

28 Knochen, 33 Gelenke, 20 Muskeln und über 100 Bänder sorgen für Beweglichkeit und Bewegung, für Stabilität und Halt. Nerven machen den Fuß zu einem hochsensiblen Organ: Er erkennt die Beschaffenheit des Bodens, Druck und Dehnungszustand der Muskulatur, Sehnen und Bänder. Füße werden jeden Tag mit ca. 1000 Tonnen an Belastung konfrontiert! Sie traben mit uns im Durchschnitt 120.000 Kilometer durch das Leben. Ihre geniale Konstruktion lässt sie dies bewältigen. Im Laufe der Zeit jedoch führen Fehlbelastungen und -stellungen nicht selten zu Knick-, Senk- und Spreizfüßen sowie dem berühmt-berüchtigten Hallux valgus. In diesem Kurs werden die Probleme, die Sie sich im Laufe der Jahre „angelaufen“ haben, besprochen. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Bewegungs- und Haltungsmuster positiv verändern und das Erlernte in Ihren Alltag integrieren können. Dies hilft Ihnen, (wieder) beschwingt durch das Leben zu gehen. In dem Kurs „Entspannte Hüften“ erfahren Sie u.a., welche Auswirkung die Beckenstellung auf unsere Füße und Knie hat. Anmeldung unter Kursnummer: 231-P3008  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Matte

**P3006 Dr. Ursula Kreusel**  
Fr, ab 10.3.2023, 19.45–21 Uhr, 3x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
20 Euro



## Entspannte Hüften! Hüftgerechte Bewegungsmuster für mehr Balance und Stabilität

Kräftige Hüftmuskeln, Hüftöffnung und ein hüftgerechtes Bewegungsmuster sind die Paten für einen entspannten Hüftbeuger und ein zentriertes Hüftgelenk. Die dadurch gewonnene Balance und Stabilität gibt Ihnen das Gefühl, fast zu schweben. Beim Gehen wird der Bewegungsimpuls der Füße und Beine über das Hüftbein an die Wirbelsäule weitergeleitet. In diesem Workshop erfahren Sie zudem, welchen Einfluss die Stellung des Beckens auf die Hüftgelenke hat. Denn: Ein aufgerichtetes stabiles Becken und gut koordinierte zentrierte Hüften erfreuen auch Ihre Füße und Knie! Es gibt für diesen Kurs ein Handout.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

**P3008 Dr. Ursula Kreusel**  
Fr, ab 10.3.2023, 18.20–19.35 Uhr, 3x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
20 Euro





## Taping – So helfen Sie sich selbst!

Seit den Olympischen Spielen in London kennt jeder die farbigen Klebestreifen auf der Haut! Diese bunten Pflaster stehen im Zentrum der Behandlungsmethode „Taping“. Mit dieser Klebetechnik auf der Haut können zum Beispiel Prellungen, Verstauchungen oder Verspannungen gelindert werden. In dem Kurs wird genau erarbeitet, wann, wie und wo getapt werden kann. Außerdem wird auch über die Risiken des Tapes gesprochen. Sie erlernen in der Praxis, wie Sie sich tapen können. Dazu werden sich die Teilnehmenden in praktischen Übungen gegenseitig tapen. Im Kurs erhalten Sie Tape-Bänder in verschiedenen Farben sowie Kreuzbänder zum Üben. Die Tape-Bänder nehmen Sie nach Hause mit, um dort weiter üben zu können.

Bitte beachten: Tragen Sie weite Kleidung, die sich gut zurückschieben lässt, und verzichten Sie an diesem Tag auf Hautcremes und Körperlotionen, da sonst die Klebestreifen nicht haften bleiben.

Bitte tragen Sie weite Kleidung.

**P3009** Gabriele Schmid

Sa, 20.5.2023, 13.30–16 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

33,50 Euro (inkl. 18 Euro Materialkosten für verschiedene Tape-Bänder)



## Faszinierender Denksport: Schach für (Wieder) einsteiger:innen

Wollen sie die Regeln des Schachspiels erlernen? Und möchten Sie die Faszination der Variantenberechnung sowie das Lösen einfacher Aufgaben kennenlernen? Schach erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Schach ist kurzweilig, kann in allen Altersgruppen gespielt und gelernt werden und trainiert das Denkvermögen! Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen ab 16 Jahren.

Kontakt: Herr Romberger, schach-puchheim@web.de



© pixabay

**P3010** Wolfgang Romberger

Mi, ab 8.3.2023, 18.30–20.30 Uhr, 6x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

29 Euro

## Meditatives Tanzen – Kreistänze aus aller Welt Für Fortgeschrittene

Getanzt werden traditionelle Kreistänze verschiedener Völker, sowie neu entstandene Tänze. Wir tanzen auf stille, ruhige und lebhaft schwungvolle Weise im Zyklus der Jahreszeiten. Durch die Wiederholung und Vertiefung der Tänze kann ihre schöpferische Kraft, ihre Aussage und Wirkung ganzheitlich erlebt werden. Im Schwingen des Tanzes, in der Verbundenheit im Kreis erleben wir Freude und Miteinander, können ins Gleichgewicht kommen und Energie schöpfen für den Alltag.

**E3100** Edda Raitzine

Di, ab 28.2.2023, 10–11.30 Uhr, 12x

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**

90 Euro

## Feldenkrais®: Bewusstheit durch Bewegung

Mit sanften und behutsamen Bewegungen lernen Sie Ihren Körper und Ihr Selbstbild besser kennen. Gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster, die oft einengen oder auch zu Schmerzen führen können, können Sie auf diese Weise verändern. Sie probieren neue Möglichkeiten, Ihren Körper leichter und müheloser zu bewegen. Wie können Sie bestehende „Bremsen“ lösen? Bewegungen genießen – darum geht's. Durch bewusstes Wahrnehmen unserer Bewegungen vergrößert sich das Bewegungsausmaß. Dieser neu gewonnene Bewegungs- und Handlungsspielraum steigert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und schafft neue Kreativität, Spontanität und Lebensfreude.

Bitte bequeme, warme Kleidung und eine Decke mitbringen.

**P3103** Monika Hailer-Roggenkamp

*Di, ab 7.3.2023, 9.15–10.30 Uhr, 14x, Kein Kurs am 16.05.23*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

92,50 Euro

## Meditation und Achtsamkeit -

### Vom Alltag abschalten und bei sich selbst ankommen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie leicht vom Alltag abschalten und bei sich selbst ankommen können. Verschiedene meditative Übungen und Anleitungen zur Achtsamkeit begleiten uns auf dem Weg in eine bewusste Selbstwahrnehmung und Stille. Wir öffnen uns durch Meditation einem Bereich jenseits unseres Alltagserlebens, der uns nährt und elementar für unser Wohlbefinden ist. Hier können neue Impulse, Ruhe und Ausgeglichenheit entstehen und damit eine tiefere Entspannung.

Sie benötigen einen ruhigen Platz für sich, eine gute Sitz- und Liegeunterlage und eine dünne Decke.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Socken und bequeme Kleidung

**P3104** Stephanie Diehl

*Di, ab 2.5.2023, 19–20.15 Uhr, 3x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U8**

26 Euro

## Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training: Gelassen durch den Alltag! (Grundkurs)

Gönnen Sie sich eine Auszeit: In diesem Kurs erfahren Sie die entspannende Wirkung des Autogenen Trainings (AT) nach Prof. Dr. Schulz und der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen kennen. Beide Techniken wenden sich an Menschen, die an Stressprävention und Regeneration interessiert sind. Die Verfahren lassen sich gut in unterschiedliche Alltagssituationen integrieren, zum Beispiel am Arbeitsplatz, in der S-Bahn oder zuhause. Beim AT lernen Sie, wie Sie mit der Kraft Ihrer Gedanken durch Autosuggestion Ihren Körper beeinflussen und entspannen. Alle Übungen bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Bei der Progressiven Muskelentspannung spannen Sie aktiv die Muskelpartien in den Schultern, Armen, Händen und Beinen kurz an. Danach erfolgt das gezielte Loslassen dieser Anspannung. Durch diese Wechselwirkung zwischen An- und Entspannung können Fehlspannungen der Muskulatur verbessert werden. Alle Übungen entfalten ihre Wirkung besonders, wenn Sie sie regelmäßig anwenden und in den Alltag integrieren. Die Übungen können im Liegen, aber auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung

**P3106** Gabriele Schmid

*Di, ab 14.3.2023, 9–10.30 Uhr, 8x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U8**

72 Euro



© Pixabay



## Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training: Gelassen durch den Alltag! (Aufbaukurs)

In diesem Kurs vertiefen Sie die entspannende Wirkung des Autogenen Trainings (AT) nach Prof. Dr. Schulz und die Übungen zur Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen. Beide Techniken wenden sich an Menschen, die an Stressprävention und Regeneration interessiert sind. Beim AT üben Sie, wie Sie mit der Kraft Ihrer Gedanken durch Autosuggestion Ihren Körper beeinflussen und entspannen. Bei der PME spannen Sie aktiv die Muskelpartien in den Schultern, Armen, Händen und Beinen kurz an. Danach erfolgt das gezielte Loslassen dieser Anspannung. Durch diese Wechselwirkung zwischen An- und Entspannung können Fehlspannungen der Muskulatur verbessert werden. Die Verfahren lassen sich gut in unterschiedliche Alltagssituationen integrieren. Voraussetzung zur Teilnahme: Gute Vorkenntnisse der Technik PME und v.a. im Bereich „Autogenes Training“. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

**P3107** Gabriele Schmid  
Di, ab 13.6.2023, 9–10.30 Uhr, 6x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U8**  
54 Euro

## Meditativer Tanz für Frauen

Die Bewegung zur Musik hilft uns, Stress abzubauen, Alltagsorgen loszulassen, Kraft aufzutanken und wieder ins eigene Gleichgewicht zu kommen. Im Kreis zu tanzen ist eine uralte Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es fördert die Beweglichkeit und eigene Körperwahrnehmung und bringt die Lebensenergie wieder ins Fließen. Tanzen, sich wohl und aufgehoben fühlen. Wir tanzen traditionelle Tänze aus aller Welt, aber auch neuzeitliche Choreographien nach moderner und klassischer Musik. Beschwingte, flotte Tänze und ruhige, meditative Tanzformen wechseln einander ab und ergänzen sich. Kreistanz ist für jeden geeignet und leicht zu erlernen. Nur die Lust an Bewegung und die Freude an Musik und Tanz sind Voraussetzung.

Gut zu wissen: Aufgrund der Hygienemaßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie wurde der Kurs geteilt und findet in zwei kleineren Gruppen statt.

**P3110** Andrea Bauer-Zach

Fr, 3.3.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 17.3.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 31.3.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 21.4.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 5.5.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 19.5.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 16.6.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 30.6.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 7.7.2023, 9–10.30 Uhr  
**Puchheim, Wohnpark Roggenstein, Saal EG, Carl-Spitzweg-Ring 5**  
71 Euro

## Fitness

### Fit in den Morgen

Wir wecken alle Muskeln und Gelenke auf den sanften Beat der Musik. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir die gesamte Muskulatur mit besonderem Augenmerk auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. Übungen für Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht sind fester Bestandteil der Stunde. Sie unterstützen die aufrechte Haltung. Zum Ausklang tanken wir Energie durch wohltuende Dehn- und Entspannungsübungen.

Je nach Coronalage wird der Kurs online durchgeführt!  
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3200** Claudia Kemmer

Mi, ab 1.3.2023, 9.30–10.30 Uhr, 15x  
**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**  
75 Euro

### Line-Dance für Einsteiger:innen und alle Tanzbegeisterte

Tanzen macht Spaß! Wir tanzen ohne Partner:in in Reihen, neben- und hintereinander. Die Musik reicht von Pop bis Mambo, von Rock bis Country. Wir erlernen die Choreographien gemeinsam, langsam und Schritt für Schritt. Line-Dance stärkt die Fitness, aber auch den Kopf und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Alle, die gerne tanzen, sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe mit einer glatten aber nicht rutschigen Sohle

**P3200** Claudia Quincke

Mo, ab 6.3.2023, 14.45–15.45 Uhr, 14x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
74 Euro

## Bodystyling

Nach einer schwungvollen Aufwärmphase kräftigen wir die Muskeln von Bauch, Beinen, Po und Rücken. Dabei lassen abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Brasils, Therabändern usw. keine Langeweile aufkommen. Der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit werden ebenso trainiert. Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde harmonisch ausklingen. Der Spaß beim Training ist garantiert!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

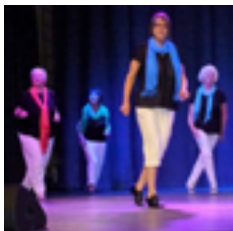
**E3201** Claudia Kemmer

Mo, ab 27.2.2023, 18.30–19.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
75 Euro

## Line Dance – Gute Laune mit Schwung

Gute Laune mit Schwung – und gleichzeitig trainieren Sie Ihr Gedächtnis! Line Dance ist für alle – der Tanz für jedes Alter, jedes Geschlecht ob mit oder ohne Tanztalent. Wir tanzen vor- und nebeneinander, in Reihen und Linien (daher der Name). Alle in der Gruppe tanzen synchron die gleichen Schritte und jeder kann



trotzdem seinen eigenen Stil, ihr eigenes Temperament und Können einbringen. Während eines Musikstückes wiederholen sich die Schrittfolgen mehrmals. Es gibt kaum eine musikalische Beschränkung, alle Musikrichtungen (Country, Rock, Disco, Latino, Folklore, Klassik) kommen dran. Der Einstieg ist nur mit fortgeschrittenen Erfahrungen im Line Dance möglich.

**P3201** Silvia Gerisch

Mi, ab 8.3.2023, 16.15–17.45 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
94,80 Euro

## Bodystyling

Nach einer schwungvollen Aufwärmphase kräftigen wir die Muskeln von Bauch, Beine, Po und Rücken. Dabei lassen abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Brasils, Therabändern usw. keine Langeweile aufkommen. Der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit werden ebenso trainiert. Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde harmonisch ausklingen. Der Spaß beim Training ist garantiert!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3202** Claudia Kemmer

Mi, ab 1.3.2023, 17–18 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
75 Euro

## ZUMBA® für Einsteiger/innen und Senior/innen

ZUMBA® für Einsteiger/innen und Senior/innen ist für alle, die beginnen sich sportlich zu bewegen, für aktive Ältere, für Schwangere, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Alle Elemente der klassischen Zumba-Kurse sind enthalten, aber in einem entspannteren Tempo. Spezielle Choreografien mit Cha-cha-cha, Tango, Boogie Woogie, Rock-n-roll, Cumbia stärken die Ausdauer, Herz, Kreislauf und die Koordination. Der Spaß an der Musik und am Rhythmus steht im Vordergrund!

Bitte mitbringen: lockere Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

**E3203** Antonina Aldoshyna

Do, ab 2.3.2023, 17.45–18.45 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
75 Euro





## Dance & Fitness: Tanz dich fit! (Level 2)

Dance & Fitness ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schritte aus verschiedenen Tanzrichtungen, wie z.B. Salsa, Hip Hop und Dancehall werden mit verschiedenen Fitnessübungen kombiniert. Der Schwerpunkt in dieser Stunde liegt auf Fitness- und Cardio-Elementen, bei denen wir auch einen Teil auf dem Boden ausüben, wie zum Beispiel „Mountain-Climbers“ oder Liegestütze. Aufgrund der hohen Intensität der rhythmischen Bewegungen werden beim Dance & Fitness besonders viele Kalorien verbrannt. Wir powern uns mit ganz viel Spaß in diesem Kurs aus!

**P3203** Sabrina Baum

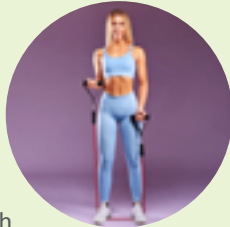
Mo, ab 6.3.2023, 18.45–19.45 Uhr, 14x

**Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum**

74 Euro

### Sabrina Baum

Ich heiße Sabrina, studiere Psychologie und arbeite als Zumba- und Fitnesstrainerin. Sportbegeistert war ich schon immer – bereits mit 14 Jahren fing ich an, im Fitnessstudio zu trainieren. Tanzen ist meine Leidenschaft, und deshalb habe ich schon viele verschiedene Tanzrichtungen, wie Jazz, Dancehall und Hip Hop ausprobiert. 2014 absolvierte ich beim Bayerischen Landessportverband die Ausbildung zum Fitnesstrainer, 2015 habe ich den Zumba-Instructor gemacht. In Zumba habe ich die perfekte Kombination aus Fitness und Tanz gefunden. Ich freue mich darauf, diese Leidenschaft in meinen Stunden weiterzugeben!



## Ausdauer und Kraft

Der erste Teil des Trainings besteht aus einem spielerischen Ausdauertraining. Im zweiten Teil wird dann das gesamte Muskelrelief gestärkt. Das gezielte Training der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt, daneben gibt es Koordinationsübungen und Bauch/Beine/Po-Gymnastik. Im Verlauf des Kurses wird auch mit Pezzibällen und Thera-Bändern trainiert. Jeder ist willkommen!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3204** Tristan Bechmann

Mi, ab 1.3.2023, 19.30–20.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**

75 Euro

## Dance & Fitness: Tanz dich fit! (Level 1)

Dance & Fitness ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schritte aus verschiedenen Tanzrichtungen, wie z.B. Salsa, Hip Hop und Dancehall werden mit verschiedenen Fitnessübungen kombiniert. Der Schwerpunkt



in dieser Stunde liegt auf Fitness- und Cardio-Elementen. Im Unterschied zum gleichnamigen Kurs am Montagabend gibt es hier weniger Anteile auf dem Boden und weniger Sprünge. Doch auch in diesem Kurs verbrennen wir viele Kalorien und powern uns aus mit ganz viel Spaß!

**P3204** Sabrina Baum

Do, ab 9.3.2023, 20.15–21.15 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

74 Euro

## Power Circle – Intervall Fatburner

### Intervalltraining zur Fettverbrennung und Konditionssteigerung

Ich lade Sportenthusiasten aller Fitnessniveaus zum Intervalltraining ein. In dieser Stunde wird mit Hilfe funktioneller Übungen mit eigenem Körpergewicht die Fettverbrennung angekurbelt und die Kondition verbessert. Was aber das Wichtigste ist: Das Intervalltraining ist effektiv und es macht richtig Spaß. Weg mit dem langweiligen Step Touch und Relaxed Workout, hier wird Gas gegeben. Ich freue mich auf Euch!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch, Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

**E3205** *Tristan Bechmann*

*Mi, ab 1.3.2023, 20.30–21.30 Uhr, 15x*

*Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle*

*75 Euro*

## Zumba Gold® – für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Sie lernen die beliebten Zumba® Bewegungen in geringerer Intensität kennen. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun! Die Choreografien sind einfacher und daher gut für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen sowie auch für Übergewichtige geeignet. Machen Sie mit, und gehen Sie mit Schwung in das Wochenende! Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

**P3205** *Maria Paulina Silva de Schuler*

*Fr, 10.3.2023, 17–18 Uhr, Fr, 24.3.2023, 17–18 Uhr, Fr,*

*21.4.2023, 17–18 Uhr, Fr, 5.5.2023, 17–18 Uhr, Fr, 19.5.2023,*

*17–18 Uhr, Fr, 16.6.2023, 17–18 Uhr, Fr, 30.6.2023, 17–18 Uhr,*

*Fr, 14.7.2023, 17–18 Uhr*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*48 Euro*

## Sanfte Fitnessgymnastik und Rückentraining - Für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen jeden Alters

Suchen Sie einen sanften Einstieg – oder auch Wiedereinstieg – in einen Gymnastikkurs? Möchten Sie Ihre körperliche Fitness wieder aufbauen? Immer wieder gibt es Zeiten, in denen wir keinen oder zu wenig Sport treiben: Die Genesungsphase nach einer Krankheit, Zeitmangel oder andere Gründe hindern uns daran, unsere Fitness zu stärken. Dieser Kurs bietet Menschen, die körperlich nicht oder nur wenig aktiv sein konnten, die Möglichkeit, wieder „in Bewegung“ zu kommen. Die Stunde ist so aufgebaut, dass Ungeübte nicht überfordert werden. Die grundlegenden Bausteine dieses Kurses sind: Dehnen – Kräftigen – Entspannen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Stabilisierung von Rücken und Schultern. Ziel ist es, jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer in eine Grundmobilität zu führen, die Stärkung der Muskeln des Rumpfes zu fördern und den Verkürzungen der Muskelketten entgegenzuwirken. Der ganzheitliche Kurs richtet sich an Personen jeden Alters. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung. Nach Absprache mit der Kursleitung können Kleingeräte zum Einsatz kommen, die entweder vor Ort zur Verfügung stehen oder selbst mitgebracht werden.

