

BILDUNG



BEGEGNUNG



BEWEGUNG



Programm
Frühjahr/Sommer
2024

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



Bildung | Begegnung | Bewegung

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zur Frühjahrs- und Sommerausgabe unseres Programmheftes! Wir freuen uns, Ihnen auch dieses Mal wieder ein breites Angebot an Kursen, Veranstaltungen und Führungen präsentieren zu können. Gerade in dieser Breite liegt die Stärke der Volkshochschulen: Wir bieten unterschiedliche Themen, unterschiedliche Formate und unterschiedliche Bildungsziele an. Niederschwellige Kurse für Kinder und Jugendliche bereichern das Angebot ebenso wie Seminare mit dem Ziel eines Sprachabschlusses oder einer beruflichen Qualifikation, wie sie insbesondere in unseren Xpert-Kursen erworben werden können.

Für unseren Verbund der Volkshochschulen Puchheim und Eichenau war es wichtig, uns Gedanken zu machen, wofür wir stehen und welche Aufgaben von uns übernommen werden sollen. Diese Fragen haben wir uns im Herbst gestellt und sie in unterschiedlichen Runden diskutiert. Politiker:innen, Vorstände, die beiden Verwaltungsteams und eine Auswahl an Teilnehmenden und aus der Dozentenschaft haben intensiv diskutiert. Herausgekommen ist nun ein Leitbild, das unsere Arbeit und unsere Einbindung in Land und Kommunen beschreibt (siehe hierzu: www.vhs-pucheich.de/ueber-uns/leitbild). Es ist eine Leuchtschnur, an der wir uns ausrichten und die uns immer wieder vor Augen führt, wie bedeutsam es ist, dass wir als kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung existieren und uns um die Bildungsbedarfe der Bevölkerung kümmern.

Natürlich sind wir uns bewusst, dass dieses Leitbild für Außenstehende nicht unbedingt bedeutsam ist. Wichtiger ist es schlicht, vor Ort ein gutes Angebot zu einem fairen Preis vorzufinden. Daher haben wir – mit Hilfe von ChatGPT – diesem Leitbild einen neuen Slogan zur Seite gestellt: **Bildung | Begegnung | Bewegung**. Diese drei Begriffe beschreiben, worum es geht: Um Bildung anstelle von reiner Anhäufung von Wissen, um Begegnung mit anderen Menschen und mit neuen Themen und um Bewegung in Körper und Geist.

Wir freuen uns, dass Sie die Volkshochschule in dieser Gesamtbedeutung zu schätzen wissen und begrüßen Sie auch in diesem Semester wieder bei uns.

Direktlink zu unserer Website und zum online-Programm





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

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 Sommersemester 2024

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

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

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

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

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

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

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

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

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Semesterbeginn 26.02.2024



Politik und Gesellschaft

6



Kultur und Kreativität

46



Gesund und aktiv

68



Sprachen

102



Beruf & Karriere, Medienkompetenz

114



Junge vhs und Schülerförderung

124

ERKLÄRUNG DER KENNZEICHEN

SWITCH: Das Seminar kann ggfs. auch online stattfinden.

Kleingruppe: Das Seminar findet mit einer reduzierten Anzahl von Teilnehmer:innen statt.

Hybrid: An diesem Seminar können Sie online oder in Präsenz teilnehmen.

IMPRESSUM

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

Umschlagmotiv: vhs Puchheim-Eichenau & Grafikbüro Andrea Schmidt

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Druckhaus Adame, Simbach

Kurstexte © vhs Puchheim-Eichenau

Fotos © wikimedia.org, flickr.com,

pixabay.com, pixhere.com, pexels.com, istock.com, vhs Puchheim,

vhs Eichenau

Übersichten

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	140
Datenschutz	141
Impressum	5
Sprachniveau	103
Anmeldeformular	144

autowerkstatt Seidl

VW • Audi • Mercedes • BMW • Porsche

Opel • Mini • Smart • Ford • Seat • Skoda



- WARTUNG
- REPARATUR
- AUTOGLAS
- REIFENSERVICE

• UNFALLINSTANDSETZUNG
- Incl. Versicherungsabwicklung

Aubinger Weg 53 • 82178 Puchheim
Tel. 089/80 33 63 • www.autowerkstatt-seidl.de



Gesellschaft



„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.

