



Volkshochschulen
Puchheim-Eichenau



FREIHEIT

Programm
Herbst/Winter
2023/24

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



FREIHEIT!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten nun bereits das zweite gemeinsame Programmheft der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau in den Händen. Wir haben im vergangenen halben Jahr viel gelernt und viel Positives erlebt. Für Ihre Begeisterung, Ihr Lob und auch Ihre Geduld und Ihr Verständnis, wenn manchmal das Ein oder Andere noch nicht ganz rund lief, möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Wir freuen uns, Ihnen auch für das Herbst-/Wintersemester wieder eine große inhaltliche Bandbreite an Themen präsentieren zu können. Das Semesterthema lautet „Freiheit“ – ein Begriff, der in der heutigen Zeit so wichtig wie schon lange nicht mehr ist. Freiheit zu denken, Freiheit von Unterdrückung, Freiheit zu lernen, oder Freiheit, Entscheidungen zu treffen. Das ist nicht immer selbstverständlich aufgrund der politischen Lage, aber auch die Grenzen in uns selbst verhindern bisweilen, unsere individuelle Freiheit zu leben. Dazu kommt, dass die Freiheit nicht grenzenlos ist, sondern genau da endet, wo die Freiheit der Anderen beginnt. Ein spannendes Thema also, mit dem wir uns in mehreren Veranstaltungen in unserem Programm auseinandersetzen. Auch ganz grundsätzlich bedeutet Bildung immer ein Stückchen Freiheit und Freiheit bedeutet, dass wir über Bildung gelernt haben, damit verantwortungsvoll umzugehen. Wir können uns in unserer Gesellschaft glücklich schätzen, dass uns alle Möglichkeiten zur Weiterbildung uneingeschränkt offenstehen. Denn auch in den klassischen vhs-Angeboten steckt immer ein Stückchen Freiheit: ob Sie nun eine neue Sprache lernen, um sich in fremden Ländern freier bewegen zu können, Sport machen, um den Kopf freizubekommen oder in Vorträgen die Möglichkeit haben, historisch fundiert und kritisch etwas über die Vergangenheit zu lernen oder sich mit zukünftigen Herausforderungen auseinanderzusetzen.

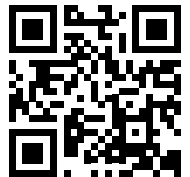
Bestimmt ist in unserem umfangreichen Programm etwas für Sie dabei, denn neben unseren bewährten Kursen finden Sie auch wieder viel Neues. Stöbern Sie und begeben Sie sich auf Entdeckungsreise durch unsere Angebote, wir freuen uns, Sie in unseren Volkshochschulen zu sehen!

Ihre Volkshochschulen Puchheim-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



Michaela Tronsberg
Anmeldung, Finanzen, Service
08141 80405
info@vhs-eichenau.de



Simone Zur
Anmeldung, Verwaltung, Service
08141 80405
info@vhs-eichenau.de



Fiona Tan, M.A.
Projekt-Mitarbeiterin

Kontakt

Telefon: 08141 80405

Mail: info@vhs-eichenau.de

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 oder online
auf www.vhs-pucheich.de

Vorstände der vhs Eichenau

1. Vorsitzender: Peter Münster

2. Vorsitzende: Ursula Mosebach

Schatzmeisterin: Rita Herrmann

Schriftführerin: Renate Simon



Achim Puhl
Geschäftsführung, Programm
089 800 72 999
achim.puhl@vhs-puchheim.de



Elisabeth Holzmann
Anmeldung, Verwaltung,
Service
089 80 37 10
info@vhs-puchheim.de



Barbara Schiele, M.A.
Programm, Organisation,
Service
089 800 72 998
barbara.schiele@vhs-puchheim.de



Kontakt

Telefon: 089 80 37 10, Fax: 089 80 26 29
Mail: info@vhs-puchheim.de

vhs Geschäftsstelle

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

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag von
09.30 – 11.30 Uhr und
Donnerstag zusätzlich 16.00 – 18.00 Uhr
Mittwochs, 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 oder online
auf 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 Herbst-/Wintersemester 2023/24

| September | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| 35 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 36 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 37 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 38 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 39 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

| Oktober | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| 39 | | | | | | | 1 |
| 40 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 41 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 42 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 43 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 44 | 30 | 31 | | | | | |

| November | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| 44 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 46 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 47 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 48 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| Dezember | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| 48 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 49 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 50 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 51 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 52 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| Januar | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 02 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 03 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 04 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 05 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| Februar | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| 05 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 06 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 07 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 08 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 09 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |



HEOS
IHR IMMOBILIEN-PARTNER

Mieten • Kaufen • Vermitteln • Finanzieren
Hausverwaltungen • Grundstücksentwicklungen

*Wir vermitteln
Heimat!*

**Sie wollen verkaufen/vermieten?
Wir kennen den Preis Ihrer
Immobilie! Rufen Sie uns an!**

08141 3 60 60

TOP
IMMOBILIEN-
MAKLER
2023
EICHENAU

mehr als
50
Jahre
HEOS

ivd  

Schulstr. 15 • 82223 Eichenau • FAX: 08141 803 83 • info@heos.de • www.heos.de



Politik und Gesellschaft

6



Kultur und Kreativität

48



Gesund und aktiv

68



Sprachen

98



Beruf & Karriere, Medienkompetenz

108



Junge vhs und Schülerförderung

118

Übersichten

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) | 130 |
| Datenschutz | 131 |
| Impressum | 5 |
| Krankenkassen-Förderung | 69 |
| Sprachniveau | 99 |
| Anmeldeformular | 132 |

IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Achim Puhl und Charlotte Mosebach
 Umschlagmotiv: Charlotte Mosebach & 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

autowerkstatt Seidl
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



Gesellschaft



Gesellschaft und Freiheit ist die ständige Auseinandersetzung mit sich, den anderen und den Veränderungen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns Freiheit in unserer Demokratie jedes Mal neu erkämpfen und auch wenn es dröge klingt: unsere Demokratie sichert uns die Freiheit und die Weiterentwicklung in unserem Land. Gerade deshalb ist es wichtig, im Herbst die Wahlen als ein zentrales Element der Freiheit zu nutzen. Wir freuen uns, Ihnen hier eine Podiumsdiskussion anbieten zu können, bei der Ihnen alle Landtagsabgeordnete aus unserem Landkreis Rede und Antwort stehen. Vorgeschaltet haben wir ein kleines Seminar, bei dem Sie Ihr Wissen um die Strukturen der Wahl auffrischen und sich mit den Wahlprogrammen auseinandersetzen können. Freiheit ist aber nicht nur die Freiheit in unserem Land, sondern auch die Freiheit in uns selbst. Wir erleben un-

„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.

sere individuellen Grenzen in unserem Verhalten, unserem Denken und auch in den Veränderungen, denen wir unterworfen sind. Wir unterstützen Sie bei der Auseinandersetzung beispielsweise mit unseren Seminaren zu Erziehung, zum Umgang mit den Wechseljahren, zu Erlebnissen in unserer Kindheit oder zur Frage nach sexualisiertem Missbrauch. Aber nicht nur „schwere Themen“ haben wir für Sie geplant: Viele spannende Vorträge, Führungen und Ausflüge bereichern nicht nur den Blick auf die Welt, sondern die Schönheit, die wir in unserer Gesellschaft über Jahrhunderte hervorgebracht haben. Diese Schönheit zu erhalten ist unsere wesentliche Zukunftsaufgabe. Wie das gehen kann, möchten wir mit Ihnen in unseren Seminaren zu Natur und Umwelt gerne diskutieren.

Politik und Gesellschaft

Kind sein in einem unfreien Land – Lesung

"Iran ist wie ein Zimmer im Souterrain. Wir sind alle gefangen da unten, und da ist nur ein kleines Fensterchen, und das hat so viele Gitter, da kommt ganz wenig Licht rein", beschreibt die Autorin Ayeda Alavie in einem Interview mit dem BR ihre Heimat. In ihrer Lesung mit Musik erweckt sie die literarisch verarbeitete Perspektive einer Kindheit in diesem unfreien Land zum Leben.

Dazu liest Ayeda Alavie Passagen aus ihrem Roman „Sand und Zucker“, der im Sommer 2023 erscheinen soll, sowie aus ihrem Kurzgeschichtenband „Ein Bild von mir“. Ihre ganz eigene Note verleiht sie ihrer Lesung mit eigenen Songs in persischer Sprache sowie mit populären Liedern aus ihrem Heimatland – unterstützt vom Musiker Martin Pflanze.

Als Journalistin und Autorin wurde Ayeda Alavie in ihrer Heimat immer wieder bedroht und verhaftet, bis sie 2000 das Land verlassen hat. Sie studierte an der Filmhochschule Teheran und war von 1993 bis 1998 Autorin und Redakteurin für Kinder und Jugendprogramme bei Radio Teheran. In München folgte ein Studium der Deutschen Linguistik, Neueren Deutsche Literatur sowie der Europäischen Ethnologie. Alavie schreibt Bücher, Zeitungsartikel und Hörspiele. Der BR produzierte ihr Hörspiel „Die, die besser sind als wir“.

Im Anschluss an die Lesung freut sich die Autorin auf die Diskussion mit dem PUC-Publikum. Die Lesung ist Teil des Schwerpunktthemas „Freiheit“ des Kulturamts Puchheim. Karten nur an der Abendkasse.

Moderation: Achim Puhl, Veranstalter: Stadt Puchheim

P1001 Ayeda Alavie
Do, 16.11.2023, 19.30–21 Uhr
PUC, Ingeborg-Bachmann-Saal

8 Euro (Karten sind ausschließlich an der Abendkasse erhältlich.)

Wie funktioniert die Landtagswahl?

Mit dieser Veranstaltung möchten wir Sie über das System und die Wahlprogramme der bevorstehenden Landtagswahl informieren.

Folgende Punkte stehen im Mittelpunkt:

Wie funktionieren die Wahlen im demokratischen System und was ist der Unterschied zwischen Verhältniswahlrecht und Mehrheitswahlrecht, zwischen Landeslisten und Stimm-

kreiskandidaten? Was ist das Besondere am bayerischen Wahlsystem? Was und wen wähle ich mit Erst- und Zweitstimme? Wie werden die Gesamtzahl der Sitze, die Überhang- und Ausgleichsmandate bestimmt? Wer sind die Kandidaten im Stimmkreis und wie werden sie und die Listen aufgestellt? Was sagen die Wahlprogramme der Parteien und worin unterscheiden sie sich?

Gerne diskutieren wir Ihre Fragen!

P1003 Erich Hage
Di, 19.9.2023, 19–21 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
gebührenfrei

Podiumsdiskussion zur Landtagswahl

Am 8. Oktober findet in Bayern die Landtagswahl statt. Die Landtagskandidaten des Stimmkreises Fürstenfeldbruck-Ost werden Ihnen bei dieser Veranstaltung Rede und Antwort stehen. Eingeladen sind alle Vertreter der derzeit in den Landtag gewählten Parteien von CSU, Bündnis 90/Die GRÜNEN, FREIE WÄHLER, SPD, AfD und FDP.

Moderation: Achim Puhl, VHS-Geschäftsführer

P1004
Do, 21.9.2023, 19.30–21 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
gebührenfrei



© vhs Puchheim



Im Camp der Vergessenen – Ausstellungseröffnung

Borgo Mezzanone ist Italiens größtes Flüchtlingslager in Apulien. Neben Vorzeigebauten gibt es einen riesigen Slum, in dem die Flüchtlinge unter nicht vorstellbaren Umständen leben. Die Mafia hat zudem eine lukrative Einnahmequelle aufgebaut: Flüchtlinge arbeiten in Tomatenplantagen für einen Lohn von einem Euro. Tomaten, die bei uns im Supermarkt landen, kommen unter anderem aus dieser Region. Die Ausstellung zeigt großformatige Fotos, die diese Situation erschreckend plastisch beleuchten. Die Ausstellungseröffnung findet im Rahmen der Serata Italiana (Kursnummer 4300) statt.

P1006

Do, 1.02.2024, 18.00–19.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Demokratie und ihre Zukunft

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnungen generieren?

Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar. PD Dr. Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/2018 war er Alfred-Grosser Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).

P1010

Mo, 11.9.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

virtuell

vhs.wissen live: Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich

in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.

Prof. Dr. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

P1011

Di, 12.9.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

virtuell

vhs.wissen live: Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.

P1012

So, 1.10.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

virtuell

vhs.wissen live: Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger:in 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreisträger:in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben

P1013*Mo, 23.10.2023, 19.30–21 Uhr***online***5 Euro**virtuell***vhs.wissen live: Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land**

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern? Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt der Referent an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.

P1014*So, 29.10.2023, 19.30–21 Uhr***online***5 Euro**virtuell:***vhs.wissen live: Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit**

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht. Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft? Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?

Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.

P1015*Do, 9.11.2023, 19.30–21 Uhr***online***5 Euro**virtuell***vhs.wissen live: Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass**

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen.

Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Referentin im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.

Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen, wo sie seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“ leitet.

P1016*So, 3.12.2023, 19.30–21 Uhr***online***5 Euro**virtuell*



(Zeit-)Geschichte

Auf der Suche nach der Vergangenheit: Ahnenforschung in Internet und Archiven

Woher kommen meine Vorfahren, welche Berufe übten sie aus, wie lebten sie? Diese Fragen beschäftigen immer mehr Menschen, die auf der Suche nach ihren Wurzeln sind. Das Internet-Zeitalter erleichtert die Suche nach der eigenen Vergangenheit. Dennoch sollten Sie sich als Ahnenforscher grundlegendes Handwerkszeug aneignen, um erfolgreich zu sein und fundierte Informationen zu erhalten. In diesem Vortrag erfahren Sie daher die Grundbegriffe der Ahnenforschung, der Referent vermittelt selbst gesammelte Erfahrungen und wird Ihnen, dem interessierten Laien, mit Praxiserfahrungen aus kniffligen Situationen heraus helfen.

P1100 Dieter Linder

Fr, 10.11.2023, 16–17.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

11 Euro

vhs.wissen live: Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Historiker sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold? Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband „Tyranen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin“, der 2022 bei C.H. Beck erschien.

P1101

So, 8.10.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

virtuell

Puchheim im Dritten Reich

Der Vortrag beschäftigt sich zunächst mit der Analyse der Wahlergebnisse von 1930 bis 1933 in den beiden Ortsteilen von Puchheim und der Fragestellung, wie sich die Stimmenanteile der einzelnen Parteien veränderten. Besonders im Fokus stehen dabei die beiden extremen Parteien KPD und NSDAP. Anschließend geht es um die Georg Schiessl und Josef Steindl, die von 1933 bis 1945 das Amt des 1. Bürgermeisters innehatten. Inwieweit haben sie nationalsozialistische Ideen in Puchheim umgesetzt? Welche Rolle spielte der Gemeinderat und was ist in dieser Zeit kommunalpolitisch passiert? Im letzten Teil stehen die Kriegsgefangenen und Zwangsarbeiter im Fokus, die während des zweiten Weltkriegs eine große Rolle in Puchheim gespielt haben. Was waren das für Menschen, wie kamen sie nach Puchheim und wie wurden sie hier behandelt?

P1102 Erich Hage

Do, 16.11.2023, 19.30–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

gebührenfrei

Helden der Freiheit I – Von Robin Hood bis zur konstitutionellen Monarchie

Die Begründung unserer modernen europäischen freiheitlichen Demokratie liegt in England. Und sie kennt auch ein Datum: 1215. Mit der „magna carta“ beginnt ein jahrhundertelanger Prozess der Abschlackung der Macht des Königs, zunächst zu Gunsten der Adligen, später dann in die Hände der Abgeordneten des britischen Parlaments. Diese Entwicklung kostete einigen Königen das Leben, während andere, die – wie Oliver Cromwell – zunächst im Namen des Volkes auftraten, sich später aber zu diktatorischen Herrschern entpuppten. Es waren die Premierminister, die im 18. und 19. Jahrhundert das politische Machtgefüge endgültig in die Hände des Parlamentes und damit in die eigenen legten. Sie waren von da an die eigentlichen Herrscher des Landes, allerdings vom Volk legitimiert. Der König bzw. die Königin verblieb nur noch in der Position des Staatsoberhauptes und auch das gefiel nicht jedem König im 20. Jahrhundert.

P1103

Do, 9.11.2023, 19–20.30 Uhr

online

10 Euro

virtuell

Helden der Freiheit II – Von Rousseau und der französischen Revolution bis zur postmodernen kontinentaleuropäischen Demokratie

Ohne die radikalen Ideen von Jean-Jacques Rousseau wäre die Revolution in Frankreich im Jahre 1789 wohl nicht denkbar gewesen. Mit grundlegenden Ideen hat die französische Aufklärung darüber hinaus viel zum kontinentaleuropäischen Verständnis für Freiheit und Demokratie beigetragen. Mit Robert Blum als einem der Vordenker und Vorkämpfer der Revolution von 1848 kommt es in der Folge zum ersten demokratisch legitimierten Parlament in Deutschland. Auch wenn diese Erfahrung zunächst nicht nachhaltig war, von da an lebten die Ideen von Freiheit und Demokratie in den Köpfen vieler Politiker und fand sich wieder in den sozialdemokratischen und sozialistischen Bewegungen des 19. und 20. Jahrhunderts. Von Kommunisten missbraucht, setzt sich die Staatsform der Demokratie nach den Schreckensjahren des Nationalsozialismus in weiten Teilen Europas durch. Getragen von den Bürgerbewegungen in Mitteleuropa gelingt es den Menschen auch dort, die Vorteile der Demokratie zu nützen. Gehen wir also demokratisch gestärkt in die nächsten Dekaden dieses Jahrhunderts?

P1104

Do, 14.12.2023, 19–20.30 Uhr

online

10 Euro

virtuell

Wer sind eigentlich die Wittelsbacher?

Derzeit wird das 600-ste Jubiläum der Schlacht bei Alling gefeiert. Eng verbunden ist diese mit der Geschichte der Wittelsbacher. Doch wer sind diese eigentlich und welche Macht hatten Sie vor allem im 14. Jahrhundert? Wie war unsere Region damals strukturiert und welche Kämpfe wurden ausgefochten? Lassen Sie sich bei dieser Veranstaltung entführen in eine Zeit, die zwar lange her ist, aber deren Wittelsbacher Regenten 738 Jahre Bayern regierten. In Zusammenarbeit mit den Buachhamern.

P1106 Ulrike Bergheim

Do, 23.11.2023, 19.30–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

8 Euro



Medien und Digitalisierung

vhs.wissen live: Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen. Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft. Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). In Kooperation mit der acatech

P1201

Di, 7.11.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

virtuell



Verbraucher, Recht und Finanzen

Börsenthemen für junge Frauen

Wann fängt frau mit Sparen an der Börse an und kann die Rentenlücke geschlossen werden? Antworten auf diese Fragen werden im Kurs aufgezeigt. Des Weiteren wird erklärt, was die Wertpapierbörse ist und welche Wertpapiere zum Investieren zur Verfügung stehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Dozentin ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

E1300 Paulina Lolov
Di, 26.9.2023, 19–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
12 Euro



© Pixabay

Aktienhandel verständlich erklärt – Einführung in den Aktienhandel

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt: Sie lernen wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren, in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Diese Grundbausteine dienen als Unterstützung auf Ihrem Weg als Anleger. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio? Wir brauchen Handelsstrategien, aber welche? Die Dozentin ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

E1301 Paulina Lolov
Do, 28.9.2023, 19–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
12 Euro

Paulina Lolov

Seit dem Abschluss ihres Studiums (Dipl. Phys.) ist Paulina Lolov in der IT und Maschinenbaubranche als Projekt- und Teamleiterin tätig. Mit der Börsenthematik beschäftigt sie sich erfolgreich seit mehr als zwanzig Jahren. Zu ihrem Kompetenzbereich gehören Handeln und Investieren mit ETF, Aktien, Optionen und Futures. Dabei benutzt sie sowohl eigene Strategien als auch Ansätze von weltbekannten Investoren. Ihre vielfältige Erfahrung gibt sie gerne an Einsteiger und fortgeschrittene Interessenten in dem Gebiet weiter. Sie ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Trainerin für Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen (Verbraucherbildung Bayern).



Richtig investieren in Aktien und ETFs

In Zeiten höherer Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen. 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.

P1301 Hartmut Nehme
Mo, 25.9.2023, 18.30–21 Uhr
online
15 Euro

Aktien – eine Alternative zu Mini-Zinsen

Viele Privatanleger:innen parken trotz Mini-Zinsen ihr Geld auf Konten und Festgeldern, weil sie keine Alternativen sehen. Dabei gibt es eine gute Möglichkeit, auch in diesen Zeiten sein Geld zu mehren: An der Börse! Aber viele Kleinsparer:innen haben Skrupel davor, an der Börse zu „spekulieren“, wie es oft genannt wird. Dabei übersehen die Anleger:innen oft die Chancen auch für den Kleinanleger:innen. Mit dem nötigen Wissen ausgestattet ist das Risiko beherrschbar und die Chancen überwiegen. Oft ist es einfach die Auswahl der „richtigen Aktien“, die den Erfolg ausmachen. Dieses Einführungsseminar liefert Ihnen erste Anhaltspunkte, wie auch ganz normale Kleinsparer:innen ihr Geld für sich arbeiten lassen können.

P1302

Mi, 18.10.2023, 19–19.45 Uhr

online

5 Euro

virtuell

Inflation und trotzdem Geld für die Rente haben

Sparen für das Alter ist in der Regel Pflicht. Dafür stehen verschiedene Arten von Rentenversicherungen zur Verfügung. Sie unterscheiden sich in den gesetzlichen Rahmenbedingungen. Daher hat jede Rentenversicherungsart Vor- und Nachteile. Eine sehr unterschätzte Art der Rentenversicherung ist die Betriebsrente. Hier ist die Förderung durch Steuer- und Sozialversicherungsersparnis attraktiv. Sie kann bis zu 65 % hoch sein, abhängig vom individuellen Steuersatz. In diesem Vortrag zeigt die Referentin welche Arten von Vorsorge-Produkte zur Auswahl stehen, welche Vor- und Nachteile jedes dieser Produkte hat, welche staatlichen Förderungen es gibt, z.B. bei Riester- und Rürup-Rente und warum die Betriebsrente ein besonderes Augenmerk verdient,

P1303

Do, 19.10.2023, 19–20 Uhr

online

9 Euro

virtuell

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament

Wie Sorge ich richtig vor?

Fast jeder Mensch hat Angst davor, irgendwann, durch Alter oder Krankheit, seinen Willen nicht mehr äußern zu können und dann eventuell gegen diesen behandelt, zwangsernährt oder künstlich am Leben erhalten zu werden. Im Vortrag wird dargestellt, welche Maßnahmen man rechtzeitig treffen muss, um selbst über sein Schicksal bestimmen zu können, welche Formalien dabei einzuhalten sind und wie man verhindern kann, dass fremde Personen gegen den Willen des Betroffenen als Betreuer eingesetzt werden. Außerdem erfahren Sie, was in einer Vorsorgevollmacht und in einem Testament geregelt werden kann und muss.

Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

E1304 Markus Rainer

Do, 19.10.2023, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente hat

Frauen werden schlechter bezahlt (Gender Pay Gap), haben in der Folge eine schlechtere Altersvorsorge als Männer und leben länger. Das erfordert kluge Vorausplanung und frühzeitiges Handeln. Wie kann Frau hier sinnvoll vorsorgen? Auch mit niedrigem Einkommen wegen beispielsweise Teilzeit gibt es Lösungen. In diesem Vortrag zeigt die Referentin wie groß der Einkommensunterschied im Alter zwischen Männern und Frauen (Gender Pension Gap) ist und warum das so ist, welche Rentenlücke sich speziell für Frauen ergibt, welche Altersversorgung bei Frauen sinnvoll ist, wie das auch bei geringen Einkommen gelingen kann, welche staatlichen Förderungen es gibt und welchen „typisch weiblichen“ Herausforderungen Frau sich stellen muss.

P1304

Do, 26.10.2023, 19–20 Uhr

online

9 Euro

virtuell



Früher in Rente

Auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt

Früher den Ruhestand genießen? So wenige Rentenabschlüsse 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 Rentenabschlüsse (bis zu 14,4 %) reduzieren können und welche Hinzuverdienstgrenzen gelten. Die Dozentin ist zertifizierte Rentenberaterin.

E1305 Maria Nickl

Do, 9.11.2023, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

12 Euro

Testamente gestalten und Steuern sparen

Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Übergabe schon zu Lebzeiten. Was ist zu beachten? Skript mit Mustern wird digital versandt.

P1305 Bertram Böhm

Mo, 6.11.2023, 18.30–20 Uhr

online

14 Euro

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Grundbegriffe aus dem Erbrecht

Was ist ein Vorsorgevollmacht, wie muss diese aussehen? Patientenverfügung, Hinterlegung, Form und Inhalt Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Skript mit Mustern wird ausgereicht.

P1306 Bertram Böhm

Mo, 4.12.2023, 18.30–20 Uhr

online

14 Euro

Check für Familien: Richtige Absicherung und Geldanlage für Kinder

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

P1307

Do, 16.11.2023, 19.30–21 Uhr

online

gebührenfrei

virtuell

Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

Angeichts 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



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 • www.Zweirad-Fischbeck.de

Weg ist, kann auch durch geschickte Gestaltung des Testaments eine erhebliche Steuerersparnis erreicht werden. Der Dozent ist Rechtsanwalt, auf Erbrecht spezialisiert.

E1308 Markus Rainer
Do, 11.1.2024, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
9 Euro

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.

E1309 Markus Rainer
Do, 8.2.2024, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
9 Euro

vhs.wissen live: Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann. Dr. Nora Waitkus ist Assistant Professor an der London School of Economics (LSE)

P1310
Mo, 13.11.2023, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro
virtuell

vhs.wissen live: Warum Erben ungerecht ist

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

P1311
Do, 12.10.2023, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro
virtuell

Experten für Rollläden und Sonnenschutz

**Beratung + Herstellung + Lieferung + Montage
+ Kundendienst + Ersatzteile**

BZ

ROLLLÄDEN
(Alt- und Neubau)

MARKISEN
JALOUSIEN

TERRASSENDÄCHER

Ständige Musterschau
auf ca. 150 m² Ausstellungsfläche



Mo.–Fr. 8.00–12.00 und
13.00 bis 17.00 Uhr

Beratung auch bei Ihnen zu Hause
Eigene Herstellung und Montage

Rolladen- und
Sonnenschutztechniker-
Handwerk
RS
FACHBETRIEB

BRANDT + ZÄUNER FÜRSTENFELDBRUCK

Fabrikation und Ausstellung • 82256 Fürstentfeldbruck
Gewerbegebiet Hubertusstraße 8 • Telefon 08141 1431

www.sonnenschutz-ffb.de



Umwelt und Nachhaltigkeit

Wärmepumpen als Alternative zu Öl- und Gasheizung?

In diesem Vortrag geht der Energieexperte Gottfried Obermair auf die Wärmepumpen-Technik ein. Es werden unterschiedliche Arten von Wärmepumpen vorgestellt und erläutert, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Es wird auf die Kosten eingegangen und darauf, welche Förderungen es gibt und wie Förderanträge zu stellen sind. Am Ende ist Zeit für Fragen und Diskussion eingeplant.

E1400 Gottfried Obermair
Di, 17.10.2023, 18.30–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
9 Euro

Photovoltaik – ist das etwas für mich?

In diesem Vortrag geht der Energieexperte Gottfried Obermair auf die Stromgewinnung mit Photovoltaik ein. Es werden unterschiedliche Arten von PV-Anlagen und der Nutzung von PV-Strom vorgestellt. Insbesondere wird auf Mini- oder Balkon-PV-Anlagen eingegangen. Weitere Themen behandeln die Einspeisevergütung, mögliche Förderungen, rechtliche Voraussetzungen oder Einschränkungen und Anmeldungen. Durch eine beispielhafte Wirtschaftlichkeitsbetrachtung wird aufgezeigt, inwieweit sich eine PV-Anlage auszahlen kann. Unter anderem werden Fragen wie „Was passiert mit meiner Anlage nach 20 Jahren?“ oder „Wann benötige ich ei-

nen Leistungsoptimierer?“ und „Was bedeutet Notstromversorgung?“ beantwortet.

E1401 Gottfried Obermair
Di, 14.11.2023, 18.30–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
9 Euro

Motorsägenschein Brennholzselbstwerber

Diese Motorsägenausbildung ist für jeden Brennholzselbstwerber vorgeschrieben. Sie entspricht den Mindeststandards der bayerischen Staatsforsten und des KWF sowie den DGUV Informationen 214-059. All diese Regelungen zielen darauf ab, Unfälle und Gesundheitsschäden durch unsachgemäßen Gebrauch der Motorsäge zu verhindern. Darüber hinaus werden Fähigkeiten erlernt, selbstständig Arbeiten rund um den Baum durchzuführen. Der Kurs nach KWF-Standard lehnt sich an die Vorgaben der GUV-I 214-059 an.

Der Kurs beinhaltet ein Teilnahmezertifikat, das den Vorgaben der jeweiligen Institutionen entspricht.

Lehrgangsinhalte:

- Vorstellung und Bedeutung der persönlichen Schutzausrüstung
 - Vermittlung der wesentlichen Unfallverhütungsvorschriften
 - Die Motorsäge und ihre Sicherheitseinrichtungen
 - Aufbau, Funktion, Pflege und Wartung der Motorsäge
 - Ergonomische Motorsägenarbeit
 - Arbeiten am stehenden Baum: Baumbeurteilung und Fällung, Fälltechniken im Schwachholz, die Bedeutung von Fallkerb, Bruchleiste und Bruchstufe
 - Arbeiten am gefälltten Baum: Schnitttechniken, Entastungstechniken, Spannungsbeurteilung
- Voraussetzung für die Teilnahme:
- vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schuhe oder Stiefel mit Stahlkappe und Schnitenschutz, Schnitsschutzhose, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe)
 - Motorsäge und Sprit
 - Mindestalter 18 Jahre

Waldbesitzer erhalten im Kurs einen Gutschein, mit dem dieser Kurs von der Berufsgenossenschaft bezuschusst wird. Der theoretische Teil wird in der vhs Puchheim abgehalten, der praktische Teil in einem der naheliegenden Wälder. Bitte mitbringen: Material siehe Kursbeschreibung und Verpflegung.

Immobilien Hirn

Ihr Partner für

- VERKAUF
- VERMIETUNG



Leonhardplatz 8
82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 103823
Fax: 08141 103824
hirm@immobilienhirm.de
www.immobilienhirm.de

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

P1401 Johannes Unland

Fr, 20.10.2023, 16–19 Uhr, Sa, 21.10.2023, 8–17.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

165 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.

E1402 Willibald Prestl

Do, 16.11.2023, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

9 Euro

Tiny House

Sie werden immer beliebter: Tiny Houses, Micro- oder Modulhäuser. Der Trend bedeutet nicht nur kleiner wohnen – er bietet die Chance, auch klimagerechter zu bauen und damit baugenehmigungs- und förderfähig zu sein. Welche Nachhaltigkeitskriterien von Anfang an mitgedacht werden sollten und wie diese zu erfüllen sind, wird In diesem Vortrag vorgestellt.

P1402 Ilka Mutschelknaus

Do, 1.2.2024, 19.30–21 Uhr

online

8 Euro

Energieeffizientes Bauen und Sanieren – unterstützt durch Fördermittel

Ein möglichst geringer Energieverbrauch ist Grundlage für die Vergabe und Höhe staatlicher Fördergelder durch die KfW bei der Sanierung oder dem Neubau von Wohnimmobilien. Die Häuser werden hierfür in Kategorien eingeteilt: Je kleiner die Zahl desto geringer der Energieverbrauch und desto höher die Fördermittel. Gesa Lenhardt ist Architektin und Energieberaterin. Sie informiert über die möglichen Wege zu einem Effizienzhaus bei Sanierung oder Neubau. Sie bietet auch wichtige Entscheidungsgrundlagen, um Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit abzuwägen.

P1403

Di, 19.12.2023, 18.30–19.30 Uhr

online

gebührenfrei

virtuell



NASTOLL
einrichten und wohnen www.nastoll.com

raumgestaltung gardinenkonfektion malerfarben
geschenkartikel boden-/parkettverlegung sicht- und sonnenschutz

Nastoll GmbH
Siedlerplatz 26
82256 Fürstenfeldbruck

Tel 081 41/227 6640
Fax 081 41/157 01
info@nastoll.com

Dachdeckerei**BRAUN**

**Umdeckungen
Spenglerarbeiten
Neueindeckungen
Flachdachisolierung**

Friesenstraße 43
82223 Eichenau
Telefon 08141 386508
Fax 08141 386507

www.dachdeckerei@muenchen.de



Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik)

Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen! Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Dieses kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel. Jede:r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

P1409

Di, 24.10.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern. Infos und Anmeldung direkt unter: <https://next.edudip.com/de/webinar/die-warmepumpe-vorteile-und-einsatzzwecke/1907454>

P1411 Verbraucherzentrale Bayern

Di, 19.9.2023, 12.30–13.30 Uhr

online

gebührenfrei

Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern. Infos und Anmeldung direkt unter: <https://next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445>

P1412 Verbraucherzentrale Bayern

Mi, 27.9.2023, 12.30–13.30 Uhr

online

gebührenfrei

Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme)

Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern. Infos und Anmeldung direkt unter: <https://next.edudip.com/de/webinar/energiekosten-verstehen-was-bedeutet-meine-abrechnungen/1909047>

P1414 Verbraucherzentrale Bayern

Di, 20.2.2024, 18–19.30 Uhr

online

gebührenfrei

Geothermie in Puchheim – vom toten Pferd zum Warmblüter?

Die Geothermie hat sich nach ihrer Ablehnung beim Bürgerentscheid im Jahr 2018 von einem Hoffnungsträger zu einem „toten Pferd“ entwickelt. Andere Kommunen, wie München und Unterhaching haben die Geothermie dagegen aktiv weiterentwickelt und nutzen sie durchaus finanziell lukrativ zur Wärmeversorgung in ihren Kommunen. Gemeinsam mit der Genossenschaft „Sonnensegler“ und dem Umweltbeirat Puchheim blicken wir mit dem Geschäftsführer aus Unterhaching zur dortigen Umsetzung und diskutieren mit Ihnen, welche Möglichkeiten für Puchheim trotz Verlust des Claims existieren, welche Baumaßnahmen für eine Nutzung geschaffen werden müssten und welche finanziellen Chancen und Risiken sich ergeben. Insbesondere gehen wir auf neue Fördertechnologien ein und hinterfragen, ob die damaligen Sorgen in Bezug auf Mikroerdbeben und Hochwasser weiterhin berechtigt sind.



Kellerer Computer Service

KCS

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

Siehe hierzu auch unsere Besichtigungsfahrten in die Geothermieranlage Freiham unter den Kursnummern P1904K und E1900.

P1415 Wolfgang Geisinger
Do, 26.10.2023, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
5 Euro

Neue Heizung – Möglichkeiten aufgrund der gesetzlichen Neuregelung

Heizen mit fossilen Brennstoffen schadet der Umwelt und wird immer teurer. Nun hat die Bundesregierung mit dem Heizungsgesetz Vorgaben zum klimafreundlichen Heizen gemacht. Ab 2024 dürfen in Neubauten nur noch Heizungen eingebaut werden, die mindestens zu 65% mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Für bestehende Heizungen gibt es Übergangsfristen, dennoch stellt sich auch hier die Frage, mit welchen Energieträgern Heizen zukünftig Sinn gibt. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Techniken derzeit auf dem Markt sind, mit welchen Kosten Sie rechnen müssen und welche Einsparpotenziale sich ergeben, dabei gehen wir insbesondere auf die Wärmepumpentechnik ein. Zudem erfahren Sie, welche finanzielle Unterstützung Sie über Förderprogramme erhalten. Auf Ihre Fragen gehen wir individuell ein.

P1416 Jürgen Honold
Do, 18.1.2024, 19.30–21 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
12 Euro

Philosophie, Religion und Ethik

vhs.wissen live: „Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben. Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

P1501
Mi, 27.9.2023, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro
virtuell

Heizöl

preiswert – flexibel –
zuverlässig

Gebrüder Ott

82216 Maisach

Tel. 0 81 41/9 04 68

E-Mail: gebrueder.ott@web.de

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 - www.L-HS.de



vhs.wissen live: Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ – so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg

P1503

So, 5.11.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

virtuell

Mein fliegender Teppich des Geistes – wie sich aus Kindheitsmomenten eine lebendige Spiritualität weben lässt

„Jeder Augenblick und jeder Ort sagt: Webe dieses Muster in deinen Teppich ein.“ Rumi „Jeder Mensch ist ein Mystiker!“ postulierte der Psychologe Abraham Maslow. Aber wo liegen

die Anfänge? Sind wir alle spirituell von Kindesbeinen an? Ist Spiritualität angeboren, während Religion erlernt wird? Welche Rolle spielt die spirituelle Entwicklungslinie beim „erfolgreichen Altern“? Was ist Selbsttranszendenz, was sind mystische Versenkungszustände? Ein ressourcenorientierter Ansatz mit vielen Beispielen und Einsichten aus Theologie, Psychologie und Mystik zeigt: Unser innerstes Wesen ging seit früher Kindheit in Resonanz zum Ganzen und erprobte in kleinen kreativen Schritten seine spirituellen Möglichkeiten.

P1504 Marion Küstenmacher

Do, 23.11.2023, 19.30–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

16 Euro

Marion Küstenmacher

Marion Küstenmacher, evangelische Theologin, Germanistin. Langjährige Verlagslektorin und Redakteurin an der Schnittstelle Philosophie, Psychologie und Religion. Ausgezeichnet mit dem Argula-von-Grumbach-Preis der Bayerischen Landeskirche.



Erzählen, was zählt. Zurück zu den kreativen Anfängen unserer spirituellen Biografie!

„Gott ist uns überhaupt nicht fern, wir leben in ihm. Wir sind mit unserem ganzen Leben und Sein in ihn hinein verwoben. An seinem göttlichen Wesen haben wir teil.“ Paulus, Apg 17,23 Welche besonderen Augenblicke können wir in unseren Kindheitserinnerungen entdecken? Welche sind es wert, neu erinnert, geteilt und gewürdigt zu werden?j Welche großen Glaubenthemen klingen darin an? Wo findet sich der spirituelle Faden, der uns von Anfang an mit dem „Himmelreich“ des Wahren, Guten und Schönen verbindet? Wie hat er sich mit unseren spirituellen Reifungsprozessen als Erwachsene verknüpft? Thematische Impulse unterstützen das Erinnern an eigene Kindheitsmomente. Im gemeinsamen Erzählen öffnet sich der spirituelle Raum und wir entdecken noch einmal neu die kreativen Möglichkeiten Gottes, die wir als Kinder

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

„wie von selbst“ erkundet haben.
Bitte Trinken und Verpflegung mitbringen.