**P3209** *Dagmar Labitzke-Karousis*

*Mi, ab 8.3.2023, 9.15–10.15 Uhr, 15x*

*Puchheim, Bürgertreff, Raum E6*

*79,50 Euro*

### Dagmar Labitzke-Karousis

Seit vielen Jahren bin ich als ausgebildete Gymnastik-Dozentin tätig. Im Lauf der Zeit habe ich einige Ausbildungen und verschiedene Ansätze über Bewegung und Training des menschlichen Körpers kennen gelernt. Sehr wertvolle Kenntnisse dazu erhielt ich u.a. von einem Physiotherapeuten, dessen Fortbildungs-Seminare ich einige Jahre regelmäßig besuchte. Die ganzheitliche Methode des Muskeltrainings hat in meinem Unterricht großen Erfolg gebracht. Das Wissen und Bewusstsein über Bewegung steigert die Intensität der Übungen – und schont gleichzeitig Gelenke und Wirbelsäule.





## HIIT Fitnessstraining

### Hochintensives Intervalltraining

Das Training ist dafür bekannt, dass man besonders effektiv und schnell Kalorien verbrennt und zudem Muskeln aufbaut. Dies ist durch knackige Intervalle (20 – 60 Sekunden) und kurze Ruhezeiten (15 – 30 Sekunden) möglich. Dieser Fitnesskurs startet mit moderaten Übungen und Belastungszeiten. Im Verlauf des Kurses werden diese stetig gesteigert. So steigt der Trainingserfolg, es tritt schnell ein Erfolgserlebnis ein – und auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Außerdem werden die Ausdauer und Kondition verbessert. Ein weiterer Vorteil des HIIT ist die große Vielfalt und Abwechslung der Übungen, sodass keine Eintönigkeit einkehrt! Die Übungen decken alle Körperteile ab.



#### P3210

Do, ab 9.3.2023, 16–17 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
 112,50 Euro

## Fit in die warme Jahreszeit: Bodyworkout und Rückenfit

Möchten Sie etwas für Ihre Fitness tun und sie allmählich wieder steigern? In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert, alle Muskelpartien werden gestrafft und gedehnt. Dabei wird auch besonderes Augenmerk auf sanfte Übungen für den Rücken gelegt. Nach 60 Minuten Workout und Gymnastik starten Sie fit und ausgeglichen in den Tag! Nach dem Aufwärmen als Anregung von Herz und Kreislauf folgt der Hauptteil mit ausgewählten Übungen für den ganzen Körper. Dabei wird besonderes Augenmerk auf unseren strapazierten Rücken gerichtet. Die Stunde endet mit einem Cool Down mit Übungen zur Dehnung und Entspannung. Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, denn für jede Übung werden Varianten angeboten.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, evtl. Getränk

#### P3212 Stefanie Först

Fr, ab 10.3.2023, 8.30–9.30 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
 79,50 Euro

### Stefanie Först

Mein Name ist Stefanie Först, ich bin Physiotherapeutin von Beruf (seit 2002) und leite seit Kurzem meine eigene Praxis. Aufgrund meines Berufes ist mir der Bewegungsapparat und das Funktionieren der Muskeln bestens vertraut. Erfahrung mit Gruppen-Kursen habe ich seit vielen Jahren: Denn ich gebe Kurse für Seniorengymnastik, Wirbelsäulengymnastik und seit 2017 bin ich Pilates-Trainerin. Ich freue mich auf Sie und darauf, mein Wissen an Sie weiterzugeben!



## Fitness-Gymnastik am Mittwochabend

Wärmen Sie sich auf bei „Guter-Laune“-Musik. Weiter geht es dann mit Übungen, bei denen Sie vor allem Ihre Kraft und Koordination trainieren. Dazu gehören neben Figur-Training selbstverständlich auch Ausgleichsübungen für einseitige Belastungen, wie wir sie alle aus unserem täglichen Alltag mitbringen. Bleiben Sie fit!

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, eine Matte



#### P3213 Claudia Kamml

Mi, ab 8.3.2023, 19–20 Uhr, 15x  
**Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum**  
 79,50 Euro

## BodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital. Mit abwechslungsreichen Übungen erreichen Sie Fitness und Balance – und finden dadurch Ihr Gleichgewicht für Körper und Geist. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**P3215** Isabel Cugat Schoch

*Di, ab 7.3.2023, 18–19 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

79,50 Euro

**P3216** Isabel Cugat Schoch

*Fr, ab 3.3.2023, 9–10 Uhr, 16x*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

85 Euro

## Bauch & Stretching

Der 45-minütige Bauchkurs beginnt mit einem kleinen Warm-Up, um den Körper auf das bevorstehende Workout vorzubereiten. Anschließend bringen wir die Bauchmuskeln mit verschiedenen Übungen zum Brennen. Die gesamte Körpermitte, der Core, wird trainiert und auch die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet, wodurch Rückenbeschwerden vorgebeugt werden können. Und Sie lernen immer wieder neue und wechselnde Übungen kennen, die man ohne spezielles Equipment mit dem eigenen Körpergewicht durchführen kann. Zum Abschluss gibt es ein ca. zehnminütiges Stretching, bei dem Sie sich dehnen und mobilisieren und somit Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**P3222** Sabrina Baum

*Mo, ab 6.3.2023, 17.50–18.35 Uhr, 14x*

**Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum**

56 Euro

**P3223** Sabrina Baum

*Do, ab 9.3.2023, 19.40–20.10 Uhr, 14x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

42 Euro

## Stretching: Fit und beweglich im Alltag!

Neben Herz-Kreislauf-Training und Krafttraining gehört auch das Stretching zu einem ausgewogenem Fitnesstraining. In dieser Stunde wärmen wir uns zuerst mit Musik auf. Danach wollen wir einen Ausgleich zu unserem bewegungsarmen Alltag schaffen. Dazu werden Elemente aus dem Yoga, Pilates und dem Faszientraining in der Stunde verwendet. Denn wer sich regelmäßig dehnt, sorgt für Beweglichkeit, verbessert die Haltung, senkt das Verletzungsrisiko, lindert Schmerzen und kann den Alterungsprozess verlangsamen. Diese Stunde eignet sich für alle, die sich angesprochen fühlen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Gymnastikschuhe oder Noppensocken, evtl. ein Getränk.

**P3224** Claudia Kamml

*Mi, ab 8.3.2023, 18–19 Uhr, 15x*

**Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum**

79,50 Euro



## Outdoor-Angebote

### Nordic Walking für Einsteiger – Die gesunde Art sich fortzubewegen

Bringen Sie Ihre Gesundheit auf Trab! Der menschliche Körper ist geschaffen für Bewegung, der menschliche Geist für Erlebnisse. Nordic Walking bietet Ihnen das Beste aus beiden Welten, das einerseits körperlich alles aus Ihnen herausholt und Sie andererseits psychisch wieder auflädt. Nordic Walking ist viel mehr als Gehen: Durch den Einsatz von Stöcken wird beim Nordic Walking der gesamte Körper trainiert. Anders als beim Laufen werden dabei durch den Einsatz der Stöcke, das Schwingen der Arme und die koordinativen Bewegungsabläufe der Großteil der Muskeln im Körper beansprucht. Sie lernen, wie man mit der richtigen Diagonalmethode sowie einigen anderen Techniken sowohl präventiv, als auch rehabilitativ zahlreiche positive Gesundheitseffekte erzielen kann. Bitte mitbringen: eigene Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden, ansonsten werden Stöcke kostenlos gestellt), Lauf- oder Walkingschuhe, bequeme Outdoorbekleidung, bei Bedarf Regenkleidung

**E3290** Richard Felbermeier

Mi, ab 26.4.2023, 9–10 Uhr, 5x

**Treffpunkt:** Eichenau, Parkplatz Dreifachsporthalle  
Budrio-Allee

29 Euro



### Tenniskurs für Anfänger:innen (ab 18 Jahren)

Gemeinsam mit dem Tennisclub Puchheim bieten wir diesen Kurs für Anfänger:innen mit keiner oder sehr geringer Tenniserfahrung an. Das Training findet in kleinen Gruppen mit vier Teilnehmer:innen statt. Bei mehr Anmeldungen wird die Gruppe geteilt und ggfs. an einem weiteren Tag ein neuer Kurs begonnen. Gespielt wird im Freien, bei schlechtem Wetter in der Halle. Sie erhalten eine praktische Einführung in die Grundbegriffe des Tennis: Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Return, Volley, Schmetterball, Einzel und Doppel. Bei Abschluss einer Vereinsmitgliedschaft nach diesem Kurs erhalten Sie spezielle günstige Konditionen.

Voraussetzung: Freude an Bewegung und gute Laune!

Bitte bequeme Sportkleidung, Sport- oder Tennisschuhe, Handtuch, Getränk und Tennisschläger für Erwachsene (falls vorhanden) mitbringen.

**P3290** Elke Happach

Mo, ab 24.4.2023, 10.30–11.30 Uhr, 10x

**TC-Puchheim, Bürgermeister-Ertl-Str. 3**

175 Euro

## Gymnastik und Rückentraining

### Die etwas flottere Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird in alle Bewegungsrichtungen mobilisiert. Kräftigung und Muskelaufbau wechseln sich mit Schwungelementen ab. Muskelaufbau für den gesamten Körper mit Mobilisation der Gelenke und Dehnung der Faszien. Alles mit einem Lächeln und guter Laune.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3300** Sabine Dürr

Di, ab 28.2.2023, 8.30–9.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee**

75 Euro



## Rücken und Entspannung – aktiv am Vormittag

Ein umfassendes Training des gesamten Rücken- und Wirbelsäulenbereiches beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor. Nach einem ausgewogenen Aufwärmtraining kräftigen und dehnen Sie Ihre gesamte Rückenmuskulatur. Die Übungen finden im Stehen, auf Stühlen und am Boden statt. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung ist die Grundlage des Trainings. Jede Stunde wird mit abwechslungsreichen Entspannungsübungen beendet. Starten Sie aufrecht in den Tag!

Bitte Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und eine Matte mitbringen.

**P3300** Carolin Trager

*Di, ab 7.3.2023, 9–10 Uhr, 13x, Kein Kurs am 18.04., 25.04., 02.05.23*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

69 Euro

## Rückenschule – Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule und aller wichtigen Muskelgruppen im Wechsel mit verschiedenen Schwungelementen führen zu mehr Stabilität und besserer Haltung im Alltag. Die Dehnung der trainierten Muskeln sorgt für mehr Geschmeidigkeit.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3301** Sabine Dürr

*Di, ab 28.2.2023, 9.30–10.30 Uhr, 15x*

**Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee**

75 Euro

## Rücken und Entspannung – aktiv am Vormittag

Ein umfassendes Training des gesamten Rücken- und Wirbelsäulenbereiches beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor. Nach einem ausgewogenen Aufwärmtraining kräftigen und dehnen Sie Ihre gesamte Rückenmuskulatur. Die Übungen finden im Stehen, auf Stühlen und am Boden statt. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung ist die Grundlage des Trainings. Jede Stunde wird mit abwechslungsreichen Entspannungsübungen beendet. Starten Sie aufrecht in den Tag!

Bitte Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und eine Matte mitbringen.

**P3301** Carolin Trager

*Di, ab 7.3.2023, 10–11 Uhr, 13x, Kein Kurs am 18.04., 25.04., 02.05.23*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

69 Euro

## Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen

Mit Leichtigkeit und guter Laune wird die Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen mobilisiert, alle wichtigen Muskelgruppen werden trainiert. Dehnung der trainierten Muskelgruppen und Faszien, sowie die Mobilisierung der Gelenke runden das ganzheitliche Körperkonzept ab. Wir arbeiten an einer guten Haltung, Stabilität und einem guten Gleichgewichtssinn, alles mit einem Lächeln.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3302** Sabine Dürr

*Di, ab 28.2.2023, 10.30–11.30 Uhr, 15x*

**Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee**

75 Euro

## Rückenfit: Rücken und Entspannung – aktiv am Vormittag

Unser Rücken ist kein starres Korsett: Er ist beweglich und soll in dieser Stunde durch fließende Mobilisationsübungen gedehnt und gekräftigt werden. Wir arbeiten ohne Hilfsmittel, im Stehen und im Liegen. Gönnen Sie sich diese Bewegungsstunde am Montagvormittag – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Bitte Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und eine Matte mitbringen.

**P3302**

*Mo, ab 6.3.2023, 10.15–11.15 Uhr, 14x*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

74 Euro



## Wirbelsäulengymnastik für Sportliche

Nach einer wohltuenden Mobilisation aller Gelenke widmen wir uns dem Kräftigen der gesamten Muskulatur mit besonderem Augenmerk auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. Hierbei fließen Übungen für Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung mit ein. Um Verspannungen entgegenzuwirken lassen wir die Stunde mit Dehn- und Entspannungsübungen ausklingen. Der Spaß beim Training ist garantiert!

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

**E3303** Claudia Kemmer

Mi, ab 1.3.2023, 16–17 Uhr, 15x

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle**  
75 Euro

## Wirbelsäulenfreundliche Gymnastik – in Bewegung bleiben

### Online Kurs über Zoom

Im täglichen Leben bewegen wir uns oft zu wenig, sitzen zu viel, beanspruchen nur einen Teil unserer Muskulatur und belasten unseren Körper einseitig. Daher ist eine ausgleichende Gymnastik sinnvoll! Wir kräftigen, dehnen, mobilisieren, mit Schwerpunkt des Rumpfes, arbeiten an einer aufrechten Haltung, schulen zudem Koordination und Gleichgewicht. Aufwärmen mit leichten Aerobicbewegungen zu Musik stärkt unser Herz-Kreislaufsystem. Kein Laufen, kein Hüpfen. Ideal auch für die Generation Ü 50.

Der Kurs wird über Zoom veranstaltet. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung (spätestens am Morgen des ersten Kurstages) per e-mail.

**E3304** Marianne Stöcker-Leitstadler

Do, ab 9.3.2023, 9.30–10.30 Uhr, 15x

**online via Zoom**

75 Euro

## Orientalische Gymnastik und Tanz

### Für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen

In der ersten Hälfte werden wir uns mit Isolationsübungen aus dem orientalischen

Bewegungsspektrum vertraut machen. Diese Übungen sind wirbelsäulenschonend und dienen dem schnellen und exakten Umsetzen der Tanzelemente, welche im zweiten Stunden teil erlernt und vertieft werden. Wir erarbeiten systematisch mit Hilfe von schriftlichen Tanzunterlagen Choreographien, erfahren die Musikumsetzung in Tanzbewegungen und das Kulturhistorische dieser Tanzart.

Neueinsteigerinnen mit sehr guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Isomatte, großes Hüft-Tuch bzw. Tanz-Übungs- und Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe

**E3305** Meta Stauner

Do, ab 2.3.2023, 19–20.30 Uhr, 12x

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**  
90 Euro

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Diese Ausgleichsgymnastik hilft Ihnen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lindern und Wirbelsäulenbeschwerden vorzubeugen. Spüren Sie selbst, wie eine bewusste Aufmerksamkeit für Ihren Körper und Ihren Atem zu einem besseren Körpergefühl führt. Steigern Sie Ihre Beweglichkeit mit schonenden, aber dennoch kräftigenden Übungen, die ebenfalls Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. Halten Sie sich fit!

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

**P3306** Isabelle Vorweg

Do, ab 16.3.2023, 17.15–18.15 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
64 Euro

Bitte beachten: Am 26.01.23 findet der Kurs einmalig von 17:00 – 18:00 Uhr statt.

**P3307** Isabelle Vorweg

Do, ab 16.3.2023, 18.30–19.30 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
64 Euro

## Wirbelsäulengymnastik

Mit dieser Gymnastik gehen Sie sicher, eine allgemein wohlthuende Körperschulung zu erreichen. Die gesundheitsfördernden Übungen können Sie alle in den persönlichen Tagesablauf einbeziehen. Ziel ist es, den Rücken durch Mobilität, Dehnung und Kräftigung der Muskelpartien zu stärken. Dies führt zu einer besseren Haltung und beugt Fehlhaltungen vor. Den leidigen Rückenschmerzen können Sie so vorbeugen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

**P3308** Evelyn Kitzka

Do, ab 9.3.2023, 17.45–18.45 Uhr, 13x

**Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum**

69 Euro

## Wirbelsäulengerechte Fitness-Gymnastik

Steigern Sie bei flotter Musik Ihre Ausdauer, verbessern Sie Ihre Koordination und kräftigen und dehnen Sie gezielt Ihren Bewegungsapparat. Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag bekommen Sie auch dazu. Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

**P3309** Evelyn Kitzka

Do, ab 9.3.2023, 19–20 Uhr, 13x

**Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum**

82,50 Euro

## Wirbelsäulengymnastik, Balance & Beweglichkeit:

### Für jedes Alter!

Die Wirbelsäule steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Durch Mobilisation, Haltungswahrnehmung und gezielte Kräftigung kann Problemen vorgebeugt werden oder auch auch Linderung erzielt werden. Auch unser Gleichgewicht – Balance halten zu können – ist Aufgabe unseres Haltungsapparats. Durch gezielte Übungen wollen wir in diesem Kurs gemeinsam daran arbeiten, unseren Körper wieder besser zu spüren und die Haltung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Training mit Frau Först, Physiotherapeutin, ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken oder Turnschuhe, Handtuch, Matte, evtl. Getränk.

**P3310** Stefanie Först

Mi, ab 15.3.2023, 8.30–9.30 Uhr, 12x

**Puchheim-Ort, Laurenzer Sporthalle**

64 Euro

## Klaren Kopf behalten –

## Bewegung für die grauen Zellen

In unserer heutigen Zeit ist die geistige Beweglichkeit wichtiger denn je – unabhängig vom Alter. Gut, dass unser Gehirn darauf ausgerichtet ist, lebenslang zu lernen. Wie jeder andere Muskel braucht auch unser Gehirn Bewegung. Ideal ist die Verbindung mit körperlicher Aktivität. Dabei wird das Gehirn mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Mit Übungen und Spielen, die Spaß machen, trainieren wir unsere Konzentration und Koordination – und bleiben geistig und körperlich fit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk

**P3312** Carolin Trager

Di, ab 7.3.2023, 11–12 Uhr, 13x, Kein Kurs am 18.04., 25.04., 02.05.23

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

69 Euro

**P3313** Carolin Trager

Di, ab 7.3.2023, 12–12.45 Uhr, 7x, Kein Kurs am 18.04., 25.04., 02.05.23

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

28 Euro



## Rückentraining: Workout und Rückenmobilisation

(mittleres Level)

Das Workout startet mit einem kurzen Warm-Up, bei dem wir uns mit verschiedenen Schrittkombinationen aufwärmen. Anschließend aktivieren und mobilisieren wir die Muskulatur, um uns auf das bevorstehende Workout vorzubereiten. Danach machen wir einige Kräftigungsübungen, primär für den Rücken. Das geschieht anhand eines Intervalltrainings. Das heißt: 45 Sekunden Übungen wechseln sich mit 20 Sekunden Pause ab. Dabei gibt es bei den Übungen immer verschiedene Levels, sodass jeder auf seinem individuellen Niveau trainieren kann. Abschließend folgt ein etwa zehnminütiges Stretching. Das Training soll helfen, die Rückenmuskulatur zu kräftigen und zu mobilisieren, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Der Kurs trägt dazu bei, das viele Sitzen im Alltag auszugleichen.