Wer wird in der Europawahl gewählt? Gibt es eine Chance, die katholische Kirche zu reformieren? Wie war Puchheim vor 125 Jahren? Wie kann ich KI im Alltag nutzen? Wer war nochmal Leo von Klenze? Das Leben ist bunt und voller Fragen, aber auch voller Antworten. Nicht immer sind sie einfach und je komplexer die Zusammenhänge sind, umso wichtiger ist es, darüber nachzudenken und zu diskutieren. Genau das bieten wir an unserer Volkshochschule an, indem wir Ihnen Raum schaffen für spannende Themen und interessante Gespräche. Zum Beispiel mit Pfarrer und Medienstar Schießler in Kooperation mit der katholischen Kirche in

Puchheim, mit dem Bürgermeister und Kulturschaffenden zum Thema Kultur(en) in Puchheim oder mit unserem philosophischen Gespräch. Aber es lohnt sich auch, einzutauchen in die Vergangenheit, Geschichten zu erfahren und Geheimnisse zu entdecken. Am besten gelingt dies bei unseren zahlreichen Führungen rund um München. Höfische Kunst, Roggenstein und der Blaue Reiter sind nur einige Schlagworte, die Lust machen, sich mit den verborgenen Schätzen unserer Region auseinanderzusetzen. Gesellschaft ist, was man daraus macht – seien Sie also mit dabei!

Politik & Gesellschaft

Europawahl - was und wer wird gewählt und warum sollte ich wählen?

Am 9. Juni wird in Deutschland das Europäische Parlament neu gewählt. 96 von 720 Sitzen werden dort für Deutschland vergeben. Das Wahlalter wurde auf 16 Jahre herabgesetzt. Aber warum sollte ich zur Wahl gehen? Wie funktioniert Europa? Welche Beschlüsse werden dort gefällt und welche Wirkung haben die Gesetze für die Länder in Europa? Wer stellt sich zur Wahl? Was sind die Aufgaben des Parlaments im Gegensatz zur Europäischen Kommission? Welche Lösungen können beispielsweise im Umgang mit der künstlichen Intelligenz oder europäischen Sicherheitsfragen durch Europa entwickelt werden? Einen Einblick in die Aufgaben, Herausforderungen und Bedeutung des Europäischen Parlaments gibt der Referent. Nach Möglichkeit werden wir zudem die Kandidat:innen aus unserem Wahlkreis einladen und mit ihnen über ihre Programme diskutieren.

P1000K Jochen Zellner
Do, 16.5.2024, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
5 Euro

Kultur(en) in Puchheim

Puchheims Kultur und auch die kulturellen Identitäten der hier wohnenden Menschen sind sehr vielfältig. Sie gegenseitig zu bereichern und voneinander zu lernen ist spannend und die Grundlage für ein positives Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Wir stellen Ihnen vor, wie unterschiedliche Organisationen aus Bildung, Kultur, Ehrenamt und der Stadtverwaltung dieses Thema aufgreifen, wie beispielsweise im neu geplanten Stadthaus im Aubinger Weg, im Projekt Heinsdorff, beim Sommercamp oder den vielfältigen Aktionen der Kulturschaffenden. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir diskutieren, wie wir die kulturelle Vielfalt in Veranstaltungen und Angeboten für und mit den Menschen noch besser abbilden und wie diese im neu geplanten Stadthaus gebündelt werden können. Diskutieren Sie mit den Verantwortlichen und bringen Sie Ihre Ideen und Vorstellungen ein!