P1505 Marion Küstenmacher
Sa, 27.1.2024, 10–16 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
98 Euro

Lebensphilosophie – Freiheit!

In dieser Philosophischen Begegnung gehen wir gemeinsam auf gedankliche Entdeckungsreisen und folgen den Spuren von Sinn und Wahrheit. Wir nehmen Fragen in den Blick, die nicht ohne Weiteres zu beantworten sind, aber jeden Menschen gleichermaßen betreffen. Alles dreht sich im Philosophischen Gespräch um unsere unterschiedlichen Perspektiven auf die Welt und darum, wie wir Wirklichkeit wahrnehmen und interpretieren.

Dieser Abend beschäftigt sich mit der Frage nach der individuellen und kollektiven Freiheit.

Die Teilnahme setzt keine philosophischen Kenntnisse voraus.

P1506 Jennifer Getzreiter
Fr, 24.11.2023, 18–20 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
11,50 Euro

Musik und Religion – Daoismus und Musik

P1510
Do, 25.1.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro

Musik und Religion – Hinduismus, Buddhismus und Musik

P1511
Do, 1.2.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro

Musik und Religion – Judentum, Christentum und Musik

P1512
Do, 8.2.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro

Musik und Religion – Islam und Musik

P1513
Do, 22.2.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro



AUTOHAUS EISELT GmbH
 Ihre PEUGEOT Partner in Eichenau & FFB



**Reparatur & Wartung
aller Fabrikate**


EURO REPAR
CAR SERVICE

Wir bieten:

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

* durch anerkannten Sachverständigen

Autohaus Eiselt FFB GmbH
 Nicolaus-Otto-Straße 2
 82256 Fürstenfeldbruck
 Tel. 0 8141 53465-0
 info.ffb@autohaus-eiselt.de

Autohaus Eiselt GmbH
 Zugspitzstraße 32
 82223 Eichenau
 Tel. 08141 80016
 info@autohaus-eiselt.de
www.autohaus-eiselt.de

**Jetzt auch
E-Bikes &
E-Roller!**





Jetzt auch in Eichenau!

Ihr Meisterbetrieb in Taufkirchen & Eichenau



Alarmanlagen
Einbruchschutz
Aufsperrdienst 24h
Beratung Objektschutz
Brief- / Paketkästen

Schließanlagen
Rauchwarnmelder
Fenster-/ Türreparatur
Tresore / Tresortechnik
Zutrittskontrolle



ALTHAMMER-AUFSPERRTECHNIK
MIT SICHERHEIT IHR PARTNER



+49 (0) 89 904 227 950
 Hauptstr. 50 in 82223 Eichenau





Psychologie und Pädagogik

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

P1601 Helmut Lange
Mo, 2.10.2023, 19–21 Uhr
online
26 Euro

Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Wer kennt sie nicht: Zeiten im Leben, in denen man am eigenen, ungezügelter Geist schier verzweifelt? Er scheint in einem Karussell festzustecken: Gedanken, Wunschbilder, Katastrophenphantasien, Erinnerungen aller Art geben sich die Türklinke in die Hand. Nicht selten raubt es uns nachts den Schlaf. Warum ist das eigentlich so? Ist es überhaupt möglich, den eigenen Geist zu zähmen? Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Methoden alter Achtsamkeitstraditionen weisen Wege aus dem Gedankenkarussell.

P1603
Di, 10.10.2023, 19.30–21 Uhr
online
9 Euro

Souverän und selbstsicher auftreten

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Techniken – auf der mentalen und rationalen Ebene – ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, auftreten gegenüber

Kunden, Kollegen und Vorgesetzten und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen, Flirten, ein selbstsicheres Vorbild für Ihre Kinder etc.

P1604
Di, 24.10.2023, 19–20.30 Uhr
online
10 Euro

Sexualisierter Kindesmissbrauch – Schutz und Hilfe

Sexueller Kindesmissbrauch ist ein Thema, das uns alle angeht. Es ist die Aufgabe von Erwachsenen, Kinder davor zu schützen und betroffenen Kindern zu helfen. Das Thema ist mit vielen Ängsten, Fragen und Unsicherheiten behaftet. Was genau ist sexueller Kindesmissbrauch überhaupt und wie häufig geschehen diese Taten? Wer sind Täter und Täterinnen und wie gehen diese vor? Aber auch: wie kann ich feststellen, ob ein Kind missbraucht wird und diesem helfen? Auf diese Fragen wird die Kriminologin Kristina Straßburger Ihnen Antworten liefern. Sie betont „Maßnahmen zur Prävention sind kein Zeichen eines schlechten Gewissens, sondern dass Ihnen der Kinderschutz wirklich am Herzen liegt und Sie diesen ernst nehmen“.

P1621 Kristina Straßburger
Mo, 6.11.2023, 19.30–21.30 Uhr
online
19,50 Euro

Kristina Straßburger

Ich bin Kristina Straßburger, Dozentin für Kriminologie und Expertin im Thema sexualisierte Gewalt. Vieles, was wir über Kriminalität allgemein (und sexualisierte Gewalt im Speziellen) zu wissen glauben sind Mythen. Mein Anliegen ist es, diesen entgegenwirken, damit wir verstehen, wie (un)gefährlich die Welt wirklich ist und wie Prävention wirklich funktionieren kann.



Wechseljahre sind viel besser als ihr Ruf! – der Meisterinnenkurs

Wechseljahre? Nein Danke! Doch – es lohnt sich, diese spannende Zeit anzunehmen und anzuschauen. Mit viel Herzblut und Leidenschaft führt die Referentin durch den „Meisterinnenkurs“ und erklärt anschaulich, was im Körper von uns Frauen passiert, wenn sich die Fruchtbarkeit verabschiedet. Ein Tag nur unter Gleichgesinnten. Wir reden über die körperlichen und seelischen Veränderungen ab Anfang 40, die Symptome und mögliche Beschwerden. Es gibt jede Menge Infos und Tipps, wie Sie diese Zeit aktiv mitgestalten können. Wechseljahre sind kein lästiges Schicksal, sondern eine großartige Chance. Wir Frauen sind noch genauso wunderbar, wenn wir nicht mehr fruchtbar sind! Bitte für das gemeinsame Buffet etwas mitbringen, außerdem Getränk und Isomatte.



© Bildautor: Christopher Ross

P1622 Birgit Gebauer
Sa, 13.1.2024, 9.00–18 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
110 Euro

Nix g'sagt is g'lobt g'nua – Loben will gelernt sein

Gibt es einen Unterschied zwischen Lob, Wertschätzung und Anerkennung – und wenn ja, welchen? Wie können Sie echte Wertschätzung oder Anerkennung so formulieren, dass Ihre Worte auf Augenhöhe stattfinden und bei anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern? Lernen Sie im Seminar eine neue Methode, um Wertschätzung auszudrücken.

P1631
Do, 18.1.2024, 19.30–21 Uhr
online
9 Euro

Wie sage ich es nur? Konstruktiv Kritik äußern

Sie merken, dass Sie mit einer Situation in Ihrer Arbeit oder im privaten Umfeld unzufrieden sind und dies gerne ansprechen würden. Gleichzeitig möchten Sie Ihr Anliegen wertschätzend formulieren. Wie dies geht und wie Sie die Wahrscheinlichkeit erhöhen, gehört und ernst genommen zu werden, erfahren Sie in diesem Vortrag.

P1632
Di, 6.2.2024, 19.30–21 Uhr
online
9 Euro

Trauer bewältigen

Trauer ist ein Gefühl, das jeden von uns früher oder später treffen wird. Nicht nur nach dem Tod eines geliebten Menschen empfinden wir Trauer, auch einschneidende Veränderungen wie Arbeitslosigkeit, Scheidung und Umzug können Kummer bereiten. Wie also kann Trauer „gelingen“? Dieser Vortrag gibt Einblicke in Trauerprozesse nach Verena Kast und Elisabeth Kübler-Ross sowie Anregungen zur Bewältigung von Trauer.

P1633
Di, 23.1.2024, 19.30–21 Uhr
online
11 Euro

Baustein zum Glück: Selbstregulation bei Kindern fördern

Um ein selbstbestimmtes und zielorientiertes Leben führen zu können, benötigen wir eine gute Selbstregulation. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Selbstregulation der Grundstein für ein erfolgreiches und glückliches Leben ist und wie wir die Selbstregulation bei Kindern fördern können. Sie erhalten auch praktische Anregungen für den Alltag, die sich leicht umsetzen lassen. Die Dozentin forscht und lehrt seit Jahren in diesem Bereich.

P1641
Mi, 18.10.2023, 19–20.30 Uhr
online
11 Euro

Einführung in das Gordon-Familientraining.

"Räum endlich dein Zimmer auf!", „Leg sofort dein Handy weg!“ – Kennen Sie das auch? Streitereien mit Kindern, bei denen es nur Verlierer gibt und die die Beziehung vergiften? Das Gordon-Familientraining bietet wirkungsvolle Alternativen. Nach den theoretischen Grundlagen bekommen Sie Einblicke in verschiedene Methoden der Konfliktbewältigung für den Umgang mit Kindern aller Altersstufen.

P1642
Do, 9.11.2023, 20–21 Uhr
online
11 Euro



Das große Ja und das kleine Nein. Wertschätzen- de Kommunikation mit dem eigenen Kind

für Eltern von Kindern im Alter von 2-8 Jahren

Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind erhält die Kraft auf beiden Seiten. Ein respektvoller Umgang ist der Türöffner für die natürliche Neugier und Offenheit der Kinder. Falls es mal nicht klappt – bei falsch gewählten Worten, Zeitdruck oder Unausgeglichenheit – bringen wir das Ganze wieder ins Lot. Einfache aber sehr wirkungsvolle Anregungen werden besprochen. Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Alter von 2-8 Jahren.

P1643

Sa, 25.11.2023, 14–15.30 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.

P1644

Mo, 11.12.2023, 19.30–21 Uhr

online

11 Euro

Naturkunde und Naturwissenschaft

vhs.wissen live: Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikrosko-

pisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechsellpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer.

Prof. Dr. Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. In Kooperation mit der acatech

P1701

Di, 17.10.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Die Intelligenz der Bienen

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London

P1702

So, 26.11.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

P1703

Do, 16.11.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

Warnen, Tarnen, Täuschen: Mimikry und Mimese

Tiere lügen nicht, Tiere täuschen nicht? Doch natürlich und einige sogar fast perfekt. Dieser Vortrag betrachtet einige besondere Beispiele aus der Tierwelt. Erfahren Sie, welche Täuschungen es gibt und wie sich diese entwickelt haben. Wer ist „Weltmeister“ in Sachen Anpassung?

P1704

Di, 21.11.2023, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro





Biologie kunterbunt – Nanotechnologie: Chancen und Risiken aus ökologischer Sicht

Längst hat die Nanotechnologie Einzug in den Alltag gehalten. Dieser Vortrag beleuchtet, wo Sie Nanotechnologie finden, was diese macht und welche Problemfelder sich ergeben: Eine kleine Einführung zwischen Faszination und Risiken!

P1705

Di, 28.11.2023, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

Biologie kunterbunt – Großraubtiere in Bayern: Probleme und Lösungsmöglichkeiten

Vom „guten Luchs“ bis zum „Problembären“: In den Schlagzeilen ist immer nur eine Seite zu hören. Aber wie sieht es denn wirklich aus? Wie leben die Tiere, was führte zu ihrer Ausrottung, warum sind sie wieder da und welche Probleme ergeben sich daraus? Es stellt sich auch die Frage nach den Lösungsmöglichkeiten. Ein Blick in Nachbarländer ist da manchmal hilfreich.

P1706

Di, 7.11.2023, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

vhs.wissen live: Künstliche Photosynthese: Die Vision – und ein Weg dorthin

Wie kann die chemische Industrie klimafreundlicher gestaltet und die Nutzung fossiler Rohstoffe reduziert werden? Die Natur macht es uns vor: Pflanzen gelingt es mit Photosynthese, aus Sonnenlicht und CO₂ wertvolle Stoffe herzustellen. Das Industrieprojekt Reticus nimmt diesen Prozess als Vorbild, kombiniert dabei Elektrolyse und Biokatalyse. Im Vortrag wird dieser Prozess allgemein verständlich erläutert und gezeigt, welche Produkte auf diese Weise hergestellt werden können. Es zeigt sich: Die Künstliche Photosynthese kann die natürliche Photosynthese sogar übertreffen, was die Energieeffizienz und den Wasserverbrauch angeht.

Thomas Haas promovierte in technischer Chemie an der Technischen Universität Darmstadt. Er ist Vice President und Head of New Growth Area Reticus im Inkubationscluster Defossilisation der Creavis, Evonik. In Kooperation mit der acatech

P1707

Di, 24.10.2023, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

"Hundherum informiert": Mein gestresster Hund

Stress betrifft bei weitem nicht nur uns Menschen, sondern auch unsere Hunde. Wie wir aus eigener Erfahrung wissen und am eigenen Leib erleben, macht Stress „etwas“ mit uns. Der Körper reagiert mit Verspannungen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Verdauungsproblemen unser „inneres Gleichgewicht“ wird von äußeren Faktoren – so genannten Stressoren – gestört. Und unseren Hunden geht es genauso! Daher ist es für das Wohlbefinden des Hundes durchaus lohnend, dass wir uns als Hundehalter:innen mit dem Thema „Stress beim Hund“ auseinander setzen.

In diesem Vortrag beleuchten wir u.a. folgende Fragestellungen:

- Was ist Stress? Was passiert dabei im Körper?
- Wie kann ich Stress beim Hund erkennen?
- Wie kann ich präventiv trainieren ("Resilienz-Training")?
- Wie reagiere ich, wenn es meinen Hund „zu viel“ wird?

P1708

Mi, 18.10.2023, 18.30–20 Uhr

online

9 Euro



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

seit 1934

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

Besuchen Sie unsere informative Internetseite

Die Vermessung und Berechnung der Welt

Die uralte Kulturtechnik des Zählens, Messens und Rechnens ist eine Voraussetzung für Wissenschaft und Technik. Aber was tun wir da genau und warum? Zählen fing mit Kerbhölzern an, vor 40.000 Jahren! Doch schon lange verwenden wir dafür Maschinen, wie ein Blick in Humboldts Reisegepäck oder in unseren Haushalt zeigt. Auch Uhren hatten eine wesentliche Bedeutung: So konnten Schiffe erst navigieren, als es eine genaue Zeitmessung gab. Wo sind heute die Grenzen des mess- und berechenbaren? Und was passiert durch das Messen mit uns und der Welt? Genießen Sie diesen spannenden Abend voller interessanter Geschichten und Phänomene rund um die Mathematik.

P1710 Reimund Acker
Do, 26.10.2023, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
8 Euro

Die Dramatik exponentiellen Wachstums

Während der Pandemie wurde besonders deutlich, was exponentielles Wachstum bedeutet. Aber es gibt weitere wichtige Beispiele für diese Art des Wachstums, denn sie spielt eine zentrale Rolle in Natur, Wirtschaft, Wissenschaft, Politik. Und schafft Probleme, da selbst vielen Entscheidern die Dramatik dieser Wachstumsform nicht bewusst ist. Genießen Sie diesen spannenden Abend voller interessanter Einblicke in die Mathematik und ihre Auswirkung auf die Gesellschaft.

P1711 Reimund Acker
Do, 23.11.2023, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
8 Euro

Gravitationswellen: Eine der größten wissenschaftlichen Entdeckungen der Gegenwart

Ende 1915 erkannte Albert Einstein, dass aus seiner Allgemeinen Relativitätstheorie die Existenz von Gravitationswellen folgt. Während der indirekte Nachweis für die Existenz von Gravitationswellen schon vor vielen Jahren durch die Beobachtung eines Doppel-Pulsar-Systems gelang, wurde über den ersten direkten Nachweis eines Gravitationswellensignals erst Anfang 2016 berichtet. Der Vortrag behandelt die Grundzüge der Allgemeinen Relativitätstheorie, Gravitationswellen und deren Nachweismethoden.

P1712
Di, 14.11.2023, 19.30–21 Uhr
online
11 Euro
virtuell

Führungen und Exkursionen

Umweltfreundliche Wärme – Geothermieranlage Freiham

Führung im Geothermie-Heizwerk

In unmittelbarer Nähe zu Eichenau befindet sich eines der modernsten Heizwerke Europas. Seit Herbst 2016 deckt das Geothermie-Heizwerk Freiham die Grundlast des Wärmebedarfs des neu entstehenden Stadtteils Freiham sowie benachbarter Gebiete im Münchner Westen. Dabei wird aus einer Tiefe von 2.000 bis über 3.000 Metern heißes Thermalwasser an die Oberfläche gepumpt und über Wärmetauscher geleitet, wobei ihm die Energie entzogen wird. Abgekühlt wird es wieder in die Tiefe zurückgeführt. Die geologischen Voraussetzungen für die Nutzung dieser Erdwärme sind in München und dem Umland so gut wie in nahezu keiner anderen Region Deutschlands. Eine Mitarbeiterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt die Ein Vertreter der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt die Funktionsweise. Aufgrund des Führungsweges bitten die Stadtwerke München, dass die Besucher festes Schuhwerk ohne Absatz tragen und wetterfeste Kleidung.



© Charlotte Mosebach

E1900 Angelika Magerl
Di, 10.10.2023, 16–18 Uhr
Treffpunkt: Freiham, Bodenseestr./ Ecke Hans-Steinkohl-Str.
11 Euro



Zwischen Betraum und Basar

Rundgang durch das Südliche Bahnhofsviertel

Nicht mehr nur türkische Händler und Geschäftsleute prägen das Bahnhofsviertel, sondern Vertreter vieler Nationen. Auch Syrer, Iraker und Afghanen werden mittlerweile hier heimisch. Irakische Kurden, seit langer Zeit schon geschäftlich etabliert, treffen auf Landsleute, die seit kurzem erst in München leben. Arabische Immobilien-, Transport- und Reisedienstleister erobern die Bayer- und die Schwanthalerstraße. Intensive Bautätigkeit im Hotelbereich und wirtschaftliche Diversifizierung verändern das Straßenbild und machen Kleinunternehmen und den seit langem ansässigen Familienunternehmen das Leben schwer. Und doch findet sich immer wieder eine Nische... Die Führung bietet einen Überblick über die Entstehungsgeschichte des Viertels und seine Zuwanderungsgeschichte sowie aktuelle Wandlungsprozesse in diesem bewegten Teil der Ludwigsvorstadt. An ausgewählten Stationen wird gezeigt, welche Geschäftsleute, kreativen Köpfe, Vereine und soziale Einrichtungen das Viertel prägen, das trotz mancher Probleme weit mehr ist als die oftmals zitierte No-Go-Area.

E1901 Dr. Elisabeth Siedel

Do, 12.10.2023, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Eingang zum Hotel Aloft, Bayerstr. 37

13 Euro

Leibniz – Rechenzentrum: Super-Computer und Virtuelle Welten

"Big Data" – das sind die unvorstellbaren Datenmengen, die sekundlich im Netz gesammelt werden. Diese Daten sind wertlos, wenn sie nicht verarbeitet werden. Das Leibniz-Rechenzentrum als IT-Dienstleister für die Münchner Hochschulen und die Forschung in Deutschland und Europa kommt für diese extreme Rechenkapazität ins Spiel. Ihr Super-Computer SuperMuc NG berechnet Klima-Veränderungen, simuliert den Benzinverbrauch oder stellt die Funktionsweise der Lunge dar. Die Auftraggeber kommen aus Wissenschaft und Forschung – international aus 23 Ländern. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über den Einsatz derartiger Computer vor Ort zu informieren. Erleben Sie selbst virtuelle 3D-Welten im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung“. Treten Sie ein in die Welt von morgen. Bringen Sie Ihre Kinder, Jugendliche oder Enkel mit, die im Fachjargon schon längst „Digital Natives“ genannt werden. Für sie ist es die Gegenwart.

Gut zu wissen: Das LRZ erreichen Sie gut öffentlich mit der U-Bahn-Linie U6 Endhaltestelle Garching Forschungszentrum. Von hier sind es nur ein paar Minuten zu Fuß. Öffentliche Parkplätze stehen an der Ludwig-Prandtl-Straße zur Verfügung, ebenfalls nur ein paar Minuten zu Fuß zum Treffpunkt. Achtung: Der Eintritt ist nur mit einem gültigen Ausweis möglich.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1901W Rainer Oesmann

Di, 16.1.2024, 18–21 Uhr

Treffpunkt: Foyer des LRZ, Garching, Boltzmannstr. 1

5 Euro

In München steht ein Hofbräuhaus...

Führung rund um das berühmteste Wirtshaus der Stadt

Auf geht's zum berühmtesten Wirtshaus der Welt am Münchner Platzl! Geschichte und Geschichten ranken sich um ein Bollwerk der Münchner Bier- und Wirtshausgeschichte, dessen Bier auch heute noch nach dem jahrhundertalten Reinheitsgebot gebraut wird. Heute spielt die Marke Hofbräu als florierendes Wirtschaftsunternehmen für den bayrischen Staatshaushalt erhebliche Summen ein. Ein kleiner Rundgang durch das einstige Handwerker- und Brauerquartier Platzl mit seinem Häuserbestand vom Spätmittelalter bis 1900 führt uns außerdem noch bis zum Alten Hof, dem Ursprungsort der Marke Hofbräu, dabei wird auch die Gentrifizierung rund um das Platzl infolge der Anlage der Maximilianstraße in den Jahren um 1900 thematisiert.



© Charlotte Mosebach

E1902 Dr. Elisabeth Siedel

Do, 19.10.2023, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: München, Platzl, vor dem Hofbräuhaus

13 Euro

High-Tech in historischem Gebäude

Das Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2

Seit 1923 drehen sich zwei Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Da mit der Renaturierung die Isar im neu gestalteten Flussbett mehr Wasser bekam und die Kraftwerkstechnik neue, leistungsfähigere Turbinentypen anbietet,

entschlossen sich die SWM im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ zu einer grundlegenden Modernisierung des historischen Wasserkraftwerks. Vier Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2.500 Kilowatt erzeugen jetzt Strom für 6.000 Münchner Haushalte. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung. Vor Ort gibt es keine Besuchertoiletten. Wir treffen uns am großen Stahltor im Bereich des Unterwassers.

E1903 Stadtwerke München

Do, 26.10.2023, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: München, Isarauen 4

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

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 Jahren!

E1904 Markus Schnell

Fr, 10.11.2023, 18.30–21 Uhr

Treffpunkt: Eichenau, Bavarian Moonshine, Brucker Str. 1b

35 Euro (inkl. Proben und Snacks)

Umweltfreundliche Wärme – Besichtigung der Geothermieranlage Freiam

In 3000 Meter Tiefe befindet sich die „Energiequelle“ für das umweltfreundliche Heizwerk: Ein riesiger Vorrat an 90 Grad heißem Wasser, das ständig verfügbar ist – unabhängig von Klima, Tages- oder Jahreszeit. Die Geothermie Freiam ist das erste Element der SWM Fernwärme-Vision. Seit Herbst 2016 deckt es die Grundlast des Wärmebedarfs des neu entstehenden Stadtteils Freiam sowie benachbarter Gebiete im Münchner Westen. Hier wurden dazu zwei Bohrungen mit 2568 Metern und 3132 Metern Bohrlochlänge niedergebracht und ca. 90 °C heißes Wasser erschlossen. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt Ihnen die Funktionsweise anschaulich und direkt vor Ort.

Anfahrt: S8 Richtung Herrsching bis Haltestelle Freiam, von hier ein paar Minuten zu Fuß. Genauer Treffpunkt: Bodensee-Straße / Ecke Hans-Steinkohl-Straße

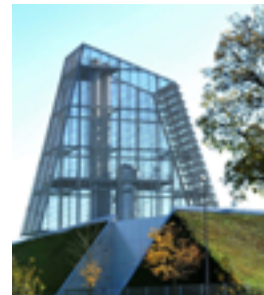
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung.

P1904K Stadtwerke München GmbH SWM, Angelika Magerl

Mi, 13.12.2023, 16–18 Uhr

Treffpunkt: SWM, Bodenseestraße, 81245 München

10 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

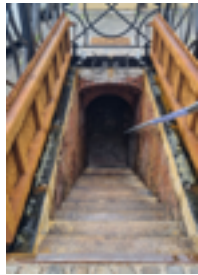


Münchner Unterwelten – Führung durch das Kanalsystem

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.

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



© Charlotte Mosebach

E1905 Münchner Stadtentwässerung

Di, 14.11.2023, 12–14 Uhr

Treffpunkt: München, Akademie-/Ecke Türkenstr.

6 Euro

Einmal im Cockpit sitzen! Besichtigung des Flugsimulators der Technischen Universität München (TUM)

Astronaut oder Pilot? Wer träumte nicht schon als Kind davon, Flugkapitän zu werden und ein Flugzeug zu lenken? Im Institut für Flugsystemdynamik in Garching kann dieser Traum im Flugsimulator fast Wirklichkeit werden. Beim Blick hinter die Ku-

lissen erfahren Sie Wissenswertes über die neuesten Forschungsprojekte und nehmen schließlich selbst Platz im Cockpit – und heben ab in große Höhen! Diese Führung ist auch für Jugendliche ab 16 Jahren interessant.

Anfahrt: U-Bahnlinie U6 zur Endhaltestelle Garching-Forschungszentrum. Ausgang Richtung stadtauswärts nehmen. Gegenüber befindet sich der Haupteingang zur Fakultät für Maschinenwesen. Durch das gesamte Gebäude hindurch gehen, bis zum letzten Gebäudeflügel Nr. 6 rechts. Im 3. Stock befindet sich der Lehrstuhl für Flugsystemdynamik. Öffentliche Parkplätze an der Lichtenbergstraße.



© Institut für Flugsystemdynamik

P1905K Michael Marb

Fr, 20.10.2023, 16–18 Uhr

Ort: Boltzmannstr. 15, 85748 Garching, MW Gebäude Flügel 6
8 Euro

Das Deutsche Museum in neuem Glanz Überblicksführung

Vieles hat sich in den letzten Jahren getan im Deutschen Museum, 19 neue Dauerausstellungen mit altbekannten und neuen Objekten auf einer Fläche von 20.000 Quadratmetern erwarten Sie. In der Überblicksführung 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 bildgebenden Verfahren der Medizin in der neuen Ausstellung Gesundheit oder dem schnellsten Rechner der Welt, dem Sycamore-Quantenprozessor. Auf dieser Tour entdecken Sie einige der berühmtesten Objekte in verschiedenen Ausstellungen und lernen Highlights der großen Sammlungen kennen.



© Charlotte Mosebach

E1906 Deutsches Museum München

Fr, 24.11.2023, 13.30–15 Uhr

Treffpunkt: München, Museumsinsel, Deutsches Museum Eingangshalle

13 Euro (ohne Eintritt)

Klar wie Wasser? – Besichtigung der Kläranlage in Geiselbullach bei Olching

Durch 600 km Schmutzwasserkanäle fließen täglich 30 Millionen Liter Abwasser von 165.000 Einwohnern aus dem Landkreis Fürstenfeldbruck. Gewerbe und Industrie sind da noch nicht mitgerechnet. Wie diese Wassermassen mechanisch gereinigt und später chemisch und biologisch behandelt werden, sehen Sie in der Kläranlage Geiselbullach. Das Ergebnis ist zu 99 Prozent „optisch klares“ Wasser, das in den Kreislauf zurückgeführt wird. Dabei spielen Nachhaltigkeit, Umweltverträglichkeit und Schonung der Ressourcen eine immer wichtigere Rolle. Wie das genau funktioniert, erklärt Ihnen anschaulich ein Experte des Amperverbands vor Ort. Und was verbirgt sich hinter dem verbleibenden 1 Prozent? Das fragen Sie ihn am besten selbst!

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung.



© Amperverband

P1906 Marianne Kaunzinger

Mo, 13.11.2023, 9.30–11.30 Uhr

Treffpunkt: Kläranlage, Josef-Kistler-Weg 20, 82140 Olching
6 Euro

Hinter den Kulissen: Die „Deutsche Eiche“ – Ein etwas anderes Wirtshaus

Das 1864 errichtete Gasthaus „Deutsche Eiche“ im Münchner Gärtnerplatzviertel gehört zu den traditionsreichsten Häusern der Stadt. Hinter dem scheinbar biederem Namen verbirgt sich heute aber einer der ältesten Treffpunkte der schwul-lesbischen Szene und der Münchener Kulturschaffenden. In den Fünfziger Jahren feierten die Tänzer des nahegelegenen Gärtnerplatztheaters hier ihre Premieren, bald hatte sich das Lokal der beiden Wirtinnen zu einer schillernden Hochburg berühmter Gäste entwickelt. Rainer Werner Fassbinder ging ein und aus, Curd Jürgens, Bernd Eichinger, Hanna Schygulla, Freddie Mercury oder Franz Beckenbauer logierten hier. Dietmar Holzapfel, der jetzige Besitzer der Eiche, empfängt uns mit einem Glas Sekt, erzählt über die Geschichte seines Hauses und liest aus dem Buch „Das Mutterhaus“ des Schauspielers Harry Baer. Schließlich können wir bei einer exklusiven Führung das berühmte, nicht öffentlich zugängliche, Badehaus der Eiche besichtigen und abschließend von der Dachterrasse einen grandiosen Blick über die Stadt genießen.

Diese Führung bieten wir zweimal, an unterschiedlichen Terminen an.

E1907 Dietmar Holzapfel

Mo, 27.11.2023, 9.0–12.30 Uhr

Treffpunkt: Hotel Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13
8 Euro (inkl. Getränk)

E1908 Dietmar Holzapfel

Mo, 11.12.2023, 9.0–12.30 Uhr

Treffpunkt: Hotel Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13
8 Euro (inkl. Getränk)

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



Köstliches Wasser! Wo kommt das Trinkwasser für Puchheim her?

Besichtigung des Wasserwerks in Puchheim

Ob zum Duschen, Kochen, Zähneputzen oder zum Trinken – wenn wir den Wasserhahn aufdrehen, sprudelt sauberes Trinkwasser aus dem Hahn. Dies ist für uns alle – noch – eine Selbstverständlichkeit. Wie wird das in Zukunft aussehen? Woher das Wasser für Puchheim aktuell kommt, wie es



© Amperverband

aufbereitet und in die Haushalte geleitet wird, erklärt Ihnen ein Mitarbeiter des Amperverbands vor Ort. Im Anschluss besteht auch die Möglichkeit, die beiden Trinkwasser-Hochbehälter in der Nähe des Germeringer Sees zu besichtigen. Anfahrt im eigenen Pkw oder per Mitfahrgelegenheit, im Konvoi, da die Hochbehälter abseits liegen und schwer zu finden sind. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung.

P1908 Marianne Kaunzinger

Mi, 15.11.2023, 9:0–11.30 Uhr

Treffpunkt: Wasserwerk Amperverband, Stäudlingweg, Puchheim
6 Euro

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 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.

E1909 MAN Truck Forum

Do, 14.12.2023, 15.45–17.30 Uhr

Treffpunkt: München, MAN Truck Forum, Dachauer Str. 570
23 Euro

Sternstunden spezial – Sonderführung in der Münchner Volkssternwarte mit Blick ins All

In der Nähe vom Münchner Ostbahnhof, am Rande des so genannten „Werksviertels“, hat die Bayerische Volkssternwarte München e.V. seit über 70 Jahren ihre Heimat in der obersten Etage und auf dem Dach eines denkmalgeschützten ehemaligen Hochbunkers. Aus 35 Metern Höhe eröffnet sich nicht nur ein weiter Ausblick über die Stadt, sondern bei klarer Sicht

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

■ KOMPETENT ■ FLEXIBEL ■ PERSÖNLICH ■



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

auch ein wunderschönes Alpen-Panorama. Bei Nacht blicken die großen Teleskope von der Dachterrasse – darunter ein 80 cm-Spiegelteleskop – Abertausende und Millionen Lichtjahre weit ins All. Bei einer exklusiven Sonderführung lernen wir die Ausstellung zum Sonnensystem (mit echten Meteoriten!) kennen und erleben in einer Planetariums-Vorstellung den aktuellen Sternenhimmel, dank hochwertigem Zeiss-Projektor (ZKP-1) so klar und bezaubernd, wie er in der freien Natur heutzutage selten geworden ist. Und wir haben die einmalige Möglichkeit durch die großen Teleskope auf der Dachterrasse hinaus ins All zu blicken.

Anfahrt: S-Bahn bis Ostbahnhof, von dort Bus 155, 55 oder 145 bis Anzinger Straße.

E1910 Volkssternwarte München

Do, 11.1.2024, 17–18.30 Uhr

Treffpunkt: Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h

15 Euro (ohne Eintritt)

Frisch, regional und bio – Was steckt dahinter?

Ein Nachmittag auf dem Biolandhof Unglert

Waren Sie schon einmal zu Besuch auf einem Bio-Bauernhof? Seit über drei Jahrzehnten bewirtschaftet die Familie Unglert den Hängbüchlhof in Puchheim vor den Toren Münchens. Bereits seit 1989 arbeitet die Familie nach den strengen Bio-land-Richtlinien: Hier leben und arbeiten vier Generationen, unterstützt von Angestellten, Lehrlingen und Praktikanten, auf einem ungewöhnlich vielseitigen Betrieb mit Pinzgauer Mutterkühen, Schwäbisch-Hällischen Weideschweinen, Hühnern, Enten und Gänsen, Pferden, Hunde und Katzen, sowie zwei großen Schafherden. Die Tiere genießen die ausgedehnten Weide- und Wiesenflächen rund um den Hof. Sie erhalten ausschließlich selbst angebautes biologisches Futter und werden ausschließlich über den Hofladen vermarktet. Tochter und Betriebsleiterin Michaela Höfel führt Sie über den vielseitigen Biolandhof und ermöglicht Ihnen einen spannenden Einblick in einen Bio-Betrieb in Ihrer Region. Hofladen und Wollstüberl sind auch geöffnet. Kinder sind in Begleitung von Erwachsenen herzlich willkommen! Bitte bei der Online-Anmeldung Name und Geburtstag des Kindes ins Bemerkungsfeld eintragen.

Bitte tragen Sie feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

P1910 Michaela Höfel

Fr, 6.10.2023, 14.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: Biolandhof Unglert, Alte Bahnhofstr.2, 82178

Puchheim

14 Euro (Erwachsene 14 Euro, Kinder 11 Euro)

Goldene Zwanziger Jahre? – Die Weimarer Republik in der Provinz

Führung durch die gleichnamige Ausstellung im Museum Fürstenfeldbruck mit Dr. Barbara Kink

Der Erste Weltkrieg und sein als schmachvoll empfundenes Ende hinterließ eine traumatisierte Gesellschaft: Mangel, politische Radikalisierung und wirtschaftliche Not prägten die schwierige Anfangszeit der Weimarer Republik. 1923 gilt als Wendejahr: Hyperinflation



© Museum Fürstenfeldbruck

und „Hitlerputsch“ erschütterten die junge Republik in ihren Grundfesten. Der überstandenen Krise folgte ein wirtschaftlicher Aufschwung und eine unvergleichlich kulturelle Blüte. Die Zwanziger Jahre werden in dieser Hinsicht zu Recht als „golden“ bezeichnet. Am Ende stehen Börsencrash, politische Lagerbildung und schließlich die „Machtüberlassung“ an die Nationalsozialisten. Die Ausstellung thematisiert, wie sich die kurze Phase der Weimarer Republik in der Provinz gestaltete: Wie reagierte eine kleinstädtische Bevölkerung im Schatten der „Hauptstadt der Bewegung“ auf die große Politik?: „Babylon Bruck“ – oder verschlafene Provinz? Frau Dr. Barbara Kink, Leiterin des Museums und Kuratorin der Ausstellung, führt sie fachkundig durch die Ausstellung, erläutert Ihnen anschaulich alle Details und beantwortet gerne alle Ihre Fragen zu dieser besonderen Zeit in der deutschen Geschichte. Treffpunkt: Im Foyer des Museums, ca. 15 Minuten vor Beginn der Führung.

P1914K Museum Fürstenfeldbruck, Dr. Barbara Kink

Do, 16.11.2023, 15–16 Uhr

Museum Fürstenfeldbruck, Fürstenfeld 6, 82256 FFB

15 Euro (zuzgl. 4 Euro Museumseintritt, zahlbar vor Ort)



Die Hopffisterei in München – Wissenswertes zu Mehl und Schrot, Sauerteig und Brot Führung und Betriebsbesichtigung – für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 12 Jahren

Nach einer kurzen Einführung und einer kleinen Stärkung mit Pfister Öko-Bauernbrot gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Erfahren Sie, was es bei der Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schrotten zu beachten gilt, wie ausschlaggebend ein guter Sauerteig ist und wie man richtig knetet. Riechen Sie, wenn der Duft nach frisch gebackenem Brot die Backstube durchzieht! Kinder ab 12 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen!



Die Führung ist nicht barrierefrei und nicht geeignet für Kinder unter 12 Jahren und gehbehinderte Personen. Tragen Sie bitte festes Schuhwerk. In der Produktion sind Kittel und Hauben zu tragen, die bereitgestellt werden. Bitte verzichten Sie auch Schmuck/Uhren und Handy. Schließfächer sind vorhanden, aber es wird keine Haftung übernommen.

P1916K Hopffisterei München

Di, 10.10.2023, 18–20.30 Uhr

Treffpunkt: Empfang Hopffisterei, Kreittmayrstr. 5, 80335 München

7 Euro

Eine Tramfahrt, die ist lustig! München erleben mit der Tram.

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: Mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen

unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch Vieles genauer besehen werden.

In Kooperation mit der vhs Olching.