Zielgruppe: Für Personen mit einer gewissen Grundkondition (mittleres Level)

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

**P3314** Sabrina Baum

Fr, ab 10.3.2023, 9.45–10.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

65 Euro

## Mobility: Bewegung und Entspannung

Beim Mobility-Training findet – im Gegensatz zum Stretching – immer eine aktive Bewegung unter muskulärer Kontrolle statt. Mobilisation ist also eine aktive Form der Beweglichkeit und soll die Gelenke gezielt über ihren maximalen Bewegungsradius durchbewegen. Bei diesem Kurs wird der gesamte Körper mobilisiert, wodurch sich auch unser Körpergefühl insgesamt verbessert. Es folgt eine Entspannung, bei der unterschiedliche Entspannungstechniken praktiziert werden, wie beispielsweise die Progressive Muskelrelaxation oder Phantasieren. So starten Sie entspannt und ausgeglichen in Ihr Wochenende!

Zielgruppe und Niveau: leichtes / mittleres Level

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

**P3315** Sabrina Baum

Fr, ab 10.3.2023, 10.40–11.25 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

65 Euro

## Qigong und Taji

### Mit Qi Gong die innere Balance stärken

Qi Gong heißt übersetzt „Arbeit mit und an der Lebensenergie Qi“. Als uralte (Selbst-) Heilungsmethode ist es ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und kann das Qi dorthin fließen lassen, wo es gebraucht wird. Dies ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die fließenden Bewegungsabläufe in Kombination mit dem Atem und meditativen Übungen harmonisieren und stärken die Kräfte von Körper, Geist und Seele. Stress und energetische Blockaden werden abgebaut, das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit gesteigert, so dass sich ein Gefühl von Beruhigung, Entspannung und Gelassenheit einstellen kann. Wir wollen in diesem Kurs gemeinsam sowohl Übungen des traditionellen Shaolin Qi Gong, als auch Übungen des modernen Gesundheits-Qi Gong praktizieren. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Übende mit Vorerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte oder Decke und ein (Meditations-) Kissen

**E3500** Melanie Kuschmider

Mi, ab 1.3.2023, 18–19 Uhr, 15x

**Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal**

75 Euro

### Qigong für leicht Geübte, Einsteiger willkommen

Bei Qigong handelt es sich um ein chinesisches Übungssystem zur Stärkung der Lebenskraft und des allgemeinen Wohlbefindens. Ziel dieser Atem- und Körperübungen ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen einer „Ganzheitlichen Gesundheit“, d.h. eines sowohl äußerlich als auch innerlich in sich ruhenden, energiegeladenen Menschen. Um dies zu erreichen, sollen die Übungen in körperlicher Harmonie bei gleichmäßig fließendem Atem und unter konzentrierter geistiger Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Qigong-Übungen sind hervorragend geeignet, um eine große Anzahl unserer „Zivilisationskrankheiten“ wie Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats, körperliche Erschöpfungszustände und geistige Abgespanntheit, Störungen des Atembereichs und stressbedingte Erkrankungen zu lindern bzw. zu beseitigen. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3500 Wolfgang Ebert**

Mo, ab 6.3.2023, 17–18 Uhr, 12x, Kein Kurs am: 17.04. und am 12.06.23

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

64 Euro

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

06.03. – 27.03. / 24.04. – 22.05. / 19.06. – 10.07.23

**P3501 Wolfgang Ebert**

Mi, ab 8.3.2023, 11–12 Uhr, 13x, Kein Kurs am 19.04. und 14.06.23

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

69 Euro

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

08.03. – 29.03. / 26.04. – 24.05. / 21.06. – 12.07.23

**Qigong für Geübte**

Bei Qigong handelt es sich um ein chinesisches Übungssystem zur Stärkung der Lebenskraft und des allgemeinen Wohlbefindens. Ziel dieser Atem- und Körperübungen ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen einer „Ganzheitlichen Gesundheit“, d.h. eines sowohl äußerlich als auch innerlich in sich ruhenden, energiegeladenen Menschen. Um dies zu erreichen, sollen die Übungen in körperlicher Harmonie bei gleichmäßig fließendem Atem und unter konzentrierter geistiger Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Qigong-Übungen sind hervorragend geeignet, um eine große Anzahl unserer „Zivilisationskrankheiten“ wie Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats, körperliche Erschöpfungszustände und geistige Abgespanntheit, Störungen des Atembereichs und stressbedingte Erkrankungen zu lindern bzw. zu beseitigen. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

08.03. – 29.03. / 26.04. – 24.05. / 21.06. – 12.07.23

**P3502 Wolfgang Ebert**

Mi, ab 8.3.2023, 9–10 Uhr, 13x, Kein Kurs am 19.04. und 14.06.23

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

69 Euro

**Qigong für Fortgeschrittene**

Bei Qigong handelt es sich um ein chinesisches Übungssystem zur Stärkung der Lebenskraft und des allgemeinen Wohlbefindens. Ziel dieser Atem- und Körperübungen ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen einer „Ganzheitlichen Gesundheit“, d.h. eines sowohl äußerlich als auch innerlich in sich ruhenden, energiegeladenen Menschen. Um dies zu erreichen, sollen die Übungen in körperlicher Harmonie bei gleichmäßig fließendem Atem und unter konzentrierter geistiger Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Qigong-Übungen sind hervorragend geeignet, um eine große Anzahl unserer „Zivilisationskrankheiten“ wie Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats, körperliche Erschöpfungszustände und geistige Abgespanntheit, Störungen des Atembereichs und stressbedingte Erkrankungen zu lindern bzw. zu beseitigen. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**P3503 Wolfgang Ebert**

Mo, ab 6.3.2023, 18–19 Uhr, 12x, Kein Kurs am 17.04. und am 12.06.23

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

64 Euro

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

06.03. – 27.03. / 24.04. – 22.05. / 19.06. – 10.07.23

**P3504 Wolfgang Ebert**

Mi, ab 8.3.2023, 10–11 Uhr, 13x, Kein Kurs am 19.04. und 14.06.23

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

69 Euro

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

08.03. – 29.03. / 26.04. – 24.05. / 21.06. – 12.07.23

**Qigong mit Meditation für Fortgeschrittene**

Nach den Qigong Übungen meditieren wir im Stile des Zen und vertiefen so unsere Entspannung und Ruhe.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

06.03. – 27.03. / 24.04. – 22.05. / 19.06. – 10.07.23

**P3505 Wolfgang Ebert**

Mo, ab 6.3.2023, 19–20 Uhr, 12x, Kein Kurs am 17.04. und am 12.06.23

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

64 Euro





## Taijiquan Langform – Vertiefung

Taijiquan ist eine chinesische Bewegungskunst, deren heilgymnastische Übungen der Erhaltung der Gesundheit und der Vorbeugung gegen Krankheiten dienen. Die sanften körperlichen Übungen werden dabei von der heilenden Kraft des Atems unterstützt. Da Taijiquan neben dem Körper auch den Geist des Übenden anspricht – die langsam, gleichmäßig und harmonisch fließenden Bewegungen sind auf den Atem abgestimmt und werden von einem in sich ruhenden Geist geleitet – bringt das dadurch erreichte Gleichgewicht von körperlichen und geistigen Kräften eine umfassende Steigerung der Lebenskraft mit sich. Durch geistige Ruhe und entspannte körperliche Bewegungen ist Taijiquan hervorragend geeignet, unsere „Zivilisationskrankheiten“ zu beseitigen und uns zu einem sowohl äußerlich als auch innerlich in sich ruhenden, energiegeladenen und ausgeglichenen Menschen zu machen. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich.

In diesem Kurs wird die Yangstil-Langform in der Tradition von Yang Chen-Fu gelernt, geübt und verfeinert.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:  
08.03. – 29.03. / 26.04. – 24.05. / 21.06. – 12.07.23

**P3550 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 8.3.2023, 18–19 Uhr, 13x, Kein Kurs am 19.04. und 14.06.23*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

69 Euro

## Taijiquan Schwertform – Vertiefung

Taijiquan ist eine chinesische Bewegungskunst, deren heilgymnastische Übungen der Erhaltung der Gesundheit und der Vorbeugung gegen Krankheiten dienen. Die sanften körperlichen Übungen werden dabei von der heilenden Kraft des Atems unterstützt. Da Taijiquan neben dem Körper auch den Geist des Übenden anspricht – die langsam, gleichmäßig und harmonisch fließenden Bewegungen sind auf den Atem abgestimmt und werden von einem in sich ruhenden Geist geleitet – bringt das dadurch erreichte Gleichgewicht von körperlichen und geistigen Kräften eine umfassende Steigerung der Lebenskraft mit sich. Durch geistige Ruhe und entspannte körperliche Bewegungen ist Taijiquan hervorragend geeignet, unsere „Zivilisationskrankheiten“ zu beseitigen und uns zu einem sowohl äußerlich als auch innerlich in sich ru-

henden, energiegeladenen und ausgeglichenen Menschen zu machen. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich.

In diesem Kurs wird die Schwertform in der Tradition von Chen Wei-Ming gelernt, geübt und verfeinert.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:  
08.03. – 29.03. / 26.04. – 24.05. / 21.06. – 12.07.23

**P3552 Wolfgang Ebert**

*Mi, ab 8.3.2023, 19–20 Uhr, 13x, Kein Kurs am 19.04. und 14.06.23*

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

81 Euro

## Yoga

### Yoga am Morgen – fit & entspannt den Tag beginnen

„Yoga citta vritti nirodha“ – so beginnt Patanjali vor über 1500 Jahren sein Yoga Sutra – „Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“.

Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit, um Ruhe in den Alltag zu bringen, egal wie hektisch er auch sein mag. Die harmonischen Übungen des Daoyin Yoga fördern Kraft und Beweglichkeit, stärken die Vitalität und reduzieren Stress. Über die achtsame Arbeit mit unserem Körper und dem Atem erfahren wir, wie unser Geist immer mehr zur Ruhe kommt. Ein Gefühl von innerem Frieden und Gelassenheit stellt sich ein.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da die Übungen individuell an die Vorkenntnisse der Teilnehmer angepasst werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte und ein (Meditations-) Kissen

**E3600 Melanie Kuschmider**

*Mo, ab 27.2.2023, 9–10.30 Uhr, 15x*

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**

112 Euro

## Mit Yoga entspannt in den Feierabend

### Energie tanken und innere Ruhe finden

Für alle, die nach einem turbulenten Alltag zur Ruhe kommen und entspannen möchten, bietet Yoga eine wundervolle Möglichkeit, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Die harmonisierenden Übungen und Asanas des Daoyin Yoga lockern sanft die gesamte Rückenmuskulatur sowie den Schulter- und Nackenbereich und wirken revitalisierend auf den ganzen Organismus. Muskeln, Sehnen und Bänder werden gleichermaßen gedehnt und gekräftigt. In einer ruhigen und entspannten Atmosphäre kommen die Gedanken durch gezielte Atem- und Meditationsübungen zur Ruhe, so dass der Geist eintauchen kann in die Stille des Moments. Dieser Kurs richtet sich an Alle, die etwas für ihr Körperbewusstsein und ihre Beweglichkeit tun wollen und gleichzeitig nach Ruhe und Entspannung suchen. Er ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da die Übungen individuell an die Vorkenntnisse der Teilnehmer angepasst werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte und ein (Meditations-) Kissen

**E3601** Melanie Kuschmider

Do, ab 2.3.2023, 17–18.30 Uhr, 15x

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**

112 Euro

## Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem

### Für Fortgeschrittene

Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga führt uns zu mehr Lebensfreude, Entspannung und Gelassenheit. Die achtsame Übungspraxis hilft uns die eigene Kraft und innere Ruhe zu entdecken. Schwerpunkte des Kurses sind dynamische und statische Körperübungen sowie Atem- und Meditationsübungen aus dem Bereich des „Yoga der Energie“. Im Vordergrund steht hierbei immer die individuelle Anpassung der Übung an den Übenden, so dass sich die positiven Wirkungen sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene optimal entfalten können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder feste Decke, warme Socken und bequeme, warme Kleidung

**E3602** Betina Kronacker

Do, ab 2.3.2023, 17.45–19.15 Uhr, 12x

**Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal**

90 Euro

## Hatha-Yoga für geübte Anfänger:innen und leichte Mittelstufe

Der Kurs ist auf Körperübungen fokussiert und beinhaltet dynamische Techniken, genaues Einstellen von Asanas, sowie Gegenstellungen, die dem Körper einen Ausgleich geben. Verschiedene Atemübungen tragen dazu bei, die Verbindung mit dem eigenen Körper zu vertiefen. Die Stunde endet mit Shavasana, der Tiefenentspannung. So lassen sich Körper und Geist wieder in Einklang bringen. Der Kurs ist für gute Anfänger und leicht Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und eine Decke

**P3602** Sandra Wöll

Mo, ab 6.3.2023, 20.15–21.45 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

118,50 Euro

### Sandra Wöll

Ganz nach dem Motto des Yogameisters Swami Sivananda: „Ein Gramm Praxis ist mehr wert als eine Tonne Theorie.“ begleite ich Sie bei Ihrer ganz persönlichen Yogapraxis, von Anfänger bis Fortgeschrittene. Ich unterrichte eine Mischung aus vielen Bereichen des Yogas mit Schwerpunkt Hatha Yoga, teils fordernd, teils spannend, aber stets mit Enthusiasmus, Authentizität und Spaß. Regelmäßige Yogapraxis bringt innerhalb kürzester Zeit neue Energie und Beweglichkeit in den Körper. Auch entwickeln Sie mehr Flexibilität und Kraft. Mein Ziel ist es, möglichst viele Menschen mit Yoga zu erreichen, um die Vielfalt, den Reichtum und die Kraft von Yoga weiterzugeben.





## Yoga und Entspannung

### Für Übende mit Vorkenntnissen

Über die Praxis des Hatha-Yoga, vorwiegend aus dem Bereich des „Yoga der Energie“ gelangen wir in diesem Kurs aus der Bewegung in die Ruhe von Körper, Atem und Geist. Sanfte Bewegungsabläufe und ausgewählte Yoga-Haltungen münden in die Meditation und anschließende Entspannung. Auf diese Weise kann der Tag angenehm und in tiefer Ruhe ausklingen.

Bitte mitbringen: Unterlage, warme Socken, Decke, ein Kissen

**E3603** Betina Kronacker

Do, ab 2.3.2023, 19.15–20.30 Uhr, 12x

**Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal**

75 Euro

## Vinyasa-Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit auf eine Reise durch unterschiedliche Yogaelemente wie den Chakras, Mantras, Mudras und Göttern. In dieser fließenden Yogastunde können sich Geübte wie auch andere Levels wiederfinden, die darüber hinaus ein wenig Interesse an Meditation, Atemtechniken / Pranayama und yogischen, spirituellen Themen mitbringen. Jede Stunde wird durch einen Fokus eingrahmt, um Yoga nicht nur als Mittel zum Zweck, sondern ganzheitlich zu erfahren. So profitieren Sie umfassend von der physischen und mentalen Praxis dieser Yogastunde. Atem, Körper und Geist bilden dabei eine Einheit und dürfen zur Ruhe kommen, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern und zu verbessern. Namasté! Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke mitbringen.

**P3603** Caroline Schneider

Di, ab 7.3.2023, 18.15–19.45 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

110,50 Euro

### Caroline Schneider

Seit meiner Vinyasa-Yogalehrerausbildung bilde ich mich in unterschiedlichen Yogathemen fort. Die Yogaphilosophie, der Sanskrit und die Yogaschriften begeistern mich dabei ganz besonders und sind in meiner eigenen Yogapraxis sehr präsent. Mein Yogaunterricht ist davon geprägt, nicht einfach nur eine Abfolge von Asanas zu absolvieren, sondern dabei Geist, Herz und Psyche zu nähren.



## Kundalini Yoga

Im Kundalini Yoga basieren alle Übungsreihen auf alten, indischen Überlieferungen, welche schnell zu innerer Ausgeglichenheit, mentaler Stärke und Zufriedenheit führen. Die Unterrichtsstunden werden mit Musik begleitet, sodass Sie die Übungen mit Leichtigkeit und Freude ausüben werden. Im Anschluss an die körperlichen Übungen folgen eine kurze Entspannung sowie eine Meditation. Jede Übungsreihe, auch Kriya genannt, ist einem bestimmten Thema zugeordnet, sodass die Übungen nicht nur den Körper kräftigen, sondern auch eine positive Auswirkung auf das Allgemeinbefinden haben.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke

**P3606** Nicole Gehres

Mi, ab 8.3.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

118,50 Euro

## Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte

Durch Yoga können wir tiefe innere Ruhe finden und Kraft tanken – unterstützt durch verschiedene Körper- und Atemübungen sowie ein rückengerechtes Übungsprogramm (Körperhaltungen, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen). Das körperliche Wohlbefinden wird durch sanfte Körperübungen, die gezielt Verspannungen auflösen, gefördert. Finden Sie mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag, stabilisieren und kräftigen Sie nachhaltig Ihren Körper mit traditionell überlieferten Yogaübungen. Für Einsteiger:innen und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke



**P3611** Sandra Cardamone

Do, ab 9.3.2023, 8.30–10 Uhr, 14x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

117 Euro

## Pilates

### Pilates – Kraft & Ausdauer

#### Mit etwas mehr Zeit für Dehnübungen

Pilates ist eine sanfte, aber sehr effektive Trainingsmethode, welche dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. Viel Freude beim Mitmachen!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Kleidung

**E3700** Johanna Wunderlich-Cuoma

Mo, ab 27.2.2023, 19.30–21 Uhr, 15x

**Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal**

112 Euro

### Pilates mit Grundkenntnissen

Aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen in Pilates erweitern Sie Ihr Übungsrepertoire. Durch eine bewusste und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Übungen schulen Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. So verbessern Sie kontinuierlich Ihre Körperwahrnehmung und kommen zu mehr Kraft und Beweglichkeit. Es wird eine Herausforderung, aber die Freude an der Bewegung steht immer im Vordergrund!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Kleidung

**E3701** Eva Stelzer

Do, ab 2.3.2023, 20.30–21.30 Uhr, 15x, Kein Kurs am 18.5. und am 15.6.23!

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**

75 Euro

### Pilates für (Wieder-)Einsteiger:innen

„Nach 10 Stunden spürst Du den Unterschied – nach 20 Stunden siehst Du den Unterschied – nach 30 Stunden hast Du einen neuen Körper.“ Dieses Zitat von Joseph Pilates kennen wahrscheinlich viele. Jetzt lassen wir es wahr werden! Die Pilatesmethode ist ein höchst effektives System an Übungen, um straffer, schlanker und entspannter zu werden und um Muskeln aufzubauen. Dabei ist es unsere Körpermitte, die uns Halt gibt und unser inneres Gleichgewicht stabilisiert.

Anders als bei herkömmlichen Trainingsmethoden wird die Muskulatur von innen nach außen gekräftigt. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung ist die Grundlage des Trainings.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

**P3702** Wolfgang Endres

Mo, ab 6.3.2023, 19–20 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

79,50 Euro

### Pilates für Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

**P3703** Wolfgang Endres

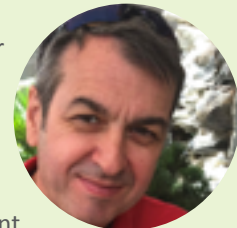
Mo, ab 6.3.2023, 20.15–21.15 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**

79,50 Euro

### Wolfgang Endres

Aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme interessierte ich mich für die Pilates-Methode zum Aufbau von Muskeln: Ich machte ein Probetraining – und blieb dabei! Denn die Übungen beinhalten alles, was die Muskulatur stärkt und dehnt und die Gelenke sowie die Wirbelsäule mobilisiert. Zudem baut sich der Alltagsstress durch das Training ab. Das macht mir großen Spaß. Um auch andere Menschen für Pilates-Übungen und deren Vorteile im Alltag zu begeistern, machte ich die Ausbildung zum Pilatetrainer.