P1001 Achim Puhl
Do, 14.3.2024, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
5 Euro

Pfarrer Schießler - „dialektaler Menschenfischer“ für eine lebhaft und engagierte Kirche

Pfarrer Rainer Maria Schießler ist nicht zuletzt über seine eigene Talkshow bekannt geworden. Seine oft provokanten Äußerungen haben die Kirche aufgerüttelt und sein Engagement für eine lebhaft und engagierte Kirche ist beispielhaft in der Zeit, in denen immer mehr Menschen sich von ihr abwenden. In seinem Bildungspodcast „PAUSENGONG“ interviewt Schießler seit 2020 Gäste aus Politik und Gesellschaft und hinterfragt auf humorvolle und ernsthafte Weise das politische und gesellschaftliche Handeln. Gemeinsam mit Pfarrer Stefan Menzel und weiteren Gästen diskutiert der VHS-Leiter Achim Puhl mit Pfarrer Schießler und Ihnen die Zukunft von Gesellschaft, Religion und Spiritualität.



P1520 Pfarrer Rainer Maria Schießler
Do, 6.6.2024, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
5 Euro

vhs.wissen live: Abschied von der Öffentlichkeit

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?

P1003
Mo, 29.1.2024, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro



vhs.wissen live: Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen? Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

P1010

Di, 20.2.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

P1011

So, 25.2.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die »Süddeutsche Zeitung« die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

P1012

Mi, 20.3.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Die Referenten erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

P1013

Mo, 29.4.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs.

Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

P1014

Do, 2.5.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Expertise und Wissenschaft werden vermehrt attackiert und verlieren ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von »alternativen Wahrheiten« oder der Versuch, Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines »liberalen Wahrheitsregimes«. Es ist dieses Wahrheitsregime,

das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

P1015

Mo, 3.6.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

(Zeit-)Geschichte

125 Jahre Bahnhof Puchheim - Einblicke in die Geschichte

Verena Jeschke führt Sie anlässlich der 125-Jahrfeier des Bahnhofs in Puchheim durch eine Zeitreise. Die etwas anders erzählte Geschichte der Eisenbahn westlich Münchens im ausgehenden 19. und frühen 20. Jahrhundert betrachtet das Phänomen nicht als Gegenstand der Technikgeschichte, sondern aus dem Blickwinkel seiner wirtschaftlichen, sozialen und vor allem raumgestalterischen Bedeutung vor Ort. Der Bahnhof wird zum Kristallisationspunkt einer Entwicklung, die heute noch prägend für die Stadt Puchheim und das Münchner Umland im allgemeinen ist. Erfahren Sie Wissenswertes zu Urbanisierung, Mobilität und der Entstehung des Vororts Puchheim-Bahnhof.

Eine Kooperationsveranstaltung von vhs Puchheim und den Buachhamern.

P1101 Verena Jeschke

Do, 25.4.2024, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

5 Euro

Reise durch die bunte Welt der Familienwappen

Überall im Alltag leuchten uns bunte Wappen entgegen: an Rathäusern, auf Fahnen, auf Autokennzeichen, auf Internetseiten, auf Münzen, auf Dokumenten. Was bedeuten sie, woher kommen sie? Dürfte auch meine Familie ein Wappen führen und welche Regeln gibt es, die bei einer Erstellung zu beachten sind? Wir zeigen Ihnen an Beispielen und der Geschichte dahinter, was gute Wappen kennzeichnet. Wir besprechen, was uns die Gemeindewappen im Landkreis Fürstentfeldbruck erzählen und welche klassischen Irrtümer bei

der Deutung von Wappen auftreten. Schärfen Sie Ihre Augen und erfahren Sie mehr über ein fast tausend Jahre altes Kulturgut aus der Ritterzeit!

P1102 Dieter Linder

Fr, 15.3.2024, 16–17.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

11 Euro

Winston Churchill im Fokus: Die schillernde Persönlichkeit vom Schriftsteller zum Staatsmann

Unter den herausragenden Politikern des 20. Jahrhunderts ist Churchill der schillerndste. Seine Sätze, dass er »außer Blut, Schweiß und Tränen« nichts zu bieten habe, sind geflügelte Worte. Churchill gilt als einer der größten Redner der Geschichte, hat seinen aufwendigen Lebensunterhalt als Schriftsteller und Journalist bestritten und wurde mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Über Nacht wurde er Premierminister während deutsche Truppen in Frankreich einmarschierten und war Hitlers härtester Gegner.