P19170 Anneliese Döhring

So, 14.1.2024, 11–13 Uhr

Treffpunkt: Orleansplatz, Haltestelle Linie 21
15 Euro

Täglich frisch: Führung durch die Münchner Großmarkthalle

Mit ihrem vielfältigen Angebot aus Lebensmitteln und Blumen gehört die Großmarkthalle in Sendling zu den größten Großmarkthallen Europas. Lernen Sie „den Bauch Münchens“ mitten im Betrieb kennen! Erfahren Sie mehr über die Abpack-Stationen für Obst und Gemüse aus ganz Europa sowie über Handelswege und Preisgestaltung von Lebensmitteln. Ab 5.30 Uhr eilen die Einkäufer von Halle zu Halle, um rechtzeitig den eigenen Laden, Marktstand oder das eigene Restaurant öffnen zu können. Zum Abschluss des Rundgangs empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen Großmarktsgaststätte zum Weißwurstfrühstück. Treffpunkt: Westtor, Ecke Oberländerstr./Thalkirchnerstr (U-Bahn Implerstraße).

In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

Bitte tragen Sie rutschfestes Schuhwerk.

P1918A Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Di, 24.10.2023, 8–10 Uhr

München, Großmarkthallen
15 Euro

Exklusiver Besuch beim Münchner Rundfunkorchester zur Probe von „Ernani“, Oper von Giuseppe Verdi

Ob die Profis des Münchner Rundfunkorchesters vor Ihrem Auftritt Lampenfieber haben? Wie bereiten sich die Musiker:innen des berühmten Orchesters auf Ihre Konzerte vor? Endlich ist es wieder möglich: Als Musikinteressierte haben Sie die Gelegenheit, der Generalprobe zu einem Sonntagskonzert des Münchner Rundfunkorchesters beizuwohnen. In der knapp eineinhalbstündigen Generalprobe hören Sie das Drama Lirico „Ernani“ von Giuseppe Verdi. Nach den patriotischen Opern „Nabucco“ und „I lombardi alla prima crociata“ schlägt Verdi hier ein neues Kapitel seiner musikdramatischen Visionen auf.

Die Oper wird konzertant aufgeführt.

Treffpunkt: Haupteingang des BR, Pforte Hopfenstraße, Bitte finden Sie sich ca. 20 Minuten vor Beginn der Veranstaltung am Treffpunkt ein.

Anmeldung bitte bis 09.11.23

P1919 Programmdirektion Kultur Bayrischer Rundfunk
Do, 23.11.2023, 10–11.30 Uhr
Bayrischer Rundfunk, Rundfunkplatz 1, 80335 München
10 Euro

Exklusiver Besuch beim Münchner Rundfunkorchester zur Probe von „Aleko“ und „Francesca da Rimini“ – zwei Kurz-Opern von Sergej Rachmaninow

Musik am Vormittag: An diesem Donnerstag haben Sie die besondere Gelegenheit, bei der Generalprobe des Münchner Rundfunkorchesters vor darauffolgendem Sonntagskonzert dabei zu sein. Geprobt werden die beiden Kurz-Opern „Aleko“ und „Francesca da Rimini“ von Sergej Rachmaninow. „Aleko“, seine erste Oper, schrieb Sergej Rachmaninow 1893 als Student am Moskauer Konservatorium. „Francesca da Rimini“ – sein letztes von nur drei vollendeten Bühnenwerken – entstand 1906, also dreizehn Jahre später. Musikalisch eher traditionell gibt sich „Aleko“ nach einer Textvorlage von Puschkin, während „Francesca da Rimini“ nach einer Episode aus Dantes Göttlicher Komödie mit dunklen Farben und geradezu symphonischen Akzenten aufwartet. Treffpunkt: Haupteingang des BR, Pforte Hopfenstraße, Bitte finden Sie sich ca. 20 Minuten vor Beginn der Veranstaltung am Treffpunkt ein.

Anmeldung bitte bis 10.01.24

P1920 Programmdirektion Kultur Bayrischer Rundfunk
Do, 25.1.2024, 10–11.30 Uhr
Bayrischer Rundfunk, Rundfunkplatz 1, 80335 München
10 Euro



© Philipp Kimmelzwingler

Führung im Verkehrszentrum des Deutschen Museums

Im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche bieten wir eine Führung in eines der spannendsten Museen an. Im Verkehrszentrum wird lebendig präsentiert, wie sich die Mobilität in den letzten gut 100 Jahren entwickelt hat. Gerade im Bereich „Stadtverkehr“, aber auch in den Bereichen „Reisen“ und „Mobilität und Technik“ gibt es viel zu sehen und zu erfahren: Vom Triebwagen bis zum autonomen Fahrzeug reicht die Palette der Ausstellungsstücke und gibt einen guten Einblick in die Veränderungen und einen Ausblick, wie wir zukünftig mobil sein werden. Anmeldung bitte bis 17.9.2023

P1921 Deutsches Museum München
Fr, 22.9.2023, 15–16.30 Uhr
Treffpunkt: Verkehrsmuseum, Am Bavariapark 5, München
14 Euro (zuzüglich Eintritt ins Museum)

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 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

P1922 Sissy Bletschacher
Di, 26.9.2023, 14–16 Uhr
Treffpunkt: Gnadenhof f. Tiere, Gut Streiflach 1, 82110 Germering
6,50 Euro (Spenden für die Tiere des Gnadenhofes sind willkommen!)



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.

Die Teilnahme ist erst ab 18 Jahren möglich.

P1940 Michael Schweinberger, Brauerei Maisach GmbH
Fr, 26.1.2024, 15–17 Uhr

Ort: Brauerei Maisach, Hauptstraße 24, 82216 Maisach
22 Euro (inkl. Bier-Verkostung)

Schäfflertanz, Kocherlball & mehr: Münchner Bräuche im Jahresverlauf

Ein Stadtspaziergang

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

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

P1942G Joachim Schüller
So, 4.2.2024, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: Mariensäule am Marienplatz, München
12 Euro

Kunst und Museen

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 »Mythos Spanien – Ignacio Zuloaga (1870-1945)«.

Kaum ein Künstler hat das Spanienbild, das man sich um 1900 im Ausland machte, so sehr geprägt wie Ignacio Zuloaga: Zu Lebzeiten erlangte er internationalen Ruhm für seine Darstellungen stolzer Toreros und temperamentvoller Flamenco-Tänzerinnen, des einfachen Lebens der Landbevölkerung, von Asketen und Büßern in weiten, kargen Landschaften, von Bettlern, Kleinwüchsigen und Hexen, die das Erbe von Altmeistern wie El Greco und Diego Velázquez aufrufen. In Zeiten massiver Industrialisierung und der zunehmenden Orientierung Spaniens an der europäischen Moderne wollte Zuloaga mit solchen Szenen die »spanische Seele« bewahren. Erstmals in Deutschland lenkt die Kunsthalle München in einer großen Ausstellung den Blick auf diesen hierzulande zu Unrecht kaum bekannten Maler.

Diesen Kurs bieten wir zweimal, zu jeweils unterschiedlichen Terminen an.

E1950 Ursula Mosebach

Do, 5.10.2023, 15–17 Uhr, Do, 16.11.2023, 15–17 Uhr, Do, 25.1.2024, 15–17 Uhr

1. Treffpunkt: München, Hypo Kunsthalle, Theatinerstr. 8, 1. OG
39 Euro (ohne Eintritte)

E1951 Ursula Mosebach

Do, 12.10.2023, 15–17 Uhr, Do, 23.11.2023, 15–17 Uhr, Do, 1.2.2024, 15–17 Uhr (Achtung! geänderte Uhrzeit am 12.10.: 16.30 - 18.30 Uhr!)

1. Treffpunkt: München, Hypo Kunsthalle, Theatinerstr. 8, 1. OG
39 Euro (ohne Eintritte)

Rund um den St. Anna-Platz: Ein Adventsspaziergang durchs Lehel

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

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

P1950G Petra Rhinow

Do, 14.12.2023, 13.45–15.15 Uhr

Treffpunkt: vor dem Haupteingang der St. Anna-Kirche
12 Euro

Ausflug zum Juwel Hoflacher Votivkirche Besichtigung mit Führung

Vor 600 Jahren endete der Bayerische Krieg mit der Schlacht von Hoflach bzw. Alling. Nach zwei Jahren blutiger Kämpfe gingen die Herzöge Ernst und Wilhelm III. von Bayern-München als Sieger hervor und Ludwig VII. von Bayern-Ingolstadt verlor. Ein Fresko in der Hoflacher Votivkirche zeugt von diesem Kampf. Mittlerweile gibt es ein Fresko-Abbild am Fuß des Hoflacher Hügels. Bei dieser Führung haben wir die Möglichkeit, das Originalfresko in der Kirche zu bewundern. Die Dozentin, die auch im Buch zu der Schlacht mitgewirkt hat, gibt einen kunsthistorischen Einblick.

Der Treffpunkt für die Besichtigung befindet sich an der Tafel mit dem Fresko der Kapelle am Fuß des Hoflacher Berges.

P1951 Anne Mischke-Jüngst

Sa, 2.12.2023, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: an der Tafel mit dem Fresko der Kapelle
12 Euro

Kunsthistorischer Tagesausflug in das Gebiet um den Schliersee

Traumhaft schön ist das Gebiet um den Schliersee. Aber nicht nur die Landschaft bezaubert, sondern es gibt auch viele kunsthistorische Highlights zu bestaunen. Wir werden die ehemalige Klosterkirche in Fischbachau besuchen, erbaut in romanischer Zeit, dann aber großartig barock umgestaltet, ein weiteres Ziel ist der benachbarte Ort Elbach mit seinen beiden Barockkirchen. Aber auch die berühmte Wallfahrtskirche Maria Birkenstein und die Pfarrkirche St. Sixtus in Schliersee stehen auf unserem Besichtigungsprogramm.



© Michael Mosebach

E1952 Ursula Mosebach

Sa, 14.10.2023, 8–19 Uhr, Rückkehr ca. 19.00 Uhr

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

Kirche und Palais: Die Theatinerkirche und das Adelsviertel

Am Odeonsplatz erleben wir barocke Prachtentfaltung pur! Die Theatinerkirche und benachbarte Palais zeugen vom Repräsentationswillen des bayerischen Hofes. Bei dieser kunsthistorischen Führung lernen wir ausführlich die erst seit kurzem frisch renovierte Kirche kennen und erfahren ebenso etwas über Kunst, Architektur und Geschichte der umliegenden Gebäudeensemble.

Wir treffen uns im Eingangsbereich der Kirche, bei der Krippe.

E1953 Myriam Wagner-Heisig

Mi, 25.10.2023, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, in der Theatinerkirche am Odeonsplatz, Eingan
15 Euro



Ein Spaziergang durch das Lehel mit den beiden St.-Anna-Kirchen

In früheren Zeiten war das Lehel eine von vielen Bächen durchzogene unwirtliche Gegend Münchens, in der die arme Bevölkerung als Tagelöhner oder Wäscher in Kleinhäusern oder Herbergen lebte. Erst nach Trockenlegung der vielen Bäche vor der Anlage der Maximilianstraße ab Mitte des 19. Jahrhunderts siedelte sich im Lehel auch das Bürgertum an, das hier vornehme Wohn- und Mietshäuser errichtete, die heute charakteristisch sind für das Lehel. Etwas Besonderes sind die beiden St.-Anna-Kirchen, die sich am St.-Anna-Platz gegenüberstehen und von unterschiedlichen Stilepochen künden.



© Anne Mischke-Jüngst

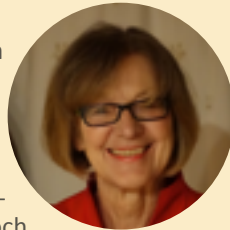
P1953 Anne Mischke-Jüngst

Sa, 7.10.2023, 11–13 Uhr

Treffpunkt: St. Anna Platz, Lehel, vor der St.-Anna Klosterkirche
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!



Das Millionendorf erwacht – Lichtblicke zwischen Maximilianstraße und Altstadttring

Moderne Architektur in München

"München leuchtet" im Licht spiegelnder Glas- und Edelstahlkonstruktionen und sonstiger Attribute der städtebaulichen Avantgarde. Die moderne Architektur hat trotz des angeblich landestypisch übermächtigen Festhaltens an der Tradition

einen bemerkenswerten Siegeszug in der bayerischen Landeshauptstadt angetreten. Die Qualität mancher Bauten lässt häufig auch konservative Kritiker verstummen. Einzelne ausgesuchte Objekte wie Maximilianshöfe, Opern-Probebühnen-Gebäude, Max-Planck-Gesellschaft, Hofgartenpalais, Hypothekenbank, Maximiliansforum werden bei dieser Führung in Augenschein genommen.



© Charlotte Mosebach

E1954 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Fr, 27.10.2023, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Maximilianstraße 13-15
13 Euro

Meißener Porzellan-Sammlung – Stiftung Ernst Schneider

Schloss Lustheim ist das älteste Zweigmuseum des Bayerischen Nationalmuseums. Seit 1971 beherbergt es die von Professor Dr. Ernst Schneider dem Freistaat gestiftete Sammlung Meißener Porzellane. In Umfang und Bedeutung sind diese Bestände nur mit der Porzellansammlung im Dresdener Zwinger vergleichbar. Die über 2000 erlesenen Objekte bieten einen beeindruckenden Überblick zur Vielfalt der Meißener Produktion in ihrer Blütezeit im 18. Jahrhundert.

Die Eintrittskarte bitte direkt vor Ort kaufen, keine Kartenzahlung möglich.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1954W Stefanie Wessel-Müller

Mi, 18.10.2023, 14.30–16 Uhr

Treffpunkt: Schloss Lustheim, Schleissheim

14 Euro (zuzgl. 5 Euro Museumseintritt, zahlbar in bar vor Ort)

Das Erzbischöfliche Palais – Kunstgeschichtliches Juwel und Multifunktionshaus

Der 1737 vollendete Bau des Palais Holnstein ist eines der wenigen Rokokopalais in der Münchner Innenstadt, die den Zweiten Weltkrieg nahezu unbeschädigt überstanden haben. An der Ausführung waren so prominente Künstler wie Francois de Cuvilliés, Johann Baptist Zimmermann und Johann Baptist Straub beteiligt. Nach den Zwangsenteignungen der Kirche 1803 verpflichtete sich der bayerische Staat, für die Wohnung und den Unterhalt der Erzbischöfe zu sorgen und stellte dafür das Palais Holnstein bereit. Eine umfangreiche Renovierung sicherte den einzigartigen kunsthistorischen Schatz. Das Palais ist heute ein „Multifunktionshaus“: Die weitaus meisten Räume des Palais dienen als Büro-, Empfangs- und Sitzungsräume, aber auch die kleine Wohnung des Erzbischofs befindet sich im Haus. Wir haben die äußerst seltene Gelegenheit das nicht öffentlich zugängliche Haus im Rahmen einer exklusiven Führung kennenzulernen.

E1955 Myriam Wagner-Heisig
Mi, 8.11.2023, 14.30–16 Uhr

Treffpunkt: vor der Brasserie im Literaturhaus, Salvatorplatz 1
15 Euro

Die Wallfahrtskirche St. Rasso in Grafrath – Ein Juwel des Rokoko

Das barocke, ockerfarbene Erscheinungsbild und der schiefe Dachreiter der St.-Rasso-Kirche sind schon von weitem sichtbar. Dem heutigen Kirchenbau aus dem 17. Jhdt. sieht man nicht an, dass Kloster und Kirche von Grafrath auf eine Jahrhunderte alte Geschichte zurückblicken können. Der legendäre Graf Rasso gründete sein Kloster bereits im 10. Jhdt. am heutigen Standort. Die verehrungswürdigen Gebeine des sel. Rasso wurden in der Barockzeit in einem Glasschrein auf den Hochaltar erhoben. Dieser Altar gehört zu den herausragenden Schöpfungen von Johann Baptist Straub, dem Altmeister des bayerischen Rokoko. Weitere bedeutende Künstler der Zeit haben dazu beigetragen, den Innenraum von St. Rasso in ein Juwel des Rokoko zu verwandeln.



© Charlotte Mosebach

P1955 Anne Mischke-Jüngst
Sa, 11.11.2023, 11–13 Uhr

Treffpunkt: vor der St. Rasso Kirche, Grafrath
15 Euro



Die Erlebnisbrennerei in Eichenau



Wir machen nicht nur Brennerei-Seminare für die VHS, sondern bieten auch den richtigen Rahmen für Weihnachtsfeiern, Geburtstage, Mitarbeiterfeste oder einfach so zum geselligen Beisammensein.

Wer einen feinen Tropfen für sich oder Geschenke für andere sucht, ist bei uns genauso richtig. Neu sind unsere Edelbrände aus sonnengereiften Erdbeeren, Birnen oder Marillen und Gin.

Unser Tipp: heute schon an Weihnachten denken.

Brucker Straße 1 b, 82223 Eichenau
Telefon 08141 3088952
www.bavarian-moonshine.com

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



Licht, Design und Manufaktur

Exklusivführung im "Showroom" Ingo Maurer

Ingo Maurer (1932-2019) gehörte zu den bedeutendsten Designern für Licht- und Lampeninstallationen. Seine Entwürfe und Projekte werden in den bedeutendsten Museen weltweit ausgestellt. 1966 gründete er „Design M“, die heutige Ingo Maurer GmbH, deren Adresse in München-Schwabing seit 1970 unverändert ist. In einer exklusiven Führung öffnet die Firma ihre 700qm „Studio-Showroom-Werkstatt-Atelier“ für uns. In der ehemaligen Industriehalle lernen Sie die gesamte Bandbreite des Schaffens Ingo Maurers kennen, Produkte, Prototypen und Einzelstücke. Sie gewinnen einen tieferen Einblick in das einzigartige Zusammenspiel von „Hightech“ und „Manufaktur“, Designentwicklung und Produktion.

E1956 Hausführung

Do, 9.11.2023, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: München, Kaiserstr. 47, Ingo Maurer Showroom
6 Euro

Münchner Persönlichkeiten und Architektur- highlights der Altstadt München.

Ein Spaziergang

Wie haben weltberühmte Erfinder und bedeutende Künstler mit ihren Werken die Münchner Altstadt geprägt? Auf unserem Spaziergang durch die Altstadt begeben wir uns auf die Spuren von großartigen Erfindungen made in Bavaria, Traditionen und auch Kuriosen aus der Münchner Kunst- und bayerischen Kulturgeschichte. Bekannte Persönlichkeiten, markante Bauten und unterhaltsame Anekdoten machen

Stadtgeschichte lebendig, vom Mittelalter über den Barock bis zum Zeitalter der Industrialisierung.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1956W Dr. Diana Barbara Kyeng-Nym Fleischer

Sa, 18.11.2023, 10–12 Uhr

Treffpunkt: München, Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen
12 Euro

St. Florian in der Messestadt Riem

Ein Glasgemäldezyklus der ganz besonderen Art

Hinter klösterlich anmutenden Mauern verbirgt sich das ökumenische Kirchenzentrum der Messestadt Riem. Kirchen und Funktionsräume sind sorgfältig voneinander getrennt, während die Glocken im hoch aufragenden Turm für beide Konfessionen läuten. Der Architekt Florian Nagler hat hier zusammen mit namhaften Künstlern stimmungsvolle Kirchenräume gestaltet. Herausragend sind die drei farbigen Glasfenster und der Kreuzweg aus Glas in der katholischen St. Florianskirche von Hella Santarossa. Das Auferstehungsfenster ist das größte zusammenhängende Glasgemälde Europas. Wir treffen uns vor dem Kirchenzentrum, am Turm.



E1957 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Sa, 18.11.2023, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Am Platz der Menschenrechte 2
13 Euro



Bürgerstuben Eichenau

Restaurant Bürgerstuben Friesenhalle | Hauptstraße 60 | 82223, Eichenau | Tel.: 0314- 80 555

Turner: Three Horizons

Führung im Kunstbau des Lenbachhauses

In Kooperation mit der Tate Britain London zeigt das Lenbachhaus München im Kunstbau in der Ausstellung „Three Horizons“ Werke des englischen Malers Joseph Mallord William Turner (1775 – 1851). Zu sehen sind rund 40 Gemälde sowie Aquarelle und Skizzen aus allen Schaffensphasen des Künstlers. Turner gilt bis heute als revolutionärer Innovator und Wegbereiter der Moderne. Begeben Sie sich mit Frau Wessel-Müller auf die Reise durch die Ausstellung. Die virtuose Handhabung eines neuartigen farbigen Instrumentariums in Turners Aquarellen und Gemälden sowie die Darstellung atmosphärischer Phänomene aus Licht und Farbe heraus – und damit der ganze Aufbau seiner Bildkompositionen mit Mitteln der Farbe – lassen den englischen Maler als frühen Vorläufer des Impressionismus erscheinen. In lebhafter Farbigkeit und spontan wirkenden Landschaftsmotiven, Historienbildern sowie Seestücken experimentierte er mit den Konventionen der Bildgattungen und verschob so zunehmend die Grenzen des Darstellbaren. Bitte finden Sie sich 15 Minuten vor Beginn der Führung ein, um Zeit für den Kartenkauf zu haben. Treffpunkt: Eingang zum Kunstbau, Zwischengeschoss des U-Bahnhofs Königsplatz, Luisenstrasse – Ecke Brienerstrasse. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1957W Stefanie Wessel-Müller
Di, 14.11.2023, 10.15–11.45 Uhr
Kunstbau, Königsplatz, U-Bahn Zwischengeschoss, 80333 München
14 Euro (zuzügl. Museumseintritt, zahlbar vor Ort)

Nymphenburg – Das Sommerschloss der Wittelsbacher

Anlässlich der Geburt des Thronfolgers Max Emanuel ließen Kurfürst Ferdinand Maria von Bayern und seine Gemahlin 1664 Schloss Nymphenburg bauen. Seitdem wurde der Bau immer wieder erweitert, zuletzt 1715 von Joseph Effner nach französischem Vorbild: Aus dem Landsitz war nun eine ausgedehnte Sommerresidenz des Absolutismus geworden, die bei den bayerischen Herrschern überaus



© Charlotte Mosebach

beliebt war. Die Innendekoration reicht vom Barock über das Rokoko bis zum Klassizismus. Ein Höhepunkt ist der lichtdurchflutete Festsaal mit dem heiteren Deckenfresko und der Stuckdekoration von Johann Baptist Zimmermann. An die bayerische Königszeit erinnern die Wohnräume der Königin mit ihrer authentischen Ausstattung im höfischen Empirestil, darunter das Geburtszimmer König Ludwigs II. Eine Hauptattraktion ist auch die berühmte Schönheitengalerie König Ludwigs I., der 36 schöne Frauen aus allen Gesellschaftsschichten porträtieren ließ.

E1958 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke
Do, 30.11.2023, 11–12.30 Uhr
Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Kassenbereich
13 Euro (ohne Eintritt)

"Turner – Three Horizons"

Ausstellungsführung im Lenbachhaus

Der englische Maler Joseph Mallord William Turner (1775–1851) gilt bis heute als revolutionärer Innovator und Vorreiter der Moderne. In seinen Landschaftsbildern entfaltete die Farbe eine bis dahin ungesehene Freiheit. Er experimentierte mit den Konventionen der Gattung und verschob zunehmend die Grenzen des Darstellbaren. Bald lösten sich seine Werke so deutlich von der anschaulichen Natur, dass sie in ihrer Reduktion auf Farbe, Licht und Atmosphäre die abbildende Funktion des Bildes in Frage stellten. Mit dieser Malweise verblüffte und provozierte er seine Zeitgenossen. Die Nachwelt feierte seine erstaunliche Modernität. Das Lenbachhaus zeigt nun in Kooperation mit der Tate Britain, London eine spektakuläre Ausstellung mit rund 40 Gemälden sowie 40 Aquarellen und Skizzen aus allen Schaffensphasen Turners. Diese Führung bieten wir zweimal, an unterschiedlichen Terminen an.

E1959 Ursula Mosebach
Fr, 1.12.2023, 11.30–13.15 Uhr
Treffpunkt: Eingangshalle Lenbachhaus, Luisenstraße 33
13 Euro (ohne Eintritt)

E1960 Ursula Mosebach
Do, 7.12.2023, 14.30–16.15 Uhr
Treffpunkt: Eingangshalle Lenbachhaus, Luisenstraße 33
13 Euro (ohne Eintritt)



Woher, wohin? München Displaced.

Heimatlos nach 1945 – Migrationsbewegungen in München

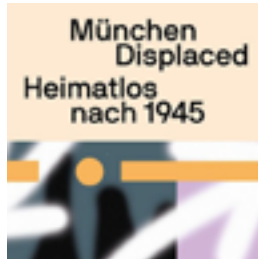
Führung durch die Sonderausstellung im Münchner Stadtmuseum

Die Konsequenzen und Auswirkungen von Migration sind brandaktuell: Die Stadt München hat dabei eine spezielle Bedeutung für die Geschichte von Menschen, die aus Osteuropa migrieren. Dies gilt nicht nur für heute, sondern auch für die Zeit nach 1945. In der Ausstellung „München Displaced“ widmet sich das Münchner Stadtmuseum der sehr heterogenen Gruppe der sogenannten „Displaced Persons“ (DPs). Die Geschichte dieser Personengruppe – ehemalige Zwangsarbeiter, politische KZ-Häftlinge, Kollaborateure und andere – ist bisher weitgehend unerforscht und unbekannt. Das Münchner Stadtmuseum nähert sich dieser Leerstelle in der Erinnerungskultur lokalgeschichtlich mit zwei Schwerpunkten an: Zum einen geht es um das Thema Bildung. Neben den Lagerschulen werden weitere Bildungsinstitutionen gezeigt, die von Migrant:innen gegründet wurden, wie z.B. die Tolstoi Bibliothek. Dieses Engagement zeigt den Willen zur Gestaltung des eigenen Schicksals. Das zweite Thema beschäftigt sich mit der Frage, wie sich die in München eingetroffene Menschen mit dem neuen Rechtsstatus „Heimatlose Ausländer“ in der neuen Siedlung Ludwigsfeld niederließen.

Die Ausstellung findet im Rahmen des Forschungsprojekts „Nachkriegszeit und Migration in München“ statt. Das Stadtmuseum begrüßt es, wenn Besucher:innen ihr persönliches Wissen beisteuern und so zum Sammlungs Aufbau beitragen. Treffpunkt: Foyer des Museums. Bitte finden Sie sich 20 Minuten vor Beginn der Führung vor Ort ein. Schließfächer für Taschen etc. vorhanden.

P1960K Stadtmuseum München, Karolina Novinscak-Kölker
Mi, 18.10.2023, 14–15.30 Uhr

Münchner Stadtmuseum, St. Jakobs Platz 1, 80331 München
14 Euro (zzgl. 7 Euro Museumseintritt (ermäßigt: 3,50); zahlbar vor Ort)



© Münchner Stadtmuseum,
Grafik: gewerkdesign, Berlin

Die Münchner Ohel-Jakob-Synagoge

Exklusive Führung

2006 wurde die neue Münchner Hauptsynagoge feierlich eröffnet. Die Synagoge ist mit dem angegliederten jüdischen Kulturzentrum, einer Schule und einem Kindergarten sowie dem jüdischen Museum der größte jüdische Neubau in Europa nach dem Zweiten Weltkrieg und ein Highlight moderner Architektur.



© Charlotte Mosebach

In der Führung bekommen Sie einen Einblick in die Geschichte und Funktion der Synagoge und werden über den Ablauf des Gottesdienstes informiert. Es wird ebenfalls der „Gang der Erinnerung“ besichtigt, der die Synagoge mit dem Gemeindezentrum verbindet, dort finden sich an der Wand die Namen von 4.500 Münchner Juden, die während der Zeit des Nationalsozialismus ermordet wurden.

Teilnehmer über 16 Jahre müssen einen amtlichen Lichtbildausweis bei sich haben. Männliche Teilnehmer jeden Alters benötigen eine Kopfbedeckung (Mütze, Hut, Käppchen etc.). Der sakrale Charakter der Synagoge verlangt, auf angemessene Kleidung zu achten. Große Taschen bedeuten einen erhöhten Zeitaufwand bei der Sicherheitskontrolle.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die vollständigen Namen aller Teilnehmenden an, da dies für die Sicherheitskontrolle nötig ist.

E1961 Jüdisches Gemeindezentrum München

Do, 18.1.2024, 12–13.30 Uhr

Treffpunkt: München, Vor jüd. Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Platz 18

13 Euro

Das Cuvilliés-Theater

Raumkunst des Rokoko

Das ehemalige Residenztheater trägt heute den Namen Cuvilliés-Theater und gilt als bedeutendstes Rokokotheater Deutschlands. Es wurde Mitte des 18. Jahrhunderts von Kurfürst Max III. Joseph nach Plänen des Architekten François Cuvilliés errichtet. Das Theater erlebte zahlreiche prunkvolle Operninszenierungen, wie die Uraufführung von Mozarts „Idomeneo“ im Jahre 1781.

Der weiß-rot-goldene Theaterraum mit seinem überbordenden figürlichen und ornamentalen Dekor im Rokokostil stellt nicht nur ein Hauptwerk des bayerischen Spätbarock, sondern auch ein einzigartiges Gesamtkunstwerk von europäischem Rang dar.

E1962 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke

Fr, 26.1.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: Cuvilliés-Theater, Zugang über Brunnenhof der Residenz

18 Euro (inkl. Eintritt)

Rund um das Weihnachtsgeschehen: Kinder, Kinder – das Jesuskind und seine Freunde Thematische Führung durch die Alte Pinakothek

Für Viele von uns ist die bildhafte Vorstellung der Geburt Christi von den Krippen in der eigenen Familie oder von bekannten Weihnachtsbildern geprägt. Das Weihnachtsgeschehen von der Geburt, der Anbetung der Hirten und der Drei Könige bis hin zur Darbringung im Tempel war schon früh ein Thema in der Kunst und soll bei dieser Führung durch die Alte Pinakothek in das Brauchtum der Weihnachtszeit von der Bescherung in verschiedenen Ländern bis zu unterschiedlichen Weihnachtsspielen in Zusammenhang gebracht werden.

P1962 Constanze Lindner-Haigis

Fr, 15.12.2023, 10.15–11.45 Uhr

Treffpunkt: Im Foyer der Alten Pinakothek bei den Sesseln

15 Euro (zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu zahlen)

Natur und Wanderungen

Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

Kräuterspaziergang

Bei diesem Kräuterspaziergang lernen Sie zahlreiche Wildpflanzen kennen, die direkt vor Ihrer Haustüre wachsen. Angepasst an die jeweilige Saison erkläre ich die wesentlichen Bestimmungsmerkmale, informiere Sie über kulinarische Verwendungsmöglichkeiten und auch die heilenden Eigenschaften der vorgestellten Pflanzen. Wo möglich, zeige ich Ihnen giftige Doppelgänger, oder erzähle davon. Sie werden staunen, wie viel die Natur zu bieten hat und wie einfach Sie ess-

bare Wildkräuter in Ihren eigenen Alltag integrieren können. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Kondition erforderlich, evtl. sind die gewählten Wege nicht rollstuhlgerecht. Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz/Mückenschutz tragen. Wer möchte, bitte Säcken, Tüten oder kleinen Korb zum Sammeln mitbringen, ggf. Schere und Handschuhe.

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

E1980 Anna Zeidler

Sa, 30.9.2023, 11–12.30 Uhr

Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

11 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



**Sparkasse
Fürstenfeldbruck**



Kulturhistorische Wanderung um das Kloster Andechs: Highlights in der Natur entdecken

Am weltbekannten Kloster Andechs starten wir unsere Wanderung, Entlang des Weges entdecken wir verschiedene kulturhistorische Highlights, besuchen diverse Kapellen und sehen uns ein Wildgehege an. Von dort gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt zurück. Der Weg verläuft hauptsächlich durch Wiesen und Felder sowie durch schöne Teichlandschaft mit seltenen Hochmoorpflanzen. Die Tour ist eine leichte Wanderung ohne große Höhenunterschiede. Länge der Strecke: ca. 12 Kilometer. Gesamtdauer: ca. fünf Stunden inklusive Pausen. Die reine Gehzeit beträgt circa 3:45 Stunden. Gelegenheit zur Einnahme gibt es nach dem ersten Drittel der Wanderung in den Biohof Scheitz sowie am Ende der Tour in Andechs, falls gewünscht.

Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Klosters Andechs, bei der Bushaltestelle.

Ausrüstung: Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke sowie wettergerechte Kleidung, Getränke und Brotzeit. Voraussetzung zur Teilnahme: Leichte Grundkondition.

Am 28.09.23 informieren wir Sie per Mail, falls die Tour wetterbedingt ausfällt.

P1980K Angelika Berz

Fr, 29.9.2023, 11–16 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Kloster Andechs

25 Euro

Brennnessel, Gundermann & Giersch: Unkraut oder Delikatesse?

Ein Spaziergang zu den Delikatessen am Wegesrand

Auf diesem Spaziergang lernen Sie wilde Kräuter, „Unkräuter“ und Blüten kennen. „Un“-kräuter sind Wildpflanzen, die wir als Delikatessen am Wegesrand nutzen können, sofern sie essbar sind. In Zeiten genmanipulierter Supertomaten und bestrahlter Nahrungsmittel besinnen sich viele wieder auf das Ursprüngliche: Auf jene Kräuter, die die Vorfahren unserer heutigen Nutzpflanzen sind. In Brennnesseln, 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 auf Sie: Sie probieren einen

selbstgemachten Wiesendudler und ein Kräuterschmankerl! Den Treffpunkt können Sie auch öffentlich erreichen.

Achtung: Der Spaziergang findet nur bei schönem Wetter statt. Wir informieren Sie spätestens am 25.09.23 per Mail, ob die Tour stattfindet. Ersatztermin: Mittwoch, 27.09.23

Die Führung findet nur bei gutem Wetter statt. Spätestens am 25.09.23 informieren wir Sie per Mail, ob der Kurs wetterbedingt stattfinden kann. (Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 27.09.23)

P1981K Dieter Effenberger

Di, 26.9.2023, 17–19 Uhr

Treffpunkt: Augsburg Str. 16 a, Puchheim-Ort

18,50 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!



Pilzexkursion im Walderlebniszentrum Grafrath

Entdecken Sie die Vielfalt und die Bedeutung der Pilze unseres Walderlebniszentrums. Gemeinsam mit dem Biologen Martin Piepenburg durchstreifen wir den Garten und werden unsere Funde zwischendurch immer etwas genauer unter die Lupe nehmen.

In Kooperation mit der vhs Olching.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

P1982O Martin Piepenburg

Mi, 11.10.2023, 16–18 Uhr

Forstlicher Versuchsgarten Grafrath, Jesenwanger Str.

9 Euro (Erwachsene 9 Euro, Kinder bis 14 Jahre: 7 Euro)

Archäologische Führung zum UNESCO-Welterbe: Pestenacker

Das Steinzeitdorf im Landkreis

Pestenacker ist eine von 111 Stationen des transnationalen seriellen UNESCO-Welterbes „Prähistorische Pfahlbauten um die Alpen“ und der bayerische Hauptvermittlungsort für diese archäologische Attraktion. Das Freilichtmuseum tritt seit 2020 mit neuem Konzept und Aktionsprogramm auf und begeistert Jung und Alt. Das Motto lautet „Steinzeit zum Mitmachen“. Schwerpunkt der einstündigen Führung ist die Lebensweise der Siedler während der Jungsteinzeit sowie die Methodik der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zur Erforschung dieses Fundplatzes. Die Führung findet bei nahezu jedem Wetter statt und ist sowohl im Außen- als auch im Innenbereich.

In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und ggf. Regenkleidung.

P1983A Lejla Hasukic

Do, 5.10.2023, 15.30–16.30 Uhr

86947 Weil, Ortsteil Pestenacker, Hauptstr. 100

11 Euro

Ein Tag in den Bergen: Leichte Wanderung auf den Großen Illing (1312 m)

Genießen Sie einen wunderschönen Herbsttag 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. Etwas Grundkondition für eine Tageswanderung sowie etwas Trittsicherheit sind jedoch erforderlich.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Mobilnummer sowie eine Notfallnummer 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.

Ausrüstung: feste Wanderschuhe und -stöcke; wettergerechte Kleidung (Zwiebellook), Getränke und Brotzeit. Leichte Grundkondition und etwas Trittsicherheit erforderlich.

Am 05.10.23 informieren wir Sie per Mail, ob die Tour aufgrund der Wetterprognose stattfindet.

P1985K Angelika Berz

Sa, 7.10.2023, 10–16 Uhr

Treffpunkt: Oberer Parkplatz Heimgarten, Heimgartenstr., Ohlstadt

34 Euro

Kleingruppe

Überreste der Eiszeit: Geologische Exkursion von Leutstetten bis Andechs

Auf dieser Exkursion zeige Ihnen der Dozent, Herr Happek, wie die letzte Eiszeit, die Würmeiszeit, abgelaufen ist. Ein Schwerpunkt ist Leutstetten mit Endmoränen und Gletschertoren sowie Schotterterrassen im Würmtal. Ein zweiter Schwerpunkt ist Andechs mit Drumlins, Tumuli, und Toteislöchern sowie



© Bodo Happek

so genannten „Vorstoßschottern“. Ein weiteres Thema sind Rückzugsmoränen z. B. bei Perchting. Die Exkursion findet mit Privatautos statt, das heißt: Sie fahren mit Autos als Fahrgemeinschaften von einem Haltepunkt zum nächsten. Ende der Exkursion circa um 17:00 Uhr am letzten Haltepunkt am Ammersee. Mittagspause: Circa 30 Minuten an einer landschaftlich schönen Stelle. Feste Schuhe sind wichtig wegen einiger kurzer Fußwege, eventuell Regenschutz und Verpflegung. Bei drohendem Dauerregen fällt die Exkursion aus.

Genauer Treffpunkt: Stockdorf, Bernauerstraße, vor der Unterkunft für Asylsuchende (altes Bundesforstamt)

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

Bitte tragen Sie feste Schuhe, evtl. Regenschutz und Verpflegung mitbringen.

P1986W Bodo Happek

Sa, 14.10.2023, 8.30–17 Uhr

Treffpunkt: Stockdorf, Bernauerstraße

45 Euro



Naturkundliche Wanderung in den herbstlichen Amperauen -

Mit der Gebietsbetreuerin Katharina Platzdasch unterwegs

Der Herbst ist da! Was tut sich in dieser Jahreszeit in den Amperauen? Im Oktober zeigt sich das Natura 2000-Gebiet noch einmal von seiner schönsten Seite: In den Auwäldern leuchten die reifen Beeren des Wasserschneeballs, sie bieten zahlreichen Zugvögeln Nahrung. In der Herbstsonne präsentiert der Auwald sein buntes Blätterkleid. Welche Stellen sind im Herbst besonders hübsch? Wo kann man vielleicht einen Blick auf den Eisvogel erhaschen? Auf der naturkundlichen Wanderung entlang der Amper informiert Sie Frau Platzdasch über alles Wissenswerte rund um die Amperauen im Herbst und zeigt Ihnen die Schönheit des Gebietes. Dauer der Wanderung: Ca. 3,5 Stunden; Weglänge: ca. 9 km. Wenn das Wetter es zulässt, ist unterwegs eine Brotzeitpause eingeplant. Alternativ ist eine Einkehr in ein Cafe möglich.