## Pilates für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Straff und aufrecht durch Pilates. Erleben Sie Ihre Körpermitte neu als Kraftzentrum! Die Pilatesmethode ist ein höchst effektives System an Übungen. Einen straffen und vitalen Körper erkennen Sie an einer gesunden und aufrechten Haltung. Dabei ist es die Körpermitte als Kraftzentrum, das Sie kräftigen und stabilisieren. Anders als bei herkömmlichen Trainingsmethoden wird Ihre Muskulatur dabei von innen nach außen trainiert. Dabei unterstützen Sie die Ausführung der Übungen, indem Sie bewusst Ihren Atem fließen lassen. Wichtig ist, dass Sie selbst die Intensität der Bewegungen bestimmen – ganz nach Ihren körperlichen Möglichkeiten und Ihrer Tagesform.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte

**P3704** Dagmar Labitzke-Karousis  
Mi, ab 8.3.2023, 8–9 Uhr, 15x  
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum  
79,50 Euro

## Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Die Pilatesmethode ist ein höchst effektives System an Übungen, um straffer, schlanker und entspannter zu werden und um Muskeln aufzubauen. Dabei gibt uns unsere Körpermitte Halt und stabilisiert unser inneres Gleichgewicht. Im Unterschied zu anderen Trainingsmethoden wird die Muskulatur von innen nach außen gekräftigt. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung ist die Grundlage des Trainings. Zum Ausklang des Tages schließt der Kurs nach 60 Minuten Pilates-Training mit einer erholsamen Entspannungsphase ab. So können Sie sich fit halten – aber auch vom Alltag abschalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

**P3707** Wolfgang Endres  
Mi, ab 8.3.2023, 19.45–21 Uhr, 15x  
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6  
106,50 Euro

## Für Frühaufsteher: Pilates für Wiedereinsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrung mit Pilates, kennen die Grundprinzipien des fließenden Atmens, das Anspannen Ihrer Körpermitte und sind mit den gängigen Pilates-Übungen bereits vertraut. Wir vertiefen diese Übungen und achten dabei auf ihre präzise Ausführung. Besonderes Augenmerk gilt unserem Rücken. Starten Sie aufrecht und beschwingt in die neue Woche!

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Matte mitbringen.



**P3708** Carolin Trager  
Di, ab 7.3.2023, 8–9 Uhr, 13x, Kein Kurs am 18.04., 25.04. und 02.05.23  
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum  
74 Euro

## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs zeigt uns die eigenen Stärken und macht Mut, sich zu wehren – in jeder Situation. Wichtige Fragen sind: Was ist denn ein Angriff und was kann ich konkret tun? Neben einfachen Übungen zur Selbstverteidigung gehören Selbstbehauptungsübungen und Theorie zum interessanten und spannenden Programm. Der Kurs ist für alle Frauen geeignet, egal welchen Alters oder Fitnessstand.

Trauen Sie sich, Sie werden es nicht bereuen und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

bequeme Sportkleidung

**E3800** Anette Banik  
Sa, 11.3.2023, 10–14.30 Uhr, Die Kursdauer beinhaltet 30 Minuten Mittagspause.  
Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal  
27 Euro



## Taekwondo traditionell – für Neueinsteiger/-innen und auch Fortgeschrittene

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, bei der neben dem Erlernen von Selbstverteidigung und Kampftechniken die Betonung auch auf der Entwicklung einer gefestigten Persönlichkeit liegt. Erlerne eine fernöstliche Selbstverteidigungskunst und verbessere gleichzeitig Deine natürlichen Reflexe. Fördere Deine Koordination, Schnellkraft und Fitness. Schüler:innen des traditionellen Taekwondo erlernen verschiedene Fuß- und Handtechniken, die in Selbstverteidigung, Freikampf und Formenlauf (Hyong) eingesetzt werden. Der Unterricht beinhaltet eine spezielle Gymnastik, die das gesamte Muskelsystem des Körpers schult. Außerdem werden in Übungsformen verschiedene Verteidigungstechniken trainiert, die Kampfszenen gegen imaginäre Gegner symbolisieren und eine Art der Bewegungsmeditation darstellen. Abwechselnd werden Angriffs- und Verteidigungstechniken so realistisch wie möglich, aber ohne Kontakt einstudiert. Traditionelles Taekwondo ist für alle Altersgruppen ab 12 Jahren geeignet.

**P3800** Andreas Roidl  
Mi, ab 8.3.2023, 20.15–21.45 Uhr, 15x  
Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum  
118,50 Euro

## Kickboxen: Die Lady schlägt zurück. Aktives Training für Fitness und Selbstbewusstsein für Frauen jeden Alters (ab 13 Jahren)

Kickboxen – fit und selbstbewusst durch Sport! Kickboxen dient zur Stärkung auf verschiedenen Ebenen – körperlich, mental und psychisch. In keiner anderen Sportart verbrennt man in kürzester Zeit so viele Kalorien! Das Selbstbewusstsein wird verstärkt, der Alltagsstress abgebaut. Und das mit super viel Spaß! Kickboxen ist eine Kombination aus Schlägen und Tritten. Aber keine Sorge: All das trainieren wir nicht auf den Körper, sondern in Partnerübungen auf Schlagpolster. Trau dich, und erforsche deine Stärken mit einer internationalen Meisterin im Kampfsport. Die Dozentin freut sich auf dich / auf Sie! Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters (Mädchen ab 13 Jahren



© Hannah Kreie

sind willkommen), sodass hier eine besondere Wohlfühl-atmosphäre herrscht.

In Kooperation mit den Munich Sharks.  
Box-Handschuhe stellt die Dozentin.

**P3803** Hannah Kreie  
Mo, ab 6.3.2023, 18.30–20 Uhr, 14x  
Munich Sharks, Benzstr. 22, 1. Stock, Puchheim  
111 Euro

### Hannah Kreie

Seit vielen Jahren engagiere ich mich, Menschen zu unterstützen und ihr Leben positiver zu gestalten. Durch meine Berufserfahrung als Sozialpädagogin konnte ich mir hierfür passende Methoden aneignen. Nun habe ich die Chance, dieses Thema mit meiner anderen Passion zu verbinden: dem Sport. Mit Leidenschaft übe ich den Leistungssport Kickboxen aus. Seit einigen Jahren gebe ich auch Fitnesskurse, und ich liebe es, zu sehen, wie Menschen durch meine Unterstützung die Motivation aufbringen, ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Training zu besuchen und stolz und gestärkt aus der Stunde gehen.



## Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Krav Maga ist ein reines Selbstverteidigungssystem und leicht zu lernen. Besonders die richtige Technik unter Stress wird trainiert. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen.

Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet. In Kooperation mit der vhs Würmtal und den Munich Sharks. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

**P3804W** Benjamin Langmayr  
Fr, ab 3.3.2023, 17.30–18.30 Uhr, 10x  
Munich Sharks, Benzstraße 22, 82178 Puchheim  
99 Euro



## Kochen und Ernährung

### Herzhafte Torten, pikante Kuchen und Törtchen – Rezepte vom Profi!

Herzhafte Torten, pikante Kuchen und Törtchen: Konditormeister Martin Schönleben wagt sich diesmal an die herzhafte Konditorei. Wir backen gemeinsam würzige Quiches, Zwiebelkuchen, aromatische Törtchen und Muffins. Bekannte Klassiker und neue kreative Ideen werden wir aus dem Backofen holen. Ideale leckere Snacks für Feiern und Feste aller Art!



Bitte beachten Sie: Der Eingang zur Schulküche ist am Gerner Platz 2, Haupteingang. Bitte finden Sie sich zehn Minuten vor Beginn am Treffpunkt ein, der Dozent holt sie dort gemeinsam ab.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter zum Mitnehmen, Stift und Papier

**P3902** Martin Schönleben

Do, 9.3.2023, 18–22 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

43,50 Euro (inkl. 6 Euro Materialgebühr für hochwertige Zutaten)

Bitte beachten: Kostenfreie Stornierung (schriftl.) bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

**P3903** Martin Schönleben

Do, 23.3.2023, 18–22 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

43,50 Euro (inkl. 16 Euro Materialgebühr für hochwertige Zutaten)

Bitte beachten: Kostenfreie Stornierung (schriftl.) bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

### Echte mexikanische Küche – Zubereitung von Empanadas

Überraschen Sie Ihre Gäste mit originalen mexikanischen Empanadas, die einfach jedem schmecken! An diesem Abend bereiten Sie unter Anleitung der Dozentin mexikanische Empanadas zu: Eine Hauptspeise mit köstlichen Gewürzen und in unterschiedlichsten Farben. Die Dozentin bietet auch Varianten an, die sowohl für Veganer (Kartoffeln) als auch Fleischliebende (Rindfleisch) geeignet sind. Gerne zeigt sie Ihnen die leckeren Rezepte aus ihrer Heimat und lädt Sie ein, mit ihr eine Reise durch die mexikanische Küche zu unternehmen. Nebenbei erfahren Sie auch Wissenswertes zu Kultur und Tradition in Mexiko. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Lust zum Kochen sollten Sie mitbringen!



Achtung: Eingang zur Schulküche über den Gerner Platz 2. Bitte finden Sie sich zehn Minuten vor Beginn am Treffpunkt ein, die Dozentin holt sie dort gemeinsam ab. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß oder Schüssel (mit Deckel) für die fertigen Empanadas, ggf. Getränk

**P3905** Teresa Beilmaier

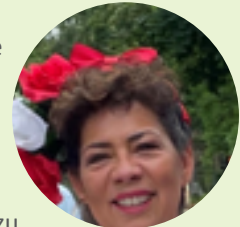
Fr, 10.3.2023, 18–21 Uhr

**Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2**

31 Euro (inkl. 15 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

### Teresa Beilmaier

Hola Amigos! Ich bin Teresa, komme ursprünglich aus dem wunderschönen Mexiko und lebe seit 22 Jahren in Deutschland. Ich bin Ehefrau und Mutter von zwei Kindern und arbeite als Betreuerin in einem Altenheim. Ich liebe es, meine Kultur zu leben und weiterzugeben. Durch meine Familientradition koche ich gerne, und es bereitet mir immer viel Spaß und Freude, diese Leidenschaft mit anderen zu teilen. Ich warte auf dich, amigo!



## Gute Laune Essen – Wie Essen die Stimmung beeinflusst!

Sich glücklich essen und den schlechte Stimmungen gar nicht erst aufkommen lassen, wäre das nicht wunderbar. Zusammenhänge zwischen Ernährung, mentaler und psychischem Wohlbefinden sind wissenschaftlich anerkannt. Wie man durch täglichen Genuss von natürlichen Lebensmitteln und einer ausgeglichen Lebensweise, Stimmungsschwankungen und Depressionen vorbeugen kann.

**P3906**

Mi, 19.4.2023, 19.30–20.30 Uhr

**online**

8 Euro

## Grillen ist eine Lust, die uns angeboren ist

Jedes Jahr aufs Neue – beim ersten Sonnenstrahl ziehen wir nach draußen und garen Fleisch über dem offenen Feuer. Es macht viel Spaß und zudem kaum Arbeit – und in diesem Kurs wird dieser Brauch auch noch verfeinert! Statt „ewiger“ Wurst oder eingelegtem Halsgrat gibt's Frisches, Leichtes und Knuspriges: Scharfe Hühnerspießchen mit Chili und Zitronengras, Gemüsepfäckchen im knusprigem Speckmantel, Kartoffel Spieße mit Honig, Salbei und Tapenade mit einem sahnigem Dip, duftendes Rosmarinfilet, Tofu Sesam-Spießchen mit geröstetem Sesamöl, Knoblauch und Limette und Hühnerfiletchen mariniert mit grüner Currypaste und gebackenem Thai-Basilikum. Alles wunderbar vorzubereiten, dazu eine hinreißende Basilikum-Salsa und mit Butter und Palmzucker grillierte Mangos mit Papayasauce. Außerdem gibt es allerlei Infos zum Grillen von Fisch, Fleisch und Geflügel. Die Zutaten sind aus artgerechter Haltung und möglichst regional. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

**E3930** Marlene Oberhofer

Do, 2.3.2023, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)



**Einrichtungen  
+ Küchenstudio**  
Weiterempfohlen: Seit 1852

**MOBEL  
FEICHT**

Lindenstraße 6 · 82216 Maisach  
Tel. 08141/90412 · [www.moebel-feicht.de](http://www.moebel-feicht.de)  
Öffnungszeiten  
Mo-Fr 9-12 u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr  
und nach Vereinbarung






**next125** **Miele**  
**BORA** **raumplus**



## Thai Curry & Cooking

### Köstliches Streetfood aus Thailand

Die Küche Thailands ist zu Recht berühmt. Straßenküchen befinden sich an jeder Ecke, man ist ständig neuen Verführungen ausgesetzt, könnte den ganzen Tag essen. Hier gibt es eine Auswahl aus den bekanntesten authentischen Gerichten, die Sie als Thailand-Fan unbedingt kennen lernen müssen oder endlich wieder schmecken wollen! Es gibt den berühmten pikanten grünen Mangosalat mit Garnelenpuder, Hackfleisch und Limette, Massaman Rinder-Curry mit Kartoffel, Kokos und Nüssen, würzige gedämpfte Fischmousse im Bananenblattkörbchen mit Kaffir-Zitrone, Thai-Basilikum und Currypaste, raffinierte gebratene Reismudeln mit Garnelen, Sprossen, Frühlingszwiebel und Ei, duftenden warmen Salat aus gehackter Hühnerbrust mit Zitronengras, Knoblauch und geröstetem Sesamöl und „süchtig machende“ Kokosküchlein die köstlich süß-herzhaft verblüffen. Kommen Sie einfach zum Zubereiten und Genießen dieser köstlichen Straßenküche Thailands – wer es von dort kennt will es wieder haben, wer es hier kennenlernt, will dahin – holen Sie sich die Küche Thailands nach Hause!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

**E3931** Marlene Oberhofer

Do, 23.3.2023, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

## Korea Kitchen – voll im Trend!

Koreanische Küche vereint japanische und chinesische Einflüsse, ist dabei aber weniger fett als chinesisch und beinhaltet weniger Fisch als die japanische Küche. Es wird Wert auf die Reinheit und den natürlichen Anbau der verwendeten Zutaten gelegt, beruhend auf der Harmonie zwischen Mensch und Natur. Typische Alltagsgerichte sind stets gut gewürzt, oft deftig, Fleischesser kommen auf ihre Kosten, außerdem ist der Koreaner sehr heiß! Das Allerwichtigste ist Kimchi, mit Knoblauch und Chili geschärftes Gemüse. Kimchi hat positive Eigenschaften auf unsere Gesundheit. Es beugt der Fettleibigkeit vor, trägt zum jugendlichen Aussehen der Haut bei und stärkt zusätzlich das Immunsystem. Zu besonderen Anlässen gibt es Bulgogi, gegrilltes Fleisch in dünnen Scheiben, zuvor in einer Marinade eingelegt. Es wird mit Gemüse und einer spe-



© Marlene Oberhofer

ziellen Sauce im Salatblatt zusammengerollt gegessen. Wir kochen die Vorspeise Ganghwe, Filet mit selbstgemachter Sesamsauce, wir stellen die koreanische Grundwürze her, die auch als Fleischmarinade genommen wird, probieren Bulgogi, kurz gebratenes Rind, es gibt Tofu-Pfannkuchen dazu Rettichsalat mit Äpfeln, Zitrone und gerösteten zerstoßenen Sesam außerdem Spinat mit Ramen/Nudeln, Filet und Ei, dazu Kimchi, also: „Jal mokgesseumnida!“ (Guten Appetit) Es werden Bio-Zutaten und Fleisch aus artgerechter Haltung verwendet. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

**E3932** Marlene Oberhofer

Do, 27.4.2023, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

## Singapur Nonya-Kitchen

Singapur ist der Wirklichkeit gewordene Traum eines jeden Gourmets. Was immer man auch essen möchte, in dieser kosmopolitischen Stadt ist alles in Vollendung zu haben. Unsere Kursleiterin hat einige der besten asiatischen Mahlzeiten ihres Lebens in Singapur gegessen, vor allem in den „foodstalls“, den Straßenbuden. Am spannendsten und am typischsten für Singapur ist die Nonya-Küche: Eine einzigartige Mischung zweier Kulturen, sie verbindet malaische Gerichte mit traditionellen chinesischen Rezepten. Kochen und kosten Sie in diesem Kurs Katong Laksa / Singapurische Curry Nudelsuppe mit Garnele und Huhn, Reismudel, Rempah-Paste mit Lichtnuss, Kokosnuss, Ei, Minze, Limette, Tulang Rusuk Pedas / gewürzte Rippchen mit Knoblauch, 5-Gewürz Pulver, Honig und geröstetem Sesamöl, Sambal Babi / in Kokosmilch gekochtes Wammerl mit Laos Pulver, Ingwer, Shrimppaste und Kreuzkümmel dazu gibt es Rojak / Salat mit Ananas und Gurke angemacht mit Sambal Ulek, Zitronensaft, Zucker und Chilis, Nasi goreng Singapore / gebratener Reis mit Fleischwürfeln, verschiedenen Bratgemüsen, Chilipaste und Thai-Basilikum und Kaptan Negara warga Singapura / Hähnchen mariniert mit Kurkuma, Knoblauch und Pfeffer und serviert mit goldbraun gebratenen Zwiebelringen und Basmatireis nach indischer Art. Freuen Sie sich auf diese raffinierte kulinarische Reise. Die Zutaten sind aus artgerechter Haltung und möglichst regional. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

**E3933** Marlene Oberhofer

Do, 22.6.2023, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

## Vietnam

### Neue Rezepte der zauberhaften Vielfalt

Als Feinschmecker, der vielleicht schon in unserem ersten Vietnam Kurs war, wissen Sie, dass Vietnam die Vollendung aller asiatischen Küchen ist. Ein köstlicher Cocktail aus Frische, Raffinesse, Sanftmut und Schönheit. Außer Reis, frischen Kräutern ist die Fischsauce nuoc mam der 3. Grundpfeiler Vietnams – zum Salzen und Würzen beim Kochen, als Marinade, Dressing oder Dip ähnlich wie die Sojasauce in anderen Küchen Asiens. Sie spielt an diesem Abend eine größere Rolle und ist immer dabei: es gibt Mapo, Tofu u. Hackfleisch mit

Chili Bohnen, Schwarze-Bohnen-Knoblauch-Sauce und geröstetem Szechuan-Pfeffer, Khai Lok Khoei, frittierte Eier mit Chili, Koriander und Tamarinde und Kokosblütenzucker, Huhn mit Zitronengras, Zucker, Pfeffer und gerösteten Erdnüssen, Bun Bo Nam Bo, ein Mix aus mariniertem Rind, warmen Reismudeln, frischem Salat und der berühmten Sauce „Nuoc Cham“. Nem Cuon Tom, Sommerrollen mit Garnelen, geröstetem Wammerl, Reismudeln, Minze und Karotte. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Arbeitsbrett, Geschirrtuch, gutes Messer und ein Getränk

**E3934** Marlene Oberhofer

Do, 13.7.2023, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

## Köstliche indische Küche

### Fast Medizin, die sagenhaft schmeckt!

Diese wohltuende Küche ist eine „Gewürz-Orgie“, die unsere Gesundheit fördert und oft tatsächlich heilt. Wussten Sie, dass Paprika eine große Stütze der Immunkraft ist, Anis Schleim löst, Dill in vielen Fällen krampflosend wirkt, Muskatnuss appetitanregend ist, Koriander bei allen Entzündungen des Magen-Darm-Systems und der Harnwege hilft, weil er eine antibakterielle, pilztötende Wirkung hat? Kardamonsamen nach dem Essen gekaut sorgen für frischen Atem und regen die Verdauung an usw. An diesem genussvollen Abend erhalten Sie dazu noch viele weitere Informationen über Gewürze & Co. Sie stellen selber Curry, Mango-Chutney und Garam Masala her, aber auch wunderbar gewürzte Gerichte, wie gelbe Linsen mit Kokos, Hackfleisch mit Ingwer und Kreuzkümmel, gerösteter Rettich mit schwarzem Zwiebelsamen oder Huhn in Mandelsauce usw. Alles ist aufregend gewürzt, scharf oder sanft und dazu auch gesund. Dazu gibt es ausführliche schriftliche Infos über die wichtigsten Gewürze und deren Wirkung bei regelmäßiger Verwendung. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

**E3935** Marlene Oberhofer

Do, 20.7.2023, 18–21 Uhr

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche**

51 Euro (inkl. 27,00 Euro Kosten für Zutaten)





# Sprachen

Zusammenhalt in der Welt ist nur möglich, wenn wir uns sprachlich und kulturell annähern können. Oft schlummern Sprachkenntnisse aus vergangenen Schuljahren in den Hinterköpfen und warten darauf, neu entdeckt und erweckt zu werden. Mit unseren Seminaren können Sie sich auf den Weg machen, diese Kenntnisse auszubauen. Alle Seminare werden entweder von Muttersprachler:innen geleitet oder die Dozent:innen haben langjährige Erfahrungen im Umgang mit der Sprache und Kultur. Sie lernen also in entspannter Atmosphäre weit mehr als nur eine Sprache, Sie bekommen auch einen guten Einblick in Land, Leute, Kultur und Brauchtum.