Anmeldung zur Veranstaltung über die vhs Olching: 08142 - 65 44 67 oder vhs-olching.de

P1103 Franziska Augstein

Di, 14.5.2024, 19.30–21 Uhr

Olching, Hauptstraße 68, KOM, Hermann-Böcker-Saal

12 Euro

vhs.wissen live: Der Tiber und die ewige Stadt

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert - und Geschichte geschrieben. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

P1110

Mo, 5.2.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



vhs.wissen live: Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

P1111

So, 10.3.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Tito - der ewige Partisan

Im Zweiten Weltkrieg befreite Tito Jugoslawien mit seinen Partisanen von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

P1112

So, 24.3.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

P1113

So, 12.5.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

P1114

Do, 18.4.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

Deutsche Herrscher: Otto der Große und Heinrich IV.

Otto der Große (936 - 973) und Heinrich IV (1056 - 1106) prägten ihre Zeit: Otto als Gründer des Heiligen Römischen Reichs Deutscher Nation und Heinrich IV, dessen Name untrennbar mit dem Investiturstreit und dem Gang nach Canossa verbunden ist - bis heute ein Inbegriff politischer Demütigung.

P1121

Mo, 4.3.2024, 18–19.30 Uhr

online

9 Euro

Deutsche Herrscher: Friedrich Babarossa und Karl IV.

Der Staufer Friedrich I. (1152 - 1190) gilt als einer der größten Kaiser des Mittelalters. Bis heute ist er vor allem durch die Kyffhäuser-Legende bekannt: Karl IV. (1347 - 1378) war zunächst Gegenkönig zu Ludwig IV. dem Bayern. Erst nach dessen Tod wurde Karl IV. allgemein anerkannt. Mit der Goldenen Bulle schuf er 1356 das erste Reichsgrundgesetz.

P1122

Mo, 11.3.2024, 18–19.30 Uhr

online

9 Euro

Das „europäische Wunder“: Europas Aufstieg im 16. und 17. Jh.

Obwohl der europäische Kontinent keine einheitliche Führung und Ordnung hatte und von einer Vielfalt an Völkern, Sitten und Sprachen geprägt war, erlangte Europa einen gewaltigen Vorsprung vor allen anderen Kulturen. Dieser Vortrag untersucht, wie es dazu kam.

P1123

Do, 4.7.2024, 18.30–20 Uhr

online

9 Euro

Medien & Digitalisierung

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

P1201 Hartmut Nehme

Di, 5.3.2024, 18.30–21 Uhr

online

15 Euro



KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

P1202 Hartmut Nehme

Di, 23.4.2024, 18.30–21 Uhr

online

15 Euro

Zukunft heute schon erleben: Wie arbeiten Quantencomputer?

Internationale Konzerne investieren Milliardensummen in neuartige „Quantencomputer“. Wo aber liegt der Unterschied zum klassischen Pendant? Was werden Quantencomputer tatsächlich leisten und was ist nur Fiktion? Wo zeigen sich Probleme hinsichtlich Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit? Der Online-Vortrag beantwortet diese Fragen ohne komplexe technische Details oder Formeln!

P1210

Fr, 17.5.2024, 19–20.30 Uhr

online

10 Euro



Verbraucherbildung, Recht & Finanzen

Früher in Rente

Auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt

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



E1300 Maria Nickl

Do, 16.5.2024, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

12 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. Fragen wie „Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll?“ werden beantwortet, außerdem Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ und Neuerungen im Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht hingewiesen. Der Dozent ist Rechtsanwalt, auf Erbrecht spezialisiert.



E1301 Markus Rainer

Do, 20.6.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 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, 13.5.2024, 18.30–20 Uhr

online

14 Euro

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



E1303 Markus Rainer

Do, 18.7.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

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.



E1302 Markus Rainer

Do, 27.6.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 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, 8.4.2024, 18.30–20 Uhr

online

14 Euro

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

Di, 16.4.2024, 18.30–21 Uhr

online

15 Euro

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

P1302 Hartmut Nehme

Mo, 22.4.2024, 18.30–21 Uhr

online

15 Euro



Finance Monday: ChatGPT statt persönliche Beratung?