Treffpunkt: Parkplatz östlich der Kirche Schöngeising, Kirchstraße. Google Maps: Wanderparkplatz Schöngeising: 46P7+J6 Schöngeising

Anmeldung bis 20. Oktober erwünscht.

Bitte mitbringen: ggf. Fernglas, Brotzeit, Getränk, Sitzkissen. Denken Sie an wettergemäße Kleidung.



© Katharina Platzdasch

P1990 Katharina Platzdasch

Sa, 28.10.2023, 9–12.30 Uhr

Treffpunkt: 82296 Schöngeising, Parkplatz östlich der Kirche
6 Euro

Katharina Platzdasch

Zu meinen Aufgaben zählt die Gebietsbetreuung des schönen Ampertals. Angestellt bin ich bei den Landschaftspflegeverbänden Dachau und Fürstenfeldbruck. Ich freue mich darauf, Ihnen die Schönheit des Ampertals zu zeigen! Gerne gebe ich mein Wissen über die Ökologie, Fauna und Flora des Natura 2000-Gebietes während der Ausflüge an Sie weiter!



Leichte Schneeschuhwanderung zum Hohen Kranzberg im Wettersteingebirge mit Angelika Berz (DAV)

für Einsteiger:innen geeignet / Basic

Der Hohe Kranzberg bietet alles, was das Bergsteigerherz höher schlagen lässt: Eine beeindruckende Kulisse mit Blick auf Wettersteinwand und Karwendel, idyllische Seen und gute Einkehrmöglichkeiten! Wie Sie sich „leichtfüßig“ mit Schneeschuhen bewegen, zeigt Ihnen die erfahrene DAV-Wanderleiterin. Auf Sicherheit legt sie dabei größten Wert und gibt wertvolle Tipps, wie Schnee und Wolken zu „lesen“ sind. Sie starten an der Talstation des Kranzberglifts und steigen zum Hohen Kranzberg hinauf, vorbei am malerisch gelegenen Lauter- und Ferchensee. Nach der Gipfelpause steigen Sie ein kurzes Stück über die Ostflanke ab. Genießen Sie den Panoramablick vom St. Anton-Haus, wo Sie kurz rasten. Von dort ist es nur noch eine knappe Stunde zurück zum Parkplatz. Dabei legen Sie insgesamt 500 Höhenmeter zurück.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie Schneeschuhe und Stöcke benötigen. Außerdem benötigen wir Ihre Mobilnummer sowie eine Notfallmobilnummer für diesen Tag. Geben Sie bitte an, falls Sie eine Mitfahrgelegenheit suchen oder anbieten, wir stellen dann ggf. Kontakt zu anderen Teilnehmer:innen her.

Der Treffpunkt ist öffentlich erreichbar, er liegt ca. 20 Minuten fußläufig vom Bahnhof Mittenwald entfernt.

Kinder ab 14 Jahren (mit etwas Wandererfahrung) sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen!

Voraussetzung: Gute Grundkondition für eine Tageswanderung. Bitte mitbringen: knöchelhohe feste Wander- oder Winterschuhe, Wanderstöcke, warme wasserabweisende Kleidung, Ersatzwäsche, Handschuhe, Mütze, Brotzeit, heißer Tee. Anmeldung bitte bis 10.01.24.

Kostenfreie Stornierung bis zum 02.01.24 möglich.

Am 11.01.24 informieren wir Sie per Mail, ob die Tour aufgrund der Wetterprognose stattfindet.

P1990K Angelika Berz

So, 14.1.2024, 10–16 Uhr

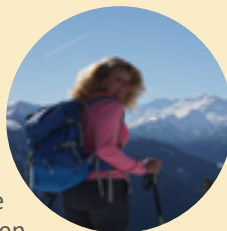
Treffpunkt: Talstation Kranzberglift, Kranzbergstr. 24, Mittenwald

43 Euro (ggf. zzgl. Leihgebühr: 10 Euro für Schneeschuhe, 8 Euro für Stöcke). Bitte bei der Online-Anmeldung im Bemerkungsfeld gewünschte Leihhausrüstung eintragen.)

Kleingruppe

Angelika Berz

Freizeit in den Bergen zu verbringen, das fordert den ganzen Menschen – seelisch, geistig und körperlich. Hier können wir abschalten und mit Gleichgesinnten Natur erleben. Ich selbst fühle mich in den Bergen wie zuhause. Für mich gehört zu einer guten



Vorbereitung: Die Touren vorher abzugehen, die Wegbeschaffenheit zu überprüfen, ein Gefühl für Zeit und Schwierigkeitsgrad zu bekommen – und die schönsten Plätze zum Rasten zu suchen! Gerne möchte ich Sie mit meiner Begeisterung für die Berge anstecken.

Leichte Schneeschuhwanderung auf das Hörnle im schönen „Blauen Land“ mit Angelika Berz (DAV)

für Einsteiger:innen geeignet / Basic

Als Erste seine Spuren im weichen Weiß hinterlassen und einmalige Stille erleben. Genießen Sie beim Schneeschuhwandern den Blick in die Ammergauer Alpen. Auch wenn es ganz leicht ist, sich mit Schneeschuhen zu bewegen, so muss man doch wissen, wie: Die erfahrene DAV-Dozentin zeigt Ihnen, was bei der Ausrüstung wichtig ist, wie man „richtig“ läuft und was beim Schneeschuhwandern noch zu beachten ist. Auf Sicherheit legt die Dozentin größten Wert. Und sie gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Schnee und Wolken „lesen“ können, um bösen Überraschungen vorzubeugen. Der Weg führt über das Hintere Hörnle zur Hütte, wo Sie einkehren, um dann auf direktem Weg wieder zum Ausgangspunkt zurückzukommen. Insgesamt legen Sie ca. 650 Höhenmeter zurück.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie Schneeschuhe und Stöcke benötigen. Außerdem benötigen wir Ihre Mobilnummer sowie eine Notfallmobilnummer für diesen Tag. Geben Sie bitte an, falls Sie eine Mitfahrgelegenheit suchen oder anbieten, wir stellen dann ggf. Kontakt zu anderen Teilnehmer:innen her.

Kinder ab 14 Jahren (mit etwas Wandererfahrung) sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen!

Voraussetzung: Gute Grundkondition für eine Tageswanderung. Bitte mitbringen: knöchelhohe feste Wander- oder Winterschuhe, Wanderstöcke, warme wasserabweisende Kleidung, Ersatzwäsche, Handschuhe, Mütze, Brotzeit und eine Kanne heißen Tee.

Anmeldung bitte bis 31.01.24.

Kostenfreie Stornierung bis zum 22.01.24 möglich.

Am 01.02.24 informieren wir Sie per Mail, ob die Tour aufgrund der Wetterprognose stattfindet.

P1991K Angelika Berz

Sa, 3.2.2024, 10–16 Uhr

Treffpunkt: Bad Kohlgrub, Talstation Hörnlebahn, oberer Parkplatz

43 Euro (ggf. zzgl. Leihgebühr: 10 Euro für Schneeschuhe, 8 Euro für Stöcke. Bitte bei der Online-Anmeldung im Bemerkungsfeld die gewünschte Leihausrüstung eintragen.)

Kleingruppe



© Angelika Berz



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. Schulen Sie Ihr Auge und bekommen Sie einen Blick für die kleinen und großen Besonderheiten des Alltags in einem unserer Fotografie-Seminare! In unseren Mal- und Zeichenkursen können Sie Ihre Kreativität ausleben – oder wenn Sie doch lieber nicht selbst den Pinsel schwingen möchten, empfiehlt sich einer unserer zahlreichen Kunst- und Kulturgeschichtskurse. Freiheit ist auch im Kulturbereich ein Thema, vielleicht an Stellen, die Sie gar nicht ver-

mutet hätten! Den Kopf frei bekommen beim Tanzen oder Singen, befreit von kurzlebigen Trends das eigene Lieblingskleidungsstück nähen oder endlich die Bedenken und Selbstzweifel abschütteln und etwas über sich selbst lernen beim kreativen, autobiographischen Schreiben – versuchen Sie es! 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. Stöbern Sie durch die vielfältigen Angebote dieses Fachbereichs und überraschen Sie sich selbst mit etwas mehr Kultur und Kreativität im Leben!

„Kreativ werden und Horizonte erweitern!“

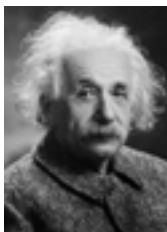
Entdecken Sie Ihre Talente und Interessen, erfahren Sie mehr über Kultur, Kunst und Kunstfertigkeiten und genießen Sie anregende Stunden mit Gleichgesinnten.

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 sieben Vormittagen lernen Sie in Einzelvorträgen große Persönlichkeiten aus Geschichte, Kunst, Naturwissenschaft und Literatur kennen.



© Pixabay

Montag, 16.10.2023

John F. Kennedy – Mythos JFK: Ein guter amerikanischer Präsident?

Dr. Peter Seyferth, Politologe

Montag, 23.10.2023

Michelangelo – Bildhauer, Maler, Architekt

Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin

Montag, 06.11.2023

Albert Einstein – Ein Genie verändert die Welt

Dr. Dieter Huttenloher

Montag, 13.11.2023

Jane Austen – „By a Lady“ – Das eleganteste satirische Talent des ausgehenden 18. Jahrhunderts

Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin

Montag, 20.11.2023

Ramses II.

Joachim Willeitner, Archäologe

Montag, 27.11.2023

Leo von Klenze – Der Architekt, der München wie kein anderer geprägt hat

Anne Mischke-Jüngst M.A., Kunsthistorikerin

Montag, 04.12.2023

Marie Antoinette

Dr. Erika Fieber, Historikerin

E2000 7 Dozent:innen

Mo, ab 16.10.2023, 10.45–12.15 Uhr, 7x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

77 Euro

Studium Generale

Geschichte, Kunst, Naturwissenschaften, Literatur

Folgen Sie an 16 Vormittagen unseren Dozent:innen 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: 26.09./ 10.10./ 17.10./ 24.10./ 07.11.2023

Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin: 14.11./ 21.11./ 28.11./ 05.12./ 12.12.2023

Dr. Dieter Huttenloher, Physiker: 19.12.2023/ 09.01./ 16.01.2024

Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin: 23.01./ 30.01./ 06.02.2024

E2001 3 Dozent:innen

Di, ab 26.9.2023, 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 Dozent:innen durch den Verlauf der Weltgeschichte vom frühen Mittelalter bis heute. Wir erkunden in diesem Semester die Zeit der Stauer. Dozenten, Themen und Termine:

Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin: 19.09./ 26.09./ 10.10./ 17.10./ 24.10./ 07.11.2023

Dr. Erika Fieber, Historikerin: 14.11./ 21.11./ 28.11./ 05.12./ 12.12.2023

Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin: 19.12.2023/ 09.01./ 16.01.2024

Dr. Dieter Huttenloher, Physiker: 23.01./ 30.01./ 06.02.2024

E2002 3 Dozent:innen

Di, ab 19.9.2023, 10–12 Uhr, 17x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

131 Euro

Kunst- und Kulturgeschichte

„Sonnenzeit“- Faszinosum Sonnenuhren

Vortrag über die Gestaltung, Funktion und Restaurierung von Sonnenuhren in Puchheim und Umgebung

Sonnenuhren faszinieren durch die vielseitige Gestaltung bei einfachem Konstruktionsprinzip, z.B. in Puchheim, Eichenau und dem Landkreis Fürstentum. Erklärt werden die Zeitablesung, Symbolik und Bedeutung als Zeitnormal oder als astrologische Information. Erstmalige Untersuchungen und Funde in Schloss Blütenburg ermöglichten eine Rekonstruktion der ältesten Münchner Sonnenuhr der Spätgotik. In verständlichen Schritten wird die Restaurierung der barocken Ostuhr am Uhrturm des Alten Schlosses Schleißheim begleitet.



© Dieter Birmann

P2900 Dr. Dieter Birmann

Do, 14.9.2023, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

10 Euro

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 Barock.

E2901 Ursula Mosebach

Fr, ab 20.10.2023, 9.30–11 Uhr, 5x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

45 Euro

Die Lust am Staunen! – Zaubhafte Magie.

Vortrag zur Kulturgeschichte der Magie und Täuschungskunst. Mit Einlagen von Zauberkunststücken

Wer waren die berühmtesten Zauberkünstler der Geschichte, und mit welchen Kunststücken begeisterten sie ihr Publikum? Woher kommt der Zauberspruch „Hokusfokus“? Was haben Zauberkünstler und Politiker gemeinsam? Auf unterhaltsame Weise entführt Markus Laymann Sie in die Welt der Zauberer, Trickser, Medien und Scharlatane. Er zeigt, worin das Bezaubernde und Geheimnisvolle dieser zeitlosen Kunst liegt – und warum ein Zauberkunststück sehr viel mehr ist als nur ein Trick. Dabei geht Markus Laymann auch darauf ein, in welchem kulturellen Kontext die Zauberkunst über die Jahrhunderte stand und wie sie von anderen Künsten beeinflusst wurde. Und natürlich wird an diesem Abend auch reichlich gezaubert! Erleben Sie im Rahmen spannender Experimente, wie Täuschung funktioniert und welcher psychologischer Tricks sich die Zauberkünstler bedienen. Der Künstler wird Sie mit seinen Zaubereinlagen faszinieren und durch seine Experimente zum Staunen bringen. Was gibt es Schöneres, als an einem dunklen Novemberabend in die faszinierende Welt der



© VerenaGremmer.com

Zauberei einzutauchen und sich verzaubern zu lassen? Jugendliche ab 14 Jahren sind in Begleitung Erwachsener herzlich willkommen. Es ist eine Pause von ca. 20 Minuten eingeplant.

P2901K Markus Laymann
Do, 9.11.2023, 19–21.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
22 Euro

Die „Romantische Straße“

Von Würzburg nach Füssen

Seit mehr als 70 Jahren gilt die „Romantische Straße“ als eine der berühmtesten Ferienstraßen der Welt. Sogar in China und Japan schwärmt man von ihr. Verständlich, liegen an ihr doch perlengleich aufgereiht Orte wie Würzburg, Rothenburg ob der Tauber, Dinkelsbühl, Augsburg und Füssen. Beeindruckend und romantisch, wie auch die kleinen Flusstäler, die mittelalterlich geprägten Städte sowie die vielen prachtvollen Kirchen und Residenzen – allen voran Neuschwanstein, „das“ Märchenschloss schlechthin. Wie kein anderer Ferienweg erschließt die „Romantische Straße“ dem Reisenden zwischen Würzburg und Füssen den Reichtum abendländischer Geschichte, Kunst und Kultur. Und das in einer Umgebung, die zum romantischen Schwärmen geradezu einlädt.



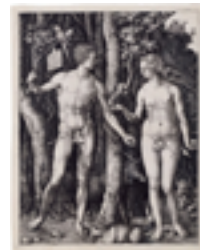
© Foto: Werner Menner

E2902 Werner Menner
Do, 16.11.2023, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
9 Euro

Albrecht Dürer – zum 550. Geburtstag

Albrecht Dürer, 1471–1528, gilt als einer der bedeutendsten deutschen Maler, Grafiker, Mathematiker und Kunsttheoretiker aller Zeiten. Darüber hinaus war er eine der zentralen Gestalten der europäischen Kunst an der Wende vom Mittelalter zur Neuzeit. Dürers humanistische Bildung machte ihn zum „homo universalis“. Seine Gemälde, zu denen viele einfühlsame Porträts, vor allem aber Bilder religiösen Inhalts

wie seine berühmten Flügelaltäre und auch seine herausragenden Selbstporträts gehören, zeichnen sich durch eine korrekte Zeichnung, einen neuen Blick auf die Natur sowie eine leuchtende Farbigkeit aus. Als herausragender Grafiker verhalf er sowohl dem Holzschnitt als auch dem Kupferstich zu eigenständiger Bedeutung. Und schließlich sind Dürers Aquarelle Meisterwerke der Naturbeobachtung.



P2902 Anne Mischke-Jüngst
Do, 30.11.2023, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
13 Euro

Schnupperkurs Kunstgeschichte

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

Jan van Eyck und seine Zeit. Flämische Malerei des 15. Jahrhunderts

Schnupperkurs Kunstgeschichte 1. Abend

Die niederländische Tafelmalerei entstand im 15. Jahrhundert in der Grafschaft Flandern, die zu dieser Zeit Teil der burgundischen Niederlande war. Der Landesherr Herzog Philipp der Gute von Burgund hielt damals in Brüssel glanzvoll Hof, förderte die Schönen Künste und vergab wichtige Kunstaufträge. Aber auch die Bürger, die in den reichen flandrischen Städten Brügge, Antwerpen, Gent, Brüssel und Löwen lebten, umgaben sich mit Luxusgütern, stifteten Gemälde für die Kirchen oder kauften sie für ihr privates Umfeld. Jan van Eyck und sein Bruder Hubert waren die ersten großen Meister der frühniederländischen Malerei. In ihrer Nachfolge standen die nicht weniger bedeutenden Maler Rogier van der Weyden, Dirk Bouts und Hans Memling.

E2903 Ursula Mosebach
Mi, 22.11.2023, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
11 Euro



Die Familie Asam und der Beginn der barocken Deckenmalerei in Bayern

Schnupperkurs Kunstgeschichte 2. Abend

Zu den historisch bedeutsamsten Künstlerfamilien Süddeutschlands im 17. und 18. Jahrhundert gehörte die Familie der Asam. Mit Hans Georg Asam begann in Bayern die Epoche der barocken Deckenmalerei. Sein erster großer Auftrag war die Ausmalung der Klosterkirche Benediktbeuern. Von den neun Kindern, die aus seiner Ehe hervorgingen, setzten zwei Söhne sein künstlerisches Erbe fort: der Maler und Architekt Cosmas Damian und der Stukkator und Bildhauer Egid Quirin. Beide Söhne gehörten später zu den gefragtesten Künstlern der europäischen Barockkultur. Sie arbeiteten an Fürstenhäusern und Sakralbauten von Böhmen bis in die Schweiz mit Werken, die genauso hoch bezahlt wurden, wie die Fresken des venezianischen Zeitgenossen Tiepolo.

E2904 Ursula Mosebach

Mi, 29.11.2023, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

Niki de Saint Phalle und Jean Tinguely, das Traumpaar der Kunst der sechziger Jahre

Schnupperkurs Kunstgeschichte 3. Abend

Die Französin Niki de Saint Phalle und der Schweizer Jean Tinguely gehörten zur Avantgarde der Nouveaux Réalistes im Paris der 60er Jahre, die versuchte die realitätsferne Innerlichkeit in der Kunst hinwegzulegen, indem sie mit ihren Aktionen und Kunstwerken den Bezug zur Lebenswirklichkeit wiederherstellte. Das rebellische Künstlerpaar Niki und Jean begegnete sich Mitte der 1950er Jahre und arbeitete seit den 1960ern zusammen bis weit in die 1980er hinein. Sie waren ein Künstlerpaar, das jeweils grundverschiedene Einzel-Ceuvres schuf und dann wieder regelrechte Team-Works produzierte, wie die begehbare Nana in Stockholm oder den Strawinsky-Brunnen in Paris. Sie erregten weltweites Aufsehen mit ihren Kunstwerken und Aktionen, Niki mit ihren Schießbildern und ihren raumfüllenden „Nana“-Frauenfiguren und Tinguely mit seinen geräuschvollen Maschinen-Skulpturen.

E2905 Ursula Mosebach

Mi, 6.12.2023, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

Schnupperkurs Kunstgeschichte: 3 Abende – 3 Themen

Vortragspaket

Das Paket umfasst alle drei Vortragsabende E2903, E2904 und E2905 zu einem ermäßigten Preis.

1. Abend: Jan van Eyck und seine Zeit. Flämische Malerei des 15. Jahrhunderts

2. Abend: Die Familie Asam und der Beginn der barocken Deckenmalerei in Bayern

3. Abend: Die Adlige und der Mechaniker: Niki de Saint Phalle und Jean Tinguely, das Traumpaar der Kunst der sechziger Jahre.



E2906 Ursula Mosebach

Mi, 22.11.2023, 19–20.30 Uhr, Mi, 29.11.2023, 19–20.30 Uhr,
Mi, 6.12.2023, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

30 Euro

Künstlerpaare – Pablo Picasso und Dora Maar

Dass eine Künstlerliebe auch verhängnisvoll sein kann wird an dem Beispiel von Pablo Picasso und Dora Maar deutlich. Während Picasso durch die Begegnung mit der jungen, aufstrebenden Fotografin zu neuen Ansätzen in seiner Kunst findet, stand Dora Maar immer im Schatten seiner dominanten Person. Doch war sie diejenige, die beispielsweise sein berühmtes Werk Guernica fotografisch begleitete, eigene Akzente setzte und wiederum Picasso zu fotografischer Arbeit anregte. Ihre einseitige Rolle als Muse und Model Picassos wird dem eigenständigen surrealistischen Werk nicht gerecht, so dass sich hier ein genauerer Blick lohnt!

P2904

Di, 10.10.2023, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

virtuell

Bairisch für Zuagroaste und für Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt: ein kurzweiliger Abend über die bairische Sprache

Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Bayern mit Ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – lädt Sie ein zu einem Bairisch-Kurs der „besonderen Art.“



© Thomas Mayer

Er gewährt Ihnen tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern. Wissenswerte wie spannende Fakten zum Freistaat Bayern und seiner Geschichte runden den Abend ab. Unterhaltsam und humoristisch führt Sie dieses bayerische Original durch den Kurs. Danach kann Ihnen auf Bairisch niemand mehr etwas vormachen – das wird Ihnen auch durch ein Zertifikat bestätigt. Also: Los geht's! – oder auf gut Bairisch: Pack mas o!

P2903 Thomas Mayer
Do, 12.10.2023, 19–21.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
29 Euro

Vergöttlichte Königinnen im Alten Ägypten (1): Königin Teje

Neben den seltenen Fällen, in denen Frauen als Alleinherrscherinnen auf dem Pharaonenthron saßen, tritt im Neuen Reich (ca. 1550-1070 v. Chr.) auch das Phänomen auf, dass Königsgemahlinnen aufgrund ihrer besonderen historischen Rolle bereits zu Lebzeiten oder kurz nach ihrem Tod in den Rang einer Göttin erhoben wurden. Am bekanntesten ist dabei sicherlich Königin Teje, die aus dem mittelägyptischen Achmim stammende Gemahlin Amenophis' III. und Mutter von Pharaon Amenophis IV.-Echnaton, die bürgerlicher Abkunft war. Vor allem im nubischen Raum wird sie schon zu Lebzeiten als Göttin verehrt, wie die Tempel in Soleb und Sedeinga belegen. Spektakulär war auch die Identifikation ihrer Mumie.



© Pixabay

E2907 Joachim Willeitner
Mi, 13.12.2023, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
11 Euro

delikArt26

Feinkost & Kunsthandwerk

Inh. Elke Weckherlin

Hauptstraße 26 • 82223 Eichenau

☎ 08141 8908528 • 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



Vergöttlichte Königinnen im Alten Ägypten (2): Nefertari, die Hauptgemahlin Ramses' II.

Trotz ihres ähnlich klingenden Namens darf Königin Nefertari nicht mit Nofretete, der Frau von Pharaon Echnaton verwechselt werden, obwohl sie an der Seite ihres Gemahls Ramses' II. ebenfalls eine wichtige Rolle im religiösen und politischen Leben Ägyptens einnahm. Während der ägyptisch-hethitischen Friedensverhandlungen führte sie eine eigene Keilschrift-Korrespondenz mit der hethitischen Königin, und in Abu Simbel besitzt sie neben dem kolossalen Tempel ihres Mannes einen eigenen Felsentempel, in welchem sie mit der Göttin Hathor gleichgesetzt wird. Ihre älteste Tochter Meritamun führte schließlich ihr politisches Vermächtnis fort.

E2908 Joachim Willeitner
Mi, 10.1.2024, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
11 Euro

Vergöttlichte Königinnen im Alten Ägypten (3): Die „Gottesgemahlinnen des Amun“

Eine Sonderrolle nehmen im alten Ägypten die „Gottesgemahlinnen des Amun“ ein. Erste Amtsträgerin ist Königin Ahmes-Nefertari, die zusammen mit ihrem Sohn Amenophis I. zur Schutzheiligen für die Bevölkerung der Arbeitersiedlung von Deir el-Medine in Theben-West wird. Politisch bedeutsam wird dann der Titel, als in der Dritten Zwischenzeit (ca. 1070-652 v. Chr.) in Oberägypten der thebanische Gottesstaat besteht und die Gottesgemahlinnen, die jetzt auch zölibatär leben müssen und das Amt durch Adoption weitergeben, als weltliche Repräsentanten des offiziell als Herrscher agierenden Reichsgottes Amun fungieren und damit über dessen umfangreiche Tempelschätze in Karnak verfügen können.

E2909 Joachim Willeitner
Mi, 17.1.2024, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
11 Euro

Vergöttlichte Königinnen im Alten Ägypten (1-3) Vortragspaket

Das Vortragspaket umfasst die drei Vortragsabende E2907, E2908 und E2909 zu einem ermäßigten Preis:

13.12. Königin Teje

10.1. Nefertari, die Hauptgemahlin Ramses' II.

17.1. Die „Gottesgemahlinnen des Amun“

E2910 Joachim Willeitner
Mi, ab 13.12.2023, 19.30–21 Uhr, 3x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
30 Euro

Literatur und Schreiben

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 „Brooklyn“ von Colm Toibin.

E2100 Dr. Ingrid Suhr-Täger
Mi, 11.10.2023, 18.30–20 Uhr, Mi, 8.11.2023, 18.30–20 Uhr, Mi,
13.12.2023, 18.30–20 Uhr, Mi, 10.1.2024, 18.30–20 Uhr, Mi,
7.2.2024, 18.30–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
45 Euro

Lebenslinien! – Schreibwerkstatt zum autobiografischen, kreativen Schreiben Schreibworkshop mit der Autorin Yngra Wieland (Grundkurs)

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, 18.11.2023, 11–16 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
29 Euro
Kleingruppe

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.



Goethes letzte Liebe – 200 Jahre „Marienbader Elegie“

Im Sommer 1823, rund um seinen 74-sten Geburtstag, passiert in den mondänen böhmischen Kurorten Marienbad und Karlsbad Merkwürdiges, das bald Gesprächsthema der vornehmen Gesellschaft hinter vorgehaltener Hand wird. Der alternde Dichterstern Johann Wolfgang von Goethe soll durch seinen Serenissimus und Freund Großherzog Carl August von Sachsen-Weimar-Eisenach bei der Mutter um die Hand der erst 19-jährigen Ulrike von Levetzow angehalten haben und zurückgewiesen worden sein. Aus dieser Enttäuschung entstand relativ unmittelbar darauf die „Marienbader Elegie“, später Kernstück der „Trilogie der Leidenschaft“. Der Literat Dr. Rüdiger Krüger lässt – ausgehend vom beschriebenen Lebensmoment



Goethes – die wichtigsten Frauengestalten in Goethes Leben kenntnisreich und kurzweilig Revue passieren.
Im Nachgang zur Veranstaltung erhalten Sie eine ca. 60-seitige Materialsammlung.
Buch zum Thema: <https://www.bod.de/buchshop/goethe-liebt-siegfried-carl-9783755700043>

P2101 *Dr. Rüdiger Krüger*
Mi, 11.10.2023, 19.30–21 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
18 Euro

vhs.wissen live: Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels geplant. Genauere Informationen werden mitgeteilt, sobald feststeht, wer in diesem Jahr den Sachbuchpreis erhalten wird.

P2102
Mi, 11.10.2023, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro
virtuell

„Flucht in den Norden“ – eine Lesereise zu ausgewählten Schriftsteller:innen im skandinavischen Exil (1933-45)

Unter welchen Vorzeichen fanden Hitlerflüchtlinge in Skandinavien Aufnahme und wie waren ihre Lebensbedingungen? Welche Spuren hinterließ die neue Umgebung in literarischen Texten und inwiefern transformierten die Autor:innen darin gängige Vorstellungen vom „Norden“? Inwieweit sind die Texte auch Spiegelbild der Erwartung der Gastländer und Ausdruck innerexilischer Debatten? Solchen und weiteren Fragen geht die Veranstaltung, ausgehend von einem Klaus Mann-Text, vor allem mit Blick auf die noch wenig bekannten Islandexilautor:innen Melitta Urbancic und Albert Daudistel nach.

P2103 *Jonas Bokelmann*
Fr, 9.2.2024, 19–21 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
8 Euro



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 Herbstsemesters ist das Thema „Freiheit“. Dazu passend lesen Sie bitte bis zum ersten Termin dieses Buch: „Der Wintersoldat“ von Daniel Mason.

P2106 Dr. Ingrid Suhr-Täger

Do, 19.10.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 16.11.2023, 19–20.30 Uhr,
Do, 21.12.2023, 19–20.30 Uhr, Do, 18.1.2024, 19–20.30 Uhr, Do,
8.2.2024, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

45 Euro

Musik und Singen

Singkreis „Chanten“

Lieder und Melodien aus aller Welt

Wir singen Lieder aus den verschiedenen Kulturen der Welt. Die meist sehr kurzen Texte und einfachen Melodien, die sich oft wiederholen, ermöglichen ein tiefes Eintauchen und

können in einen entspannten Zustand versetzen. Die Bandbreite der Gesänge mit oft spiritueller Bedeutung reicht von langsam-meditativ bis schwungvoll-lebendig. Singen trägt viel zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei: Es steigert die Konzentration, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und regt die Produktion von Glückshormonen an. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Voraussetzungen notwendig – jeder kann mitsingen!

E2300 Stefanie Steiner

Mo, ab 2.10.2023, 19.30–21 Uhr, 10x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

75 Euro

Mundharmonika: Bluesharp 1

Für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Die elementaren Spieltechniken werden auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden Harps in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen (Richter System) in spielbarer Qualität (Preisklasse ab Euro 30,-). Kann im Kurs ab Euro 30,- erworben werden. Aufj „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P2302W Didi Neumann

Sa, 16.12.2023, 11–18 Uhr

Treffpunkt: Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
38 Euro

Uhren KOLLER – Galerie RUDOLF



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

Dachauer Straße 17,
82256 Fürstenfeldbruck,

Tel. 08141 91981, www.uhren-koller.de

Wieder geöffnet:
Samstags 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Weitere Termine gerne,
bitte vereinbaren unter:
0171 60 575 06.

Musikalische Einstimmung auf Weihnachten: Gemeinsames Singen im Advent

Gemeinsam zu singen ist zu jeder Jahreszeit ein schönes Erlebnis. Besonders in der Adventszeit ist es wohltuend, sich Zeit zu nehmen für die eigene Kreativität. Die erfahrene Dozentin, die an der Hochschule für Musik in München unterrichtet, begleitet Sie dabei: Sie leitet Sie an, Ihre Stimme neu zu entdecken und zu entwickeln. Sie werden überrascht sein, die Kraft der eigenen Stimme zu erleben. Spüren Sie die befreiende Wirkung, wenn Sie nach den Übungen gemeinsam Weihnachtslieder singen. Gönnen Sie sich in der hektischen Adventszeit zwei besinnliche Vormittage, um das gemeinsame Singen zu genießen und sich musikalisch auf die Weihnachtszeit einzustimmen! Alle sind willkommen, Vorkenntnisse sind keine notwendig. Bitte bringen Sie ein Getränk mit.

P2305 Marina Ulewicz
Sa, 2.12.2023, 10.30–12 Uhr, Sa, 9.12.2023, 10.30–12 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
26 Euro (Kopien bitte im Kurs direkt zahlen.)

Marina Ulewicz

Beruflich bin ich als Dozentin an der Hochschule für Musik tätig, wo ich ebenfalls Stimmbildung unterrichte. Ich freue mich sehr darauf, mit Ihnen gemeinsam zu singen und Sie bei der Entdeckung der Kraft Ihrer Stimme zu begleiten!



Jodelseminar mit Traudi Siferlinger

Für Einsteiger:innen, Vorkenntnisse nicht erforderlich

Jodeln ist in, und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder – auch Anfänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln, Dudeln, Almern u.ä.m.. Einst diente es zur Kommunikation im Freien, erst nach und nach wurde der Jodler zur typisch alpenländischen Gesangsform. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P2340W Traudi Siferlinger
Mi, 28.2.2024, 17–18.30 Uhr
Kath. Pfarrzentrum, 1. Stock, Bahnhofstr. 14, Planegg
15 Euro

Fotografie

Fotoschule für Anfänger:innen

Klassische Fotografie praktisch erlernen

Der Kurs für Neueinsteiger:innen in die Fotografie 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. Fortlaufende Bildbesprechungen runden den Kurs ab.

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 Einstellungsgrundlagen bekannt sein (wo Blende, Zeit, ISO einzustellen sind) und welche Punkte das Kameramenü hat. Die Zusammenhänge werden im Kurs erklärt. Am ersten Termin stimmen wir uns gemeinsam auf das Semester ein und klären technische und inhaltliche Fragen. Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, Handbuch, Schreibzeug, leere Speicherkarte, Taschenlampe, ggf. Stativ, gute Laune.



© Pixabay

E2400 Corinna Eichberger-Renneisen
Mo, 2.10.2023, 19–21 Uhr, Mo, 16.10.2023, 19–21 Uhr, Mo, 6.11.2023, 19–21 Uhr, Mo, 20.11.2023, 19–21 Uhr, Mo, 4.12.2023, 19–21 Uhr, Mo, 18.12.2023, 19–21 Uhr, Mo, 15.1.2024, 19–21 Uhr, Mo, 29.1.2024, 19–21 Uhr, Mo, 5.2.2024, 19–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
99 Euro



Fotoschule für Fortgeschrittene

Klassische Fotografie praktisch erlernen

In diesem Fortgeschrittenenkurs werden wir uns ein weiteres Semester intensiv und praktisch mit der Fotografie beschäftigen. Auf Basis des in den Semestern zuvor erlangten Wissens werden wir unterschiedliche Themen behandeln und Bilder dem eigenen Stil entsprechend kreativ umsetzen. Fortlaufende Bildbesprechungen runden den Kurs ab.

Voraussetzung ist der Besitz und der schon vertraute Umgang mit einer eigenen Kamera, die über den M-Modus verfügt (d.h. Blende, Belichtung, ISO müssen manuell einstellbar sein).

Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen. Diese melden sich bitte vorab bei uns, um die persönlichen Kenntnisse und Voraussetzungen für den Kurs abzuklären.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, Handbuch, Schreibzeug, leere Speicherkarte, Taschenlampe, ggfs. Stativ, gute Laune.

E2401 Corinna Eichberger-Renneisen

Mo, 25.9.2023, 19–21 Uhr, Mo, 9.10.2023, 19–21 Uhr, Mo, 23.10.2023, 19–21 Uhr, Mo, 13.11.2023, 19–21 Uhr, Mo, 27.11.2023, 19–21 Uhr, Mo, 11.12.2023, 19–21 Uhr, Mo, 8.1.2024, 19–21 Uhr, Mo, 22.1.2024, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

89 Euro

"Die Schönheit des Unvollkommenen" in der Fotografie

Wabi Sabi ist eine japanische Ästhetik, die die Schönheit des Unvollkommenen und Vergänglichen betont. In der Fotografie kann sie angewendet werden, um Bilder zu schaffen, die eine ruhige und meditative Atmosphäre ausstrahlen und sich nicht an herkömmlichen Schönheitskonzepten orientieren. Die Veranstaltung gibt einen ersten Einblick in das Konzept und die Möglichkeiten, die sich dazu in der Fotografie finden lassen.

P2401

Di, 17.10.2023, 19–20 Uhr

online

4 Euro

virtuell

Grenzen überschreiten und fotografische Regeln brechen

Hast Du schon mal versucht, bewusst alle fotografischen Regeln über Bord zu werfen, um einzigartige und kreative Bilder zu schaffen? Um deine künstlerischen Visionen umzusetzen und deine Fähigkeiten als Fotograf:in zu verbessern, solltest du dich auch mal mit dem bewussten Brechen fotografischer Regeln beschäftigen. Dieser kurze und informative Online-Vortrag gibt anhand vieler Beispiele einen ersten Einblick.

P2402

Di, 9.1.2024, 19–20 Uhr

online

4 Euro

virtuell

Die richtige Farbe – Weißabgleich, warum und wie?

Alle Fotografen kennen diesen Effekt: Man fotografiert ein Motiv und das Bild ist viel zu rot, oder viel zu blau. Warum ist das so? Was kann man dagegen unternehmen? Ein Weißabgleich, ob in der Kamera, oder in der Bildbearbeitungssoftware kann helfen, Bilder mit der korrekten Farbe zu liefern. In diesem Webinar erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihnen zum Weißabgleich bei Ihrer Kamera oder in der Bildbearbeitungssoftware zur Verfügung stehen.

P2403

Di, 7.11.2023, 19–21 Uhr

online

10 Euro

virtuell

Tanz

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, 23.9.2023, 10–13 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
19 Euro

P2504 Ingeborg Kinigadner
Sa, ab 30.9.2023, 10–11.30 Uhr, 4x, 30.09., 21.10. 11.11., 18.11.
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
44 Euro

Tango Argentino lernen – ein wunderbarer Tanz!

Workshop für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie das Tangotanz von einem Profi! Tango Argentino ist ein 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 einfühlsam. Die Frau begleitet den Partner aktiv, so entsteht ein wunderschöner Austausch. Tango Argentino wirkt elegant und harmonisch, getanzt wird er in der ganzen Welt. Nach diesem Workshop können Sie auf jeder Milonga (Tanzfest) mittanzen! Durch die Vielfalt des Tangos fördern Sie nebenbei Koordination, Ausdauer und Ihre Beweglichkeit. Der erfahrene Tanzlehrer Alfredo Foulkes führt Sie gemeinsam mit seiner Frau Angelika an diesen zwei Abenden in die wunderbare Welt des Tangotanzens ein.

Zu Ihrer Information: Der Dozent, Herr Foulkes, nimmt vor dem Kurs mit Ihnen persönlich Kontakt auf. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer Kontaktdaten (Telefon + E-Mail) an den Dozenten einverstanden.