## „VHS macht Konversation!“

Sie möchten sich im nächsten Urlaub in der Ländersprache unterhalten können oder Ihre Kenntnisse für Ihren Job erweitern?

Gehen Sie mit unseren Kursen auf Sprachreise, damit Sie sich im Job sicher und in der Welt zu Hause fühlen.

Für alle Sprachkurse in **Eichenau** gilt die folgende Gebührenstaffelung. Dabei wird davon ausgegangen, dass ein regulärer Kurs mit 8 Teilnehmer\*innen stattfindet. Bei Sprachkursen mit weniger als 8 Teilnehmer/innen werden Gebühren entsprechend der Tabelle erhoben. Die Zahl der Kurstermine wird gemeinsam mit der Kursleitung nach der ersten Kursstunde festgelegt. Teilnehmer, die nach dem 2. Mal dazukommen, können in der Staffelung nicht mehr berücksichtigt werden.

TN-Zahl	15x90 Min	14x90 Min	13x90 Min	12x90 Min	11x90 Min	10x90 Min
Min. 8	89,00 €	nicht vorgesehen	nicht vorgesehen	nicht vorgesehen	nicht vorgesehen	nicht vorgesehen
7	102,00 €	95,00 €	89,00 €	nicht vorgesehen	nicht vorgesehen	nicht vorgesehen
6	119,00 €	111,00 €	103,00 €	95,00 €	nicht vorgesehen	nicht vorgesehen
5	143,00 €	134,00 €	124,00 €	115,00 €	105,00 €	95,00 €
4	179,00 €	167,00 €	155,00 €	143,00 €	132,00 €	120,00 €

## Welche Lernstufe passt zu mir?

### Aufbau der Sprachkurse entsprechend dem europäischen Referenzrahmen

	<b>Hören</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Sprechen</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Lesen</b> Am Ende der Stufe können Sie:	<b>Schreiben</b> Am Ende der Stufe können Sie:
<b>Grundstufe, A 1</b>	Einfache, deutlich gesprochene Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Sätze und Wendungen über vertraute Themen, nach dem Weg fragen etc.	einfache Aussage und Sätze z. B. auf Schildern und Plakaten	kurze, einfache Postkarten, einfache Formulare im Hotel ausfüllen
<b>Grundstufe, A 2</b>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze Kontaktgespräche in Alltagssituationen führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze und einfache Mitteilungen abfassen
<b>Mittelstufe, B 1</b>	deutlich gesprochene Hauptinformationen und Sendungen aus Radio und TV über aktuelle Ereignisse verstehen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Hauptinformationen aus einfachen Texten in der Standardsprache verstehen	persönliche Briefe schreiben und schriftlich von Erfahrungen und Eindrücken berichten
<b>Mittelstufe, B 2</b>	längere Redebeiträge verstehen, Nachrichten und Sendungen in Standardsprache folgen	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihren Standpunkt vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Themen aber auch Prosa-Texte verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben
<b>Aufbau, C 1</b>	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen, längeren Redebeiträgen folgen	sich spontan in den meisten Fällen fließend ausdrücken, auch komplexe Sachverhalte darstellen	literarische und schwierigere Sachtexte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über schwierige Sachverhalte schreiben
<b>Aufbau, C 2</b>	ohne Schwierigkeiten gesprochener Sprache folgen, ob live oder in den Medien, auch wenn normal schnell gesprochen wird	sich fließend und nuanciert ausdrücken und an allen Gesprächen beteiligen	praktisch alle Arten von Texten/Fachartikel /literarische Werke mühelos lesen	klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angepasst schreiben, Fachtexte und literarische Werke zusammenfassen



## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich in der Volkshochschule Puchheim möglich. Rufen Sie uns bitte an unter 089 803710 und vereinbaren Sie einen Termin für die persönliche Anmeldung. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis/Pass mit und bezahlen Sie die Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 in bar. Anmeldungen nach Anmeldeschluss können leider nicht berücksichtigt werden. Mehr Information: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge [www.bamf.de](http://www.bamf.de)



#### **P4000**

Do, 30.3.2023, 18–19 Uhr

**Bürgertreff, Raum U3**

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 22.09.2022!

#### **P4001**

Do, 27.4.2023, 18–19 Uhr

**Bürgertreff, Raum U3**

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 20.10.2022!

#### **P4002**

Do, 25.5.2023, 18–19 Uhr

**Bürgertreff, Raum U3**

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 17.11.2022!

#### **P4003**

Do, 20.7.2023, 18–19 Uhr

**Bürgertreff, Raum U3**

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 12.01.2023!

## Deutsch

### Deutsch A1/2 – für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Deutsch-Kenntnisse besitzen. Lehrbuch: Netzwerk A 1.2 neu, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-607155-0.

Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.



#### **P4011** Sigrid Rosenauer

Mo, ab 27.2.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau**

94,50 Euro

### Deutsch A2/2 – mit guten Vorkenntnissen

Für Personen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache auf dem Niveau der Stufe A2, die ihre Sprachkenntnisse erweitern wollen. Lehrbuch: Netzwerk neu, A2.2, Klett-Verlag. Daneben arbeiten Sie auch mit Kopien. Die Kosten dafür bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

Gut zu wissen: Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

#### **P4021** Christl Metzenrath

Mo, ab 6.3.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 6, Neubau**

94,50 Euro

### Formulieren & Fabulieren – Die Sprache ist das Kleid unserer Gedanken.

#### Schreibworkshop

Text siehe Seite 56

#### **P2110** Felicitas Stückrath

Di, ab 21.3.2023, 19–20.30 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

44 Euro

## Englisch

### Englisch A1/A2 – mit Grundkenntnissen

Let's talk and have fun! Sie sprechen bereits etwas Englisch, aber richtig ausdrücken können Sie sich noch nicht? Entspannt und vergnüglich erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und bekommen Sicherheit für Ihren



nächsten Urlaub oder Ihre beruflichen Kontakte. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

#### **P4111**

*Di, ab 27.9.2022, 19.30–21 Uhr, 15x*

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 106, Neubau**

129 Euro

### Englisch A2 – B1

We will be practising listening and speaking, revise grammar structures and vocabulary. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversation. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

#### **E4120 Cormac O'Mahony**

*Mo, ab 27.2.2023, 18.30–20 Uhr, 15x*

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

89 Euro

### Englisch für Senioren – Easy Conversation

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse wiederauffrischen, Grammatik wiederholen und etwas Conversation in einer kleinen Gruppe üben möchten, sind Sie bei uns richtig. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

#### **E4121 Lucille Unbehauen**

*Di, ab 28.2.2023, 14.30–16 Uhr, 15x*

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

89 Euro

### Basic English Conversation B1/ B2

We are going to talk about ourselves, current issues and everyday topics. You are welcome to participate, share your thoughts and opinions and practise your language skills.

Lehrbuch: In Conversation B1/B2, Klett Verlag

#### **E4130 Sonja Hauser**

*Mo, ab 6.3.2023, 9–10.30 Uhr, 15x*

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**

89 Euro

### Englisch A2/B1 – English for Retirees in the Morning!

Join this small, friendly and fun group if you want to keep your brain active and your memory sharp. We learn in a relaxed atmosphere and at a slower pace. As teaching material we use „Go for It! B1“, Hueber Verlag

#### **P4133 Caroline Kressierer**

*Do, ab 9.3.2023, 10.30–12 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

94,50 Euro

### Englisch B2

In this course we use the book to help us revise grammar and find useful expressions for easy conversation about everyday topics.

Lehrbuch: Great! B2; ISBN 978-3-12-501584-5

#### **E4140 Sonja Hauser**

*Mi, ab 1.3.2023, 17.45–19.15 Uhr, 15x*

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**

89 Euro



# Sprachen

## Englisch B2 – Refresher

Have you learned English before? Are you out of practice? Learning English should be fun!

Welcome to our English Refresher for Intermediate 50plus Students! We discuss everyday situations, learn new vocabulary, read interesting texts, play games and learn more about the English way of life. You don't need a book, the up-to-date material will be handed out to you.

**P4141** Sandra Winter

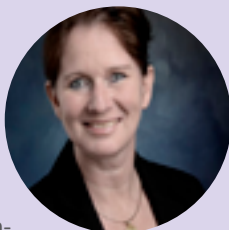
*Di, ab 7.3.2023, 8.30–10 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

*94,50 Euro*

### Sandra Winter

Als Dolmetscherin und Kommunikationsexpertin kommt es mir auf die Verständigung zwischen Menschen an. Lebensgefühl, Erfahrung und Empathie werden so vermittelt. In meinen beruflichen Kommunikationsseminaren, wie auch in meinen Sprachkursen ist daher das Sprechen von zentraler Bedeutung. Seit 14 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig, gebe Sprachkurse, Kommunikationsseminare und Workshops, moderiere Veranstaltungen, führe Interviews und leite Gesprächsrunden. Ob Rentner, Jungunternehmerin, Buchautor, Schülerin, Hausfrau oder Medienstar – wir alle sind Menschen, wir alle möchten uns mitteilen.



## Englisch B2 – Easy English Conversation

This is a very friendly group which enjoys talking English. We use different texts about interesting topics, revise grammar and listen to CDs. Our focus is on extending our knowledge of spoken English. Das Lehrbuch gibt die Dozentin am ersten Kurstermin bekannt. Bitte 2,50 € für Kopien direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4143** Caroline Kressierer

*Mi, ab 8.3.2023, 10.15–11.45 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

*94,50 Euro*

## Keep fit C1

Improve and activate your English. We read and discuss newspaper articles or short stories and revise grammar and vocabulary.

**E4150** Sonja Hauser

*Mi, ab 1.3.2023, 19.30–21 Uhr, 15x*

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205**

*89 Euro*

## Französisch

### Französisch A1 – mit einigen Vorkenntnissen

Kurz und knackig – entspannt und kurzweilig. Steigen Sie ein! Den Kurs gestalten wir sehr lebendig und abwechslungsreich. Das Kursbuch gibt die Dozentin am ersten Kursabend bekannt. Sie verwenden moderne Lehrmaterialien und auch digitale Medien, die den Unterricht anregend und vielseitig machen. Sie erhalten einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die französisch-sprachige Welt.



**P4212** Christine Allanic

*Do, ab 9.3.2023, 10.30–12 Uhr, 15x*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

*129 Euro*



## Französisch-Auffrischkungskurs A2

Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr sprachliches Reaktionsvermögen zu entwickeln und Ihre Grundkenntnisse intensiv aufzufrischen und zu festigen, auch für diejenigen, die 3-4 Jahre Schulfranzösisch hatten. Schwerpunkte sind der mündliche Ausdruck und die Wiederholung wichtiger praxisorientierter grammatikalischer Aspekte in der Konversation.

**E4220** Ridha Djebali

Mi, ab 1.3.2023, 10–11.30 Uhr, 10x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

63 Euro (inkl. 3,00 Euro für Kopien)

## Französisch A2 – Conversation facile

Wir erweitern unser Vokabular und bereiten uns auf allgemeine Gesprächssituationen vor. Zudem lernen wir die reichhaltige französische Kultur intensiver kennen. Den Kurs gestalten wir sehr lebendig und abwechslungsreich.

**P4222** Christine Allanic

Do, ab 9.3.2023, 8.45–10.15 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

129 Euro

## Französisch-Auffrischkungskurs B1

In diesem Kurs wird versucht, die vorhandene Sprachkompetenz individuell zu reaktivieren und durch zusätzliches Vokabel- und Grammatikwissen zu erweitern. Besonders beim Sprechen über unterschiedliche Themen, wird Gelerntes gefestigt und vertieft und Neues geübt. Unterrichtsmaterialien werden so entworfen, dass sie den Fortschritten (und Bedürfnissen) der Teilnehmer möglichst genau angepasst sind.

**E4230** Ridha Djebali

Mo, ab 27.2.2023, 10–11.30 Uhr, 10x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

63 Euro (inkl. 3,00 Euro für Kopien)

## Französisch B1 – für Fortgeschrittene

Sie verfügen über solide Kenntnisse und wollen Ihr Französisch weiter pflegen? Dabei wollen Sie Grammatik wiederholen, Ihren Wortschatz weiter ausbauen und im Sprechen fit bleiben? Die Dozentin gestaltet den Kurs lebendig, mit aktuellen Themen und unterschiedlichen Kursmaterialien. Das Kursbuch gibt sie am ersten Kursabend bekannt. Mögliches Kopiergeld bitte direkt im Kurs begleichen.

**P4231** Christine Allanic

Mo, ab 6.3.2023, 17.30–19 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

129 Euro

## Cours de conversation française B2

Vous souhaitez prendre la parole et raconter librement, écouter les autres, échanger des idées et discuter, ce sont les bases de ce cours de conversation.

Nous travaillons souvent avec des textes parlant de thèmes actuels mais aussi de la culture, de l'actualité, des relations franco-allemandes et de sujets divers de la vie quotidienne, ainsi vous pourrez enrichir votre vocabulaire, améliorer votre compréhension écrite et orale et vous exprimer sur différents sujets.

Quant à la grammaire, elle sera expliquée dans la conversation ou selon le besoin des participants. Le tout dans une ambiance amicale et décontractée.

**E4240** Ridha Djebali

Di, ab 28.2.2023, 10–11.30 Uhr, 10x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 205**

63 Euro (inkl. 3,00 Euro für Kopien)

## Französisch C1 – Conversation française

Ce cours s'adresse à tous ceux qui aiment parler français. Avec l'aide d'un peu de grammaire, nous discuterons sur des thèmes variés, actuels, culturels, touristiques.

Sie verwenden in diesem Kurs auch digitale Medien, die den Kurs anregend und abwechslungsreich gestalten. Sie erhalten einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die französischsprachige Welt.

**P4251** Christine Allanic

Mi, ab 8.3.2023, 10–11.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**

94,50 Euro



## Italienisch

### Italienisch A1

Ciao! Möchtest du Italienisch lernen, aber du weißt nicht, wo du anfangen sollst? Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die erste Wörter und Grundstrukturen der Sprache erlernen möchten mit dem Ziel sich in einfachen Gesprächen zu verständigen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 ab Kapitel 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**E4310** Valeria Sanguinetti

Do, ab 2.3.2023, 18.30–20 Uhr, 15x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

89 Euro



### Italienisch A1/A2

Ciao a tutti! Willkommen zu unserem Italienischkurs! Gemeinsam mit einer Muttersprachlerin lernen Sie auf lebendige und abwechslungsreiche Weise, Alltagssituationen zu meistern und sich zu verständigen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 8/9, ISBN 978-3-12-525201-1

**E4311** Ilaria Ena

Di, ab 28.2.2023, 20–21.30 Uhr, 15x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

89 Euro

### Italienisch A1 – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Grundkenntnisse besitzen. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu Kurz. Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A1.

**P4312** Daniela Coppola

Di, ab 7.3.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

94,50 Euro

### Italienisch A2

Ciao a tutti! Willkommen zu unserem Italienischkurs.

Gemeinsam mit einer Muttersprachlerin werden Sie Ihre Italienischkenntnisse weiter vertiefen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 ab Lektion 6, ISBN: 978-3-12-525206-6

**E4320** Ilaria Ena

Di, ab 28.2.2023, 18.30–20 Uhr, 15x

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

89 Euro

### Italienisch A2 – mit guten Vorkenntnissen

Sie lieben Italien und haben bereits gute Grundkenntnisse? In diesem Seminar bauen Sie diese weiter aus. Grammatik, Wortschatz und die Kultur Italiens lernen Sie mit viel Freude im Unterricht weiter kennen. Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A2.

**P4321** Daniela Coppola

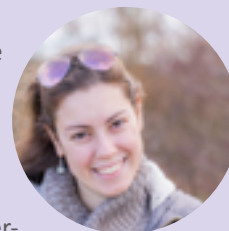
Mo, ab 6.3.2023, 10–11.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

129 Euro

### Daniela Coppola

Mein Name ist Daniela, ich komme aus Neapel, wo ich Archäologie studiert habe. In den letzten Jahren habe ich begonnen, mich mit dem Unterrichten meiner Muttersprache zu beschäftigen. Deshalb habe ich das CEDILS-Zertifikat erworben, das mich befähigt, Italienisch für Ausländer zu unterrichten. Es ist eine Sprache, die so viele Nuancen hat, um die unterschiedlichsten Situationen auszudrücken, und ich bin stolz darauf, die Menschen an diesem Reichtum teilhaben lassen zu können.



## Italienisch A2 14-tägig – mit guten Vorkenntnissen

Üben Sie ohne Stress in entspannter Atmosphäre an insgesamt sieben Terminen diese wunderschöne Sprache. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Passo dopo passo A2“, erschienen im Hueber-Verlag, ab Lektion 8. Materialkosten in Höhe von € 2,00 bitte direkt bei der Dozentin begleichen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**P4322** *Serena Granaroli*  
Di, ab 7.3.2023, 10.15–11.45 Uhr, 7x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
60,20 Euro

## Italienisch B1

In diesem Semester vertiefen die Teilnehmer ihre Kenntnisse der italienischen Sprache.

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen. Die Muttersprache des Kursleiters ist italienisch.

Lehrbuch: Nuovo Espresso B1

**E4330** *Simone Cofferati*  
Do, ab 2.3.2023, 18.30–20 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
89 Euro

## Italienisch Literaturseminar B2

Die italienische Literatur ist eine lange und spannende Reise in den Worten italienischer Autoren, die zwischen dem Mittelalter und der heutigen Zeit gelebt haben. In diesem Kurs werden wir durch die verschiedenen Epochen und künstlerischen Strömungen reisen und untersuchen, wie sich die italienische Geschichte in den Worten der Autoren widerspiegelt und welche Gedanken sie uns hinterlassen haben. Die Texte der verschiedenen behandelten Autoren werden dann im Unterricht analysiert und diskutiert. Der für den Kurs vorgeschlagene Text ist „Letteratura italiana per stranieri“ von Paolo E. Balboni.

**P4341** *Daniela Coppola*  
Mi, ab 8.3.2023, 18–19.30 Uhr, 6x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
51,60 Euro

## Italienisch C1

Wir festigen die sehr fortgeschrittenen Kenntnisse der italienischen Sprache mit Spielen, Dialogen, Übungen. Das Wichtigste ist dabei die freie Unterhaltung in einer freundschaftlichen und heiteren Atmosphäre.

**P4351** *Daniela Coppola*  
Do, ab 9.3.2023, 9.30–11 Uhr, 15x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
94,50 Euro

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

Lust auf eine neue Fremdsprache? Spanisch steht auf Platz Drei der am meisten gesprochenen Sprachen! Lernen Sie diese wunderschöne Sprache kennen und seien Sie damit vorbereitet für den nächsten Sommerurlaub, die Dienstreise oder den Besuch in der Tapas-Bar!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ab Kapitel 1, KLETT Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

**E4410** *Magdalene Hopp*  
Mi, ab 1.3.2023, 18.45–20.15 Uhr, 15x  
**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**  
89 Euro





## Spanisch A1.3

Spanisch steht auf Platz drei der am meisten gesprochenen Sprachen!

Die Dozentin ist Muttersprachlerin und möchte mit Ihnen die Grundkenntnisse weiter ausbauen und festigen.

Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 8 mit Kenntnissen von Präsens, Perfekt und direkten Objektpronomen

**E4411** Carla Linseisen

Fr, ab 21.4.2023, 11.45–13.15 Uhr, 12x, ggf. weitere Termine werden im Kurs besprochen

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

89 Euro

## Spanisch – mit geringen Vorkenntnissen

Für dieses Seminar sollten Sie bereits über erste Grundkenntnisse verfügen. Wir beschäftigen uns mit Gesprächssituationen, die Ihnen vor allem in Ihrem Urlaub begegnen werden. Ganz nebenbei vermitteln wir die nötige Grammatik und geben Ihnen einen Einblick in die kulturellen Unterschiede. An diesem Kurs können Sie entweder vor Ort teilnehmen, oder sich online zuschalten.