Onlinebanking und Versicherungen über das Internet versprechen der Kundschaft deutliche Kostenersparnisse und zeitliche Flexibilität. Auch die Finanzbranche erhofft sich durch den Einsatz von ChatGPT & Co. Einsparungen bei Personalkosten. Welche Möglichkeiten haben Verbraucherinnen und Verbraucher?

P1303

Mo, 6.5.2024, 19–21 Uhr

online

9 Euro

Finanztipps für Schwangere

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

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

P1310

Di, 4.6.2024, 19–20 Uhr

online

9 Euro

Teilzeitfalle - wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann

Frauen werden schlechter bezahlt, 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.

P1311

Do, 6.6.2024, 19–20 Uhr

online

9 Euro

Umwelt & 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, 16.4.2024, 18.30–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

9 Euro

Wärmepumpe, günstige Alternativen

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt - bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern. Jede:r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

P1423

Di, 23.4.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



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

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. Ebenso 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 einen Leistungsoptimierer?“ und „Was bedeutet Notstromversorgung?“ beantwortet.



E1401 Gottfried Obermair
Di, 23.4.2024, 18.30–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
9 Euro

Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik)

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. 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.

P1422
Di, 16.4.2024, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro

Onlinevorträge der Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale Bayern bietet zahlreiche kostenlose Online-Veranstaltungen beim Thema „Energie“ an. Dies betrifft vor allem die Bereiche Sanieren, Bauen, Heizen, Solar-energie und E-Mobilität.

Alle Veranstaltungen mit Anmeldelink finden Sie unter: <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/energie/veranstaltungen>

P1411 Verbraucherzentrale Bayern
12.30–13.30 Uhr
online
gebührenfrei

vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

P1412
Do, 25.4.2024, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro

vhs.wissen live: Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

In Deutschland leben schon heute 77 Prozent in Städten und ihren urbanen Nahbereichen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln?

P1413
Di, 27.2.2024, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro



vhs.wissen live: Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

P1414

Di, 5.3.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

In Deutschland hat die Assekuranz für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund vier Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Neben sozioökonomischen Faktoren spielen als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle. Der Vortrag geht auf Handlungsoptionen ein, die auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

P1415

Di, 12.3.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

Klimawandel und Mobilität

Der Kurs beleuchtet die aktuelle Situation der Klimaveränderung und zeigt auf, in welchem Kontext die Elektromobilität im Vergleich zu konventionellen Antriebssystemen zu sehen ist. Die Zusammenhänge zwischen Erderwärmung, Treibhausgasen und deren Verursachung werden verdeutlicht. Welche Rolle spielt die Politik hierbei? Wie wurden globale Interessen in nationale Strategien umgesetzt? Welche Rolle spielt der Verkehrssektor bei der Erreichung der Klimaziele?

P1421

Do, 22.2.2024, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

Die Technik der Elektrofahrzeuge

Elektrofahrzeuge haben einen wesentlich veränderten Aufbau im Gegensatz zu Verbrennerautos. Dieser Vortrag erläutert Ihnen welche Bauteile neu sind, welche weggelassen und welche Funktionen die neuen Bauteile haben. Technische Grundlagen zum Einschätzen von Fahrzeugdaten werden verständlich erläutert. Die technischen Vor- und Nachteile von konventionellen und elektrisch angetriebenen Fahrzeugen werden gegenübergestellt.

P1424

Do, 29.2.2024, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

Philosophie, Religion & Ethik

Lebensphilosophisches Gespräch - Sinn und Wahrheit

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.

Die Teilnahme setzt keine philosophischen Kenntnisse voraus.

P1506 Jennifer Getzreiter

Fr, 12.4.2024, 18–19.30 Uhr, Fr, 19.4.2024, 18–19.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

16 Euro

vhs.wissen live: Philosophie in der islamischen Welt

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina besprochen.