Der Kurs findet in der Vhs Puchheim e.V., Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, in Puchheim, statt.

In Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Gröbenzell und der Vhs Germering.

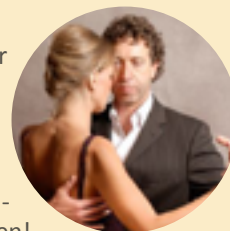
Bitte mitbringen: Samstag: zwei Paar Socken; Sonntag, falls vorhanden: Tanzschuhe, alternativ Socken. Evtl. ein Getränk. Anmeldung paarweise gewünscht, Einzelanmeldung auf Anfrage möglich.

P2508 Alfredo Foulkes
Sa, 14.10.2023, 16–18.30 Uhr, So, 15.10.2023, 16–18.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
58 Euro

P2509 Alfredo Foulkes
Sa, 20.1.2024, 16–18.30 Uhr, So, 21.1.2024, 16–18.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
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!



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



Leichter Lindy Hop – Tanzvergnügen an vier Abenden!

Für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse in Lindy Hop / mit etwas Erfahrung (Paartanz)

Sie mögen gern Jazz- und Swingmusik, und Sie tanzen gern dazu? Das Tanzen mit einem Partner macht es um so spannender! Der Lindy Hop ist ein amerikanischer Tanz, ein Mitglied der Swing-Tanzfamilie, der Ende der 1920er Jahre in den schwarzen Gemeinden von Harlem, New York City, entstand und sich seitdem weiterentwickelt hat. Es war während der Swing-Ära der späten 1930er und frühen 1940er Jahre sehr beliebt und erfreut sich seit den 1980er Jahren wieder immer größerer Beliebtheit. Im Kurs lernen Sie einige grundlegende Elemente kennen, die es Ihnen ermöglichen, schon am allerersten Kurstag zu improvisieren. Kommen Sie, um neue Schritte zu lernen, sie auszuprobieren und zu üben! Die kompetente Dozentin Oksana Pavlova unterstützt Sie dabei und führt Sie mit ihrer Erfahrung in die Kunst des Tanzens ein.

Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.

Anmeldung paarweise erwünscht.

P2514 Oksana Pavlova

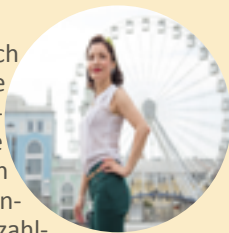
So, 22.10.2023, 18.15–20.15 Uhr, So, 26.11.2023, 18.15–20.15 Uhr, So, 10.12.2023, 18.15–20.15 Uhr, So, 14.1.2024, 18.15–20.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

96 Euro

Oksana Pavlova

Tanzen ist (m)eine Leidenschaft! Nach meiner Tanzausbildung in der Ukraine war ich dort bis 2022 in verschiedenen Tanzstudios tätig. Zudem durfte ich bereits an vielen internationalen Tanz-Festivals teilnehmen bzw. dort unterrichten. Seit einiger Zeit gebe ich zahlreiche Tanzkurse an der Münchner Volkshochschule, und nun freue ich mich darauf, meine Tanzstunden auch in Puchheim anzubieten! Lassen Sie sich durch meinen Unterricht anleiten und inspirieren! Und vor allem: Lassen Sie sich anstecken von meiner Freude am Tanzen!



Slow Jazz tanzen! – Tanzvergnügen an vier Abenden

Für Einsteiger:innen, ohne Vorkenntnisse (Solotanz)

Wenn Sie Jazz Musik mögen, werden Sie auch gerne dazu tanzen. Und das Solo-Tanzen erlaubt es uns, sich ohne Einschränkungen auszudrücken! Die Dozentin Oksana Pavlova hat ebenso viel Erfahrung im Tanzen wie im Unterrichten. In diesem Kurs bietet sie eine schöne Jazz-Routine zu einem „einfachen“ und sanften langsamen Song an – mit beeindruckenden Elementen, die von einheimischen Jazz-Tänzen stammen, die in den afroamerikanischen Gemeinschaften während des späten 19. bis mittleren 20. Jahrhunderts entstanden sind, bis hin zu Jazz- und Swing-Musik. Der Tanzkurs ist so aufgebaut, dass Sie die Grundschriffe lernen und Freude am Üben haben werden. Alle, die Spaß am Tanzen haben und gern solo tanzen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.

Solotanz, Einzelanmeldung möglich.

P2515 Oksana Pavlova

Fr, 13.10.2023, 18–19.30 Uhr, Fr, 10.11.2023, 18–19.30 Uhr, Fr, 8.12.2023, 18–19.30 Uhr, Fr, 12.1.2024, 18–19.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

72 Euro

Leichter Balboa Tanz – Tanzvergnügen an vier Abenden!

Für Einsteiger:innen / leicht Fortgeschrittene in jeglichem Tanz (Paartanz)

Sie mögen gern Swingmusik und tanzen auch gerne dazu? Möchten Sie zu einem schnellen Lied tanzen können und nie schwitzen? Dann lernen Sie Balboa kennen! Balboa ist ein Paartanz aus der Familie der Swing-Tänze, der in den 1920er Jahren in Südkalifornien entstand. Balboa ist aufgrund der engen Tanzhaltung vor allem ideal bei voller Tanzfläche und macht Tanzen auf schnelle Art besonders leicht, funktioniert aber auch bei langsamen Tempi. Die Dozentin, Oksana Pavlova, hat viel Erfahrung im Tanzen und im Unterrichten. Wir behandeln einige grundlegende Elemente, sodass Sie schon am ersten Kurstag lernen, wie man improvisieren kann. Kommen Sie, um neue Schritte zu lernen und Spaß daran zu haben, sie auszuprobieren und zu üben!

Bitte mitbringen: Schuhe mit weicher Sohle, ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.

Anmeldung bitte paarweise.

P2516 Oksana Pavlova

Fr, 13.10.2023, 19.45–21.45 Uhr, Fr, 10.11.2023, 19.45–21.45 Uhr,

Fr, 8.12.2023, 19.45–21.45 Uhr, Fr, 12.1.2024, 19.45–21.45 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

96 Euro

Leichter Broadway Jazz – Fun Routine: Tanzvergnügen an vier Nachmittagen!

**Für leicht Fortgeschrittene mit etwas Tanzerfahrung
(Solotanz)**

Wenn Sie Musicals mögen, werden Sie bestimmt gerne zu ihrer Musik tanzen. Und das Solo-Tanzen erlaubt es uns, sich ohne Einschränkungen auszudrücken! Wir bieten eine Broadway-Jazz-Routine mit Elementen aus dem Broadway-Jazz-Stil, die in Broadway-Musical-Theater-Aufführungen in den frühen 1900er Jahren bis heute entstanden sind. Die Tanzabende sind so aufgebaut, dass Sie in den 120 Minuten Schritte und Ausdruck lernen und viel Spaß am Ausprobieren und am Üben haben werden.

Zielgruppe: Sie sollten schon etwas Tanzerfahrung mitbringen, gerne auch aus anderen Tanzstilen. Einzelanmeldung.

Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.

P2520 Oksana Pavlova

So, 22.10.2023, 16–18 Uhr, So, 26.11.2023, 16–18 Uhr, So,

10.12.2023, 16–18 Uhr, So, 14.1.2024, 16–18 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

96 Euro

Lifestyle, (Kunst-)Handwerk und Gestaltung

Farbtypberatung

Individuelle Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen

Schluss mit unnötigen Farbexperimenten! Erfahren Sie einen

ganzheitlichen neuen Schwung – durch die Entdeckung Ihrer individuellen Farben! Aufgrund unserer Hautpigmentierung haben wir Farben, die uns besonders gut stehen. Sie bringen unsere persönliche Schönheit ganz bewusst zum strahlen und geben uns mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Leben. In diesem Kurs erlangen Sie detailliertes Wissen über Ihren ganz individuellen Farbtyp, durch das Sie sowohl in wichtigen beruflichen als auch alltäglichen Situationen optimal gekleidet sein werden. Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen energetischen Farbtest und einen exklusiven Stoff-Farbpas abgestimmt auf Ihren Farbtyp.

Um ein authentisches Ergebnis zu erhalten nehmen Sie bitte ca. zwei Wochen vor Kursbeginn keine Karotintabletten ein und setzen mit dem Besuch im Sonnenstudio und der Nutzung von Selbstbräunern aus. Bitte am Tag der Beratung auf Rollkragen, die Farbe Schwarz am Oberkörper und Make-Up verzichten!

E2600 Stephanie Anna Wiehler

So, 22.10.2023, 10–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

159 Euro (inkl. Farbpas im Wert von 50 Euro)

Kleingruppe

Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt



KREUTZ

Kreuzbreitstr. 10 (Nähe Friedhof)

82194 Gröbenzell

☎ 0 81 42/93 40 FAX 0 81 42/6 07 84



E2601 Stephanie Anna Wiehler

Fr, 19.1.2024, 15–19 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

159 Euro (inkl. Farbpass im Wert von 50 Euro)

Kleingruppe

Der Parfum Workshop: Selbst ein Parfum komponieren

Gehen Sie mit Ihrer Nase auf Entdeckungsreise mit Parfumeur Manasse und stellen Sie spielerisch Ihr eigenes Parfum her! Im theoretischen Teil des spannenden Workshop erfahren Sie aktiv, wie Sie die Nase – den sinnlichsten aller Sinne – im Alltag nutzen können. Außerdem lernen Sie, einen „Duftanker“ für sich und andere zu modellieren. So bleiben Ihnen schöne Erinnerungen für immer erhalten. Doch im Mittelpunkt steht die spielerische Komposition eines eigenen Parfums. Dieses und dessen „Formel“ nehmen Sie neben den neuen Nasenfähigkeiten mit nach Hause. In Kooperation mit der vhs Würmtal.



P2605W Uwe Manasse

Fr, 24.11.2023, 17–20 Uhr

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

68 Euro

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, 11.11.2023, 10–17 Uhr, So, 12.11.2023, 10–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

87 Euro (zzgl. Materialkosten in Höhe von ca. 40 Euro; zahlbar

direkt im Kurs)

Kleingruppe

Naturwaschmittel aus Wald & Wiese – Kostengünstig, vegan und umweltfreundlich Workshop

Die Natur gibt uns alles was wir brauchen: Nahrung, Arzneien und sogar Waschmittel. Heimische Waschpflanzen – wie z.B. Efeu und Seifenkraut – sind mild zur Natur, und gleichzeitig 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 z.B. Brennnesseln wird die Wirkung noch verstärkt oder den individuellen Bedürfnissen angepasst. Zusätzlich können ätherische Öle als Duftstoffe beigemischt werden. Die Waschmittel eignen sich auch für Kinder und Menschen mit sensibler Haut. In diesem Kurs stellen Sie ein universelles Reinigungsmittel, ein Waschmittel für die Waschmaschine und eine Flüssigseife für Haut und Haare her. Außerdem erhalten Sie ein umfangreiches Skript mit Rezepten, Kombier- und Verwendungsmöglichkeiten. So können Sie auch zuhause von dem Wissen aus dem Kurs profitieren! Achtung: 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: alte Gläser (mit Deckel), Flaschen, Schürze



P2608 Dieter Effenberger

Do, 19.10.2023, 18–21 Uhr

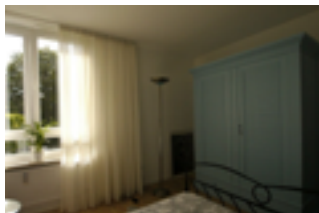
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

26,50 Euro (inkl. 7,50 Euro Materialgeld, inkl. Kosten für Skript)

Wieder schlecht geschlafen? – Gesunder Schlaf ist Gold wert!

Vortrag: So gestalten Sie Ihr Schlafzimmer als Ort der Ruhe und Regeneration

Im Winter, wenn die Abende länger dunkel sind, ziehen wir uns gerne zurück und verbringen mehr Zeit zu Hause. Dann suchen wir Ruhe und Erholung und wollen die Batterien wieder aufladen. Das Schlafzimmer ist dafür der wichtigste Ort. Immerhin verbringen wir bis zu acht Stunden Zeit darin! Was können Sie tun, um Ihr Schlafzimmer zu Ihrer persönlichen Wellness-Oase zu machen? Antworten und Anregungen erfahren Sie in diesem Vortrag. Wichtige Gesichtspunkte sind Ordnung und Sauberkeit, Farben und Materialien. Eine geeignete Kombination von Möbeln und Farben, die richtige Anordnung sowie die harmonische Gestaltung des Raumes spielen eine entscheidende Rolle, ob Sie sich darin erholen können. In jedem Raum sind Verbesserungen möglich. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Schlafzimmer nach Feng Shui Gesichtspunkten gestalten möchten. Hören Sie selbst und lassen Sie sich inspirieren!



© Katrin Crone

P2610 Katrin Crone
Fr, 17.11.2023, 19.15–21.15 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
20 Euro
Switch

Malen und Zeichnen

Freies Malen

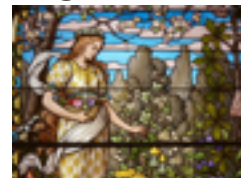
Für alle, die den eigenen kreativen Weg finden und sich künstlerisch weiterentwickeln möchten. Gearbeitet wird mit Farbkreiden, Aquarell oder Acryl, auch in Mischtechnik mit eigenen Bildthemen. Individuelle Beratung zur Umsetzung der Bildidee und gemeinsame Arbeitsbesprechungen sind Bestandteile des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

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

E2700 Gabriele Witzig
Mi, ab 18.10.2023, 19–21 Uhr, 6x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
69 Euro

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 26.9.2023, 9–12 Uhr, 8x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
105 Euro
Kleingruppe

Malen mit Acryl ohne Pinsel

In diesem Kurs malen Sie nicht mit dem Pinsel, sondern bringen die Acrylfarben mithilfe unterschiedlicher Hilfsmittel auf die Leinwand. Mit Spachtel, Schwamm, verschiedenen Strukturen und Pigmentschüttungen entstehen abstrakte Bilder, die sich im Prozess ständig weiterentwickeln. Es entstehen faszinierende Bilder, mit Höhen und Tiefen und faszinierenden Farben. Dabei steht die Freude am Experimentieren immer im Vordergrund. Der Kurs ist geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

Die Künstlerin Sonja Lauber-Karres betreut die Teilnehmer:innen individuell in einer Kleingruppe (max. 4 Personen) in ihrem Olchinger Atelier.

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.

E2701 Sonja Lauber-Karres
Do, ab 12.10.2023, 19–21 Uhr, 4x
Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching
95 Euro
Kleingruppe



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. Der Kurs ist geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

Die Künstlerin Sonja Lauber-Karres betreut die Teilnehmer*innen individuell in einer Kleingruppe (max. 4 Personen) in ihrem Olchinger Atelier.

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.



E2702 Sonja Lauber-Karres

Mi, ab 10.1.2024, 19–21 Uhr, 4x

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching

95 Euro

Kleingruppe

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 27.9.2023, 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 – Maltechniken richtig anwenden

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

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 28.9.2023, 19–21 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

78 Euro

Aquarellmalerei: Experimentelles Aquarellieren

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Das Malen mit Aquarellfarben eröffnet viele Möglichkeiten: Neben der klassischen Aquarellmalerei mit dem Pinsel gibt es auch andere Techniken. In diesem Kurs experimentieren wir mit Kleister, Salzkörnern, Salzwasser und Zitronensaft. Wie reagieren die Farben auf diese Materialien? Gespannt beobachten wir, wie die flüssige Farbe sich auf dem Papier verbreitet, welche Formen entstehen. Ab und zu heben wir wichtige Einzelteile mit Pastellkreide hervor. Unsere Themen: Blumen, vor allem Mohnblumen, Landschaft, Abstraktes – oder das, was Sie schon immer farbig zu Papier bringen wollten.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (auch flüssige), Aquarellpapier, Aquarellpinsel, Küchenrolle, Watte, Wattestäbchen, Föhn, Bleistift, 2 – 4 Pastellkreiden, Knetgummi, Wassergefäß, Teller (als Palette) und ein Getränk. Plastikplane für den Tisch, ggf. einen Malerkittel.

P2705 Tellervo Korpi

Mo, ab 9.10.2023, 10–12 Uhr, 6x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

78 Euro

Zentangle®

Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu erlernende, entspannende 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:innen

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.

Bitte mitbringen: Schwarzer Fineliner, (weicher) Bleistift, Papierwischer oder Wattestäbchen, Papier: Original Zentangle® Kacheln oder eigenes Papier (empfohlen Tonkarton oder Aquarellpapier)

E2710 Veronika Schroll

Mi, 11.10.2023, 19.30–21.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

22 Euro (inkl. 8,- Eur Materialkosten)

Zentangle® Basiskurs

Für Einsteiger:innen 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.

E2711 Veronika Schroll

Mi, ab 8.11.2023, 19.30–21.30 Uhr, 4x, Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

63 Euro (inkl. 15,- Euro Materialkosten)

Meditatives Zeichnen für Erwachsene – Zeichnen & Entspannen mit Zentangle®

Grundlagenkurs – für Einsteiger:innen

Nach der Weihnachtshektik soll es wieder ruhiger werden: Zentangle® ist eine entspannende, meditative Zeichenmethode, um zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Durch das Zeichnen von sich wiederholenden Mustern können Sie zur Ruhe kommen und zu sich selber finden. Dabei schaffen Sie zufällige, wunderbare Kompositionen, die zu einem einzigartigen Blickfang werden. Diese Art des Zeichnens dient zur Entschleunigung. Und gleichzeitig fördert sie die Konzentration und Aufmerksamkeit. Vielleicht möchten Sie diesen besonderen Zeichenkurs auch als Geschenk unter den Weihnachtsbaum legen? Der Kurs eignet sich für jede Altersgruppe, jeder und jede kann mitmachen – auch ohne Vorkenntnisse oder kreative Veranlagung. Die Illustratorin und Trickfilmzeichnerin Susanne Bauermann leitet Sie gerne an und unterstützt Sie, diese kreative Methode an zwei entspannten Abenden auszuprobieren und kennenzulernen.

Original Zentangle®-Material kann auf Wunsch auch im Kurs erworben werden. Kosten: 8 Euro; Inhalt: 1 Säckchen mit 1 Fineliner, 2 Kärtchen, 1 Bleistift, 1 Papierwischer

Bitte mitbringen: Fineliner schwarz zw. 0,1 – 0,8, Bleistift 2B, Papierwischer, (Zeichen-)Papier.

P2711 Susanne Bauermann

Do, 18.1.2024, 19.15–21.15 Uhr, Do, 25.1.2024, 19.15–21.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

36 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. Von Beruf bin ich Illustratorin, ich habe auch schon verschiedenen Trickfilme animiert. Am meisten Spaß habe ich, wenn ich meine Phantasie ausleben darf und sie in meinen Kreativkursen weitergeben kann. Mein größter Lohn ist, wenn meine Teilnehmer:innen bei mir wohl fühlen, und sie von ihren tollen Ergebnissen selbst begeistert sind!





Zentangle® Spezial Weihnachten

Weihnachtliche Grußkarten

Mit der Zentangletechnik zeichnen und basteln wir in diesem Kurs hübsche Weihnachtsgrußkarten zum Verschenken. Die wunderschönen Muster eignen sich für Grußkarten, Geschenkverpackungen und vieles mehr. Genießen Sie Momente der Achtsamkeit und Entspannung und schaffen gleichzeitig kleine Aufmerksamkeiten für Ihre Liebsten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

E2712 Veronika Schroll

So, 2.12.2023, 10–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

40 Euro (inkl. 12,- EUR 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. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt und abgerechnet.

E2800 Elisabeth Köbele

Töpfern: Dienstag, 10.10./ 17.10./ 24.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Glasieren: Dienstag, 14.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

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

52 Euro

E2801 Elisabeth Köbele

Töpfern: Montag, 08.01./ 15.01./ 22.01.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Glasieren: Montag, 19.02.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

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

52 Euro

Originelle Geschenkverpackungen aus Altpapier & mehr

Workshop

Schönes, hochwertiges Geschenkpapier zu kaufen ist teuer. Haben Sie auch einen Stapel alter Kalender, bunter Prospekte oder anderes Papier mit schönen Motiven zuhause? Und Sie wissen nicht, was Sie damit machen sollen? Dann kommen Sie in meinen Kurs! Denn dieses Material ist zu schade für den Müll. Werfen Sie das Papier nicht weg, denn „Altpapier“ ist eine wertvolle Ressource und die Basis für den Workshop. An diesem Nachmittag falten, kleben und gestalten Sie daraus individuelle Verpackungen und Accessoires, mit denen Sie Ihren Geschenken und Mitbringseln eine persönliche und individuelle Note geben. „Upcycling“ ist angesagt! Und auf diesem Weg gelingt es, alle Geschenke nachhaltig, aber auch kreativ, witzig und fantasievoll zu verpacken.

Jugendliche ab 14 Jahren sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Kalenderblätter, Prospekte, Magazine Postkarten und bedrucktes Papier jeglicher Art; Lineal, Kleber, Schere, Cutter, Geodreieck, Bleistift, Schneideunterlage (falls vorhanden)

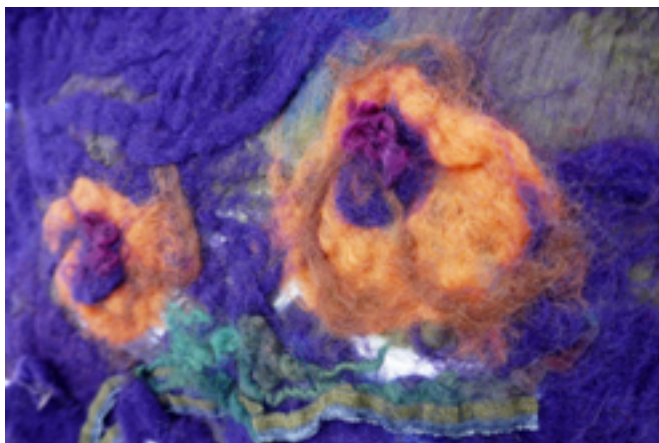
P2800 Claudia Quincke

So, 3.12.2023, 14.30–16.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

15 Euro





Mit Wolle und Seide „malen“: Nunofilzen

"Nuno" ist ein japanisches Wort und bedeutet „Gewebe, Stoff". Das Nunofilzen ist eine besondere Filztechnik, in der man zarte (nicht filzende) Stoffe wie Seide, Organza, Chiffon, Baumwolle, etc. mit Wolle zu transparenten Geweben verbindet: Auf den Grundlagenstoff filzt man eine Lage Wolle auf. Dadurch entstehen völlig neue, interessante Stoffe und farbige Strukturen. Im Gegensatz zu normalem Filz ist das Ergebnis beim Nunofilzen leicht und weich, aber trotzdem wärmend, so dass zum Beispiel Schals besonders schön fallen. Mit unterschiedlichen Farben bei Wolle und Stoff lassen sich interessante Farbverläufe gestalten. In diesem Seminar zeigt Ihnen die Dozentin, wie Sie auf einfache Weise einen wunderschönen Nunoschal gestalten können. Am Ergebnis aus diesem Workshop werden Sie lange Freude haben: Denn ist es nicht besonders schön, im Winter von einem hübschen, selbst gestalteten Schal gewärmt zu werden? Bitte mitbringen: Handtücher, Noppenfolie (alternativ: saubere Auto-Gummimatte), kleine Plastikschißel, Schere, Geschirrbürste, dicke Plastikplane, Nähzeug, Stoffreste, Spitze (kleine Stücke); evtl. kleine Brotzeit und Getränk
Kostenfreie Stornierung bis 27.09.23 möglich.

P2801 Tellervo Korpi

Sa, 7.10.2023, 10–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

59 Euro (inkl. 17 Euro Materialkosten (für hochwertigen Stoff für einen Schal und Wolle dafür))

Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger:in oder haben bereits Übung und möchten unter Gleichgesinnten nähen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit Unterstützung der Dozentin nähen Sie, was Ihnen gefällt. Begonnene Projekte können mitgebracht werden, offene Fragen werden geklärt oder Sie nähen etwas völlig Neues. Der Kurs bietet für Anfänger:innen eine gute Gelegenheit zum Reinschnupperrn und für Fortgeschrittene zum Auffrischen der bereits vorhandenen Fertigkeiten. Sofern Sie noch Fragen haben oder zum Material Hilfe benötigen, hilft Ihnen die Dozentin, Frau Gruber, vorab gerne weiter. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei der Vhs Eichenau. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien

E2802 Tina Gruber

Mo, ab 25.9.2023, 18.30–21 Uhr, 5x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

85 Euro





Grundlagen des Nähens – einfach und kompakt erklärt!

Workshop für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Nähen macht Spaß und zeigt schnelle Erfolge – und Sie werden stolz sein auf Ihr Werk! In diesem Workshop lernen Sie an zwei Terminen die Grundlagen des Nähens: Welche Nadel eignet sich für welchen Stoff? Wann benutzen Sie welchen Stich? Wie schneiden Sie am besten zu, worauf müssen Sie beim Stoff achten? Tipps und Tricks für das Nähen mit diversen Stoffen sowie allgemeine Einstellungen an der Nähmaschine werden anschaulich erklärt. Sie lernen mit Hilfe der Dozentin alle wichtigen Grundlagen für das optimale Nähen. Alle offenen Fragen können im Kurs besprochen werden. Gerne können Sie auch Stoffe mitbringen, zu denen Sie Fragen haben. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen mit geringen Kenntnissen, als auch auch an Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen oder noch Unterstützung benötigen.

Haben Sie noch Fragen, oder benötigen Sie Hilfe zum Material? Dann können Sie vor dem Kurs die Dozentin, Frau Gruber, kontaktieren, sie hilft Ihnen gerne weiter. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei der vhs Puchheim

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln, Stoffreste, Steckadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien.

P2802 Tina Gruber

Fr, 29.9.2023, 18.30–21 Uhr, Sa, 30.9.2023, 10–12.30 Uhr

Stadtteilzentrum Planie, Adenauerstr. 18, Seminarraum
36 Euro

Socken stricken

Wir stricken zusammen an 5 Abenden ein paar Kuschelsocken. Sie können bereits stricken und haben sich bisher aber noch nicht an Socken herangetraut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Die Grundkenntnisse sind Voraussetzung und alles weitere erlernen Sie an den Abenden, sodass Ihre Kuschelsocken pünktlich zum Winter fertig werden. Gerne können auch Motivsocken gestickt werden, zu denen Sie Anleitungen bekommen. In einer gemütlichen Runde können Sie sich austauschen und den Tag ausklingen lassen.

Am Do. 5.10. um 19:00 Uhr findet eine kurze Vorbesprechung statt, bei der Sie das nötige Material besprechen und sich ein Muster auswählen können.

Bitte mitbringen: Sockenwolle 6-fach in gewünschter Farbe, 2x Nadelspiel für Sockenstricken Nr. 3,5 oder 3 und eine Stopfnadel.

E2803 Angela Thumert

Mo, ab 9.10.2023, 19–21 Uhr, 5x, kurze Vorbesprechung schon am Do. 5.10.23, 19.00 Uhr!

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 205
68 Euro

Chic & selbstgenäht: Nähen für alle!

Nähkurs für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r und möchten unter Gleichgesinnten nähen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit Hilfe der Dozentin nähen Sie in diesem Kurs, was Ihnen gefällt. Begonnene Projekte können mitgebracht werden, offene Fragen werden wir zusammen klären. Auch bei neuen Nähprojekten erhalten Sie die nötige Unterstützung durch die Dozentin. Nähen Sie sich Ihr eigenes Kleidungsstück: ein Unikat, ganz nach Ihren Vorstellungen! Zielgruppe: Der Kurs eignet sich sowohl für Personen mit Vorkenntnissen im Nähen als auch für Anfänger:innen.

Haben Sie noch Fragen, oder benötigen Sie Hilfe zum Material? Dann können Sie vor dem Kurs die Dozentin, Frau Gruber, kontaktieren, sie hilft Ihnen gerne weiter. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei der vhs Puchheim.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln, Stoffreste, Steckadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien, ggf. ein Bügeleisen.

P2804 Tina Gruber

Di, ab 17.10.2023, 18.30–21 Uhr, 6x

Stadtteilzentrum Planie, Adenauerstr. 18, Seminarraum
102 Euro

P2806 Tina Gruber

Di, ab 9.1.2024, 18.30–21 Uhr, 5x

Stadtteilzentrum Planie, Adenauerstr. 18, Seminarraum
85 Euro



Wir suchen DICH für die Weihnachtssaison*

Unterstütze uns in der Produktion, so dass unsere Kund:innen ihre Produkte in der besten Qualität rechtzeitig unter dem Tannenbaum liegen haben. Die Tätigkeiten, wie z.B. Verpacken, Sortieren und einfache Maschinenbedienung, sind leicht erlernbar.

Zeitraum:

- Oktober bis Dezember
- Anstellungen flexibel zwischen 4–12 Wochen
- Arbeitszeiten: wir arbeiten im Schichtsystem aber ohne wöchentlichen Wechsel, sowie an den 4 Wochenenden vor Weihnachten
- Vollzeit oder Teilzeit nach Absprache

Was wir dir bieten können:

- Stundenlohn 13,51€ Brutto + Zuschläge
- Sondervergütungen für Einsätze an den Wochenenden
- Urlaubsgeld
- Kostenlose Parkmöglichkeiten
- Betriebskantine

Bewerbe dich online unter:
cewe.de/karriere

Tipp: Bewerbe dich sofort & unkompliziert über Whatsapp



Ansprechpartnerin:

Lisa Gschmeißner

lisa.gschmeissner@cewe.de

089 – 84007-323

*Der Mensch zählt, nicht das Geschlecht. CEWE setzt auf Vielfalt, lehnt Diskriminierung ab und denkt nicht in Kategorien wie etwa Geschlecht, ethnische Herkunft, Religion, Behinderung, Alter oder sexuelle Identität.





Gesundheit



Motivation ist die Triebfeder für Gesundheit. Aber wie oft mussten Sie schon Ihren inneren Schweinehund überreden, sich für Ihre Gesundheit zu engagieren? Viel innere Energie benötigen Sie, wenn Sie regelmäßig zu Hause trainieren. Viel leichter tun Sie sich beim gemeinsamen Gesundheitstraining zusammen mit anderen Menschen. Das macht nicht nur Spaß, sondern motiviert gleichzeitig durch die Regelmäßigkeit und die Kontakte zu den anderen Kursteilnehmenden, auch

„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!

kontinuierlich an der Gesundheit zu arbeiten. Körperliche und geistige Fitness stehen in einem unmittelbaren Verhältnis zueinander. Im zunehmenden 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 Prävention. Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Prävention 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

Demenz. Das Vergessen verstehen

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.

E3000 Gabriele Fraas
Do, 26.10.2023, 19–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
9 Euro

Mit Bewegung die grauen Zellen trainieren

An den 10 Kursterminen stärken wir unseren Gehirnmuskel und bauen genügend graue Zellen für die Zukunft auf. NeuroKinetik® ist ein Bewegungstraining für jedes Alter und für jede körperliche Fitness. Wir erlernen und festigen Methoden der NeuroKinetik®, trainieren die Konzentration, die Wahrnehmung unseres Sinnessystems, das Gleichgewicht

und die mentale Fitness. Das Training eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe).

E3001 Claudia Zock
Do, ab 12.10.2023, 10–11 Uhr, 10x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
50 Euro

Wildes Kraut? – Gesundheit pur!

Vortrag zur Geschichte und Heilwirkung von Kräutern

Vielleicht können Sie sich noch an Geschichten erinnern, da wurde von Kräutern erzählt, die bei allerlei Gebrechen zum Einsatz kamen. Ein Arztbesuch war oft viel zu teuer, oder der Arzt zu weit weg. Im Zuge der modernen Medizin ging dieses alte Wissen leider fast verloren. Doch nur fast... In diesem Vortrag stelle ich Ihnen wichtige Wildkräuter vor, die einen Heilungsprozess fördern können. Die Kräuter- und Wildpflanzen können eine Alternative zur Verschreibung von Medikamenten sein, und sollten in keinem Haushalt fehlen!

P3003 Daniela Gottstein
Mi, 27.9.2023, 19.30–21 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
12 Euro (inkl. 2,50 Euro Materialkosten)

Unser Team
macht sich für Sie
und Ihre Gesundheit stark.



Erasmus Apotheke

Hauptstraße 20, 82223 Eichenau
Tel. 08141 38380, Fax 08141 38381
info@erasmus-apo.de
www.erasmus-apo.de



Fitness für die Augen – ein ganzheitliches Sehtraining

Für Personen jeden Alters, mit und ohne Brille

Entspannte und 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. Auch die Entspannung des gesamten Sehapparates wird geübt. 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 tragen Sie während des Workshops keine Kontaktlinsen. Ehemalige Teilnehmer:innen sind zur Auffrischung des Augentrainings herzlich willkommen!

P3005 Agnes Maria von Agris-Loewen
Sa, 21.10.2023, 10–12 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
16,50 Euro

Rückenglück durch Mobilität, Kräftigung und Entspannung

Workshop an einem Nachmittag

Es ist manchmal ein Kreuz mit dem Kreuz: Es zwick und zwackt bei jeder Bewegung. Auf dem Weltschmerzkonferenz 2016 wurde der Rückenschmerz – Global Burden of Disease Studie – als die belastendste nicht tödliche Erkrankung kommuniziert. Tendenz steigend. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Ihr Rücken aufgebaut ist und welche Bewegungen sich daraus ableiten, zum Beispiel, warum die Brustwirbelsäule gerne rotiert, die Lendenwirbelsäule dagegen nicht. Welche Muskelgruppen nehmen Einfluss auf den Rücken? Das sind unter anderem die Hüftbeuger. Wir besprechen, wie Sie Ihren Rücken mobilisieren, kräftigen, aber auch entspannen können, zum Beispiel den Schulter-Nackenbereich.

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

Außerdem: Warum ist es sinnvoll, nicht nur den Rücken zu dehnen, sondern auch die Körpervorderseite? Diese und viele weitere Fragen behandeln wir an diesem Nachmittag. Wie immer erhalten Sie viele Tipps und Übungen zu Bewegungsabläufen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Matte

P3006 Dr. Ursula Kreusel

So, 1.10.2023, 14–17.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

21 Euro

Entspannte Hüften! – Für mehr Balance und Stabilität

Workshop an einem Nachmittag

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. Spielt das Hüftgelenk nicht mit, wird sich das Becken nicht aufrichten und die Lendenwirbelsäule bekommt es ab. Eine gut koordinierte und zentrierte Hüfte macht Ihrem Rücken Freude, und auch Ihre Füße und Knie werden es Ihnen danken. Wie immer erhalten Sie viele Tipps und Übungen zu Bewegungsabläufen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

P3008 Dr. Ursula Kreusel

So, 5.11.2023, 14–17.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

21 Euro



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

P3010 Wolfgang Romberger

Mi, ab 18.10.2023, 18.30–20.30 Uhr, 6x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

30 Euro



© pixabay

Entspannung und Stressbewältigung

Autogenes Training

Schnupperkurs

Anhaltender Stress und ständige Reizüberflutung belasten unseren Körper und unsere Psyche. Autogenes Training ermöglicht Stress schnell und effektiv abzubauen und kann dadurch auch vielen körperlichen Erkrankungen vorbeugen. Entschleunigen Sie Ihren Alltag, schöpfen Sie Kraft und Energie und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Der Schnupperkurs ist für alle die sich fürs autogene Training interessieren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Folgekurs ist geplant.

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, kleines Kissen, warme Socken

E3100 Gabriele Fraas

Do, 23.11.2023, 18.30–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

18 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 26.9.2023, 9.15–10.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
106,50 Euro
Switch

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 (PME) nach Jacobsen kennen. Beide Techniken wenden sich an Menschen, die an Stressprävention und Regeneration interessiert sind. 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 Rei-



© pixabay

se durch den Körper dar. Bei der PME spannen Sie aktiv die Muskelpartien in den Schultern, Armen, Händen und Beinen kurz an, danach lassen Sie die Anspannung gezielt los. 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, am Arbeitsplatz oder zuhause.

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

P3106 Gabriele Schmid
Di, ab 10.10.2023, 9–10.30 Uhr, 8x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U8
74,50 Euro

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 9.1.2024, 9–10.30 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U8
46,50 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.

P3110 Andrea Bauer-Zach

Fr, 13.10.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 27.10.2023, 9–10.30 Uhr,
Fr, 10.11.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 24.11.2023, 9–10.30 Uhr,
Fr, 8.12.2023, 9–10.30 Uhr, Fr, 22.12.2023, 9–10.30 Uhr, Fr,
12.1.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 26.1.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 9.2.2024,
9–10.30 Uhr

**Puchheim, Wohnpark Roggenstein, Saal EG,
Carl-Spitzweg-Ring 5
76,50 Euro**

Einführung in die Achtsamkeit und Meditation -

Level 1: Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie 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 Selbstannahme. Durch Meditation öffnen wir uns einem Bereich jenseits unseres Alltagserlebens, der eine wichtigen Ressource für Ausgeglichenheit, Kraft und Inspiration darstellt und damit elementar für unser Wohlbefinden ist.

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

P3111 Stephanie Diehl

Di, ab 10.10.2023, 18–19.15 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U8

42,50 Euro

Switch, Kleingruppe

Achtsamkeit und Meditation – Wege in die Selbstakzeptanz und innere Stille

Level 2: Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Selbstakzeptanz heißt: Sich selbst annehmen: so, wie man ist, „ohne Wenn und Aber“. Der Weg in die Selbstannahme ist ein Prozess und geht über das Erlernen einer bewussten und bewertungsfreien Selbstwahrnehmung. Dies üben wir im Kurs durch Achtsamkeitsübungen und das Erforschen der eigenen Bedürfnislandschaft. Meditation – und damit der Zugang zur inneren Stille – berührt in uns einem Bereich jenseits unseres Alltagsbewusstseins. Verschiedene Meditationstechniken ermöglichen das Finden des persönlichen Zugangs zu dieser wichtigen Ressource für Ausgeglichenheit, Kraft und Inspiration.

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

P3120 Stephanie Diehl

Di, ab 10.10.2023, 19.30–20.45 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U8

42,50 Euro

Kleingruppe, Switch

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



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.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

E3200 Claudia Kemmer

Mi, ab 27.9.2023, 9.30–10.30 Uhr, 14x, Kein Kurs am 25.10.