**P4412** Maria Paulina Silva de Schuler

Mo, ab 6.3.2023, 19.30–21 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

129 Euro

## Spanisch A2 – mit guten Vorkenntnissen

Sie besitzen schon gute Kenntnisse auf dem Niveau A2 und wollen diese weiter verbessern? In lockerer, entspannter Atmosphäre üben und lernen Sie die spanische Weltsprache von Grund auf. Redewendungen einüben, den Vokabelschatz erweitern, Sicherheit in einfachen Alltagssituationen aufbauen – immer begleitet von Grammatik und Übungen zum Hör-Verstehen. Kosten für Kopien bitte direkt mit der Dozentin begleichen.

**P4421** Maria Paulina Silva de Schuler

Mo, ab 6.3.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

129 Euro

## Spanisch B1 – mit guten Vorkenntnissen

Sie sprechen schon gut Spanisch auf dem Niveau B1 und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Hier üben Sie Redewendungen für Alltagssituationen, und natürlich kommt auch die Grammatik nicht zu kurz. Kosten für Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4432** Catalina Perez Karich

Do, ab 9.3.2023, 19–20.30 Uhr, 15x

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau**

94,50 Euro

## Spanisch B2.1

Wenn Sie die spanische und lateinamerikanische Kultur näher kennenlernen wollen, bereits über Grundwissen (Präsens, Vergangenheit, Futur und Gerundium) verfügen, dies aber weiter üben wollen, sind Sie bei uns richtig!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 1 mit sehr guten Kenntnissen.

**E4440** Carla Linseisen

Fr, ab 21.4.2023, 10–11.30 Uhr, 12x, ggf. weitere Termine werden im Kurs besprochen.

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102**

89 Euro

## Spanisch B2 – Spanisch sprechen ohne Scheu!

Sie möchten natürlich und fließend Spanisch sprechen? Ihr Hörverständnis verbessern? Die Scheu vor dem Spanisch-Sprechen ablegen? Und noch einiges dazu lernen? Dann nutzen Sie dazu diesen Kurs! Als Lehrbuch verwenden Sie „Avenida, B2,“ vom Klett Verlag. Über die Anschaffung des Buches stimmen Sie sich zusammen am ersten Kurstag ab. Kosten für eventuelle Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4441** Carla Linseisen

Do, ab 20.4.2023, 9–10.30 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

103,20 Euro

## Spanisch B2 – Konversation mit sehr fortgeschrittenen Sprachkenntnissen

Sie verfügen bereits über sehr gute Sprachkenntnisse auf Niveau B2 und möchten diese erweitern? Lernen Sie in diesem Kurs zusammen mit Gleichgesinnten, mit Freude und einer guten Portion Humor. Erfahren Sie nebenbei Interessantes über die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Kosten für eventuelle Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

**P4442** Carla Linseisen

Mi, ab 19.4.2023, 18–19.30 Uhr, 13x

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau**

111,80 Euro

## Spanisch C1- Conversación para avanzados

Somos un grupo alegre que conversando nos relajamos, nos reímos y aprendemos sobre las diferentes culturas de Latinoamérica y España. También nos gustan los temas actuales, política y en general, con ejercicios de gramática y otras actividades. Nos alegramos de nuevos participantes.

**P4451** Ana Cecilia Hack

Di, ab 7.3.2023, 19.30–21 Uhr, 15x

**Puchheim, Mittelschule, Raum N 7, Neubau**

129 Euro

## Schwedisch

### Schwedisch C1

Sie verfügen schon über gute Schwedisch-Kenntnisse auf dem Niveau C1 und wollen diese erweitern? Wir wiederholen zusammen immer wieder Grammatik und Vokablen – aber vor allem steht die Konversation im Vordergrund. Die Auswahl und Anschaffung eines Buches wird in der ersten Kursstunde gemeinsam besprochen.

**P4611** Marianne Svensson

Mo, ab 6.3.2023, 19.30–21 Uhr, 12x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

118 Euro







Berufliche Weiterbildung  
mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

## „VHS macht modern!“

Der Umgang mit Technologien ist fester Bestandteil unseres Alltags. Wir unterstützen Sie beim Erwerb beruflicher Qualifikationen, neuer Fertig- und Fähigkeiten und Kompetenzen.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Alle hier aufgelisteten Seminare finden als Webinare statt, denen Sie entspannt von zu Hause folgen können. Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>.

Zusätzlich zu den Webinaren an den festen Terminen können Sie die Aufzeichnungen noch einmal im Nachgang ansehen. Weiterhin erhalten Sie umfangreichen Selbstlernmaterialien, mit denen Sie sich die Inhalte selbst erarbeiten und vertiefen. Aufkommende Fragen werden im Webinar besprochen.

Die Abschlussprüfungen finden entweder in der VHS in Puchheim oder einer angrenzenden VHS statt.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

## Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### P5130

Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



## Bilanzierung

### mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5131**

Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x

#### **online**

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

## Controlling

### mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5132**

Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x

#### **online**

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

## Einnahmen- Überschussrechnung

### mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5133**

Di/Do, 7.3.-25.4.2023, 18.30–20.30 Uhr, 11x

#### **online**

215 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

## Finanzbuchführung 1

### mit Xpert Business-Zertifikat

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. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5134**

Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x

#### **online**

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

## Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### **P5135**

*Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x*

**online**

*340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*

## Finanzbuchführung DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### **P5136**

*Di/Do, 21.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 16x*

**online**

*325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*

## Finanzbuchführung Lexware mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion „Lexware financial office“.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### **P5137 Schlötel GmbH**

*Di, ab 21.3.2023, 18.30–20.30 Uhr, 16x*

**online**

*325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*

## Lohn und Gehalt DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

### **P5138**

*Di/Do, 21.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 16x*

**online**

*325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*



## Lohn und Gehalt Lexware

### mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion „Lexware financial office“.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5139**

*Di/Do, 21.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 16x*

#### **online**

*325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*

## Finanzwirtschaft

### mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5140**

*Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x*

#### **online**

*340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*

## Kosten- und Leistungsrechnung

### mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5141**

*Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x*

#### **online**

*340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*

## Lohn und Gehalt 1

### mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

#### **P5142**

*Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x*

#### **online**

*340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)*



## Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

**P5143** Schlötel GmbH

*Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x*

**online**

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

## Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berücksichtigt werden. Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf [www.vhs-puchheim.de](http://www.vhs-puchheim.de) unter der entsprechenden Kursnummer.

**P5144**

*Di/Do, 7.3.-30.5.2023, 18.30–20.30 Uhr, 20x*

**online**

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

**C | O | M | W | O | R | L | D**  
GmbH  
MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!

Digitalprodukte  
Internet  
Komplettsysteme  
Mobilfunk  
Software

Hardware  
Multimedia  
Netzwerk  
Peripherie  
Zubehör

### Shopping



Kundencenter:  
Boschstr. 8  
82178 Puchheim

### Beratung von A-Z



Tel.: 089/864959-0  
Fax: 089/894959-45  
[info@comworld.de](mailto:info@comworld.de)

### Profi-Service



Telefonische Erreichbarkeit:  
Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr  
<https://www.comworld.de>

Ihr kompetenter  
Ansprechpartner  
für EDV und  
Kommunikation!



## Handy und Tablet

### Die kunterbunte Welt der Apps

In diesem Seminar lernen Sie ausgewählte „Apps“ kennen, die Sie auf Ihrem Smartphone oder Tablet installieren können. Wir stellen Ihnen verschiedene Apps vor, die im Alltag nützlich sein können, die informieren oder unterhalten, die körperlich oder geistig fit halten. Erfahren Sie, was Sie vor der Installation und bei der Nutzung beachten müssen und welche möglichen finanziellen Verpflichtungen mit der Installation einhergehen, damit es keine unangenehmen Überraschungen gibt. Dabei stellt die Dozentin in einem ersten Schritt eine jede App ausführlich vor, bevor Sie selbst an Ihrem mitgebrachten Gerät die Apps selbst ausprobieren. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät, wie Handy oder Tablet mit.



**P5201 Sabine Jörk**  
Di, 28.3.2023, 16–18 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
19 Euro

### Kontaktlos bezahlen mit Karte oder Smartphone

Die Corona-Pandemie hat uns vor Augen geführt, wie wichtig kontaktloses bezahlen sein kann. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Apps dies auf dem Handy möglich ist und welche Einstellungen Sie hierfür vornehmen müssen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

**P5202 Sabine Jörk**  
Di, 25.4.2023, 16–18 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
19 Euro

### Messenger clever nutzen

Signal, Telegram, WhatsApp oder der Messenger sind nur einige der zahlreichen Apps, mit denen Sie nicht nur Nachrichten, Dateien und Fotos hin- und herschicken können. Mit fast allen können Sie zudem Videoanrufe tätigen oder über das Internet telefonieren. Die Nutzung von Messenger-Diensten ist zwar kostenlos, aber wir bezahlen sie mit unseren Daten, die wir meist bedenkenlos preisgeben – Sicherheitsaspekte stehen beim Gebrauch nicht im Zentrum. In diesem Workshop erproben wir unterschiedliche Dienste und besprechen, wie Sie sich in Messenger-Diensten sicher und trotzdem mit viel Freude bewegen können.

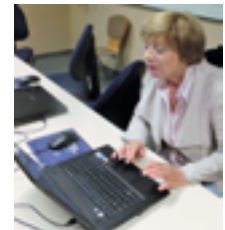
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät, wie Handy oder Tablet mit.

**P5203 Sabine Jörk**  
Di, 20.6.2023, 16–18 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
19 Euro

## Computerwissen

### Computer Grundlagen für ältere Einsteiger:innen

Sie fühlen sich bei der Benutzung Ihres Computers oder Laptops unsicher? In diesem Seminar vermitteln wir Ihnen Schritt für Schritt, welche Grundeinstellungen möglich und nötig sind, wie Sie Programme starten und welche Wartungs- und Sicherheitsprogramme Ihre Beachtung erfordern. Zudem erfahren Sie, welche Warnhinweise auftauchen können und wie Sie in Ihrem Computer Ordnung halten und Dateien ablegen. Wenn Zeit bleibt, werfen wir auch noch einen Blick in die Welt des Internets. Alles kein Hexenwerk! Für Unterlagen bitte 2,50 € direkt im Kurs bezahlen.



**P5300 Erni Dichtl**  
Fr, 24.2.2023, 9–11 Uhr, Di, 28.2.2023, 9–11 Uhr, Fr, 3.3.2023, 9–11 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**  
56 Euro

## MS Office – Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Oft wünscht man sich bei der täglichen Arbeit mit gängigen Office-Anwendungen gewisse Aufgaben und Arbeitsschritte effizienter umsetzen zu können und dabei Zeit zu sparen.

Anhand anschaulicher Praxisbeispiele erhalten Sie dafür jede Menge Tipps.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows, Vorkenntnisse in Outlook und Word

**P5301**

*Di, 25.4.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

18 Euro

## Excel – intelligente Tabellen erstellen & verwenden

Viele nutzen die Funktionalität „Als Tabelle formatieren“ nur, um ihrer Tabelle ein schickes Aussehen zu verleihen. Das ist sehr schade, denn dahinter steckt noch weit mehr an Funktionalität um sich den Excelalltag zu erleichtern wie z. B. Berechnungen ohne Formeln, einfache Datenschnitte, dynamische Bereichsangaben für Formeln und PivotTabellen u.v.m. Lassen Sie sich in unserem Online-Seminar von den Vorteilen überzeugen!

**P5302**

*Mo, 6.2.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

18 Euro

## Excel – die wichtigsten Funktionen für Berechnungen

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen? Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen. Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen.

**P5303**

*Di, 7.3.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

18 Euro

## Excel – die Verweis-Funktionen clever verwenden


Im Büroalltag muss man häufig Werte aus verschiedenen Tabellen entnehmen oder Tabellen vergleichen. Der effektive Einsatz der Verweisfunktionen kann hier viel Zeit sparen. Sie lernen in diesem Kurs die Funktion SVerweis und weitere Verweisfunktionen kennen, um umfangreiche und komplexe Aufgabenstellungen selbstständig und effizient lösen zu können.

**P5304**


*Mo, 27.3.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

18 Euro



Mit **CONCEPT**  
WACHTER zum Erfolg



**Fachkraft Personalvermittlung und Personalberatung**  
**Beratung & Coaching für Selbständige/Jungunternehmer/Existenzgründer**  
**Personalvermittlung für Unternehmen · Jobvermittlung für Arbeitnehmer**

Dachauer Straße 7 · 82256 Fürstenfeldbruck · Tel. 08141 525705  
[www.concept-wachter.de](http://www.concept-wachter.de) · [office@concept-wachter.de](mailto:office@concept-wachter.de)



# Beruf und EDV

## Wie Sie Ihre Daten schützen

Durch alle Medien gingen der „Datenleak“ vieler Persönlichkeiten durch einen Hacker.

Damit es Ihnen nicht ebenso ergeht, zeigen wir Ihnen schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit. Sie erfahren, wie Sie ein sicheres Passwort erstellen, Virens Scanner aktivieren, schädliche Links identifizieren und welche Software zum Datenschutz sinnvoll sein könnte.

**P5310**

*Mi, 24.5.2023, 19–20 Uhr*

**online**

13 Euro

## Cookies, Tracker und Co.

Bei einem Besuch einer Webseite steht mittlerweile zualererst die Frage nach ihrer Zustimmung zu vielen diversen Trackern, Scannern und Cookies. Nicht alle dienen dabei der Funktion der Webseite sondern der Nachverfolgung ihrer Bewegung im Internet. Wir zeigen Ihnen auf, was dahinter steckt und welche Optionen Sie haben.

**P5311**

*Mi, 14.6.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

19 Euro

## Grafikprogramme

### Ebenen in Photoshop

Ebenen sind der Dreh- und Angelpunkt in Photoshop. Viele Anwender wissen aber gar nicht, was mit Ebenen alles möglich ist. Ebenen können Bilder und Bildteile enthalten, Illustrationen und Texte. Farb- und Kontrastkorrekturen können verlustfrei angewendet werden. Ebenen sind unerlässlich für Bildcomposings und Bildretuschen. Nach diesem Webinar werden Sie Ebenen verstehen und mit Leidenschaft einsetzen.

**P5501**

*Do, 22.6.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

10 Euro

## Beautyretusche in Photoshop

### Online-Training

Beautyretusche begegnet uns jeden Tag in den diversen Zeitschriften, Katalogen, Werbebroschüren und auch im Porträtbereich. Dabei ist zu beachten, dass die Retusche dem Model angepasst ist. Ein privates Porträt sollte behutsamer geändert werden als ein professionelles Modelmodel. Beim Porträt sollte der Mensch noch er selber sein, beim Modelmodel ist dies nicht von Bedeutung. Sehr wichtig ist die Analyse, was man wie an einem Gesicht ändern darf und muss für ein bestimmtes Ergebnis. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein optimales Ergebnis erzielen können.

**P5502**

*Mo, 19.6.2023, 19–20.30 Uhr*

**online**

10 Euro

## Foto-Composing mit Adobe Photoshop

Die Fotografie hat sich durch die Digitaltechnik unglaublich entwickelt. Neben gegenständlicher Fotografie sind künstlerische Techniken bei der Fotobearbeitung immer mehr gefragt. Die Verfremdung von einzelnen Fotos, Zusammenstellungen von mehreren Fotos (Composing) oder die Bearbeitung hin zu abstrakten Kunstwerken wird immer beliebter. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie schnell und einfach mit Adobe Photoshop aus Ihren Fotos digitale Kunstwerke machen. Vorkenntnisse in Photohop sind hilfreich aber keine Voraussetzung.

**P5503**

*Mi, 3.5.2023, 19–21 Uhr*

**online**

10 Euro

## Affinity Foto – die alternative Bildbearbeitung

Affinity ist die Konkurrenz zu Photoschop, aber günstiger und ohne ABO-Modell. Wir zeigen Ihnen alle wichtigsten Funktionen und Einstellungen – für Laien, Umsteiger:innen und Profis.

**P5504**

*Mo, 8.5.2023, 19–21.30 Uhr, Mi, 10.5.2023, 19–21.30 Uhr*

**online**

25 Euro

## Kindergeburtstag

### Kreativer Kindergeburtstag für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Du möchtest mit deinen Freund:innen einen kreativen Geburtstag feiern? So könnte er aussehen:

Um 15 Uhr kommst du mit deinen Freund:innen zu uns, lernst erstmal die Dozenten kennen und kurz danach geht es auch schon los. Je nachdem, welche Geburtstagsaktion du gewählt hast, führen euch die Dozenten zuerst die Techniken und was ihr alles machen könnt. Nach ca. einer Stunde machen wir eine kleine Pause, die in der Regel zum Kuchenessen (und Geschenkübergaben) genutzt wird. Kuchen, Getränke und dazugehöriges Besteck/Teller bringen Deine Eltern mit. Nach dieser Pause geht es wieder künstlerisch weiter und um 18:00 Uhr habt ihr einen tollen Tag verbracht und könnt stolz mit euren Ergebnissen nach Hause gehen.

Ihr könnt euch bei der Buchung zwischen folgenden Aktionen entscheiden:

**Batiken:**

Hier erlebt ihr, wie sich Farben mischen und auf Textilien fließen. Werdet Designerin oder Designer einer eigenen coolen Batik-Kollektion und verwandelt eure Sachen ganz easy in echte Hingucker mit neuem Style für die Schule oder den Strand. **Malen:**

Ihr bekommt jede:r einen Keilrahmen oder entscheidet euch für ein gemeinsames Kunstwerk auf einem großen Karton. Nun legt ihr los. Farben, Pinsel und was ihr sonst noch benötigt, stellen wir zur Verfügung. Und auch Vorlagen, falls ihr lieber etwas nachmalen möchtet, als frei zu malen.

**Nagelbilder:**

Mit Nagelbildern könnt ihr eure Lieblingstiere nachbauen. Dazu bekommt ihr ein kleines Brett, Nägel, Hammer und bunte Fäden. Mit den Nägeln nagelt ihr die Umrisse eures Lieblingstiers auf das Brett und nun könnt ihr mit den Fäden die Nägel kreuz und quer verbinden. Schon ist das „Bild“ fertig.

**Skulpturen:**

Mit einer selbsttrocknenden Modelliermasse formt ihr nach euren Ideen eigene Tiere, Monster, fantasievolle Formen oder wilde Figuren. Wenn sie ausgehärtet sind, könnt ihr sie zu Hause noch bunt anmalen.

Wenn ihr euch für diesen Kurs anmeldet, rufen wir euch an und vereinbaren den Termin und die Geburtstagsaktion.

**P7000** Dr. Marta Zientkowska-Schulz

Fr, 8.6.1900

**Bürgertreff, Raum U3**

99 Euro (Kursgebühr ist pauschal für die Gruppe zzgl.

Materialkosten pro Kind)

## Ich und die Welt

Wir möchten insbesondere kleineren Kindern wohnortnah die Möglichkeit bieten mit der „großen“ Wissenschaft in Kontakt zu kommen. In den Veranstaltungen werden Zusammenhänge erklärt und sehr anschaulich dargestellt und den Kindern Mut gemacht neugierig zu bleiben und den Dingen auf den Grund zu gehen. Pro Semester finden zwei Veranstaltungen statt, die nur als Paket zu buchen sind.

### Kinderuni für Grundschul Kinder

1. Vorlesung: Von der Dampflokomotive zum ICE – „Wie funktioniert die Eisenbahn?“

Warum fährt die Eisenbahn und wie schnell ist sie, was macht der Zugführer und seit wann gibt es überhaupt Eisenbahnen? Von donnernden Dampflokomotiven bis zu modernen Hochgeschwindigkeitszügen wie dem ICE erfahren wir viel Wissenswertes.

Der Dozent Kurt-Helmut Götz ist Dipl. Ing. (Bau) und Eisenbahn Experte.

2. Vorlesung: Leben im Wassertropfen

Was lebt alles in unseren Bächen und Seen?

Wir schauen uns die großen und kleinen Tiere und Pflanzen im Wasser an, bei gutem Wetter mit einem kleinen Gang zum Starzelbach, bei Regen im Gruppenraum. Wer ein Becherglas mit Lupe hat, bitte mitbringen!