P1510

So, 14.4.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

Wie leben in schwierigen Zeiten? Antworten des französischen Philosophen Michel de Montaigne

Michel de Montaigne (1533 - 1592) gibt ein Beispiel philosophischer Gelassenheit: Er bemüht sich stets um Ausgleich und Vermittlung zerstrittener Parteien. Als Autor der berühmten „Essais“ formuliert er Tiefgründiges zu Mensch, Natur und Tod.

P1511

Mi, 10.4.2024, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

Corinne Pelluchon: Philosophie der Ernährung und Umwelt

Im Zuge neuer ökologischer Entwicklungen plädiert die Philosophin Corinne Pelluchon (*1967) für ein umweltgebundenes, körperbewusstes Selbstverständnis des Menschen: Seine Abhängigkeit von Licht, Luft, Wasser und Nahrung zeigen ihn als Teil seiner Umwelt, ohne die er nicht existieren kann.

P1512

Mi, 24.4.2024, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro

Pfarrer Schießler - „dialektaler Menschenfischer“ für eine lebhafte und engagierte Kirche

Pfarrer Rainer Maria Schießler ist nicht zuletzt über seine eigene Talkshow bekannt geworden. Seine oft provokanten Äußerungen haben die Kirche aufgerüttelt und sein Engagement für eine lebhafte und engagierte Kirche ist beispielhaft in der Zeit, in



denen immer mehr Menschen sich von ihr abwenden. In seinem Bildungspodcast „PAUSENGONG“ interviewt Schießler seit 2020 Gäste aus Politik und Gesellschaft und hinterfragt auf humorvolle und ernsthafte Weise das politische und gesellschaftliche Handeln. Gemeinsam mit Pfarrer Stefan Menzel und weiteren Gästen diskutiert der VHS-Leiter Achim Puhl mit Pfarrer Schießler und Ihnen die Zukunft von Gesellschaft, Religion und Spiritualität.

P1520 Pfarrer Rainer Maria Schießler

Do, 6.6.2024, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

5 Euro

Ihr Spezialist für Elektrofahrräder

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

**Fahrrad & E-Bike Werkstatt**

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

e-bike hereth
Fachhandel und Service

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



Psychologie & Pädagogik

Benimm ist wieder in! Kleiner Knigge für Beruf und Alltag

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Gute Manieren sind nicht altmodisch, sondern heutzutage wieder der absolute Renner. Wer zeitgemäße Umgangsformen beherrscht, ist beruflich und privat im Vorteil. Denn egal, ob beim Erstkontakt oder im Meeting, ob beim Outfit oder im E-Mail-Verkehr - überall lauern Fallstricke. Verheddert man sich darin, blamiert man sich. Wer dagegen gute Manieren beweist und mit moderner Etikette vertraut ist, bewegt sich sicher und souverän durchs Leben. Die Themen reichen von Auftreten, Stimme und Vorstellung über Small Talk, Gesprächsführung, Social Media und kulturelle Unterschiede. Die Devise dabei lautet: möglichst viel selbst ausprobieren! Schlüpfen Sie in verschiedene Rollen, und spüren Sie, welche Wirkung Sie mit ihrem Verhalten erzielen.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

E1600 Martina Fuchs

Sa, 13.4.2024, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 Euro

Martina Fuchs

Martina Fuchs ist Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden 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 Teilnehmer:innen, Feedback, Fragen und Ideen stärken dabei jeden Einzelnen auf seine Weise. Nicht selten führt das lockere Miteinander zu einem prägenden Aha-Effekt.



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

Do, 29.2.2024, 19–21 Uhr

online

26 Euro

Helmut Lange

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



Immobilien Hirn

Ihr Partner für

- VERKAUF

- VERMIETUNG



Leonhardplatz 8

82256 Fürstenfeldbruck

Tel: 08141 103823

Fax: 08141 103824

hirn@immobilienhirn.de

www.immobilienhirn.de

Mitglied im

Immobilienverband Deutschland IVD

Verband der Immobilienberater, Makler

Verwalter und Sachverständigen Region Süd e.V.

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabellern-Tricks.