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

77 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 25.9.2023, 18.30–19.30 Uhr, 14x, Kein Kurs am 23.10.

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

77 Euro

E3202 Claudia Kemmer

Mi, ab 27.9.2023, 17–18 Uhr, 14x, Kein Kurs am 25.10.

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

77 Euro

Bodystyling – Ausdauer und Kraft trainieren

Bodystyling ist ein Mix aus Ausdauer und Kraft und somit ein effektives Kräftigungstraining für den gesamten Körper. Wir beginnen mit einem Warm-Up, kräftigen unsere Hauptmuskeln (Rücken, Beine, Arme, Bauch, Po) und beenden mit

einem Stretching der Muskeln und einer Entspannung des Körpers. Diverse Kleingeräte begleiten die Übungen zu motivierender Musik. Alle, die Spaß an der Bewegung haben, sind willkommen!

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, feste Turnschuhe, Getränk

P3202 Susanne Kaufmann

Di, ab 26.9.2023, 18–19 Uhr, 15x

Puchheim, Schule-Süd, Turnhalle, Diestelweg 13

85,50 Euro

Susanne Kaufmann

Schon seit vielen Jahren unterrichte ich diverse Sportkurse als Group-Fitness-Trainerin an verschiedenen Volkshochschulen. Insbesondere sind mir abwechslungsreiche Übungen wichtig – als Ausgleich zu einem stets herausfordernden Alltag, den jede/r von uns hat, wichtig. Denn jede/r weiß: Wer regelmäßig Sport betreibt, tut auch der Seele etwas Gutes! Ich freue mich, mit euch in einen aktiven Herbst zu starten! Wer ist bei viel Spaß & guter Musik dabei?



ZUMBA® für Einsteiger:innen und Senior:innen

Dieser ZUMBA® Kurs 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 28.9.2023, 17.45–18.45 Uhr, 15x

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

82,50 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, 22.9.2023, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 6.10.2023, 16.45–17.45 Uhr,
Fr, 20.10.2023, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 17.11.2023, 16.45–17.45
Uhr, Fr, 1.12.2023, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 15.12.2023, 16.45–17.45
Uhr, Fr, 12.1.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 26.1.2024, 16.45–17.45
Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

49 Euro

Dance & Fitness: Tanz dich fit!

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 2.10.2023, 18.45–19.45 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

85,50 Euro

Switch

P3204 Sabrina Baum

Do, ab 5.10.2023, 20.15–21.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro

Switch

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 27.9.2023, 19.30–20.30 Uhr, 15x

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

82,50 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 27.9.2023, 20.30–21.30 Uhr, 15x

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

82,50 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

P3206 Claudia Quincke

Mo, ab 25.9.2023, 15.50–16.50 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro

Line-Dance für leicht Fortgeschrittene

Zielgruppe: Für Personen, die schon einen Kurs besucht haben oder etwas Vorkenntnisse mitbringen.

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

P3207 Claudia Quincke

Mo, ab 25.9.2023, 14.45–15.45 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 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.

P3208 Silvia Gerisch

Mi, ab 27.9.2023, 16.15–17.45 Uhr, 12x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

102 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 ganzheitliche 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 Fokus liegt dabei auf der Stabilisierung von Rücken und Schultern. Ziel ist es, alle Teilnehmer:innen in eine Grundmobilität zu führen, die Muskeln des Rumpfes zu stärken und den Verkürzungen der Muskelketten entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung. Eventuell werden auch Kleingeräte verwendet, die entweder vor Ort zur Verfügung stehen oder selbst mitgebracht werden.

P3209 Dagmar Labitzke-Karousis

Mi, ab 27.9.2023, 9.15–10.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

104 Euro

HIIT Fitnesstraining

Hochintensives Intervalltraining

Dieses Training ist besonders effektiv, weil man schnell Kalorien verbrennt und zudem die Muskeln aufbaut. Dies ist durch knappe Intervalle (20 – 60 Sekunden) und kurze Ruhezeiten (15 – 30 Sekunden) möglich. Dieser Fitnesskurs startet mit moderaten Übungen und Belastungszeiten. Im Laufe des Kurses werden diese stetig gesteigert. So steigt der Trainingserfolg, es tritt schnell ein Erfolgserlebnis ein. 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 Christa Thiede

Do, ab 28.9.2023, 16.30–17.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

112,50 Euro

Switch, Kleingruppe

Bauch, Beine, Po: Workout für Frauen

Eine klassische Workout-Stunde für Frauen, die ihre bekannten Problemzonen trainieren wollen. Als Ziel wollen wir unsere Bauchmuskeln kräftigen, die Beine straffen und einen festen Po erreichen. Wird die Muskulatur regelmäßig bewegt, verbrennt sie mehr Kalorien. Dadurch verbessert sich die Figur, und ebenso wird die Körperhaltung gestärkt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, feste Turnschuhe, Getränk

P3212 Susanne Kaufmann

Mi, ab 27.9.2023, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Puchheim-Ort, Laurenzer Sporthalle

85,50 Euro

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 27.9.2023, 19–20 Uhr, 15x; Kein Kurs am 13.12.23

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

85,50 Euro



Fit in die kalte Jahreszeit: Bodyworkout und Rückenfit

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

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. Für jede Übung werden Varianten angeboten, sodass es sich für jedes Level eignet.

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

P3214 Stefanie Först

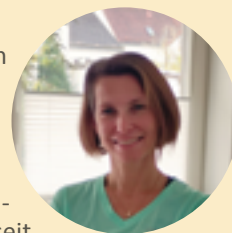
Fr, ab 29.9.2023, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,50 Euro

Stefanie Först

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





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 und bringen Sie eine rutschfeste Matte mit.

P3215 Isabel Cugat Schoch
Di, ab 26.9.2023, 18–19 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
88,50 Euro
Switch

P3216 Isabel Cugat Schoch
Fr, ab 22.9.2023, 9–10 Uhr, 16x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
91,50 Euro
Switch

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 2.10.2023, 17.50–18.35 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum
68 Euro
Kleingruppe

P3223 Sabrina Baum
Do, ab 5.10.2023, 19.40–20.10 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
51 Euro
Kleingruppe

Stretching & Fitness: 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: rutschfeste Matte, eine Decke, evtl. ein Getränk.

P3224 N.N.
Mi, ab 27.9.2023, 18–19 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum
88,50 Euro

Bodystyling Spezial: Fit mit Baby & Kleinkind!

Bodystyling und Fitnesstraining – mit und ohne Kind

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich fordern möchten! Frauen, Männer, Eltern – alle sind willkommen. Das Intensiv-Programm ist ein effektives Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben. Das umfassende Training beinhaltet klassische Elemente aus der Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Aerobic, Pilates, Yoga und HIIT (Hoch Intensives Intervalltraining). Dabei können wir die Trainingsintensität jederzeit individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen: durch zusätzliche Trainingsgeräte, Anzahl der Wiederholungen, Bewegungstempo und -ausführung. Bringen Sie gerne Ihr Baby oder Kleinkind in den Kurs mit! So können Eltern auch ohne Babysitter trainieren. Während Sie trainieren, schlafen die Kleinen oder spielen mit anderen kleinen Kursbesuchern. Oder wir integrieren die Kinder ins Training – dann fungieren sie als „Personaltrainer“ für Sie! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk. Falls Sie Ihr Kind zum Kurs mitbringen, geben Sie bei der Anmeldung bitte den Namen und das Alter des Kindes an.

P3225 Christa Thiede
 Fr, ab 29.9.2023, 10.30–11.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
 88,50 Euro

Outdoor

LAUFMAMALAUF – Kinderwagenkurs

Der LAUFMAMALAUF-Kinderwagenkurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst.



© Christa Thiede

Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückerengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen. Eine abgeschlossene Rückbildung ist von Vorteil, jedoch kein Muss. Eine Teilnahme sollte in jedem Fall mit dem Gynäkologen oder der Hebamme abgesprochen werden. Das Kind ist als Personal Trainer im Kinderwagen oder in der Trage beim Training dabei. Zur Teilnahme eignet sich grundsätzlich jeder Kinderwagen, allerdings wird von der Teilnahme mit einem einfachen Regenschirmbuggy abgeraten; alternativ kann mit dem Kind in der Babytrage teilgenommen werden.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (wir empfehlen das Zwiebelprinzip), Gymnastikmatte, Getränk

E3290 Christa Thiede
 Mo, ab 2.10.2023, 10.30–11.30 Uhr, 10x, Kurs findet bei jedem Wetter und auch in den Herbstferien statt
Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz
 84 Euro

Christa Thiede

Ich bin zweifache Mutter (2017 und 2020), Ernährungscoach, Fitness-Trainerin (B-Lizenz) und Trainerin für postpartale Fitness. Sport ist mein Hobby – und auch meine berufliche Passion. Ich übe viele Sportarten aus, u.a.: Ballett, Handball, Tennis, Inlineskaten, Tauchen, Krafttraining, Pilates, Yoga, HIIT. Ich liebe es, mit netten Menschen zusammen zu sein und ihnen die Leidenschaft am Sport zu vermitteln. Fitnesskurse und Bodystyling sind auch mit Kindern unkompliziert machbar – deshalb sind alle Sportinteressierte in meinen Kursen herzlich willkommen!



Gemeinsame E-Bike/ Pedelec Tour zum Ammersee

Sie besitzen ein E-Bike oder Pedelec und möchten Fahrerfahrung sammeln oder einfach eine schöne Tour genießen? Unsere speziell für E-Bikes konzipierte Tour, begleitet von einer erfahrenen Tourenleiterin, führt uns, nach einem kleinen Sicherheitscheck in Eichenau, entlang des Pilsensees zum Ammersee. Durch Wiesen, Felder und Wälder geht es dann vorbei am Weißlinger See zurück nach Eichenau. Anfänger:innen und geübte Fahrer:innen sind gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: eigenes E-Bikes mit guten Felgen- oder Scheibenbremsen

E3291 Monika Hereth
 Sa, 7.10.2023, 12.30–17 Uhr
Treffpunkt: vor e-bike Hereth, Hauptstr. 41, Eichenau
 8 Euro



E-Bike Fahrsicherheitstraining

Fahr sicher und souverän mit dem Pedelec

Fühlen Sie sich unsicher beim Fahrradfahren mit Ihrem E-Bike oder Pedelec? Stört diese Unsicherheit Ihr Fahrvergnügen oder sind Sie schon einmal gestürzt? Das muss nicht sein, denn das sichere und kontrollierte Fahren kann man lernen. In unserem Grundkurs bekommen Sie in lockerer Atmosphäre wichtige fahrtechnische Tipps zur Grundhaltung, zum sicheren Bremsen und zum Verhalten in Kurven. Die in diesem Training erlernten Fähigkeiten sind geeignet, im Alltagsverkehr das Fahrrad sicher und souverän in kritischen Situationen zu beherrschen. Nach einem umfassenden Sicherheitscheck in Eichenau fahren wir gemeinsam zum Fahrsicherheits-Übungsplatz nach Olching (und natürlich gemeinsam wieder zurück). Der Kurs wird geleitet von Franz Fasching, Fahrsicherheits-Trainer beim ADFC, sowie Monika Hereth, E-Bike Tourenleiterin.

Bitte mitbringen: eigenes E-Bikes mit guten Felgen- oder Scheibenbremsen

E3292 Monika Hereth, Franz Fasching

Mo, 9.10.2023, 11–14 Uhr

Treffpunkt: vor e-bike Hereth, Hauptstr. 41, Eichenau

26 Euro

P1990K Leichte Schneeschuhwanderung zum Hohen Kranzberg

Nähere Informationen zum Kurs siehe Seite 46

P1991K Leichte Schneeschuhwanderung auf das Hörnle

Nähere Informationen zum Kurs siehe Seite 47

Gymnastik und Rückenschule

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 26.9.2023, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee

82,50 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 17.10.2023, 9–10 Uhr, 14x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

82,60 Euro

P3301 Carolin Trager

Di, ab 17.10.2023, 10–11 Uhr, 14x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

82,60 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 26.9.2023, 9.30–10.30 Uhr, 15x
Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee
 82,50 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 26.9.2023, 10.30–11.30 Uhr, 15x
Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee
 82,50 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 Gabriela Baum

Mo, ab 25.9.2023, 10.15–11.15 Uhr, 15x
Bürgertreff, Raum E6
 85,50 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 27.9.2023, 16–17 Uhr, 14x, Kein Kurs am 25.10.
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle
 77 Euro

Wirbelsäulentraining leicht gemacht!

Im Rahmen eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings lernen Sie funktionale, gesundheitsfördernde Übungen aus der modernen Rückenschule, dem Kraft- und Faszientraining kennen. Die Übungen lassen sich leicht umsetzen und in den Alltag integrieren. Dieser Kurs dient der Vorbeugung und Gesunderhaltung, unabhängig von Ihrem derzeitigem Fitnessniveau. Er unterstützt Sie auch dabei, eine Basis für weiterführende Kurse zu erreichen.

Zielgruppe: Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und für alle Personen, die fitter und beweglicher werden möchten.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

P3303 Margareta Kistler

Di, ab 26.9.2023, 16.45–17.45 Uhr, 15x, Kein Kurs am 19.12.23
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
 88,50 Euro

Margareta Kistler

Als Gesundheitsberaterin (IHK) ist für mich eine gesunde, regionale Ernährung selbstverständlich. Doch auch Bewegung, den Körper zu fordern und das „zur Ruhe kommen“ gehören zu einer ausgewogenen Lebensweise. Elemente aus „Indian Balance“ (den Körper bewegen, während die Seele ausruht) in Kombination mit klassischem Wirbelsäulentraining bietet eine ideale Möglichkeit, sich fit und beweglich und zugleich ausgeglichen zu fühlen. Das Wissen, das ich in vielen fortlaufenden Weiterbildungen erlangt habe, gebe ich gerne an Sie weiter.





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 unseres Bewegungsapparates und belasten unseren Körper oft einseitig. Daher erscheint eine ausgleichende Gymnastik sehr sinnvoll. Wir kräftigen, dehnen, mobilisieren, arbeiten an einer aufrechten Haltung, schulen zudem Koordination und Gleichgewicht.

Kein Laufen, kein Hüpfen. Ideal auch für die Generation Ü60. Da er Kurs ein Online-Kurs ist, arbeite ich etwas langsamer, damit man auch gut folgen kann. Wir brauchen eine Matte, ein Handtuch.

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 28.9.2023, 9.30–10.30 Uhr, 15x
online via Zoom
82,50 Euro
Online

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

P3305 Sandra Cardamone
Do, ab 28.9.2023, 10.15–11.15 Uhr, 14x, Kein Kurs am 21.12.23
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
91,50 Euro
Kleingruppe

P3306 Dagmar Labitzke-Karousis
Do, ab 28.9.2023, 16–17.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
108 Euro

P3307 Margareta Kistler

Do, ab 28.9.2023, 18.30–19.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 21.12.23
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
85,50 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 28.9.2023, 18–19 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum
85,50 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 28.9.2023, 19–20 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum
85,50 Euro

Fitte Beckenbodenmuskulatur: Gymnastik für eine starke Körpermitte

Beckenbodentraining

Um uns gesund und vital zu fühlen, brauchen wir einen tragfähigen, intakten und flexiblen Beckenboden sowie eine stabile, starke Körpermitte. Der Beckenboden hat viele Funktionen: Er hält und stützt die Organe im Bauchraum, federt Druckbelastungen beim Niesen und Husten ab und kontrolliert u.a. die Muskulatur von Darm und Blase. Im Kurs lernen wir, diesen Bereich – ein vielschichtiges Geflecht von Muskeln und Bindegewebe – im Becken zu erspüren. Die Übungen führen einerseits zur Stärkung der Muskeln im Bereich des Beckenbodens und der Körpermitte, gleichzeitig auch zu mehr Flexi-

bilität und der Fähigkeit, zu entspannen. Der Kurs ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

P3310 Dagmar Wollenweber
Do, ab 28.9.2023, 10.15–11.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
85,50 Euro

Dagmar Wollenweber

Das Thema Beckenboden liegt mir als Yogalehrerin mit fast 20-jähriger Unterrichtspraxis schon immer sehr am Herzen. Die wohltuende und aufbauende Wirkung von Beckenboden-Training erfahre ich seit vielen Jahren bei mir selbst. Mit großer Freude gebe ich diese Erfahrung in meinen Stunden an Sie weiter.



Orientalische Gymnastik/ Bauchtanz Workshop für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz (Bauchtanz) ist einer der ältesten Tänze. Das weibliche Selbstbewusstsein wird gestärkt und unsere Haltung, sowie unser Lebens- und Körpergefühl wird verbessert. Im Orientalischen Tanz werden Anmut, Sinnlichkeit und Lebensfreude vereint. Unsere Muskulatur wird dabei auf tiefer Ebene gestärkt. Bauchtanz ist Bewegung, Koordination und sanfte Fitness zugleich – Tanz ist eine ideale Möglichkeit, körperlich und seelisch in Einklang zu kommen. Wir lernen in diesem Kurs gemeinsam die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes kennen, wobei die Freude am Tanzen im Mittelpunkt des Unterrichts steht. Entdecke auch Du deine weibliche Urkraft im Orientalischen Tanz! Frauen jeden Alters und jeder Figur sind herzlich willkommen.

Der Unterricht setzt sich aus einem Warm-Up, einem Übungsteil mit dem Erlernen der Grundfiguren und einem Cool Down zusammen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Gymnastik-Schläppchen, ein Fransen- oder Hüfttuch, Essen und Getränke für die Pause.

E3311 Meta Stauner
Sa, 11.11.2023, 10–15 Uhr
Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal
31 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 Stundenteil 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 Hüfttuch bzw. Tanzübungskleidung, Gymnastikschuhe

E3312 Meta Stauner
Do, ab 28.9.2023, 19–20.30 Uhr, 12x
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle
99 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 17.10.2023, 11–12 Uhr, 14x
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
79,80 Euro



Qigong und Taiji

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:innen als auch für Übende mit Vorerfahrung geeignet.

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

E3500 Melanie Kuschmider

Mi, ab 4.10.2023, 18–19 Uhr, 15x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

82,50 Euro

Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren.

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger:innen

Qigong-Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die „Kranich“-, die „8-Brokat“- sowie die „Nei Yang Gong“-Übungen sind besonders wirksame Methoden der Lebenspflege, die Sie in diesem Kurs wieder vertiefen werden. Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Durch die regelmäßige Anwendung dieser Übungen erspüren Sie zunehmend ihre energetische Wirkung. Verbraachte Energien fließen ab, Blockaden lösen sich und frische Lebensenergien werden aktiviert. Ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung. Ergänzt wird der Unterricht durch Selbstmassage zur Aktivie-

rung der Leitbahnen (Meridianen) und Akupunktur-Punkte sowie Atem- und Meditationsübungen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

P3510 Judith Schrötter

Mo, 9.10.2023, 9–10.15 Uhr, Mo, 16.10.2023, 9–10.15 Uhr, Mo, 23.10.2023, 9–10.15 Uhr, Mo, 13.11.2023, 9–10.15 Uhr, Mo, 20.11.2023, 9–10.15 Uhr, Mo, 27.11.2023, 9–10.15 Uhr, Mo, 4.12.2023, 9–10.15 Uhr, Mo, 11.12.2023, 9–10.15 Uhr, Kein Kurs am 06.11.23

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

57,60 Euro

Judith Schrötter

Ich bin Qigong-Kursleiterin aus Leidenschaft! Seit Anfang der 2010er Jahre praktiziere und lehre ich aus Leidenschaft Qigong. Mit Begeisterung und Erfolg wende ich das jahrtausendealte Wissen an, um mich zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen an alle weiter, die einen eigenen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten möchten. In meinen Kursen gehe ich individuell auf die TeilnehmerInnen ein und unterstütze sie beim Erspüren und Leiten des Qi.



Qigong für leicht Geübte – Einsteiger:innen willkommen!

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

04.10.-25.10. / 15.11.-13.12./10.1.-31.1.

P3511 Wolfgang Ebert

Mi, ab 4.10.2023, 11–12 Uhr, 13x, Kein Kurs am 08.11. und am 20.12.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

74,10 Euro

Qigong für leicht Geübte

mit etwas Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:
02.10.-23.10. / 13.11.-11.12./08.1.-29.01.

P3521 Wolfgang Ebert

Mo, ab 2.10.2023, 17–18 Uhr, 13x, Kein Kurs am 06.11. und am 18.12.

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

76,70 Euro

Qigong für Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:
04.10.-25.10. / 15.11.-13.12./10.1.-31.1.

P3522 Wolfgang Ebert

Mi, ab 4.10.2023, 9–10 Uhr, 13x, Kein Kurs am 08.11. und am 20.12.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

74,10 Euro

Qigong für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3530 Wolfgang Ebert

Mo, ab 2.10.2023, 18–19 Uhr, 13x, Kein Kurs am 06.11. und am 18.12.

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

76,70 Euro

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

02.10.-23.10. / 13.11.-11.12./08.1.-29.01.

P3531 Wolfgang Ebert

Mi, ab 4.10.2023, 10–11 Uhr, 13x, Kein Kurs am 08.11. und am 20.12.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

74,10 Euro

Bitte beachten: Der Kurs findet in drei Terminblöcken statt:

04.10.-25.10. / 15.11.-13.12./10.1.-31.1.

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:
02.10.-23.10. / 13.11.-11.12./08.1.-29.01.

P3532 Wolfgang Ebert

Mo, ab 2.10.2023, 19–20 Uhr, 13x, Kein Kurs am 06.11. und am 18.12.

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

76,70 Euro

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. Besonders 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.

Taijiquan Langform

Für geübte Einsteiger:innen mit guten Grundkenntnissen

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:
04.10.-25.10. 23/ 15.11.-13.12.23/10.1.-31.1.24

P3550 Wolfgang Ebert

Mi, ab 4.10.2023, 17–18 Uhr, 13x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

79,30 Euro



Taijiquan Schwertform – Vertiefung

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

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:

04.10.-25.10. / 15.11.-13.12./10.1.-31.1.

P3551 Wolfgang Ebert

Mi, ab 4.10.2023, 18–19 Uhr, 13x, Kein Kurs am 08.11. und am 20.12.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

79,30 Euro

Kleingruppe

Taijiquan Langform – Vertiefung

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

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:

04.10.-25.10. / 15.11.-13.12./10.1.-31.1.

P3552 Wolfgang Ebert

Mi, ab 4.10.2023, 19–20 Uhr, 13x, Kein Kurs am 08.11. und am 20.12.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

79,30 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 für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da die Übungen individuell an die Vorkenntnisse der Teilnehmer:innen angepasst werden.

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

E3600 Melanie Kuschmider

Mo, ab 25.9.2023, 9–10.30 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

123,75 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:innen als auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da die Übungen individuell an die Vorkenntnisse der Teilnehmer:innen angepasst werden.

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

E3601 Melanie Kuschmider

Do, ab 28.9.2023, 17–18.30 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

123,75 Euro

Yoga für Anfänger:innen

Dieser Kurs beinhaltet ein ganzheitliches System Hatha Yoga. Er harmonisiert Körper, Geist und Seele mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Konzentration, Meditation und Entspannung. Yoga ist mit seinem gesundheitlichen Aspekt ein wunderbarer Weg für den west-

lichen Menschen, wieder in die Einheit mit sich selbst zu finden. Mit einfachen Übungen entlastet Yoga die Schultermuskulatur, stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und lindert Körperschmerzen. Es ist zudem eine hervorragende Entspannungsmethode. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, die noch keine oder wenig Erfahrungen mit Yoga haben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Handtuch, ein (Meditations-) Kissen und wenn vorhanden Yogablöcke

E3602 Nilay Tezcan Tevrüz

Mi, ab 4.10.2023, 19.30–21 Uhr, 15x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

123,75 Euro

Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt in das Zusammenspiel von Atem und Bewegung ein und verleiht ein neues Körperbewusstsein. Yoga für Fortgeschrittene in Vinyasa verbindet westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität und trainiert Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Es ist ein muskelformendes Ganzkörpertraining. Es hilft Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen, stärkt zusätzlich die Muskulatur und macht die Gelenke und Wirbelsäule flexibler.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Handtuch, ein (Meditations-) Kissen und wenn vorhanden Yogablöcke

E3610 Nilay Tezcan Tevrüz

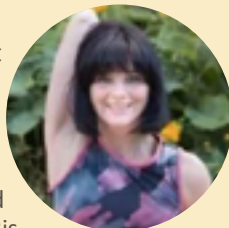
Do, ab 5.10.2023, 18.45–19.45 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

82,50 Euro

Nilay Tezcan Tevrüz

Yoga ist bereits seit meiner Kindheit meine Leidenschaft. Da ich offen und kommunikativ bin, bereitet mir das Arbeiten mit Menschen viel Freude und es gefällt mir sehr, meine Teilnehmer:innen zu motivieren und in ihrer Yogapraxis zu unterstützen. Bisher habe ich in zahlreichen Kursen Kinder, Anfänger:innen und auch Fortgeschrittene unterrichtet – und jetzt freue ich mich auf gemeinsame Yogastunden mit Ihnen!



Hatha-Yoga für Einsteiger:innen

Hatha-Yoga ist eine ganzheitliche Form von Yoga. Es harmonisiert Körper, Geist und Seele mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Konzentration, Meditation und Entspannung. Yoga ist mit seinem gesundheitlichen Aspekt ein wunderbarer Weg für den westlichen Menschen, wieder in die Einheit zu finden. Mit einfachen Übungen entlastet Yoga für Anfänger:innen die Schultermuskulatur, stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und kann durch die Entspannungsmethoden auch Körperschmerzen lindern.

Zielgruppe: Für Anfänger:innen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke

P3610 Nilay Tezcan Tevrüz

Mo, ab 25.9.2023, 8.30–10 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

127,50 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

E3611 Betina Kronacker

Do, ab 28.9.2023, 17.45–19.15 Uhr, 12x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

99 Euro



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 und ein Kissen

E3612 Betina Kronacker

Do, ab 28.9.2023, 19.15–20.30 Uhr, 12x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

99 Euro

Vinyasa Power Yoga: Mit Kraft und Energie ins Wochenende!

Für Einsteiger:innen

Dieser Kurs führt in das Zusammenspiel von Atem und Bewegung ein und verleiht ein neues Körperbewusstsein. Vinyasa Power Yoga verbindet westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität und trainiert Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Diese Form des Yogas ist ein muskelformendes Ganzkörpertraining: Es hilft, Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen. Gleichzeitig wird aber auch die Muskulatur gestärkt, und Gelenke und Wirbelsäule werden durch die Übungen wieder flexibler. Lassen Sie die Woche mit etwas Zeit für sich und Ihren Körper ausklingen und gönnen Sie sich dieses ganzheitliche Training! So starten Sie gestärkt und fit, zugleich auch entspannt, in Ihr Wochenende!

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke

P3612 Nilay Tezcan Tavrüz

Fr, ab 29.9.2023, 15–16.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

127,50 Euro

Fit und beweglich im Alltag mit Aktiv-Yoga.

Dynamisches Yoga für sportbegeisterte Personen

Aktiv-Yoga bietet ein kraftvolles und dynamisches Yogaerlebnis mit Fokus auf körperlichen Übungen. In dieser Yogastunde werden Techniken aus dem traditionellen Hatha-Yoga ausgeführt. Dabei werden auch moderne Ansätze zu körperlicher Bewegung berücksichtigt, die von wissenschaftlichen Studien

belegt sind. Jede Stunde ist systematisch aufgebaut, um den Körper harmonisch zu entwickeln: Muskelkraft, Beweglichkeit der Wirbelsäure, Gleichgewicht, Dehnung und Entspannung. Die Schwierigkeit der Asanas wird nur allmählich erhöht, um Verletzungen zu vermeiden. Sie erhalten auch verschiedene Modifikationen von Asanas, passend zu jeder Könnerstufe und eventuellen körperlichen Einschränkungen.

Voraussetzung zur Teilnahme: Vorkenntnisse aus der Yogapraxis sind nicht erforderlich; jedoch die Bereitschaft, sich anzustrengen und auszupowern.

Bitte mitbringen: Matte, Fleecedecke

P3613 Ekaterina Volkova

Di, ab 26.9.2023, 19–20.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

88,50 Euro

Ekaterina Volkova

Ich nutze sowohl traditionelle Techniken als auch moderne wissenschaftliche und therapeutische Ansätze. Die Vielfalt der Methoden macht Yoga zum besten Mittel um gesund, fit und entspannt zu sein.



Kundalini Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

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



P3616 Nicole Gehres
 Mi, ab 27.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
 127,50 Euro
 Switch

Nicole Gehres

Während einer beruflichen Auszeit lernte ich Kundalini Yoga kennen und verliebte mich sofort in die einfachen, aber sehr effektiven Übungen. Kundalini Yoga hat mir gezeigt, dass es oft einfacher ist, loszulassen als festzuhalten. Dies trifft auch auf viele Übungen im Kundalini Yoga zu, sodass man nach und nach lernt, mit Hingabe und Zufriedenheit die eigenen Komfortzone zu erweitern.



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

P3618 Sandra Cardamone
 Do, ab 28.9.2023, 8.30–10 Uhr, 14x, Kein Kurs am 21.12.2023
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
 127,40 Euro
 Kleingruppe

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

P3622 Sandra Wöll
 Mo, ab 25.9.2023, 20.15–21.45 Uhr, 15x, kein Kurs am 18.12.23
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
 127,50 Euro
 Switch

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 entspannend, 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 für Mittelstufe und Geübte

Der Schwerpunkt liegt bei diesem Kurs auf Hatha Yoga. Allerdings beschränken sich die Inhalte nicht auf einen spezifischen Yogastil, vielmehr wird ein kombiniertes und praxisnahes Yoga aus verschiedenen Traditionen praktiziert, sodass Yin und Yang je nach persönlichen Bedürfnissen ausgeglichen werden können. Yang, die Sonnenenergie, wirkt stärkend, aktivierend und wärmend. Yin, die Mondenergie, wirkt hingegen regenerierend, harmonisierend und kühlend. Körper, Geist und Seele werden durch Atmung, Bewegung, Energieübungen und Entspannungsphasen wieder in Einklang gebracht. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.

P3623 Sandra Wöll

Di, ab 26.9.2023, 18.15–19.45 Uhr, 15x, Kein Kurs am 19.12.23

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

127,50 Euro

Pilates

Pilates für (Wieder-)Einsteiger:innen

Pilates ist mehr als eine Aneinanderreihung gelernter Übungen: Wer nach den Pilates-Grundprinzipien unter Anleitung innerhalb seiner Leistungsgrenzen trainiert, hat ein gesundes, ganzheitliches Training für Körper und Geist: das Atmung, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung umfasst. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

P3710 Wolfgang Endres

Mo, ab 25.9.2023, 19–20 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

88,50 Euro

Switch

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 unse-

rem Rücken. Starten Sie aufrecht und beschwingt in die neue Woche! Dieses Seminar findet in kleiner Gruppe statt. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Matte mitbringen.

P3720 Carolin Trager

Di, ab 17.10.2023, 8–9 Uhr, 14x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,40 Euro

Pilates für Einsteiger:innen und leicht 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

P3721 Dagmar Labitzke-Karousis

Mi, ab 27.9.2023, 8–9 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,50 Euro

Switch

Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates, ist mehr als eine Aneinanderreihung gelernter Übungen. Wer nach den Pilates-Grundprinzipien unter Anleitung innerhalb seiner Leistungsgrenzen trainiert, hat ein gesundes, ganzheitliches Training für Körper und Geist: das Atmung, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung umfasst.

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 ab-

schalten. Dieses Seminar findet in kleiner Gruppe statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

P3723 Wolfgang Endres
Mi, ab 27.9.2023, 19.45–21 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
115,50 Euro
Switch, Kleingruppe

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist mehr als eine Aneinanderreihung gelernter Übungen: Wer nach den Pilates-Grundprinzipien unter Anleitung innerhalb seiner Leistungsgrenzen trainiert, hat ein gesundes, ganzheitliches Training für Körper und Geist; das Atmung, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung umfasst.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

P3730 Wolfgang Endres
Mo, ab 25.9.2023, 20.15–21.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
88,50 Euro
Switch

Kampfsport und Selbstverteidigung

Wing Chun Kung Fu Training

Ganzheitliche Kampfkunst nach dem YIN & YANG Prinzip

Herzlich willkommen zum AUTHENTIC YIN&YANG Training. Es beinhaltet harte und weiche Kampfkunst und hat einen ganzheitlichen Ansatz.

Ruhige, meditative Übungen, wie Qi Gong, Atemmeditation und Balance-Übungen sind Bestandteil, sowie explosive, effektive Kampftechniken, Kraft- und Ausdauertraining und praxisnahe Selbstverteidigung. Ich lege besonderen Wert auf die Aktivierung der Wirbelsäule und Körperbalance, dadurch stärken wir unseren Rücken, die Haltung und das gesamte Nervensystem.

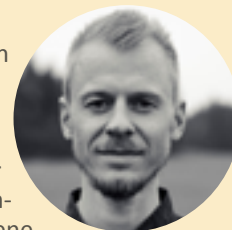
Sie erwartet also ein Training für Körper, Geist und Seele!

Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.

E3800 Johannes Ziegler
Do, ab 28.9.2023, 20.30–21.30 Uhr, 15x
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle
82,50 Euro

Johannes Ziegler

Bereits im Alter von 15 Jahren habe ich mich für die Kampfkunst Wing Chun entschieden und bin ihr seitdem treu geblieben. Das heißt, dass ich über 20 Jahre intensives Training hinter mir habe, aber nach wie vor beständig übe und lerne, denn auch die eigene Kampfkunst wandelt sich ständig. Zusätzlich habe ich meine Kenntnisse im Lohan Qi Gong vertieft und 2016 ein Seminar bei dem Qi Gong Meister Hong Li Yuan besucht, welches mich nachhaltig inspiriert hat. 2019 habe ich mich dazu entschieden meine Erfahrung und mein Wissen in mein eigenes Trainingsmodell zu kanalisieren – darf ich vorstellen: AUTHENTIC YIN&YANG TRAINING !



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 (Hyon) 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 27.9.2023, 20.15–21.45 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum
127,50 Euro



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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

E3801 Anette Banik

Sa, 18.11.2023, 10–14.30 Uhr, Die Kursdauer beinhaltet 30 Minuten Mittagspause.

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

31 Euro

Selbstsicherheit für Frauen: Ein Selbstbehauptungskurs für Frauen – ab 16 Jahren

"Frauen-Selbst-Sicherheit" ist das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband initiierte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept für Frauen (ab 16 Jahre). In unserem Kurs lernen Frauen Situationen besser einzuschätzen, Gefahren zu erkennen und kein Opfer-Typ zu sein. Die Frauen üben, „Nein!“ zu sagen, klare Grenzen zu ziehen und die eigene Position zu behaupten. Die Teilnehmerinnen lernen, persönliche Grenzen konsequent zu verteidigen, Übergriffe abzuwehren und sich gegen gewaltsame Angriffe zur Wehr zu setzen. Besondere sportliche Voraussetzungen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanja und Uwe Wolff sind zertifizierte Kursleiter für „Frauen-Selbst-Sicherheit! DJJV“ (Deutscher Ju-Jitsu Verband e.V.)

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung bitte bis 27.10.22. Kostenfreie Stornierung bis 21.10.22 möglich.



© Deutscher Ju-Jitsu Verband

P3801 Tanja und Uwe Wolff

Do, 2.11.2023, 18.30–21.30 Uhr, Fr, 3.11.2023, 18.30–21.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

64 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 sind willkommen), sodass hier eine besondere Wohlfühlatmosphäre herrscht.

In Kooperation mit den Munich Sharks.

Box-Handschuhe stellt die Dozentin.

P3803 Hannah Kreie

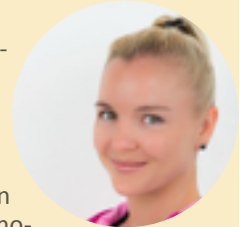
Mo, ab 25.9.2023, 18.30–20 Uhr, 14x

Munich Sharks, Benzstr. 22, 1. Stock, Puchheim

111 Euro

Hannah Kreie

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, vhs-Würmtal e.V.

Fr, ab 29.9.2023, 17.30–18.30 Uhr, 14x

Munich Sharks, Benzstraße 22, 82178 Puchheim

139 Euro

Kochkultur und Ernährung

Ernährung in den Wechseljahren

Erfahren Sie, wie Frau mit der richtigen Ernährung die Beschwerden lindern kann. Themen wie Gewichtsmanagement, Stoffwechselaktivierung, Entgiftung und Darmgesundheit bringt Ihnen Frau Fuchs wissenschaftlich näher und gibt Tipps, wie Sie das im Alltag umsetzen können. Wie Sie Ihren Schlaf wieder finden sowie die Vorbeugung zur Osteoporose werden besprochen. Welche Tees und wie Aromaöle unterstützen können, runden den Vortrag ab.

P3901

Mi, 15.11.2023, 19.30–21 Uhr

online

9 Euro

virtuell

Weihnachtsplätzchen backen:

Die kleinen Kunstwerke der Konditorei

Neue Rezepte: In die kleinen und großen Geheimnisse der Plätzchenherstellung weiht Sie Konditormeister Martin Schönleben ein, Tipps und Tricks direkt vom Fachmann! Raffinierte, moderne und traditionelle Plätzchen werden wir gemeinsam herstellen. Am Schluss des Kurses wird jede/jeder Kursteilnehmer:in mit einer prall gefüllten Tüte selbstgebackener Plätzchen nach Hause gehen – und wissen, welches Plätzchenrezept dieses Jahr den Weihnachtsteller bereichern wird!

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, Gefäß für die hergestellten Leckereien

P3902 Martin Schönleben

Mi, 25.10.2023, 18–22 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

43,50 Euro (inkl. 16 Euro Materialgeld für hochwertige Backzutaten)

Bitte beachten: Kostenfreie Stornierung (schriftl.) bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3903 Martin Schönleben

Mi, 8.11.2023, 18–22 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

43,50 Euro (inkl. 16 Euro Materialgeld für hochwertige Backzutaten)

Bitte beachten: Kostenfreie Stornierung (schriftl.) bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.





Köstlicher Genuss aus dem Orient: Persisch kochen!