Der Dozent Dr. Michael Jeschke ist Biologe und Dozent an der Universität Weihenstephan.

**E7100** Kurt Götz, Dr. Michael Jeschke

Fr, 21.4.2023, 15–16.30 Uhr, Fr, 16.6.2023, 15–16.30 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104**

16 Euro



## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-lern-Tricks.

**P7101** Helmut Lange  
Di, 21.3.2023, 16–18 Uhr  
**online**  
26 Euro

### Helmut Lange

Helmut Lange ist ausgebildeter Erwachsenenbildner, Bestsellerautor und seit über 25 Jahren erfahrener Seminarleiter und Vortragsredner. Sein Spezialgebiet ist „Lernen und Gedächtnis“.



## Cooler Sterngucker entdecken den Kosmos – auf Spritztour durch den Himmel

### Ein Abend für junge Leute von 6 -10 Jahren und ihre Eltern

Mit Hilfe eines besonderen Computer-Planetariums gehen wir auf Entdeckungsreise am Himmel und in die Tiefen des Weltalls, unabhängig vom Wetter. Wenn das Wetter gut ist, können wir im Anschluss mit dem großen Spiegelteleskop eigene spannende Beobachtungen machen.

Bitte beachten: Melden Sie bitte jede teilnehmende Person einzeln an. Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch das Geburtsjahr des Kindes an.

In Kooperation mit der vhs Gilching.

**P7102** Bernd Kramer  
Fr, 5.5.2023, 19–20.30 Uhr  
**vhs Gilching, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a, Gilching**  
16 Euro (Gebühr 16 Euro pro Person / pro erstes Kind; jedes weitere Kind zahlt die ermäßigte Gebühr von 13 Euro.)

## Frühes Forschen: Was schwimmt denn da?

### Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren

Wieso schwimmt das schwere Nudelholz, warum kann ein und dasselbe Stück Knete im Wasser mal schwimmen – und mal geht es unter? Was ist eigentlich der Unterschied von Süßwasser und Salzwasser? Die Forscher-Kinder gehen dem Geheimnis der Dichte auf die Spur: Sie prüfen, wovon Schwimmfähigkeit abhängt und forschen nach, warum eine Tomate plötzlich schweben kann wie im Weltall – während eine andere träge am Boden liegen bleibt...

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.



**P7110** Sabrina Blank  
Sa, 4.3.2023, 14–15.30 Uhr  
**Bürgertreff, Raum U3**  
18 Euro (inkl. 1 Euro Materialgebühr)

## Sabrina Blank

Schon früh interessierte ich mich für chemische Experimente und machte aus der heimischen Küche bereits als Kind mein Forscherlabor. Die Chemie faszinierte mich! Es musste nicht immer knallen, aber Sprudeln war Pflicht.



Ich weiß genau, wie neugierig Kinder sind. Und auf kindgerechte Art möchte ich ihnen zeigen, dass Experimente nicht nur Spaß machen, sondern auch die ersten Grundlagen für die Naturwissenschaften bilden. Bei unseren Experimenten kommen keine gefährlichen Substanzen zum Einsatz. Und trotzdem: Die Kinder werden staunen, was man mit einfachen Sachen alles machen kann! Sie können daraus erste Zusammenhänge erkennen und eigenständig erforschen.

## Frühes Forschen: Luft ist nicht „Nichts“!

Ist ein leeres Glas wirklich leer? Wie können Matrosen tauchen, ohne nass zu werden? Warum steigt ein Heißluftballon in die Höhe? Warum sehen wir manchmal Kondens-Streifen hinter einem Flugzeug? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Element Luft – dem Element, das uns überall begleitet, ohne dass wir es bemerken. Wir erforschen die Eigenschaften von Luft und erkunden, wofür man sie einsetzen kann.



### **P7111** Sabrina Blank

Sa, 1.4.2023, 14–15.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

18 Euro (inkl. 1 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

### **P7112** Sabrina Blank

Sa, 1.4.2023, 15.45–17.15 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

18 Euro (inkl. 1 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

## Vorsicht Spannung! Elektrizität und Magnetismus

Wie kommt der Strom in die und aus der Steckdose? Wie funktioniert ein Lichtschalter? Was macht der Strom mit Schokolade? In diesem Kurs bringen wir ein Glühbirnchen zum Leuchten und erfahren noch vieles mehr über Strom.



### **P7113** Sabrina Blank

Sa, 1.7.2023, 14–15.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

20 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

### **P7114** Sabrina Blank

Sa, 1.7.2023, 15.45–17.15 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

20 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)

Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

## Tiere im Ruhestand: Besuch auf dem Gnadenhof für Tiere im Gut Streiflach.

Ein Ausflug für die ganze Familie!

Text siehe Seite 31

### **P1909** Sissy Bletschacher

Do, 20.4.2023, 14–16 Uhr

**Treffpunkt: Gnadenhof f. Tiere, Gut Streiflach 1, 82110 Germering**

6 Euro (Spenden für den Gnadenhof sind willkommen!)

## Führung durch das BMW Stammwerk München: Einblick in die Produktion von Fahrzeugen

Text siehe Seite 35

### **P1918K** BMW Welt Infoservice

Di, 7.3.2023, 15.45–17.45 Uhr

**BMW Welt, Bereich Werkführung, Eingang Nord, Am Olympiapark 1**

24 Euro

## Die BMW-Welt hautnah erleben! – Eine exklusive Führung durch das Museum

Text siehe Seite 35

**P1917K BMW Welt Infoservice**  
Do, 23.3.2023, 16.30–17.30 Uhr

**BMW Museum, Foyer, Eingang Süd, Am Olympiapark 2, 80809 München**

20 Euro (inkl. Eintrittsgebühr für das Museum.)

## Eine Entdeckungstour durch München wie es kaum einer kennt – Teil 2

Text siehe Seite 33

**P1912 Anne Mischke-Jüngst**  
Sa, 17.6.2023, 11–13 Uhr

**Treffpunkt: unter dem Karlstor am Stachus, München**  
15 Euro

## Neugier und Kreativität

### Wir töpfern ein „Wurzi“ (kugeliges Phantasietier zum Bepflanzen)

**Töpferkurs mit Eltern oder Großeltern für Kinder zwischen  
4 und 7 Jahren**

Die Kinder sammeln erste Erfahrungen im Umgang mit dem Material, die Erwachsenen töpfern ihr eigenes Gefäß.

Abholung der Werke: Donnerstag, 30.03.2023, 17.00–17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau

**E7200 Elisabeth Köbele**  
Fr, 10.3.2023, 15–17 Uhr

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum**  
18 Euro (Materialkosten von 1–2 Euro pro Gefäß werden im Kurs abgerechnet. Die Gebühr gilt für 1 Erw. mit 1 Kind, jedes weitere Kind kostet 9,00 Euro)

### Sommerncamp Kreativ für Kinder und Jugendliche von 9 – 16 Jahren

Wie im vergangenen Jahr veranstalten die VHS Puchheim, der Kulturverein Puchheim und die Musikschule in Kooperation mit



der Stadt Puchheim auch dieses Jahre wieder gemeinsam ein Sommercamp. In voraussichtlich sechs Workshops bieten wir Kindern und Jugendlichen in der ersten Ferienwoche Freude am Gestalten, Musizieren, Film und Tanzen mit professionellen Dozent:innen. Den krönenden Abschluss der Woche bildet eine Präsentation der Ergebnisse am Freitag, den 4. August um 14:00 Uhr auf der Bühne am Grünen Markt.

Am ersten Tag werden die Kinder und Jugendlichen in kleinen Workshops die Möglichkeit haben, in alle kreativen Bereiche hineinzuverschnuppern. Am Ende dieses Tages dann können sie sich für einen der Bereiche festlegen und werden sich von Dienstag bis Donnerstag kreativ austoben und ein kleines Bühnenprogramm erarbeiten. Der Freitagvormittag wird mit den Proben verbracht.

Während des Sommercamps werden wir ein Mittagessen zur Verfügung stellen.

Die Finanzierung ist über Projektgelder, die Unterstützung der Stadt Puchheim und die Jugendsozialstiftung Dr. Rieder gesichert. Eine Gebühr wird nicht erhoben. Dies soll auch die Teilnahme von Kindern ermöglichen, deren Familien über geringere finanzielle Mittel verfügen.

**P7200 Bettina Höcker, Jonathan Plachetka, Rosi Klar, Dieter Kanzleiter, Isabella Schels, Alicia Grimm, Cassie Tumlinson, Hadir Al Murad, Xander Tumlinson, Jule Vortisch, Melanie Paeschke, Cosima Schindler, Madeleine Jourdan, Robert Haak, Milan Rother, Sumya Matti, Jaklin Al Qeryo**  
Mo, ab 31.7.2023, 9.30–15 Uhr, 5x  
**Puchheim, Bürgertreff, Flur**  
gebührenfrei

### Wir töpfern Pfostenhocker-Tiere nach eigener Vorstellung

**Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung nach eigener Fantasie und Vorstellung einen lustigen Pfostenhocker.

Abholung der Werke: Donnerstag, 22.06.2023, 17.00–17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau

**E7201 Elisabeth Köbele**

**Töpfern: Freitag, 19.05.2023, 15.00 – 17.30 Uhr**

**Glasieren: Freitag, 16.06.2023, 15.00 – 16.30 Uhr**

**Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum**  
32 Euro (Materialkosten von 6,00 Euro bitte am ersten Kurstag bei der Dozentin bezahlen)

## Frohe Ostern! Ein Körbchen für den Osterhasen bemalen, tangeln & basteln

Ein Bastel-Workshop mit Papier für Kinder von 6 – 10 Jahren

Bevor sich der Osterhase verstecken kann, will er erst auf dem Papier bemalt und mit „Zentangle®“ – Mustern verziert werden. Zum Körbchen gebastelt kann er dann pünktlich zum Fest mit Leckereien gefüllt werden!

Geeignet für jede Altersgruppe ab 6 Jahren, die Teilnahme ist ohne jegliche Vorkenntnisse oder kreative Veranlagung möglich.

Bitte mitbringen: Buntstifte, ein Getränk, evtl. einen kleinen Snack.



© S. Bauermann

**P7201** Susanne Bauermann

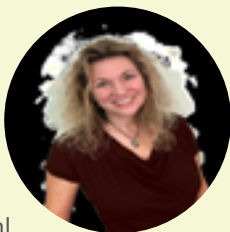
Mo, 3.4.2023, 10–11.30 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

14 Euro (inkl. 3 Euro Materialkosten für Papier (mit dem Osterhasen), Fineliner, Schleifenbänder und Süßigkeiten)

### Susanne Bauermann

Ich bin die Susanne – und ich bin sehr kreativ ... Am meisten Spaß habe ich, wenn ich meine Phantasie ausleben und sie in meinen Kreativkursen weitergeben kann. Mein größter Lohn ist, wenn sich meine Teilnehmer:innen bei mir wohl fühlen, und sie von ihren tollen Ergebnissen selbst begeistert sind!



## Zentangle® Osterhasenwerkstatt

Für Kinder ab 7 Jahren

Passend zu Jahreszeit und zu Ostern werden wir besondere Zentangle®-Muster wählen um damit eigene Hasen, Ostereier und andere kreative Werke zu erstellen.

**E7202** Veronika Schroll

Sa, 1.4.2023, 10–12 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

20 Euro (inkl. 4,00 Euro Materialkosten)

## Zentangle® auf Stoff und Stein

Für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs entfernen wir uns vom klassischen Zeichnen auf Papier und verwenden verschiedene Materialien. Wir gestalten eine Stofftasche mit unterschiedlichen Zentangle®-Mustern. Die kleinen Künstler können ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Mit wenig Material (Stift und Papier) und einfachen Mustern lernen die Kinder sich zu fokussieren, konzentrieren und sich durch das Zeichnen zu entspannen. Die Zentangle®-Methode ist einfach zu erlernen und kann spielerisch in den Alltag der Kinder übernommen werden.

**E7203** Veronika Schroll

Sa, 24.6.2023, 10–12 Uhr

**Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

30 Euro (inkl. 14,00 Euro Materialkosten)

## Kreatives Malen im Frühling!

### Malen mit Acrylfarben.

**Workshop für Kinder von 6 -10 Jahren – mit und ohne Begleitung**

Wieviele Farben siehst du in einer bunten Blumenwiese? Und welche Farbe hat das Meer: Blau, Grün, Türkis – oder ganz anders? An diesem Wochenende lernst du die fünf Grundfarben kennen: Rot, Gelb, Blau, sowie Weiß und Schwarz. Aber damit kannst du unglaublich viele verschiedene Farbtöne mischen. – Sicher ist deine Lieblingsfarbe auch dabei! An den beiden Vormittagen lernst du die bunte Welt der Farben kennen: Du machst Experimente mit den fünf Grundfarben und malst phantasievolle Bilder.

Der erfahrene Maler Antonio Niosi zeigt dir alles ganz genau. Du musst nur Phantasie und Spaß am Malen mitbringen – und schon entsteht dein persönliches Kunstwerk!

Bring gerne deine beste Freundin / deinen besten Freund mit, oder deine Eltern, Großeltern ... Denn: Zusammen zu malen macht doch noch mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes T-Shirt; Borstenpinsel (flach und rund) verschiedener Stärke, einen Bleistift HB sowie einen Zeichenblock DIN A3. Acrylfarben und spezielles Papier für Acrylmalerei stellt der Dozent. Du kannst gern auch ein Getränk und eine kleine Brotzeit mitbringen!

**P7203 Antonino Niosi**

*Sa, 29.4.2023, 10–12 Uhr, So, 30.4.2023, 10–12 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

30 Euro (inkl. 8 Euro Materialgeld für Farben und Papier)



## Die kleine Zeichenschule für Kinder

**Ein Workshop für Kinder von 6 – 10 Jahren.**

Von Hund, Katze, Maus über Raketten, Planeten, Berg, zu Feen, Kobolden und Teufel – alles zwischen Himmel und Erde lässt sich zeichnen! Alles, was du sehen und dir vorstellen kannst, kannst du auch zeichnen. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du deine Ideen zu Papier bringen kannst.



Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Papier, Buntstifte und evtl. ein Getränk

**P7204 Susanne Bauermann**

*Fr, 5.5.2023, 15–16.15 Uhr, Fr, 12.5.2023, 15–16.15 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

18 Euro

## Abrakadabra – Zauberkräuter! Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen entdecken

**Workshop für Kinder von 6 – 12 Jahren**

Wer von euch kennt Pflanzen, die heilen? Und wer weiß, gegen was sie helfen? Wie heilten sich die Menschen früher, wenn sie krank waren? Mit diesen spannenden Fragen beschäftigen wir uns an diesem Vormittag. Und wir werden selbst zur Apothekerin oder zum Apotheker: Denn wir stellen eine Spitzwegerich-Tinktur, eine Gänseblümchen-salbe, ein Fitnessöl und einen Tee gegen Erkältungen her.



Bitte mitbringen: Ein kleines Küchenmesser, zwei kleine, ca. 100ml fassende Fläschchen, ein Küchenbrett und Stifte..

**P7205 Daniela Gottstein**

*Sa, 13.5.2023, 10–11.30 Uhr*

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**

17,50 Euro (inkl. 5 Euro Materialgeld für Mandelöl, Kakaobutter und Bienenwachs)



## 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 lustige und wilde Tiere mit bunten Farben. Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig.

Gebühr: 18 Euro für einen Erwachsenen und ein Kind. Jede:r weitere Erwachsene zahlt 10 Euro, jedes weitere Kind 8 Euro. In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

**P7206G** Franziska Wolff

Sa, 25.3.2023, 11–12.30 Uhr

**Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Foyer**

18 Euro (zzgl. 10 Euro Eintritt ins Museum (Kinder sind frei);  
zzgl. 1 Euro Materialgebühr; alles zahlbar vor Ort)

## Gesundheit, Bewegung und Leckereien

### Spiel und Bewegung für Mutter/ Vater und Kind (ab 1 1/4 Jahren)

Bewegung steckt an! Verschiedene Gerätelandschaften laden Kinder und Eltern/Großeltern zum Spielen und Klettern ein. Kleine und große Hindernisse werden überwunden und dabei Koordination und Gleichgewichtsgefühl gefördert.

**E7300** Claudia Cornell

Mi, ab 1.3.2023, 9.45–10.45 Uhr, 10x

**Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle**

40 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind,  
Gebühr mit zwei Kindern: 50,00 Euro)

### „Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“ – Workshop für Mädchen von 10-13 Jahren

Du fragst, was das ganze Theater eigentlich soll mit Pubertät, Hormonen und Deinem eigenen Körper? Mit unterhaltsamen Spielen und viel Musik lernen wir die „Zyklus-Show“ kennen, bringen sie miteinander auf die Bühne und erfahren dabei jede Menge Neuigkeiten über das, was jeden Monat in uns abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen. Du als Mädchen spürst: das, was in mir vorgeht, ist der Rede wert!

Es wäre schön, wenn die Mütter/Väter um 15.15 Uhr ihre Töchter abholen und ein wenig Zeit mitbringen, um zu erfahren, was die Mädchen an diesem Tag erlebt haben. Das MFM®-Programm wurde 2002 mit dem bayerischen Gesundheits- und Präventionspreis ausgezeichnet und gilt als „best-practice-projekt“ in der Europäischen Union. Weitere Informationen unter [www.mfm-programm.de](http://www.mfm-programm.de).

Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

**P7300** Christiana Kubny

Sa, 13.5.2023, 10–16 Uhr

**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**

29 Euro

### Selbstverteidigung für Kinder ab 7 Jahren

Sich trauen, sich zu wehren und das mit einfachen, wirkungsvollen Techniken. Wie verhalte ich mich bei einem Angriff und wo bekomme ich Hilfe? Die Kinder lernen im Kurs einfache Schlagtechniken und üben, wie man sich in Gefahrensituationen sinnvoll und selbstbewusst verhält. Praxis und Theorie sind an die Kinder angepasst. Keine Angst machen, sondern sensibilisieren und Kräfte wecken – und das verbunden mit viel Spaß beim Trainieren und Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (ohne Schuhe)

**E7301** Anette Banik

Sa, 4.3.2023, 10–12.30 Uhr

**Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal**

15 Euro

## „Agenten auf dem Weg“ – Workshop für Jungs von 10-13 Jahren

Der Workshop „Agenten auf dem Weg“ ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung der Vorgänge im Körper von Mann und Frau. In einem fantasievollen Stationspiel schicken wir die Jungen auf eine spannende Entdeckungsreise durch den männlichen und weiblichen Körper. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Jungen spielerisch und in geschütztem Rahmen, was in ihrem eigenen Körper geschieht, wenn sie sich vom Jungen zum Mann entwickeln, wie neues Leben entsteht und warum Frauen ihre Tage bekommen. In ernsthaften Gesprächen, aber auch mit viel Spaß wird dem Thema in altersgerechter und respektvoller Weise der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Jungen spüren: „Was in mir vorgeht, ist echt cool!“ Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

**P7301 Anton Schütz**  
Sa, 17.6.2023, 10–15 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum E6**  
29 Euro

### Anton Schütz

Mein Name ist Anton Schütz, bin Jahrgang 1973, verheiratet und Vater von zwei wunderbaren Söhnen. Ich führe nun seit knapp sieben Jahren diese Workshops mit viel Herzblut und Liebe durch. Diese Arbeit bereichert mich sehr, weil ich dadurch den Jungs auf ihrem Weg ins Erwachsen werden viel Wertschätzung für sich selbst und ihren eigenen Körper mitgeben darf.



## Skateboardkurs für Anfänger (ab 8 Jahren)

### Runter vom Sofa, rein in den Skatepark!

Du willst lernen wie man richtig Skateboard fährt und auch sicher Rampen im Skatepark runter kommt? Der Kurs richtet sich an alle Anfänger die noch nie auf einem Rollbrett gestanden haben. In leichten Schritten und Übungen wird Dir erklärt, auf was es beim Skateboarden ankommt. Vom sicheren Stand, Fahrtechniken, ersten simplen Tricks, Infos zur Ausrüstung bis hin zum Aufbau und Reparatur Deines Skateboards, versuchen wir, Dir diesen Sport und seine Philosophie näher zu bringen.