P1602 Helmut Lange
Di, 12.3.2024, 19–21.30 Uhr
online
26 Euro

Das Unbewusste: Welchen Einfluss hat es auf uns?

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Ursprüngen der Tiefenpsychologie und ihren führenden Protagonisten. Für welche Thesen standen sie, wie haben zeitgeschichtliche Ereignisse sowie eigene Lebenserfahrungen ihre Thesen beeinflusst - und was können wir heute noch von ihnen lernen?

P1610
Di, 25.6.2024, 19–20.30 Uhr
online
11 Euro

Meine Mitmenschen besser einschätzen können: Konkrete Hilfe im Alltag

Was beeinflusst Verhalten? Warum ärgern sich Menschen übereinander? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Beweggründe verstehen und diese artikulieren können. So können Sie auch die Motive anderer Menschen besser verstehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen.

P1611
Mi, 12.6.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro

Was hindert mich, klare Entscheidungen zu treffen?

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

P1612
Di, 2.7.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro

Wie Sie Herausforderungen meistern und mit ihnen wachsen können

Entdecken Sie die Schlüssel, die zur Stärkung Ihrer Resilienz wichtig sind und Ihnen in stürmischen Lebensphasen neue Lösungswege aufzeigen können. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre innere Stärke aktivieren und mit Ihren Herausforderungen wachsen können.

P1613
Do, 13.6.2024, 19.30–21 Uhr
online
9 Euro

Medien in der Familie: Infoveranstaltung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen

Streamen, Surfen, digitales Spielen - das familiäre Umfeld spielt für Kinder und Jugendliche eine wichtige Rolle, wenn es um den richtigen Umgang mit Medien geht. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns in das Thema kindliche Mediennutzung einzutauchen. Im Gespräch gehen wir u. a. diesen Fragen nach: Welche Bedeutung haben mediale Vorbilder? Medienkonsum: Wann ist es zu viel? Gewalt in den Medien: Welche Darstellungen sind für Kinder problematisch?

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind im Umgang mit Medien begleiten und fördern können. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich zu informieren!

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Medienpädagogische Referentenetzwerk Bayern

P1630 Sabine Jörk
Fr, 22.3.2024, 15–16.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
gebührenfrei, Hybrid

Stiftung
Medienpädagogik
Bayern
Referentenetzwerk



Cyber-Mobbing

Cyber-Mobbing ist unter Kindern und Jugendlichen weit verbreitet. 10- bis 14-Jährige nutzen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets, häufig fehlt ihnen aber noch die Kompetenz, Folgen ihrer Online-Aktivitäten richtig einzuschätzen. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns in das Thema einzutauschen. Im Gespräch gehen wir u. a. diesen Fragen nach: Welche Formen und Ausprägungen von Cyber-Mobbing gibt es?

Welche Auswirkungen hat Cyber-Mobbing auf die Betroffenen?

Sofortmaßnahmen: Was können Eltern tun?

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind im Umgang mit Cyber-Mobbing begleiten und unterstützen können. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich zu informieren!

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Medienpädagogische Referentennetzwerk Bayern

P1631 Maja Savasman

Fr, 5.4.2024, 15–16.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
gebührenfrei, Hybrid

Medien in der Familie: Infoveranstaltung für Eltern von 6- bis 10-Jährigen: Schwerpunkt Internet und Smartphone

- Worauf ist bei der Internet- und Handynutzung bei 6- bis 10-Jährigen zu achten?
- Welche Apps und Internetseiten sind für Grundschulkinder geeignet?
- Was ist bei problematischen Inhalten oder Mobbing zu tun?
- Was muss bei Online-Spielen bzw. Spiele-Apps beachtet werden?