Genuss aus dem Orient: Neue Geschmackserlebnisse warten auf Sie! Kochen mit Safran, orientalischen Kräutern, viel Gemüse – und natürlich darf Reis nicht fehlen. Saure und salzige Gewürzkombinationen sind eine Besonderheit der persischen Küche. Schon beim Kochen duftet es herrlich nach den Gewürzen. Die Dozentin leitet Sie an, Hähnchen mit Safransoße nach persischer Art sowie weitere persische Speisen zu kochen. Lassen Sie sich überraschen, und genießen Sie gemeinsam mit den anderen KursteilnehmerInnen das leckere Ergebnis Ihrer Kochkünste! Alle Zutaten werden von der Dozentin mitgebracht, die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.

Achtung: 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. Anmeldung bis 12.01.22.

P3904 Jasmin Semrau

So, 8.10.2023, 9:0–13.30 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

38 Euro (inkl. Materialgeld für die Zutaten)



© Maria Bauer

Echte mexikanische Küche – Zubereitung von Tacos

Überraschen Sie Ihre Gäste mit originalen mexikanischen Tacos, die einfach jedem schmecken! An diesem Abend bereiten Sie unter Anleitung der Dozentin mexikanische Tacos zu: Tacos sind mexikanische „Antojitos“ – zu Deutsch: kleine Häppchen, die mit köstlichen Gewürzen und in unterschiedlichsten Farben zubereitet werden. Die Dozentin bietet auch Varianten an, sodass der Kurs sowohl Veganer:innen als auch Fleischliebende anspricht. Gerne zeigt Teresa 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!



© Teresa Beilmaier

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, 17.11.2023, 18–21 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

32 Euro (inkl. Euro 15 Materialgebühr für die Zutaten)

Finnische Weihnachtsbäckerei: Pfefferkuchen, Zimtschnecken & anderes Weihnachtsgebäck aus dem hohen Norden

Der Duft von Zimt, Nelken, Ingwer und Kardamom füllt den Raum. Fast jede Familie in Finnland hat ein streng gehütetes Rezept für „Piparkakku“, Pfefferkuchen. Wir backen auch Weihnachtssterne aus Blätterteig und Zwetschenmarmelade. Und suchen Sie noch ein kleines Geschenk für Ihre Weihnachtsbesuche? Weihnachtlicher Gewürzkuchen mit Datteln ist ein beliebtes Mitbringsel während der Weihnachtstage. Und auch die berühmten Zimtschnecken gehören zum Programm. Falls Sie an diesem Nikolausabend noch nichts vorhaben, dann feiern Sie ihn doch zusammen mit Gleichgesinnten in der Weihnachtsbäckerei!

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: Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, Getränk, Vorratsdosen.



Anmeldung bitte bis Montag, 04.12.23

P3907 Tellervo Korpi

Mi, 6.12.2023, 17–21 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

39 Euro (inkl. 15 Euro Materialgeld für hochwertige Zutaten (Bioware))

Arabische Küche

Neue raffinierte Gerichte für jeden Tag

Das Gebiet Libanon, Syrien, Jordanien, aus dem unsere Rezepte stammen, diente Jahrhunderte lang als Handelsverbindung zwischen Ost und West. Dank unterschiedlicher Mentalitäten der Menschen in Großstädten, Dörfern und Wüstengegenden und der in großer Vielfalt vorhandenen Lebensmittel hat sich eine fantastische, geheimnisvoll gewürzte Küche entwickelt. Lassen Sie sich verzaubern von den Mezze/ Vorspeisen wie Tabouleh (Burghulsalat) mit unterschiedlichsten Kräutern, Safranblumenkohl mit Sesamsauce und dem Kichererbsenpüree (Hummus), Versuchen Sie Kibbeh – das Nationalgericht im Libanon und Syrien in einer Variante mit Rindfleisch und Datteln, außerdem Dolmeh Kalam / mit Fleisch gefüllte Weißkrautblätter in süßsaurem Sirup, abgeschmeckt mit der Gewürzmischung Baharat und zum Dessert Feigenjoghurt mit Nüssen, Zimt und Honig.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, ein Schraubgläschen, Messer, Geschirrtuch und ein Getränk

E3930 Marlene Oberhofer

Do, 12.10.2023, 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 Reisnudeln, frischem Salat und der berühmten Sauce „Nuoc Cham“. Nem Cuon Tom, Sommerrollen mit Garnelen, geröstetem Wammerl, Reisnudeln, Minze und Karotte.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Arbeitsbrett, Geschirrtuch, gutes Messer und ein Getränk

E3931 Marlene Oberhofer

Do, 19.10.2023, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

51 Euro (inkl. 27,00 Euro Kosten für Zutaten)



Sushi

Köstliche Häppchen aus Japan

Sushi ist mehr, als lediglich Fisch mit Reis und Gemüse, die Vielfältigkeit dieser kulinarischen Köstlichkeit kennt keine Grenzen. Zu den beliebtesten Sushi – Arten gehört nigiri zushi



(Reis mit rohem Fisch), norimaki zushi (in Seetang gerollter Reis) und die ura maki (Inside-Out-Rolls). Die kleinen Häppchen sind sehr nährstoffreich und gesund, der Fisch ist fettarm, leicht verdaulich, eiweißreich, enthält Vitamine und wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die vorbeugend gegen Schlaganfälle und Herzinfarkt wirken. Der Reis liefert Kohlenhydrate und ist für das Sättigungsgefühl bestimmend. In diesem Kurs lernen sie mit den Zutaten umzugehen und Sushi spielerisch zu fertigen. Lassen Sie sich überraschen – es ist köstlich! Es werden nur bester frischester Fisch und möglichst Bio-Zutaten verarbeitet, außerdem werden keine Produkte um oder aus dem verstrahlten Gebiet in Japan verwendet.

Bitte mitbringen: Großes Arbeitsbrett, gutes schweres Messer, Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

E3932 Marlene Oberhofer

Do, 9.11.2023, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

Köstliche indische Küche II

Sagenhafte Gerichte aus den Palastküchen der Maharadschas

Wir lernen traditionelle Rezepte aus verschiedensten Regionen kennen, die Sie (leider) nicht im Restaurant angeboten bekommen – eine wahre „Gewürz-Orgie“, die unserer Gesundheit nebenbei auch noch zuträglich ist. Sie kochen und verkosten z.B. köstlich würziges Bhuna murgh, ein „trockenes“ Hühner-Curry mit Tandoor-Mix dazu Alubartha, eine Kartoffelcreme mit der raffinierten Curry-Mischung Aromatico und Mutton Chana, Kichererbsen mit Rind gewürzt mit Amchur / getrockneter Mango und geröstetem Kreuzkümmel. Außerdem bereiten wir zu: Linsen-Lorbeer-Curry dazu Apfelchutney mit Panch Phora, der

berühmten 5-Gewürzmischung oder ein köstlich süßes Grieß-Halwa mit Safran dazu Gulab Sharbat, ein überraschend erfrischendes Getränk mit selbstgemachten Rosen-Sirup. Des weiteren erhalten Sie Infos über Gewürze und „Goldene Milch“, sowie deren Wirkung und Anwendung. Der Kurs ist die Weiterführung des Kurses „Indische Küche I“ mit neuen Rezepten, Neueinsteiger:innen sind natürlich willkommen!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, ein Schraubgläschen, Geschirrtuch und ein Getränk



E3933 Marlene Oberhofer
Do, 30.11.2023, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

Biscotti e chiacchiere – Backen auf Italienisch Sprachniveau A1/A2

Ein Italienischkurs der anderen Art. Italienisch lernen ohne Vokabeln zu pauken. In diesem Kurs plaudern wir fröhlich auf Italienisch und backen köstliche italienische Plätzchen. Italienischlehrerin Giovanna Salamone-Hoffmann und Konditormeister Martin Schönleben bringen ihnen das „Dolce Vita“ näher. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß lernen Sie die süße Seite Italiens kennen. Wir backen verschiedene regionale Plätzchenspezialitäten und lernen nebenbei Italienisch.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Getränk, Plätzchendose, Stift und vor allem gute Laune

E3934 Giovanna Salamone-Hoffmann, Martin Schönleben
Sa, 9.12.2023, 10–14 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
59 Euro (inkl. 16 Euro Kosten für Zutaten)

Endlich! Ein stressfreies Weihnachtsmenü für Unentschlossene

Drei Gänge, die perfekt vorzubereiten und mit wenigen Handgriffen fertig zu stellen sind – versprochen! Zur Vorspeise ein gebackenes Parmaschinkenkörbchen, gefüllt mit Feigenessig gewürztem Ricotta und mit Feigen serviert. Der Hauptgang ist eine wunderbar leichte frisch-säuerliche Lachs-Lasagne mit knackigem Wirsing, aromatischer Limette, Butter und frischem Lachs. Das Dessert ist eine köstliche Sünde und wird am Vortag bereits fertig vorbereitet: ein Schokowürfel durch und durch mit Brombeersirup und Honig-Oliven-Gelee getränkt. Für Sie an den Feiertagen verspricht dieses Menü keine Hektik, eine saubere Küche und somit Zeit, die am Tisch mit Familie und Gästen genossen werden kann. Dazu erfahren Sie Tricks, verkosten alles mit einem gutem Glas Wein und erhalten nicht nur die Rezepte, sondern auch eine Einkaufsliste mit der Sie dann relaxt auch noch kurz vor den Feiertagen einkaufen gehen können. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Messer, Geschirrtuch, ein Weinglas und ein Getränk

E3935 Marlene Oberhofer
Mi, 13.12.2023, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)





Ayurvedische Küche

Neue Rezepte

Ayurveda ist eine Jahrtausende alte Lehre und bedeutet Wissen (veda) vom langen Leben (ayur). Es verbindet alte Traditionen mit unserer modernen Welt, geht auf persönliche Bedürfnisse ein und erhebt keinen dogmatischen Anspruch auf eine strikte Ausübung von Regeln oder Traditionen, wichtig ist die Umsetzbarkeit im Alltag. Das ayurvedische Ernährungssystem basiert auf der individuellen Zusammenstellung und der guten Verträglichkeit der Speisen, es gibt wertvolle Vitalenergie, körperliche Gesundheit und emotionale Zufriedenheit. Wirkungsvolle Ernährungstherapie wird mit kreativer Kochkunst und Genuss für die Sinne vereint. Der Kurs informiert über das einfache Handling im Alltag, zeigt wie man seinen Körper mit einfachsten Mitteln vom Stress befreien kann, gibt Tipps was man bevorzugen soll oder besser lässt – und vor allen Dingen warum! Es gibt viele neue Rezepte, z.B. Bananen-Curry mit Curryblättern, Bockshornklee und Senfsamen, Linsenstrudel mit Paprika, Zucchini, Kurkuma und Joghurt-Dip, Kartoffel-Garam-Masala-Curry, Mango Lassi Supreme mit Rosenwasser, Zimt und Safran und Karottenpudding mit Sahne, Vanille, Muskat und Ingwer. Dazu gibt es selbstgemachtes Ayurveda-Currypulver und Dattel-Ingwer-Chutney. Probieren Sie es aus und fühlen Sie, wie gut Ihnen diese feinen Gerichte tun! Für Teilnehmer:innen die zum 1. Mal dabei sind, gibt es einen Dosha-Test und eine ausführliche schriftliche Info über Gewürze und deren Wirkung bei regelmäßiger Verwendung.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, ein Schraubgläschen, Geschirrtuch und ein Getränk

E3936 Marlene Oberhofer

Do, 25.1.2024, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

Burma und Myanmar

Neue, originale Rezepte

Die Küche des südostasiatischen Staates mit Grenzen zu Indien, Bangladesch, China, Laos und Thailand ist sehr vielfältig und regional unterschiedlich stark von den Nachbarländern geprägt. Sie werden überrascht sein, welche Vielfalt das burmesische Essen bietet. Es gibt viel Fisch und Meeresfrüchte, als Fleisch meist Schwein oder Huhn. Das typische Essen besteht aus mehreren kleinen Gerichten mit fein abgestimmten Gewürzen und Zutaten die sich auf köstliche Art ergänzen. Basis der Gerichte ist fast immer eine langsam gebratene Paste aus den burmesischen Grundgewürzen Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, geröstetem Sesamöl und einer ordentlichen Prise Chili. Sie werden im Kurs diese Gewürzpaste zubereiten und folgende Gerichte kochen und verkosten: gelb gebratene Hühnerfleischbällchen mit Kurkuma, Schweinefleisch-Curry mit Zitronengras und Tamarinde, knusprigen Ingwersalat mit Erdnüssen, Kürbiskernen, Sesam und Knoblauchöl, Fischcurry mit süßem Paprika und gerösteter Kokosnuss, knusprige Küchlein aus gelben Erbsen mit Chili und roter Zwiebel und ein Tomaten-Relish mit Ta-



marinde, Kurkuma und Knoblauch, das zu allem passt und ohne das in Burma gar nichts geht!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch, gutes Messer und ein Getränk

E3937 Marlene Oberhofer

Do, 29.2.2024, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

Buon appetito! Italienisch kochen: Köstlichkeiten aus der Küche Neapels

Möchten Sie einen kleinen Ausflug in den Süden unternehmen, zu den Düften und Aromen des Golfs von Neapel? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! An diesem Vormittag kochen Sie neapolitanische Gerichte nach Original-Rezepten. Geplant ist ein leckeres Hauptgericht (primo) und eine Nachspeise (dolce). Die Rezepte lassen sich leicht zu Hause nachkochen. Während des Seminars erzählt Ihnen Frau Coppola – gebürtige Neapolitanerin – interessante Anekdoten über ihre Heimat, über den Golf von Neapel und die neapolitanische Küche. Nach dem Kochen können Sie die Gerichte gemeinsam genießen und dabei plaudern. Falls etwas übrig bleiben sollte, nehmen Sie die Speisen nach Hause mit, damit Ihre Lieben davon probieren können. Die fantastische neapolitanische Küche wartet auf Sie!

Alle Zutaten werden von der Dozentin mitgebracht, die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.



Achtung: Der Eingang zur Schulküche ist am Gerner Platz 2, Haupteingang. Bitte finden Sie sich zehn Minuten vor Kursbeginn am Haupteingang ein, die Dozentin holt sie dort gemeinsam ab.

Bitte mitbringen: Plastikschüsseln mit Deckel, Geschirrhandtuch, Getränk

Um Anmeldung bis 18.01.24 wird gebeten. Kostenfreie Stornofrist bis 08.01.24

P3970 Daniela Coppola

Sa, 20.1.2024, 10.30–13.30 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

33,50 Euro (inkl. 12.50 Euro für die 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

„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.

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.

Welche Lernstufe passt zu mir?

Aufbau der Sprachkurse entsprechend dem europäischen Referenzrahmen

| | Hören Am Ende der Stufe können Sie: | Sprechen Am Ende der Stufe können Sie: | Lesen Am Ende der Stufe können Sie: | Schreiben Am Ende der Stufe können Sie: |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grundstufe, A 1 | 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 |
| Grundstufe, A 2 | 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 |
| Mittelstufe, B 1 | 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 |
| Mittelstufe, B 2 | 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 |
| Aufbau, C 1 | 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 |
| Aufbau, C 2 | 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

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 Euro 25,00 in bar. Anmeldungen nach Anmeldeschluss können leider nicht berücksichtigt werden. Mehr Information: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge www.bamf.de

P4000

Do, 19.10.2023, 18–19 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 21.09.2023!

P4001

Do, 16.11.2023, 18–19 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 19.10.2023!

P4002

Do, 14.12.2023, 18–19 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 16.11.2023!

P4003

Do, 8.2.2024, 18–19 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

25 Euro

Anmeldeschluss ist am Do., 11.01.2024!



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. ACHTUNG: Eingang zum Gebäude über Rotwandstr. 8.

Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

P4012 Sigrid Rosenauer

Mo, ab 9.10.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau

105 Euro

Switch



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, ISBN 978-3-12-607163-5. ACHTUNG: Eingang zum Gebäude über Rotwandstr. 8.

Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

P4022 Christl Metzenrath
Mo, ab 25.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Raum N 6, Neubau
105 Euro
Switch

Deutsch B1/1

Wenn Sie Deutsch auf B1-Niveau sprechen, lernen Sie in diesem Kurs, Ihre Sprachkenntnisse weiter zu verbessern. Schwerpunkte sind der Ausbau von Wortschatz und Grammatik. ACHTUNG: Eingang zum Gebäude über Rotwandstr. 8. Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

P4031 N.N.
Mo, ab 25.9.2023, 19.30–21 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Raum N 6, Neubau
105 Euro
Switch

Englisch

Englisch A1 – mit Grundkenntnissen

Sie haben erste Englischkenntnisse oder vor langer Zeit Englisch gelernt, aber vieles wieder vergessen? In diesem Kurs erlernen Sie mit viel Freude, sich in einfachen Situationen zu verständigen. Grammatik und Wortschatz werden hierbei fast von selbst mit aufgebaut.

P4111 Johanna Krebs
Di, ab 26.9.2023, 10–11.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
138 Euro
Kleingruppe



Englisch A1/A2 – mit Grundkenntnissen

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse und Ihr Ziel ist es, sich auf Englisch im beruflichen oder privaten Zusammenhang unterhalten zu können? In dieser Kleingruppe bauen wir Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik systematisch aus.

P4112 Johanna Krebs
Di, ab 26.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
138 Euro
Kleingruppe

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 Valeria Dandl
Mo, ab 25.9.2023, 18.30–20 Uhr, 15x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)



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

P4120 Caroline Kressierer
Do, ab 28.9.2023, 10.30–12 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
105 Euro

Englisch für Senioren – Easy Conversation

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen, 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 26.9.2023, 14.30–16 Uhr, 12x, Kein Kurs am 19.12.
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
84 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 110,40 EUR)

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 9.10.2023, 9–10.30 Uhr, 15x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205
105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

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 11.10.2023, 17.45–19.15 Uhr, 15x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205
105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

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 26.9.2023, 8.30–10 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
105 Euro
Switch

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 Euro für Kopien direkt bei der Dozentin begleichen.

P4143 Caroline Kressierer
Mi, ab 27.9.2023, 10.15–11.45 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
105 Euro
Switch

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 11.10.2023, 19.30–21 Uhr, 15x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205
105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

Französisch

Französisch für Anfänger:innen

Finden Sie mit uns den Einstieg in die Weltsprache Französisch! Das Seminar orientiert sich an den gebräuchlichen Gesprächssituation. Wortschatz und Grammatik erlernen Sie mit viel Spaß und praktischen Hinweisen zu Kultur und Lebensart. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben. Mögliches Kopiergeld bitte direkt im Kurs begleichen.

P4210 Christine Allanic
Mo, ab 25.9.2023, 19.15–20.45 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
148 Euro
Kleingruppe, Switch

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 11.10.2023, 10–11.30 Uhr, 10x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
73 Euro (inkl. 3,00 Euro für Kopien / Gebühr bei mind. 8 TN;
Kleingruppe bis 7 TN: 92,00 EUR)



Französisch A2 – mit guten Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits Französisch gelernt haben und gerne Ihre Sprachkenntnisse ausbauen möchten, sind Sie hier richtig. Mit viel Abwechslung und dem Kursbuch: Rencontres en français A2, voraussichtlich ab der 6. oder 7. Lektion, lernen Sie strukturiert die Sprache und die kulturelle Vielfalt Frankreichs kennen. Vorkenntnisse: beide Zeiten der Vergangenheit (imparfait + passé composé).

P4221 Christine Allanic
Do, ab 28.9.2023, 10.30–12 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
148 Euro
Switch, Kleingruppe

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 28.9.2023, 8.45–10.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
148 Euro
Switch, Kleingruppe

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:innen möglichst genau angepasst sind.

E4230 Ridha Djebali
Mo, ab 9.10.2023, 10–11.30 Uhr, 10x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
73 Euro (inkl. 3,00 Euro für Kopien / Gebühr bei mind. 8 TN;
Kleingruppe bis 7 TN: 92,00 EUR)



Sprachen

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 25.9.2023, 17.30–19 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
148 Euro
Switch, Kleingruppe

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 10.10.2023, 10–11.30 Uhr, 10x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 205
73 Euro (inkl. 3,00 Euro für Kopien / Gebühr bei mind. 8 TN;
Kleingruppe bis 7 TN: 92,00 EUR)

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 27.9.2023, 10–11.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
110,50 Euro
Switch

Italienisch

Serata Italiana – italienischer Abend

Feiern Sie gemeinsam mit uns zum Abschluss des Semesters den italienischen Abend! Mit einem italienischen Film (mit deutschen Untertiteln), spannenden Einblicken in die italienische Gesellschaft und vielen netten Gesprächen untereinander wird der Abend ein Highlight der italienischen Lebenslust. Der Eintritt entfällt, wenn Sie eine kulinarische Spezialität für das Buffet beisteuern. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

P4300 Daniela Coppola
Do, 1.2.2024, 18–21.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
8 Euro

Italienisch A1 – ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die neu in die italienische Sprache einsteigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu Kurz. Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A1.

P4310 Daniela Coppola
Mi, ab 27.9.2023, 8.45–10.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
138 Euro
Kleingruppe, Switch

Italienisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen, die erste Wörter und Grundstrukturen der Sprache erlernen möchten mit dem Ziel sich in einfachen Gesprächen zu verständigen, z. B. sich vorstellen und etwas über sich selbst erzählen, einkaufen, etc. Erfahren Sie darüber hinaus Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Die Muttersprache des Kursleiters ist italienisch.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1



E4311 Simone Cofferati

Do, ab 28.9.2023, 19.30–21 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

Italienisch A1 – mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse besitzen. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu Kurz. Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A1.

P4312 Daniela Coppola

Di, ab 26.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

105 Euro

Switch, Kleingruppe

Italienisch A2

Ciao a tutti! Willkommen zu unserem Italienischkurs! Gemeinsam mit einer erfahrenen Italienischdozentin lernen Sie auf lebendige und abwechslungsreiche Weise, Alltagssituationen zu meistern und sich zu verständigen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ISBN: 978-3-12-525206-6

E4320 Sylvia Kroupa

Di, ab 10.10.2023, 20–21.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

Italienisch A2 Fortgeschrittene

Ciao a tutti! Willkommen zu unserem Italienischkurs.

Gemeinsam mit einer erfahrenen Italienischdozentin werden Sie Ihre Italienischkenntnisse weiter vertiefen. Und das alles mit viel Schwung und Spaß.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ISBN: 978-3-12-525206-6

E4321 Sylvia Kroupa

Di, ab 10.10.2023, 18.30–20 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

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 25.9.2023, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Switch, Kleingruppe

Italiano al bar – Ein italienischer Nachmittag in einer Bar

Sprachniveau A2

Wir verbringen gemeinsam einen italienischen Nachmittag im Flori in Eichenau und sprechen über Caffé!

Sie hören Geschichten, lustige Anekdoten und Kuriositäten über das Lieblingsgetränk Italiens und bekommen Tipps wie man einen guten Kaffee erkennt. Wo ist er entstanden? Wie wird er zubereitet? Wie viele Kaffeesorten gibt es?

Ob an der Bar, zu Hause, allein oder mit Freunden Sie erfahren etwas über die verschiedenen Arten, ein Getränk zu trinken und das dazugehörige Ritual und die Tradition. Aber vor allem werden wir fröhlich auf italienisch plaudern. Eben so, wie es in Italien üblich ist: bei einer Tasse Espresso!

Die Dozentin ist gebürtige Italienerin.

E4322 Giovanna Salamone-Hoffmann

Fr, 17.11.2023, 15–17 Uhr

Cafe Flori, Emmeringer Str.2 82223 Eichenau

13 Euro (ohne Getränke)



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 Euro 2,00 bitte direkt bei der Dozentin begleichen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

P4322 *Serena Granaroli*
 Di, ab 26.9.2023, 10–11.30 Uhr, 7x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 89 Euro
 Kleingruppe

Impariamo l'Italiano con la cucina

Sie sprechen Italienisch auf der Mittelstufe A2-B1 und interessieren sich für das Kochen und die regionale Küche Italiens? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Wir unterrichten mit einem speziellen Lehrwerk, welches die italienische Küche in den Mittelpunkt stellt und wenden uns natürlich auch vielen weiteren Themen zu. Zum Abschluss des Kurses werden wir gemeinsam ein leckeres italienisches Menü zaubern. Lehrwerk siehe unter: <https://www.almaedizioni.it/it/minisiti/litaliano-per-la-cucina/#scheda> Kosten für Lebensmittel des Abschlussessens sind nicht in der Gebühr enthalten.

P4323 *Daniela Coppola*
 Do, ab 28.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 138 Euro
 Kleingruppe, Switch

Italienisch B1

In diesem Semester vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache, insbesondere Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie vertiefen Ihr Wissen zu Themen wie italienischer Kunst, Geschichte, Traditionen, Musik und Kultur anhand aktueller Texte und multimedialer Inhalte. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen! Die Muttersprache des Kursleiters ist italienisch.

E4330 *Simone Cofferati*
 Do, ab 28.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
 105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

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 27.9.2023, 18–19.30 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
 55,20 Euro
 Switch, Kleingruppe

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 28.9.2023, 9.30–11 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 105 Euro
 Switch



Spanisch

Spanisch für Anfänger:innen

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! Über die Anschaffung des Buches stimmen Sie sich zusammen am ersten Kurstag ab. Kosten für eventuelle Kopien bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

P4410 Carla Linseisen

Do, ab 28.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 6, Neubau

105 Euro

Kleingruppe

Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen A1

Lust auf eine Fremdsprache? Spanisch steht auf Platz Drei der am meisten gesprochenen Sprachen! Lernen Sie an 14 Abenden diese wunderschöne Sprache weiter kennen und sind damit vorbereitet für den nächsten Sommerurlaub, die Dienstreise oder den Besuch in der Tapas-Bar! Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ab Lektion 5, KLETT Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

E4411 Magdalene Hopp

Mi, ab 27.9.2023, 18.45–20.15 Uhr, 14x, Kein Kurs am 25.10. und 20.12.

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

98 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 128,80 EUR)

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.

P4412 Maria Paulina Silva de Schuler

Mo, ab 25.9.2023, 19.30–21 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

105 Euro

Hybrid



Spanisch A2.1

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 A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1 mit Kenntnissen von Präsens, Perfekt und direkten Objektpronomen

E4421 Carla Linseisen

Fr, ab 29.9.2023, 11.45–13.15 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

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-Versehen. Kosten für Kopien bitte direkt mit der Dozentin begleichen.

P4421 Maria Paulina Silva de Schuler

Mo, ab 25.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

138 Euro

Switch, Kleingruppe



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 28.9.2023, 19–20.30 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau

105 Euro

Switch

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 3 mit sehr guten Kenntnissen.

E4440 Carla Linseisen

Fr, ab 29.9.2023, 10–11.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 EUR)

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! 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 28.9.2023, 9–10.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe

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 27.9.2023, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau

138 Euro

Kleingruppe

Spanisch C1- Conversación para avanzados

Somos un grupo alegre que conversando nos relajamos, nos reimos 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 26.9.2023, 19.30–21 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 7, Neubau

138 Euro

Kleingruppe



Nordische Sprachen

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 11.9.2023, 19.30–21 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
46 Euro
Switch, Kleingruppe



Island: Sprache – Kultur – Mythen1

Gullfoss, Geysir, Eyjafjalljökull ,... – Island begeistert heute vornehmlich auf Grund einer vielfältigen Landschaft mit vielen spektakulären Naturerscheinungen. Was die Nordatlantik-Insel darüber hinaus noch zu bieten hat, ist dagegen weniger bekannt.

Der Kurs Island: Sprache – Kultur – Mythen, widmet sich daher schwerpunktmäßig diesen Aspekten und richtet sich dabei auch an Personen, die gerade eine Islandreise planen und sich darauf vorbereiten und einstimmen möchten.

Der Kurs vermittelt zunächst einen Eindruck der klanglichen, schriftsprachlichen und grammatikalischen Besonderheiten des Isländischen und bietet Gelegenheit zur Sprachanwendung anhand von Begrifflichkeiten und Phrasen, die einem auf Island häufiger begegnen.

Darüber hinaus möchte er einen Einblick in die isländische Gegenwartskultur geben und Schlaglichter auf zentrale Themen der gesellschaftlichen Debatte auf Island in den letzten Jahren und Jahrzehnten werfen.

P4621 Jonas Bokelmann
Fr, ab 8.12.2023, 18–19.30 Uhr, 6x , kein Kurs am 22.12.
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
65 Euro
KG, Switch



„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.

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>)

Alle hier aufgelisteten Seminare finden als Webinare statt. Demo-Version <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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5130
Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x
online
325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)
virtuell:28368D-on



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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5131

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28360D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5132

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28366D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5133

Di/Do, 7.11.-12.12.2023, 18.30–20.30 Uhr, 11x

online

215 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28374D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5134

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28356D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5135

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28358D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5137

Di/Do, 21.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 16x

online

325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28359E-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5139

Di/Do, 21.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 16x

online

325 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28373E-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5140

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28362D-on



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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5141

Di/Do, 7.11.-25.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28363D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5142

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28370D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5143

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28372D-on

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 unter der entsprechenden Kursnummer.

P5144

Di/Do, 7.11.-30.1.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

340 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

virtuell:28376D-on

Berufliche Kompetenzen

Den Wortschatz trainieren: Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

P5010 Matthias Dahms
Di, 31.10.2023, 18.30–21.30 Uhr
online
60 Euro
virtuell

Smalltalk trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr.

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

P5011 Matthias Dahms
Mo, 30.10.2023, 18.30–21.30 Uhr
online
60 Euro
virtuell



Motivieren-delegieren-kritisieren: Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren: Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.

Kritisieren: In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren: Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

P5012 Matthias Dahms
Mo, 16.10.2023, 18.30–21.30 Uhr
online
60 Euro
virtuell



Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

P5013 Matthias Dahms
Fr, 6.10.2023, 18.30–21.30 Uhr
online
60 Euro
virtuell

Souverän und überzeugend präsentieren

Präsentationen sind langweilig. Meistens. Und wer nicht zuhört, kann auch nicht überzeugt werden. Doch wie macht man das: zu präsentieren, sich dabei sicher zu fühlen, gut rüberzukommen (Körpersprache), die Aufmerksamkeit halten und dann auch noch die Teilnehmer überzeugen? In diesem Online-Training lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, mit denen Sie die oben genannten Anforderungen schaffen können. Das Online-Training ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise Reden, Vorträge, Webinare oder Schulungen. Michael Moesslang ist seit knapp 30 Jahren ein beliebter Dozent, professioneller Redner, Trainer, Coach und Autor. Seine Kernthemen sind Präsentation, Körpersprache und Selbstsicherheit.

P5014
Di, 14.11.2023, 19–20.30 Uhr
online
10 Euro
virtuell

C | O | M | W | O | R | L | D
MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!
GmbH

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

Profi-Service



Ihr kompetenter
Ansprechpartner
für EDV und
Kommunikation!

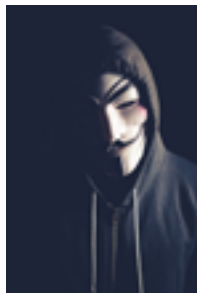
Telefonische Erreichbarkeit:
Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr
<https://www.comworld.de>

Smartphone und Internet

Deep Web und Darknet – was ist das genau?

In den Medien wird häufig von den illegalen Seiten des Darknets gesprochen. Wir zeigen Ihnen, was der Unterschied zwischen dem Deep Web und dem Darknet ist. Sie erfahren, wie Sie Zugang erhalten, welche Sicherheitsmaßnahmen sinnvoll sind und schauen uns an, welche Bandbreite an „Angeboten“ das Darknet bereit hält. Selbstverständlich bewegen wir uns im legalen Rahmen und konzentrieren uns auf interessante Seiten – denn auch diese bietet das Darknet reichlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät, wie Handy oder Tablet mit.



P5201 Achim Puhl
Di, 7.11.2023, 15–16.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
19 Euro
Kleingruppe, Hybrid

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.



P5202 Sabine Jörk
Di, 24.10.2023, 16–18 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
19 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mein Kind und sein Smartphone – wie kann ich mein Kind begleiten und unterstützen?

Kinder besitzen heute schon sehr früh ein eigenes Smartphone und wollen alle Möglichkeiten, die dieses bietet ausprobieren. Wie kann ich mein Kind dabei begleiten und unterstützen? Welche Einstellungen kann ich für eine sichere Nutzung vornehmen? Wie finde ich kindgerechte Apps? Wie vermeide ich Kostenfallen und Co?

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät, wie Handy oder Tablet mit.

P5203 Sabine Jörk
Di, 10.10.2023, 16–18 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
19 Euro
Kleingruppe, Hybrid





Beruf

TikTok, Instagram und Co

Soziale Netzwerke sind beliebt, zunehmend auch bei jüngeren Kindern. Allerdings sind sie auch Datenkraken und animieren zum Preisgeben von vielen persönlichen Informationen. Wie kann ich meine Daten hier trotzdem schützen und meine Kinder zu einer medienkompetenten Nutzung anleiten?

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät, wie Handy oder Tablet mit.

P5204 Sabine Jörk

Di, 14.11.2023, 16–18 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

19 Euro

Kleingruppe, Hybrid

Cyber Mobbing

Cyber Mobbing ist weitaus schlimmer als das Mobbing in der realen Welt. 2022 waren ca. 20% der Schüler:innen in Deutschland davon betroffen. Oft sind die Opfer schutzlos, das Mobbing zieht weite Kreise und das Internet vergisst nicht. Um so wichtiger ist es, sich und die Kinder dagegen zu schützen. Was versteht man unter Cyber Mobbing? Welche Formen sind bekannt? Was kann ich dagegen tun? Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es?

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät, wie Handy oder Tablet mit.



P5205 Sabine Jörk

Di, 16.1.2024, 16–18 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

19 Euro

Kleingruppe, Hybrid

Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

In diesem Online-Seminar geht es um Ihre heilige Daten, die Zugangsdaten zu Ihren Internet-Benutzerkonten.

Der Referent erklärt:

- warum sie so gut geschützt werden müssen,
 - wie und wo sie idealerweise aufbewahrt werden können.
- Dabei werden auch Tipps für eine sichere Wahl von Passwörtern und der Einsatz von Zwei-Faktor-Authentisierung angesprochen.

Daraus kann auch leicht ein Dokument für den Digitalen Nachlass erstellt werden. Denn Sie sollten sich Gedanken machen, wie Vertraute an elektronische Zugangsdaten kommen und helfen können, wenn Sie „nicht mehr können“?

P5206

Di, 10.10.2023, 19–20.30 Uhr

online

18 Euro

virtuell

Computerwissen und Programme

macOS – Tipps & Tricks

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick, wie Nutzer:innen täglich anfallende Aufgaben und Anforderungen mit Apples Betriebssystem umsetzen können. Ob es nun die wiederkehrende Organisation der Dateien und E-Mails betrifft oder einfach nur das surfen im Internet. Das moderne Betriebssystem kann heute nahezu alle Bedürfnisse erfüllen und bietet in Verbindung mit iPhone, iPad oder anderen Geräten aus dem „Apple-Kosmos“ eine beeindruckende Vielfalt. Daher werden wir auch ansprechen, wie Sie die verschiedenen Gerät im Netzwerk anbinden und vernetzen können. Sie können Ihre Fragen bzw. vorab an vhs2023-macos@it-service-grimm.eu mailen.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS

- Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick)

- Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen)
- Fensteraufbau kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren)
- Programme starten und beenden
- Dateien speichern und löschen
- sicherer Umgang mit dem Finder

P5301*Fr, 10.11.2023, 18–19.30 Uhr***online**

18 Euro

virtuell

Word – Weihnachten ist Serienbriefzeit

Gerade zur Weihnachtszeit müssen wieder verstärkt Sendungen (als Brief, Etiketten oder E-Mails) mit der Serienbrieffunktion erstellt werden. Dieser Workshop frischt Ihre Kenntnisse rechtzeitig wieder auf. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

P5303*Mi, 29.11.2023, 19–20.30 Uhr***online**

18 Euro

virtuell

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. Wir zeigen Ihnen, wie das geht. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

P5305*Mo, 25.9.2023, 19–20.30 Uhr***online**

18 Euro

virtuell

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. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

P5306*Di, 17.10.2023, 19–20.30 Uhr***online**

18 Euro

virtuell

**Investieren Sie in Ihre Mitarbeitenden durch Bildung!**

Investitionen lohnen sich! - vor allem in Ihr wichtigstes Kapital, Ihre Mitarbeitenden. Wir unterstützen Sie dabei durch Bildungsplanung bis hin zur Umsetzung. Nutzen auch Sie, wie zahlreiche weitere Unternehmen in der Region, unsere Kompetenz.

Ihr Kontakt:

Achim Puhl

GF vhs Puchheim

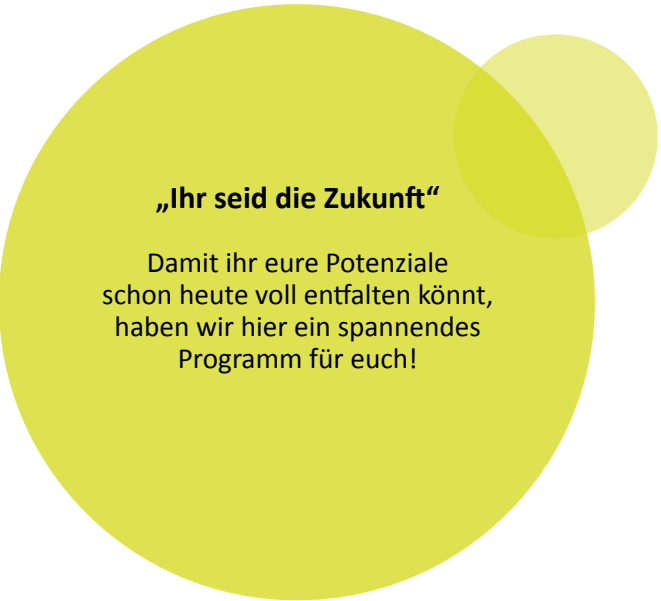
089 – 80072999

achim.puhl@vhs-puchheim.de

- EDV
- Sprachen
- QM
- Kundenkontakt
- Webinare
- in-house-Schulungen
- ...