Was muss ich mitbringen? Neben der Bereitschaft auch mal auf den Allerwertesten zu fallen:

- Helm, Knie- und Ellenbogenschoner, festes Schuhwerk (keine Ausrüstung = keine Teilnahme am Kurs).
- Skateboard (Wir fahren Rampen! Pennyboards, Longboards, Surf-Skate-Cruiser o.ä. eignen sich nur bedingt oder gar nicht) Bei Bedarf kann ein Skateboard vermittelt werden.

**E7302 Paul Wleklik**  
Sa, ab 6.5.2023, 11–13 Uhr, 3x, Kein Kurs bei Nässe!  
**Puchheim, Skatepark, Bürgermeister-Ertl-Straße**  
24 Euro

## Skateboardkurs für Fortgeschrittene (ab 8 Jahren)

Idealerweise hast Du schon Übung im Skaten und kannst Dich sicher auf dem Skateboard fortbewegen. Jetzt geht es daran Tricks zu lernen, die etwas anspruchsvoller sind. Individuell je nach Teilnehmer versuchen wir die Grundlagen für Sprünge mit dem Board und weitere Tricks an verschiedenen Rampen zu vermitteln.

Was muss ich mitbringen? Neben der Bereitschaft auch mal auf den „Allerwertesten“ zu fallen:

- Helm, Knie- und Ellenbogenschoner, festes Schuhwerk (keine Ausrüstung = keine Teilnahme am Kurs).
- Skateboard (Wir fahren Rampen! Pennyboards, Longboards, Surf-Skate-Cruiser o.ä. eignen sich nur bedingt oder gar nicht) Bei Bedarf kann ein Skateboard vermittelt werden.

**E7303**  
Sa, ab 6.5.2023, 11–13 Uhr, 3x, Kein Kurs bei Nässe!  
**Puchheim, Skatepark, Bürgermeister-Ertl-Straße**  
24 Euro

## Sprache öffnet die Welt

### English Summercamp: Let's have fun! Englisch für angehende Fünftklässler ab ca. 9-10 Jahren

Die vierte Klasse liegt hinter Euch. Wohin es im nächsten Schuljahr geht, steht auch schon fest – und damit auch, dass bei den meisten von euch die erste Fremdsprache Englisch sein wird. Nutzt die Zeit! Macht euch fit und erarbeitet euch einen kleinen Vorteil.

- \* Camp-Feeling genießen: zusammen lernen, zusammen im Freien spielen
- \* Lernen mit Übungen, z. B. aus Green Line 1“, das offizielle Lehrbuch für die 5. Klasse Englisch am Gymnasium.
- \* Hören, sprechen, schreiben: aktiv sein in einer kleinen Gruppe
- \* Kompetente Betreuung durch eine erfahrene Dozentin
- \* Mit mehr Selbstvertrauen in den Englisch-Unterricht an der neuen Schule gehen

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Stifte und Papier  
Anmeldung bitte bis 15.07.23; Kostenfreie Stornierung bis zu diesem Termin möglich, danach ist die gesamte Kursgebühr fällig.

**P7400** Yulia Strucken  
Mo–Fr, 7.8.–11.8.2023, 8.30–12 Uhr, 5x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
110,50 Euro

**P7401** Yulia Strucken  
Mo–Fr, 4.9.–8.9.2023, 8.30–12 Uhr, 5x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U3**  
110,50 Euro

### Taekwondo traditionell – für Neueinsteiger/-innen und auch Fortgeschrittene

Text siehe Seite 91

**P3800** Andreas Roidl  
Mi, ab 8.3.2023, 20.15–21.45 Uhr, 15x  
**Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum**  
118,50 Euro

### Kickboxen: Die Lady schlägt zurück. Aktives Training für Fitness und Selbstbewusstsein für Frauen jeden Alters (ab 13 Jahren)

Text siehe Seite 91

**P3803** Hannah Kreie  
Mo, ab 6.3.2023, 18.30–20 Uhr, 14x  
**Munich Sharks, Benzstr. 22, 1. Stock, Puchheim**  
111 Euro

## Lernen leicht gemacht

### Rechnen und Mathematik – Schlechte Noten – Was tun?

Mathematik kann jeder lernen – es ist nur eine Frage des „Wie“. Warum sind Kinder und Jugendliche in diesem Fach oft überfordert, und warum führt oft auch Nachhilfe nicht zur Verbesserung? Auch passable oder sogar gute Schüler scheitern manches Mal daran. Eltern verzweifeln und reagieren mit eigenen Anstrengungen oder mit Nachhilfe, damit ihr Kind das Klassenziel doch noch erreicht. Was ist Dyskalkulie, gibt es eine quasi angeborene Rechenschwäche? Diesen Fragen geht Bernhard Ufholz, Mitarbeiter des Mathematischen Instituts zur Behandlung der Rechenschwäche, nach und gibt Antworten, die Ihnen weiterhelfen. Und vor allem will er Eltern und Schülern einen Weg heraus aus dem Versagenskreislauf aufzeigen.

**P7501** Bernhard Ufholz  
Do, 20.4.2023, 19–21.30 Uhr  
**Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum**  
8 Euro



## Mathe I 10. Klasse Realschule – Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse an der Realschule und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

Was ist der „Mathe-Intensiv-Kurs“?

- \* Wiederholen und einüben des Mathematik-Lernstoffs der 10. Klasse, besonders im Hinblick auf die Abschlussprüfungen.
- \* Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und in Einzelarbeit lösen
- \* Intensive Lernatmosphäre bis höchstens 8 Schülern
- \* Individuelle Betreuung

Wer ist der Lehrer?

- \* Er ist Diplom-Mathematiker im Ruhestand und verfügt über lange Lehr-Erfahrung. Er kennt die Tücken der Quadratwurzel und weiß, wo Motivationslöcher lauern. Mit viel pädagogischem Einfühlungsvermögen erklärt er verständlich den Stoff und schafft eine gute Lernumgebung.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7511** Wolfgang Tornow  
Di, ab 30.5.2023, 15–16.30 Uhr, 8x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
170 Euro

## Mathe II/III 10. Klasse Realschule – Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse an der Realschule und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

Was ist der „Mathe-Intensiv-Kurs“?

- \* Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der 10. Klasse, besonders im Hinblick auf die Abschlussprüfungen.
- \* Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und in Einzelarbeit lösen
- \* Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- \* Individuelle Betreuung

Wer ist der Lehrer?

- \* Er ist Diplom-Mathematiker im Ruhestand und verfügt über lange Lehr-Erfahrung. Er kennt die Tücken der Quadratwurzel und weiß, wo Motivationslöcher lauern. Mit viel pädagogischem Einfühlungsvermögen erklärt er verständlich den Stoff und schafft eine gute Lernumgebung.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7521** Wolfgang Tornow  
Di, ab 30.5.2023, 13.15–14.45 Uhr, 8x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
170 Euro

## Mathematik II/III für angehende 10. Klassen an Realschulen in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 10. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Was ist der „Mathe-Intensiv-Kurs“?

- \* Wiederholen und einüben des Mathematik-Lernstoffs der 9. Klasse
- \* Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und in Einzelarbeit lösen
- \* Intensive Lernatmosphäre bis höchstens 8 Schülern
- \* Individuelle Betreuung

Wer ist der Lehrer?

- \* Er ist Diplom-Mathematiker im Ruhestand und verfügt über lange Lehr-Erfahrung. Er kennt die Tücken der Quadratwurzel und weiß, wo Motivationslöcher lauern. Mit viel pädagogischem Einfühlungsvermögen erklärt er verständlich den Stoff und schafft eine gute Lernumgebung.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

Anmeldung bitte bis 25.08.23, kostenfreie schriftliche Stornierung bis 25.08.23, danach 100% Stornokosten.

**P7522** Wolfgang Tornow  
Mo–Fr, 4.9.–8.9.2023, 10.45–12.15 Uhr, 5x  
**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**  
82 Euro

## Mathematik 12. Klasse FOS/BOS nicht-technischer Zweig – Osterferien

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS/BOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Pfingstferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Was ist der „Mathe-Intensiv-Kurs“?

- \* Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der letzten zwei Jahre (Schwerpunkt-mäßig)
- \* Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und/oder in Einzelarbeit lösen
- \* Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- \* Individuelle Betreuung

Wer ist der Lehrer?

- \* Er ist Diplom-Mathematiker im Ruhestand und verfügt über lange Lehr-Erfahrung. Er ist fachlich kompetent und weiß, wo Motivationslöcher lauern. Mit viel pädagogischem Einfühlungsvermögen erklärt er verständlich den Stoff und schafft eine gute Lernumgebung.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7531** Wolfgang Tornow

Mo, ab 3.4.2023, 15–16.30 Uhr, 8x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

132 Euro

## Mathematik 12. Klasse an Gymnasien – Osterferien

Ihr seid in der 12. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Osterferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abiturprüfungen!

Was ist der „Mathe-Intensiv-Kurs“?

- \* Wiederholen und einüben des Mathematik-Lernstoffs der letzten zwei Jahre (Schwerpunkt-mäßig)
- \* Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und/oder in Einzelarbeit lösen
- \* Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- \* Individuelle Betreuung

Wer ist der Lehrer?

- \* Er ist Diplom-Mathematiker im Ruhestand und verfügt über lange Lehr-Erfahrung. Er ist fachlich kompetent und weiß, wo Motivationslöcher lauern. Mit viel pädagogischem Einfühlungsvermögen erklärt er verständlich den Stoff und schafft eine gute Lernumgebung.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

**P7541** Wolfgang Tornow

Mo, ab 3.4.2023, 13.15–14.45 Uhr, 8x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

132 Euro

## Mathematik für angehende 12. Klassen an Gymnasium/FOS/BOS (nicht-technischer Zweig) in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 12. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Was ist der „Mathe-Intensiv-Kurs“?

- \* Wiederholen und einüben des Mathematik-Lernstoffs der 11. Klasse
- \* Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und in Einzelarbeit lösen
- \* Intensive Lernatmosphäre bis höchstens 8 Schülern
- \* Individuelle Betreuung

Wer ist der Lehrer?

- \* Er ist Diplom-Mathematiker im Ruhestand und verfügt über lange Lehr-Erfahrung. Er kennt die Tücken der Quadratwurzel und weiß, wo Motivationslöcher lauern. Mit viel pädagogischem Einfühlungsvermögen erklärt er verständlich den Stoff und schafft eine gute Lernumgebung.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

Anmeldung bitte bis 25.08.23, kostenfreie schriftliche Stornierung bis 25.08.23, danach 100% Stornokosten.

**P7542** Wolfgang Tornow

Mo–Fr, 4.9.–8.9.2023, 9–10.30 Uhr, 5x

**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6**

82 Euro





## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Vertragsabschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung über die durch die VHS zur Verfügung gestellten Anmeldemöglichkeiten zustande. Ggfs. wird die Anmeldung von Seiten der VHS schriftlich bestätigt. Mögliche Anmeldeverfahren ersehen Sie im Programmheft und dem Internetauftritt.

Mit der Anmeldung erkennen Sie diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

### 2. Zahlung

Die Kursgebühr sowie eventuell damit verbundene Zusatzgebühren werden mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

#### 2.1 Einzugsermächtigung

Sie ermächtigen die VHS widerruflich, die von Ihnen zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von Ihrem Konto einzuziehen. Im SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie von uns unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (VHS Puchheim DE58ZZZ00000361026, VHS Eichenau DE85EIC00000497504) und Ihre Mandats-Referenznummer, die von der VHS individuell vergeben wird. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt frühestens 14 Tage vor Kursbeginn.

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt stets über die VHS und nicht über die Kursleitung. Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum können Sie die Erstattung des belasteten Betrags verlangen, es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kosten, die der VHS aufgrund nicht aktualisierter Bankverbindung, erfolgten Widerspruchs oder fehlender Kontodeckung entstanden sind, gehen zu Lasten des/der Teilnehmer/-in.

### 3. Gebührenermäßigung

Für Mitglieder der jeweiligen Vereine der VHSen Puchheim e.V. und Eichenau e.V. gelten die in

den jeweiligen Satzungen festgelegten Ermäßigungen.

Personen, die nach Kursstart in einen Kurs einsteigen, bezahlen 100% der Kursgebühr, unabhängig vom Einstiegsdatum.

#### Für Angebote der VHS Puchheim gelten nachfolgende Ermäßigungen:

Auf Veranstaltungen **ab einer Gebühr von € 42,00** und in Verbindung mit einem der vhs Puchheim vorliegenden Antrag auf Ermäßigung sowie aktuell gültigen Nachweisen (Kopie).

##### **10% Ermäßigung:**

– Schüler, Azubi, Studenten, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst, Schwerbehinderte (ab mind. 50% Grad der Behinderung), Mitglieder der vhs Puchheim e.V..

##### **50% Ermäßigung (ohne Einschränkung der Gebührenhöhe):**

– Bürger:innen der Stadt Puchheim mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld I

##### **75% Ermäßigung (ohne Einschränkung der Gebührenhöhe):**

– Bürger:innen der Stadt Puchheim mit aktuellem Bezug von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld.

Von Ermäßigung ausgenommen sind Kurse für bestimmte Zielgruppen z.B. Kurse für Kinder und Jugendliche, da diese Kurse bereits zu reduziertem Preis angeboten werden. Der Nachweis für eine Ermäßigungsberechtigung muss jedes Semester neu vorgelegt werden. Beim Zusammentreffen mehrerer möglicher Ermäßigungen und Erstattungen gilt die höchste Ermäßigung oder Erstattung. Eine Ansammlung (Kumulierung) ist nicht möglich.

#### Für Angebote der VHS Eichenau gelten nachfolgende Ermäßigungen:

Ermäßigung (nur bei Vorlage schriftlichen Nachweises bei der Anmeldung) bei berufsbildenden und Sprachkursen erhalten: Schüler, Lehrlinge, Studenten, arbeitslose Eichenauer Bürger:innen in Höhe von 10%. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.

### 4. Rücktritt vom Vertrag

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist nur unter den untenstehenden Voraussetzungen möglich und möglichst schriftlich an die VHS zu richten. Eine Nichtteilnahme ist nicht als Rücktritt zu werten. Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht wirksam. Maßgeblich für den Rücktrittstermin ist das Eingangsdatum der Rücktrittsmeldung bei der VHS.

Für alle Kurse und Veranstaltungen ist ein Rücktritt bis zu 10 Werktagen vor Beginn des ersten Kurstermins kostenfrei möglich. Zusätzlich gilt:

– Für Kurse mit 3 bis 8 Kursterminen / Semester: bei Rücktritt bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin und sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird behält die VHS 50% der Kursgebühr ein.

– Für Kurse ab 9 Kursterminen / Semester: Ein Rücktritt ist bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin kostenfrei möglich.

Zusätzliche erstattet die VHS Eichenau für ihre Angebote in begründeten Ausnahmefällen, wie z.B. bei Krankheit (Attest erforderlich) und nur bei Kursen mit mehr als drei Kursterminen, die Kursgebühr anteilig, wobei € 5,00 Bearbeitungsgebühr fällig werden.

**Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,** wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, der/die im Programm angekündigte Dozent/in ausfällt, der angekündigte Ort nicht mehr zur Verfügung steht oder Fälle eintreten, die nicht von der VHS zu verantworten sind, wie beispielsweise höhere Gewalt.

### 5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag enthält keinen Anspruch auf Zulassung oder Ablegung einer Prüfung oder das Erstellen von Bescheinigungen. Qualifizierende Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch und gegen eine Gebühr von € 2,50 ausgestellt, wobei Voraussetzung die Teilnahme an mindestens 80 % der Kursstunden ist.

## 6. Urheberrecht

Fotografieren sowie audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden. Fremde Datenträger dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS nicht benutzt werden.

## 7. Hausordnung

Die Hausordnungen der Schulen und sonstigen Räume, in denen die VHS zu Gast ist, sind für alle Kursteilnehmer:innen und Mitarbeiter:innen verbindlich. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet. Vor Betreten der Turnhallen sind die Schuhe zu wechseln. Den Anweisungen von Bevollmächtigten ist Folge zu leisten.

## 8. Haftung

Wir weisen darauf hin, dass seitens der Eigentümer der Veranstaltungsräume keinerlei Haftung für Schäden aller Art übernommen wird, die im Bereich der Veranstaltungsorte entstehen. Im Übrigen haftet die VHS nach den gesetzlichen Bestimmungen.

## 9. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kurzbeschreibung in den Publikationsmedien, eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben besteht nicht. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen, Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Willenserklärungen für die VHS nicht berechtigt.

## 10. Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern

Bei Veranstaltungen, die in Kooperationen mit oder in Verantwortung von anderen Kooperationspartnern durchgeführt werden, gelten deren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## 11. Datenschutz

Die VHS verarbeitet Ihre Daten intern zum Zweck der Planung, Durchführung und Abrech-

nung der von Ihnen gebuchten Kurse. Eine Weitergabe Ihrer übermittelten Daten erfolgt nur in dem Umfang der auf der Homepage veröffentlichten Datenschutzerklärung gemäß der DSGVO.

## 12. Hinweis nach dem Verbraucherstreitbeilegungsgesetz

Die Volkshochschulen Puchheim e.V. und Eichenau e.V. sind grundsätzlich nicht bereit und verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

## Widerrufsregelung

### Widerrufsbelehrung Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ab dem Tag des Vertragsabschlusses ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der jeweiligen veranstaltenden VHS (Volkshochschule Puchheim e.V., Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim, E-Mail: [info@vhs-puchheim.de](mailto:info@vhs-puchheim.de), Tel. 089/803710 oder Volkshochschule Eichenau e.V., Hauptstraße 37, 82223 Eichenau, E-Mail: [info@vhs-eichenau.de](mailto:info@vhs-eichenau.de), Tel. 08141/80405) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, E-Mail oder Telefon) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ur-

sprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Wenn Sie im Zusammenhang mit dem Vertrag Waren erhalten haben, haben Sie die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Wenn die Waren aufgrund ihrer Beschaffenheit nicht normal mit der Post zurückgesandt werden können, tragen Sie die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren in Höhe von 20,00 EUR. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besonderer Hinweis: Das Widerrufsrecht erlischt, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerspruchsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung verlieren.

Puchheim und Eichenau, November 2022



# Anmeldekarte / Lastschrift



Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:  
Mit Stern (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingen erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> <b>Ja</b> , ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	<b>SEPA-Lastschriftmandat, AGB &amp; Datenschutz</b>  <b>Zahlungsempfänger:</b>  <b>vhs Puchheim e.V.</b> Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE58ZZZ00000361026</b>  <b>vhs Eichenau e.V.</b> Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: <b>DE85EIC00000497504</b>
*Kontoinhaber/in	
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	
*Datum, Unterschrift	



[vrbank-ffb.de](http://vrbank-ffb.de)

**Weil für jeden etwas  
anderes wichtig ist.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Die Genossenschaftliche  
FinanzGruppe Volksbanken  
Raiffeisenbanken ist eine  
Gemeinschaft starker  
Finanzpartner. Gemeinsam  
finden wir immer genau die  
richtigen Antworten für Ihre  
individuellen Wünsche und Ziele.

**Volksbank Raiffeisenbank  
Fürstenfeldbruck eG**





## EL PORTRAIT

### Atelier 2

Fotografie Sarah Schütz  
Hauptstrasse 7  
(neben Bäcker Fritz)  
82223 Eichenau

[www.el-portrait.de](http://www.el-portrait.de)  
[www.topmodel-shop.de](http://www.topmodel-shop.de)

Tel.: 0 81 41 / 82 09 7  
e-mail: [info@el-portrait.de](mailto:info@el-portrait.de)



## EL STUDIO

### Atelier 1

Fotografie Karl-Heinz Elstner  
Max-Planck-Straße 2  
82223 Eichenau

[www.el-studio.de](http://www.el-studio.de)

Tel.: 0 81 41 / 387 36 67  
mobil.: 0176 60353755  
e-mail: [elstner@el-studio.de](mailto:elstner@el-studio.de)



**EL PORTRAIT  
EL STUDIO**

diesen  
**GUTSCHEIN**  
mitbringen und  
**5,- Euro**  
sparen

keine Barauszahlung möglich,  
nur zur Verrechnung bei Fotografie ab 25,-  
nur ein Gutschein pro Person oder Shooting  
vhs\_Anz 2023 Früh



mit App  
einscannen  
[www.el-portrait.de](http://www.el-portrait.de)