Vhs ist für Alle! Nicht nur Erwachsene finden in unserem Programm etwas, auch für Kinder und Jugendliche gibt es eine Menge Angebote. Kreativ sein, die Welt entdecken und Neues lernen, vom Kindergartenkind bis zum Jugendlichen ist für alle Altersgruppen etwas dabei. Spannende Versuche wecken den Forschergeist und es können nach Herzenslust kreative Techniken ausprobiert werden, vom Töpfern, Malen mit Acrylfarbe über Seifen herstellen oder selbst etwas Nähen. Aber auch die eigene Persönlichkeit stellen wir in den Fokus, geben Hilfe zum sich selber helfen, beispielsweise in Selbstverteidi-



„Ihr seid die Zukunft“

Damit ihr eure Potenziale schon heute voll entfalten könnt, haben wir hier ein spannendes Programm für euch!

gungskursen, Entspannungs- oder Resilienztraining für Kinder und Jugendliche oder indem wir den Blick dafür stärken, wie man mit Social Media sicher und richtig umgeht. Denn bei der Vielzahl von Reizen und Medien in der heutigen Zeit ist auch Kind sein manchmal nicht so leicht, dafür löst sich in der Gruppe und mit etwas Hilfe von professionellen Trainer:innen manches Problem dann doch ganz einfach. Zuletzt ist natürlich auch die Schule immer ein Thema, mit Prüfungsvorbereitungen und Lerntechniken bieten wir unseren jungen Teilnehmer:innen eine Unterstützung im Schulalltag.

Ich und die Welt

Persönlichkeit im Spiegel von Social Media und Live – Wer bin ich und wie will ich wahrgenommen werden?

Workshop für Jugendliche ab 11 Jahren

Bewusst und unbewusst werden wir heute von viele Informationen gespeist und beeinflusst. Das bedeutet nicht unbedingt ein genaueres Bild, und das Gefühl für „Echtheit“ verschwimmt. Doch genau das macht Persönlichkeit aus: Authentisch sein, ich sein, mit meinen Stärken und Schwächen. Was kann ich dafür tun? Die richtige Mischung macht's: Auftreten und Stimme, Interessen und Fähigkeiten, aber auch, was ich davon zeige und wo bzw. wie ich darüber kommuniziere. Wie viel (mehr) steckt in mir drin? Probieren wir uns aus! Wir gehen auf Entdeckungsreise, denn jeder von uns ist ein bisschen anders, individuell und gleichzeitig Teil einer Gruppe. Gemeinsam lernen wir hilfreiche Tipps kennen, geben uns gegenseitig Feedback und prüfen sensible Grenzen. Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk (wir machen zwei Pausen im Lauf des Vormittags)

E7100 Martina Fuchs

Sa, 4.11.2023, 10–13 Uhr, Sa, 11.11.2023, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

45 Euro



Martina Fuchs

Martina Fuchs ist Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden seit Langem ihren Schwerpunkt. Besonders Jugendliche beim Aufbau ihrer beruflichen Laufbahn und ihres sozialen Umfelds zu unterstützen, darauf liegt das Augenmerk ihrer Kurse. Der aktive Austausch mit anderen Teilnehmern, auch Feedback, Fragen und Ideen stärken dabei jeden Einzelnen auf seine Weise. Nicht selten führt das lockere Miteinander zu einem prägenden Aha-Effekt.



Cooler Sternengucker 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 melden Sie jede teilnehmende Person einzeln an. Geben Sie bei der Anmeldung auch das Geburtsjahr des Kindes an.

In Kooperation mit der vhs Gilching.

P7102 Bernd Kramer

Fr, 29.9.2023, 19.30–21 Uhr

vhs Gilching, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a, Gilching

16 Euro (Gebühr 16 Euro pro Person.)

Junge vhs



Bühne frei! Impro-Theater

Theaterworkshop an zwei Wochenenden für Kinder von 10 – 14 Jahren

Du möchtest gerne mal ein bisschen Theaterluft schnuppern? Vielleicht steckt in Dir ein Schauspieltalent? Dann ist der Workshop „Improvisationstheater“ genau das Richtige für Dich! Wer eine echte Schauspielerin oder Schauspieler werden will, muss ein paar Dinge lernen, bevor sie oder er auf die Bühne geht. All diese Fertigkeiten erproben und erlernen wir gemeinsam im Kurs „Impro-Theater“. Aber: Impro-Theater – was ist das eigentlich? Mittels einfacher Übungen kannst du hier alles lernen, was ein Schauspieler können sollte: Mutig sein, laut sprechen, in unterschiedliche Rollen schlüpfen, Gefühle darstellen – und Pantomime! Dabei kannst du deiner Phantasie freien Lauf lassen, denn wir denken uns gemeinsam spontane Geschichten aus und spielen sie als kleine Szenen. Wer möchte nicht gerne einmal in andere Rollen schlüpfen? Eines ist sicher: Ihr alle kommt als mutige Schauspieler nach Hause! Die beliebte und erfahrene Dozentin, Frau Kathrin Marzin, freut sich auf alle Kinder, die mit ihr in die Theaterwelt schnuppern möchten.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, und bequeme Kleidung tragen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

P7110 Kathrin Marzin

Sa, 11.11.2023, 10–12 Uhr, So, 12.11.2023, 10–12 Uhr,

Sa, 18.11.2023, 10–12 Uhr, So, 19.11.2023, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

56 Euro



Kathrin Marzin

Mein Name ist Katrin Marzin und seit 15 Jahren unterrichte ich Kinder und Jugendliche in der wunderbaren Theaterform „Improvisationstheater“. In vielen Impro-Kursen an Schulen und im Freizeittheater habe ich festgestellt: Kindern bereitet es wirklich große Freude, in verschiedene Rollen zu schlüpfen, sich spontan Geschichten auszudenken und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen! Es ist wunderbar, zu erleben mit wie viel Begeisterung und Mut sich die angehenden Schauspieler auf der Bühne ausprobieren. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und mit dir gemeinsam Theater zu spielen!



Frühes Forschen: Vorsicht Spannung! Elektrizität und Magnetismus

Ein Forscher-Workshop für Kinder

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, 21.10.2023, 13.45–15.15 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.

Kleingruppe

P7114 Sabrina Blank*Sa, 21.10.2023, 15.30–17 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.**Kleingruppe***Frühes Forschen in der Weihnachtswerkstatt****Ein Forscher-Workshop für Kinder**

In diesem Kurs experimentieren wir mit Düften, Lichterketten, feuerspeiende Orangen, Christbaumkugeln und genießen dabei einen weihnachtlichen Forschertrunk. Den elektrischen Stromkreis unserer Lichterkette dürfen die Kinder mit nach Hause nehmen.

P7115 Sabrina Blank*Sa, 25.11.2023, 13.45–15.15 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.**Kleingruppe***P7116 Sabrina Blank***Sa, 25.11.2023, 15.30–17 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.**Kleingruppe***Frühes Forschen: Was schwimmt denn da?****Schwimmprüfung für alle****Ein Forscher-Workshop für Kinder**

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...

P7117 Sabrina Blank*Sa, 27.1.2024, 13.45–15.15 Uhr***Puchheim, Bürgertreff, Raum U3***19 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)**Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.**Kleingruppe***P7118 Sabrina Blank***Sa, 27.1.2024, 15.30–17 Uhr***Puchheim, Bürgertreff, Raum U3***19 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)**Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.**Kleingruppe*

Einmal Prinz und Prinzessin! – Ein Kostüm- und Schauspiel-Event in Schloss Nymphenburg

Für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern, Großeltern, Paten ...

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren, wie es war, ein richtiges Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen circa. 5 und 7 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten.

P7120 Petra Rhinow

Sa, 10.2.2024, 11.30–13 Uhr

Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, vor dem Eingang Museums-shop

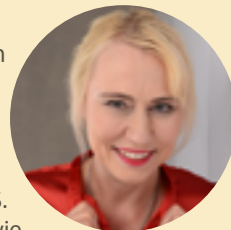
15 Euro (Gebühr 30 Euro für 1 Erw. und 1 Kind; Gebühr für jede weitere Person: 15 Euro

zuzügl. Museumseintritt für Erwachsene, zahlbar vor Ort. Kinder haben freien Eintritt ins Museum.)



Petra Rhinow

Als Münchner „Ureinwohnerin“ habe ich Pädagogik, Kunstgeschichte und Psychologie an der LMU studiert. Seit 25 Jahren arbeite ich mit viel Freude als Dozentin für Kunst und Geschichte mit Kindern und Erwachsenen bei der VHS. Nach all diesen Jahren bin ich immer wieder aufs Neue begeistert von Münchens kulturellen Schätzen, vom Lebensstil in dieser Stadt, den versteckten und idyllischen Orten und sich neu entwickelnden Vierteln.



Kreativität

Nähworkshop für Teenager ab 12 Jahren: Hoodie nähen

In diesem Nähkurs näht Ihr Euch einen coolen Hoodie mit Kapuze für Herbst/Winter. Dabei lernt Ihr die Grundlagen des Nähens, arbeitet mit einem Schnittmuster und lernt den Umgang mit der Nähmaschine besser kennen.

Benötigtes Material: dehnbarer Sommersweat oder Sweatstoff mit Elasthan (Stoffbreite 145 – 155 cm; Stofflänge s.u.), 60 cm Bündchenstoff.

Stoffbedarf (Stofflänge) nach Größen: Größe 134: 115 cm; Größe 140-146: 185 cm; Größe 152-158: 195 cm; Größe 164-170: 210 cm; Größe 176/XS: 215 cm.

Wichtig: Die Dozentin bringt die Schnittmuster in der benötigten Größe mit, bitte gebt daher bei der Anmeldung die gewünschte Größe an!

Habt Ihr noch Fragen, oder benötigt Hilfe zum Material? Dann könnt Ihr vor dem Kurs die Dozentin, Frau Gruber, kontaktieren, sie hilft Euch gerne weiter. Bitte erfragt die Kontaktdaten bei der Vhs Eichenau.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähadeln (Jersey), Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien

E7200 Tina Gruber

Zuschneiden + Nähen: Fr., 20.10.2023: 16:00-18:00 Uhr

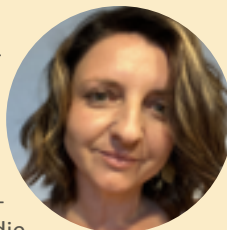
Fertignähen: Sa., 21.10.2023: 10:00-12:30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

38 Euro

Tina Gruber

Schon als Kind wollte ich Kleidung nähen, die ein Unikat ist und die nicht jeder hat. Das Nähen bedeutet für mich Kreativität und Freude, etwas völlig Neues zu erschaffen – etwas, das auch sinnvoll ist. Seit vielen Jahren nähe ich mit großer Leidenschaft die verschiedensten Dinge: Taschen, Damenkleidung, Kinderkleidung und vieles mehr. Die Begeisterung und Freude am Nähen auch anderen zu vermitteln macht mir sehr viel Spaß! Deshalb gebe ich seit einigen Jahren Nähkurse für Kinder und Erwachsene.



Kreativer Kindergeburtstag

für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Du möchtest mit deinen Freund:innen einen kreativen Geburtstag feiern? So könnte er aussehen:

Du kommst mit deinen Freund:innen zu uns, lernst die Dozentin kennen und dann 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 drei Stunden später habt ihr einen tollen Tag verbracht und könnt stolz mit euren Ergebnissen nach Hause gehen. Insgesamt können maximal 8 Personen am Kindergeburtstag teilnehmen.

Das könnt ihr machen: Batiken, Malen, Nagelbilder, Skulpturen...

Wenn ihr euch für diesen Kurs anmeldet, rufen wir euch an und vereinbaren den Termin und die Geburtstagsaktion.

P7200 vhs Puchheim e.V.

Termin nach Absprache

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

99 Euro (Kursgebühr ist pauschal für die Gruppe zzgl. Materialkosten pro Kind)

Ferien-Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren: Beanie & Loop nähen

In diesem Nähkurs lernt Ihr die Grundlagen des Nähens sowie den Umgang mit der Nähmaschine, während Ihr einen schönen Loop-Schal mit passender Beanie-Mütze für den Herbst/Winter näht (für Kopfumfang 46-64 cm). Die Beanie und der Loop können aus einem oder zwei verschiedenen Stoffmustern genäht werden.

Benötigtes Material: nur dehnbare Stoffe wie Jersey/Somersetweat.

Stoffbedarf: Beanie: Stofflänge 70 cm (oder jeweils 35 cm bei verschiedenen Mustern), volle Stoffbreite 1,40 – 1,50 m; Loop/Halssocke: Stofflänge 60 cm (oder jeweils 30 cm bei verschiedenen Mustern), volle Stoffbreite 1,40 – 1,50 m.

Habt Ihr noch Fragen, oder benötigt Hilfe zum Material? Dann könnt Ihr vor dem Kurs die Dozentin, Frau Gruber, kontaktieren, sie hilft Euch gerne weiter. Bitte erfragt die Kontaktdaten bei der Vhs Eichenau.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln (Jersey), Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien

E7201 Tina Gruber

Mo, 30.10.2023, 10–12.30 Uhr, Di, 31.10.2023, 10–12.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

38 Euro

Kreatives Malen mit Acryl: Wir malen den Winter!

Workshop für Kinder von 6 -10 Jahren – mit und ohne Begleitung

Der Winter ist weiß, wegen der Farbe des Schnees. Oder schwarz, vom Ruß der Autos. Oder grau und trüb. Oder grün, wenn der Schnee doch nicht kommt? Und: Rot oder Orange, ist das denn auch eine Winterfarbe? Aber ja! Denn das Abendrot ist im Winter oft besonders schön gefärbt. Du siehst also: Auch der Winter ist nicht nur weiß! 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. An den beiden Vormittagen lernst du die Welt der Farben kennen: Du machst Experimente mit den fünf Grundfarben und malst phantasievolle Bilder. Der erfahrene Maler Antonio Niosi unterstützt dich beim Mischen und zeigt dir alles ganz genau. Du musst nur Phantasie und Spaß am Malen mitbringen – und schon entsteht dein persönliches Kunstwerk! Und welche Farbe soll nun dein Winterbild tragen? Das entscheidest du allein, ganz nach deiner Phantasie!

Auch deine Eltern, Großeltern, Freunde ... können am Kurs teilnehmen und mit Farben experimentieren. Bitte jede Person einzeln anmelden.

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!

P7201 Antonino Niosi

Sa, 20.1.2024, 10–12 Uhr, So, 21.1.2024, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

30 Euro (inkl. 8 Euro Materialgeld für Farben und Papier)

Zentangle® Weihnachtswerkstatt: Wir zeichnen/ basteln Weihnachtsschmuck Für Kinder ab 7 Jahren

Mit der Zentangletechniken zeichnen und basteln wir in diesem Kurs hübschen Weihnachtsschmuck zum Dekorieren des eigenen Christbaumes oder auch zum Verschenken.

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.

E7202 Veronika Schroll

Sa, 16.12.2023, 12–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

20 Euro (inkl. 4 Euro Materialkosten)

Zentangle® für Kinder zu Halloween – Zeichnen und Gestalten für Kinder von 6 – 10 Jahren

Pünktlich zu Halloween verzieren wir einen Kürbis mit aufregenden Mustern. Ob gruselig schaurig oder liebevoll als Beschützer vor Geistern, schnörklos oder geometrisch, alles ist erlaubt. Dabei tangeln wir mit Finelinern und bemalen mit Buntstiften einen vorgedruckten Kürbis auf Papier. Die gezeichneten Muster entspringen der Zentangle® Methode, einer entspannenden, meditativen Zeichentechnik. Das Zeichnen und Gestalten mit dieser Methode erfordert keine Vorkenntnisse – alle, die Spaß am kreativen Gestalten haben, sind willkommen.

Bitte mitbringen: Fineliner und Buntstifte oder Filzstifte, ein Getränk, evtl. einen kleinen Snack.

P7202 Susanne Bauermann

Fr, 20.10.2023, 14.30–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

13 Euro (inkl. 2 Euro Materialgeld)

Wir töpfern einen Vogelfutter-Platz zum Aufhängen

Töpferkurs für Kinder ab 7 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung nach eigener Fantasie und Vorstellung einen Vogelfutter-Platz zum Aufhängen.

Abholung der Werke: Donnerstag, 07.12.2023, 17.00-17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7203 Elisabeth Köbele

Fr, 10.11.2023, 15–17.30 Uhr

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
26 Euro (Materialkosten von 4,00 Euro bitte am Kurstag bei der Dozentin bezahlen)

Malkurs für Kinder ab 5 Jahren: Ein Blick ins Weltall!

Sonne, Mond & Sterne: Planeten und noch vieles mehr

Wir lernen unser Sonnensystem kennen und lassen die verschiedenen bekannten Planeten um die Sonne kreisen. Du malst Dein eigenes Sonnensystem – dabei dürfen Raumschiffe, Außerirdische und weitere Phantasieplaneten nicht fehlen. Bitte mitbringen: Buntstifte, ein Getränk, evtl. einen kleinen Snack.

P7203 Susanne Bauermann

Fr, 3.11.2023, 14.30–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

14 Euro (inkl. 3 Euro Materialgeld)

Wir töpfern ein weihnachtliches Schmuckband

Töpferkurs für Kinder ab 5 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung nach eigener Fantasie und Vorstellung einen weihnachtlichen Schmuckband.

Abholung der Werke: Donnerstag, 07.12.2023, 17.00-17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7204 Elisabeth Köbele

Fr, 17.11.2023, 15–16.30 Uhr

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
16 Euro (Materialkosten von 2,00 Euro bitte am Kurstag bei der Dozentin bezahlen)



© Susanne Bauermann

Die kleine Zeichenschule für Kinder

Ein Workshop für Kinder von 6 – 10 Jahren.

Von Hund, Katze, Maus über Raketen, Planeten, Berg, zu Feen, Kobolden und Teufel – alles zwischen Himmel und Erde, 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, 22.9.2023, 15–16.15 Uhr; Fr, 6.10.2023, 15–16.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

18 Euro



Wir töpfern eine Geld-(spar-)Katze

Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung nach eigener Fantasie und Vorstellung eine Geld-(spar-)Katze.

Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7205 Elisabeth Köbele

Töpfern: Fr., 12.01.2024, 15.00 – 17.00 Uhr

Glasieren: Fr., 02.02.2024, 15.00 – 16.00 Uhr

Abholung der Werke: Do., 08.02.2024, 17.00-17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau

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

28 Euro (Materialkosten von 3,00 Euro bitte am ersten Kurstag bei der Dozentin bezahlen)

Ein Rentierschlitten aus Papier!

Ein weihnachtlicher Bastelnachmittag

Papier-Bastel-Workshop für Kinder von 6 – 10 Jahren

Weihnachten steht vor der Tür! Ein Rentierschlitten zu Weihnachten darf da nicht fehlen. Wir basteln einen kleinen Papierschlitten, in dem auch ein paar Süßigkeiten Platz haben. Und was wäre ein Schlitten ohne Rentiere? Die basteln wir selbstverständlich dazu. Mit unifarbenen und gemusterten Papieren stanzen und lochen wir, was das Zeug hält. Unser fertiges Gespann kann zusätzlich mit Glitzer verziert oder mit Buntstiften bemalt werden. Deine Eltern können sich in der Zwischenzeit in Ruhe mit den Vorbereitungen für das Weihnachtsfest beschäftigen.

Der Kurs eignet sich 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.

P7205 Susanne Bauermann

Fr., 1.12.2023, 15–16.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

13 Euro (inkl. 2 Euro Materialgeld)

Weihnachts-Basteleien: Gestalten und Verziern mit Servietten-Technik

Workshop für Kinder von

6 – 12 Jahren

Möchtet ihr euer Zuhause mit Selbstgebasteltem festlich dekorieren? Wählt einfach eure Lieblingsservietten aus und los geht's! Ob Blumentöpfe, alte Christbaumkugeln oder sonstige Gegenstände werden so zu einem echten Hingucker und zaubern fröhlich-festliche Weihnachtsstimmung in euer Zuhause.

Bitte mitbringen: Schere, Pinsel ca. 3 mm breit, altes Küchentuch, Weihnachtsservietten wenn vorhanden, 1 Schraubglas, flache Steine, 1 Blumentopf mit 10-15 cm Durchmesser und ggfs. alte Christbaumkugeln, diej neuen Glanz brauchen.

P7206 Daniela Gottstein

Mi, 8.11.2023, 16–17.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

16 Euro (inkl. 3 Euro Materialgeld)





Duftende Schönheiten!
Edle Seifen selbst gemacht – das besondere
Weihnachtsgeschenk
Workshop für Kinder von
6 – 12 Jahren

Heute stellen wir gemeinsam aus einfachen Kernseifen herrlich duftende Kreationen her. Mit Blüten, Farben und Düften werden wir diese verfeinern und in die tollsten Formen bringen. Ob ihr die Seifen dann als Weihnachtsgeschenk weggeben oder sie doch lieber selbst behalten möchtet? Das könnt ihr ja dann noch entscheiden. Auf jeden Fall werden alle begeistert sein!

Ganz nebenbei werdet ihr erfahren, dass Seife lange Zeit ein Luxusgut war, welches sich nur ganz reiche Menschen leisten konnten. Das einfache Volk musste sich mit Asche und Sand den Schmutz abreiben. Da sind wir doch heute froh, in jedem Badezimmer ein Stück Seife vorzufinden!

Bitte mitbringen: Eine Käsereibe, eine Plastikschißel, eine Unterlage und etwas zu trinken.

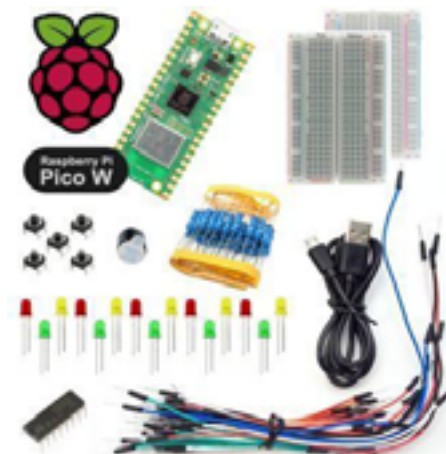
P7207 Daniela Gottstein
 Di, 28.11.2023, 15.30–17.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 21 Euro (inkl. 3,50 Euro für Materialien)

Raspberry Pi Pico – Spannender Einstieg in die
Welt des Mikrocomputers

Kurs für ein Elternteil oder Begleit-Erwachsenen mit Kind
(ab 13 Jahren)

Die Welt der Mikrocomputer ist spannend! Man kann mit ihnen unter anderem regeln, steuern oder überwachen. Wir eröffnen technikinteressierten Jugendlichen mit ihrem Elternteil diese Welt und stecken uns verschiedene Elemente zusammen (Lötkenntnisse sind also nicht erforderlich). Wir lassen Lichter blinken, zaubern Schrift auf ein Display, messen Temperatur, Feuchtigkeit und Abstand und erkennen Bewegungen. Mit viel Freude werden damit die Grundlagen von Technik und Programmierung vermittelt. Im Kurspreis sind pro Eltern-Kind-Paar ein „Pico W“-Microcontroller, Steckbretter, LED-Lampen, Widerstände und zahlreiche Sensoren im Wert von ca. 50 Euro enthalten. Diese Bauteile können im Anschluss natürlich mit nach Hause genommen werden. Eine Anmeldung ist ausschließlich für Eltern-Kind-Tandems möglich. Aufgrund des Einkaufs von Material ist eine Buchung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn nötig. Zudem ist ein Rücktritt vom Kurs nur bis zu diesem Zeitpunkt möglich. Kurspreis pro Person.

P7210 Ulrich Schuon
 Sa, 18.11.2023, 10–13 Uhr, Sa, 25.11.2023, 10–13 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 64 Euro



Mein Körper, Bewegung und Gesundheit

Spiel und Bewegung

Für Mutter/ Vater und Kind (ab 1 1/4 Jahren)

Wenn das Wetter schlechter wird, laden verschiedene Gerätelandschaften zum Toben und Spielen ein. Kleine und große Geräte zum Klettern, Balancieren und Rutschen in der Halle sind für alle toll. Nebenbei werden Fertigkeiten wie Gleichgewichtsgefühl und Koordination gefördert.

E7300 Claudia Cornell

Mi, ab 27.9.2023, 9.45–10.45 Uhr, 15x

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle

63 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind,

Gebühr mit zwei Kindern: 78,00 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. Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

P7300 Christiana Kubny

Sa, 25.11.2023, 10–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

29 Euro

Skateboardkurs für Fortgeschrittene (ab 8 Jahren)

Runter vom Sofa, rein in den Skatepark!

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.

E7301 Paul Wleklík

Sa, 30.9.2023, 11–13 Uhr, Sa, 7.10.2023, 11–13 Uhr, Sa,

14.10.2023, 11–13 Uhr, Kein Kurs bei Nässe!

Skatepark Eichenau am Baggerweiher, Roggensteiner Allee

256

24 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)

E7302 Anette Banik

Sa, 28.10.2023, 10–12.30 Uhr

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60,
Kleiner Saal

17 Euro

"Stopp heißt Stopp!"-

Ein Selbstbehauptungskurs für Mädchen von 12 – 16 Jahren auf der Basis von Ju-Jutsu.

Workshop zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstverteidigung beginnt im Kopf – wenn ihr das beherzigt, ist das euer bester Schutz. Ein selbstsicheres Auftreten mit klarer Körpersprache kann verhindern, dass unangenehme Situationen zu gefährlichen Situationen werden. Der Deutsche Ju-Jutsu Verband hat ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept für Frauen entwickelt, das genau da ansetzt. In dem Workshop werden verschiedene Strategien gezeigt, die sich mit diesen drei Aspekten befassen:

* Prävention: Wie kannst du Situationen besser einschätzen und Gefahren erkennen? Wie kannst du reagieren, um Stärke zu zeigen? * Selbstbehauptung: Lerne, überzeugend „Nein“ zu sagen und ziehe klar deine Grenzen! * Selbstverteidigung: Verteidige deine persönliche Grenzen und lerne Techniken, um Übergriffe abzuwehren. Dabei übst du, dich gegen gewaltsame Angriffe zur Wehr zu setzen.

Nutze den geschützten Raum, um in Rollenspielen verschiedene Situationen vorwegzunehmen, dich selbst kennenzulernen und zu spüren, was in dir steckt. Damit du selbstbewusst und mit klaren Signalen in Situationen reagieren kannst, wenn es darauf ankommt.



© Deutscher Ju-Jutsu Verband

Auf dieser Internetseite du mehr zum Konzept „Nicht mit mir!“ und zu den Trainern erfahren: <http://djjv.de/jugend/nicht-mit-mir-gewaltpraevention/konzept>

Bitte tragt bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe und bringt eine Gymnastikmatte mit. Denkt für die Pause an eine Brotzeit und Getränke.

Anmeldung bitte bis 27.10.23

P7302 Tanja und Uwe Wolff

Do, 2.11.2023, 14–17.30 Uhr, Fr, 3.11.2023, 14–17.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

64 Euro

Tanja und Uwe Wolff

Tanja und Uwe Wolff üben Ju-Jutsu seit vielen Jahren aus. Als Eltern liegt ihnen das Thema Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche sehr am Herzen. Vor dem Hintergrund ihres gemeinsam ausgeübten Sports haben sie die Ausbildung zu den Programmen „Nicht mit mir!“ und „Frauen - Selbst-Sicherheit“ beim deutschen Ju-Jutsu-Verband abgelegt. Mit Freude, Sensibilität und angemessener Leichtigkeit vermitteln sie das Thema in ihren Workshops.



"Nicht mit mir!" – Selbstbehauptungskurs für Jungen und Mädchen in der 3. und 4. Klasse auf der Basis von Ju-Jutsu

Workshop zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

"Nicht mit mir!" Wenn ihr das durch eine klare Körpersprache und mit fester Stimme klar macht, kann das schon ausreichen, dass aus unangenehmen Situationen keine gefährlichen werden. Der Deutsche Ju-Jutsu Verband hat ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept für Kinder entwickelt, das genau da ansetzt:

* Prävention: Wie kann ich Situationen besser einschätzen? Wie kann ich durch Körpersprache und Stimme Stärke zeigen? * Selbstbehauptung: Lerne überzeugend „Nein“ zu sagen und ziehe klar deine Grenzen! * Behaupte fest deine Position! * Selbstverteidigung: Du lernst Techniken, um Übergriffe abzuwehren. Und du übst, dich gegen gewaltsame Angriffe zur Wehr zu setzen.

Nutze den geschützten Raum, um verschiedene Situationen vorwegzunehmen: In diesem Workshop kannst du dich selbst kennenlernen und spüren, was in dir steckt. Damit du selbstbewusst und mit klaren Signalen in Situationen reagieren kannst, wenn es darauf ankommt. Der Dozent, Uwe Wolff, ist zertifizierter Kursleiter für das Programm „Nicht mit mir!", Kinderschutzbeauftragter im Verein Deutscher Ju-Jutsu Verband, Ju-Jutsu-Trainer sowie Diplom-Staatswissenschaftler. Auf dieser Internetseite erfährst du mehr zum Konzept „Nicht mit mir!": <http://djjv.de/jugend/nicht-mit-mir-gewaltpraevention/konzept>

Bitte tragt bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe und bringt eine Gymnastikmatte mit. Denkt an eine Brotzeit und Getränke für die Pause.

Anmeldung bitte bis 27.10.23. Kostenfreie Stornierung bis 21.10.23 möglich.



Yoga für Kids!

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

Kinderyoga ist eine schöne Möglichkeit, Kinder dabei zu unterstützen, ein Bewusstsein für ihren Körper und Atem zu entwickeln. Die erfahrene und liebevolle Dozentin, Frau Tezcan Tevrüz, hat schon zahlreiche Kinderkurse geleitet. In dieser Yogastunde erzählt sie Kindergeschichten und leitet zu Traum- und Fantasiereisen an. Daran haben Kinder Spaß! Die Yoga-Übungen fördern Flexibilität und neue Bewegungsmuster, stärken die Muskulatur und das Bindegewebe. Zudem wirken sie sich positiv auf die Entwicklung des kindlichen Gehirns aus. Yoga kann Kindern helfen, ihre Konzentration zu stärken, ein wenig zu entspannen und sich an Atemübungen zu gewöhnen. Und das alles ohne Druck und Zwang – denn der Spaß an der Yogastunde steht an erster Stelle!

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke

P7320 Nilay Tezcan Tevrüz

Fr, ab 6.10.2023, 14–14.45 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

44 Euro



P7303 Tanja und Uwe Wolff

Do, 2.11.2023, 10–13 Uhr, Fr, 3.11.2023, 10–13 Uhr

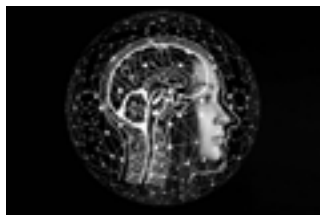
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

52 Euro

Lernen, Schule und Persönlichkeit

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen

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.

P7401 Helmut Lange
Do, 12.10.2023, 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“.



Fit für die Schule mit NeuroKinetik®

Für Grundschulkinder

Mit Bewegung und Spaß, auf spielerische Art und Weise, steigert das NeuroKinetik®-Training u.a. die Konzentrationsfähigkeit, die Wahrnehmungssysteme und die Motivation von Kindern. Dadurch schaffen wir ein Feuerwerk im Gehirn, was sich positiv auf die Schule und dem Familienleben auswirkt.

E7500 Claudia Zock
Mi, ab 4.10.2023, 16–17 Uhr, 8x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
45 Euro

Claudia Zock

Claudia Zock ist Trainerin für NeuroKinetik® und Reflexintegration und Kinder- & Jugendcoach mit Praxis in Eichenau. Seit 2015 begleitet sie Familien rund um die Themen Schule, Lernen und Gehirngesundheit. Als Mutter von zwei Jungs (15 und 19 Jahre alt) kennt sie die Situationen daheim, wenn es in der Schule nicht rund läuft.





STARK auch ohne Muckis

Wenn alles im Außen tobt, ist es wichtig, im Inneren stabil zu sein! Diese Fähigkeit nennt man „Resilienz“ und eben diese gilt es bei den Kindern zu stärken! Und genau das machen wir im "Starken Dach" mit unseren Kursen. In diesem einzigartigen Training lernt Dein Kind Strategien, wie es auch in schwierigen Situationen ruhig und entspannt bleibt, in Konflikten gesunde Entscheidungen trifft, klar kommuniziert und sicher handelt. Unsere Kurse (in Zusammenarbeit mit der Starkes Dach GmbH) sind voller Spaß und Interaktion, Rollenspielen und praktischen Übungen! Positivität, Freiheit, Freude und Verbindung prägen all unser Engagement und unsere Philosophie. Dein Kind lernt:

- Konflikte selbstsicher und ohne Fäuste zu lösen
- klar und deutlich zu kommunizieren
- in schwierigen Situationen und bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben
- nicht aufzugeben, wenn etwas nicht sofort klappt oder läuft wie man will
- auf seine Gefühle zu hören
- sich auf das Positive zu fokussieren
- richtig Hilfe zu holen

STARK in der Schule

Resilienztraining für Vor- und Grundschul Kinder bis 1.

Klasse

Bitte Trinkflasche und Lieblings-Kuscheltier mitbringen.

E7501 Dunja Horn

Do, 5.10.2023, 15–16.30 Uhr, Do, 12.10.2023, 15–16.30 Uhr, Do, 19.10.2023, 15–16.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

90 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind/ 60,- EUR für Geschwisterkinder)

STARK in der Schule

Resilienztraining für Kinder & Jugendliche (10 – 15 Jahre)

Bitte Trinkflasche mitbringen.

E7502 Dunja Horn

Fr, 10.11.2023, 15.30–17 Uhr, Fr, 17.11.2023, 15.30–17 Uhr, Fr, 24.11.2023, 15.30–17 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

90 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind/ 60,- EUR für Geschwisterkinder)

STARK wie ein Löwe

Eltern-Kind-Resilienztraining für Grundschul Kinder

Du (ein Elternteil pro Kind) bist mit dabei! Eltern begleiten den Kurs teils als Beobachter, teils als Übungspartner*in. Du erfährst, wie Du Dein Kind noch mehr stärken und fördern kannst. Für eine glückliche und gesunde Kindheit und Schulzeit ohne Mobbing und heftigen Stress.

Bitte Trinkflasche, Lieblings-Kuscheltier und eine Brotzeit einpacken.

E7503 Dunja Horn

Sa, 21.10.2023, 10–16 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

110 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind mit 1 Elternteil)

Bewerbungs-Knigge für Jugendliche

Dein erster Kontaktanruf, ein Bewerbungsgespräch oder Praktikum stehen bevor? Gratuliere! Klar bist Du aufgeregt, das gehört auch dazu und schärft die Sinne. Doch was konkret brauchst Du noch? Welche Regeln gilt es zu beachten? Welche Tipps und Tricks helfen Dir weiter? Und vor allem: Was hast Du selbst zu bieten und wie kannst Du das gut „rüberbringen“? Wir trainieren im Kurs: Auftreten, Kontaktaufnahme, Vorbereitungen zum Gespräch und Organisation. Im Anschluss: Kommunikation mit Vorstellen, Begrüßen, Gesprächsführung, Vereinbarungen treffen und Verabschieden. Dabei schlüpfen wir in verschiedene Rollen und spielen Situationen durch, wir üben Interviews und Telefonate und Du lernst, wie viel Wirkung und Ausdruckskraft Deine Stimme, Gestik und Mimik haben. Dabei entdeckst Du spannende Seiten an Dir selber und lernst Wichtiges für Deine Zukunft und Dein Leben.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk (wir machen zwei Pausen im Lauf des Vormittags)

E7504 Martina Fuchs

Sa, 27.1.2024, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 Euro

Mathekurse

Ihr wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

- 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

Mathe II/III 10. Klasse Realschule – Herbstferien

P7522 Wolfgang Tornow
Mo, ab 30.10.2023, 13.15–14.45 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
92 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathe II/III 10. Klasse Realschule

P7523 Wolfgang Tornow
Do, ab 9.11.2023, 16.45–17.45 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
74 Euro
Kleingruppe, Hybrid

P7524 Wolfgang Tornow
Do, ab 11.1.2024, 16.45–17.45 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
63 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathe II/III 10. Klasse Realschule – Faschingsferien

P7525 Wolfgang Tornow
Mo–Fr, 12.2.–16.2.2024, 13.15–14.45 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
92 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse FOS nicht-technischer Zweig – Herbstferien

P7531 Wolfgang Tornow
Mo, ab 30.10.2023, 15–16.30 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
92 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse FOS nicht-technischer Zweig

P7533 Wolfgang Tornow
Do, ab 11.1.2024, 18–19 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U5
63 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse FOS nicht-technischer Zweig – Faschingsferien

P7534 Wolfgang Tornow
Mo–Fr, 12.2.–16.2.2024, 16.45–18.15 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
92 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse an Gymnasien

P7541 Wolfgang Tornow
Do, ab 9.11.2023, 18–19 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U5
74 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse an Gymnasien – Faschingsferien

P7542 Wolfgang Tornow
Mo–Fr, 12.2.–16.2.2024, 15–16.30 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
92 Euro
Kleingruppe, Hybrid



Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Vertragsabschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung über die durch die VHS zur Verfügung gestellten Anmeldeöglichkeiten 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 Euro 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 Euro 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 Euro 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, Tel. 089/803710 oder Volkshochschule Eichenau e.V., Hauptstraße 37, 82223 Eichenau, E-Mail: 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 <small>(zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)</small> | <input type="checkbox"/> Ja , ich habe Interesse am Newsletter. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| *IBAN | SEPA-Lastschriftmandat, AGB & Datenschutz Zahlungsempfänger: vhs Puchheim e.V. Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: DE58ZZZ00000361026 vhs Eichenau e.V. Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: DE85EIC00000497504 |
| *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 | |

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"/> Ja , ich habe Interesse am Newsletter. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| *IBAN | SEPA-Lastschriftmandat, AGB & Datenschutz Zahlungsempfänger: vhs Puchheim e.V. Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: DE58ZZZ00000361026 vhs Eichenau e.V. Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: DE85EIC00000497504 |
| *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 | |



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"/> Ja , ich habe Interesse am Newsletter. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| *IBAN | SEPA-Lastschriftmandat, AGB & Datenschutz Zahlungsempfänger: vhs Puchheim e.V. Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: DE58ZZZ00000361026 vhs Eichenau e.V. Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: DE85EIC00000497504 |
| *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

**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
Portrait, Pass & Hochzeit
Hauptstr. 7
82223 Eichenau

www.el-portrait.de
www.topmodel-shop.de

Tel.: 0 81 41 / 82 09 7
e-mail: info@el-portrait.de



EL STUDIO

Atelier 1

Fotografie Karl-Heinz Elstner
Werbung, Firmen & Business
Max-Planck-Str. 2
82223 Eichenau

www.el-studio.de

Tel.: 0 81 41 / 387 36 67
mobil.: 0176 60353755
e-mail: 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_winter2022



Anz.2023 Winter