Bei der Infoveranstaltung können sich Eltern untereinander über ihre Erfahrungen austauschen und konkrete Handlungsvorschläge für einen adäquaten Medienumgang diskutieren. Den teilnehmenden Eltern wird zudem eine Auswahl an empfehlenswerten Informations- und Beratungsangeboten im aufgezeigt.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Medienpädagogische Referentennetzwerk Bayern

P1632 Maja Savasman

Fr, 15.3.2024, 15–16.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
gebührenfrei, Hybrid



**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

Kellerer Computer Service

K C S

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

Familienkonferenz - ein Mittel um das Familienleben harmonischer und aktiver zu gestalten

vhs.online

Die Familienkonferenz stellt sicher, dass jeder mit seinen Anliegen gehört wird und dass Lösungen gefunden werden, bei denen es keine Verlierer gibt. An diesem Abend besprechen wir, wie so eine Konferenz ablaufen kann und wie sie auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden kann.

P1633

Mi, 20.3.2024, 19–20.30 Uhr

online

10 Euro

Herausforderung Pubertät

Tränen, Wut, Missverständnisse, Resignation: Die Pubertät ist eine herausfordernde Zeit für junge Heranwachsende und Bezugspersonen in ihrer Umgebung. Sie erfahren, was die Pubertät als Lebensphase ausmacht, wie Konflikte entstehen und wie diese entschärft werden können. Sie erhalten praxisnahe Tipps im Umgang mit Jugendlichen.

P1634

Fr, 19.4.2024, 18–19.30 Uhr

online

9 Euro

Entspannte Kinder sind konzentrierter

Konzentriertes und fokussiertes Arbeiten sowie Eigenverantwortlichkeit werden in den Schulen immer öfter vorausgesetzt. Es ist die Aufgabe von Eltern, Kindern dafür das passende Umfeld zu schaffen - damit sie sich und ihre Fähigkeiten optimal entwickeln und selbstbewusst an schulische Aufgaben herangehen können. Dieser Vortrag behandelt die Themen Konzentration sowie Entspannung und gibt Tipps, wie Sie Ihre Kinder motivieren - und wie nicht.

P1635

Mo, 26.2.2024, 19.30–21 Uhr

online

11 Euro

Schlaf, Kindchen - sanft und schnell

In diesem Webinar werden Lösungen für die verschiedenen Einschlafprobleme (übermüdet oder hellwach, Zahnen, aufgedreht plaudernd oder Angst vor dem Alleinsein) vorgestellt. Außerdem gibt es Tipps, um den richtigen Zeitpunkt zum Schlafenlegen zu erkennen.

P1636

Sa, 9.3.2024, 14–15.30 Uhr

online

11 Euro

Stillen - auf den Anfang kommt es an

Das Stillen gelingt besonders beim ersten Kind oft besser, wenn Sie bereits in der Schwangerschaft einige Dinge darüber erfahren. So können Sie schon ab der ersten Lebensstunde gute Voraussetzungen für eine entspannte Stillzeit und eine ausreichende Milchmenge schaffen. Welche Milchersatznahrung sollte verwendet werden, falls vorübergehend notwendig? Auch Schwangere, die in Bezug auf die Ernährung ihres Kindes noch keine Wahl getroffen haben, sind herzlich willkommen.

P1637

Mi, 20.3.2024, 18–19.30 Uhr

online

11 Euro



AUTOHAUS EISELT G m b H
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

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



Autohaus Eisel FFB GmbH

Nicolaus-Otto-Straße 2
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141 53465-0
info.ffb@autohaus-eisel.de

Autohaus Eisel GmbH

Zugspitzstraße 32
82223 Eichenau
Tel. 08141 80016
info@autohaus-eisel.de

www.autohaus-eisel.de



Nachts ohne Windeln schlafen - vom Baby bis zum Schulkind

Viel früher als wir es erwarten würden, wollen Kinder ohne Windel schlafen. Manchmal gibt es auch Probleme diese nach Jahren loszuwerden. Wir schauen uns die natürlichen körperlichen Prozesse an, die in jedem Kind ablaufen. Wir erkennen die Bedeutung einer einzigen trockenen Nacht - und wie das Kind sanft zu trockenen Schlafzeiten kommt.

P1638

Sa, 20.4.2024, 14–15.30 Uhr

online

11 Euro

Vom Buchstaben zum Lesegenuss: Wie Sie die Leselust Ihres Kindes wecken

Lesen zu lernen ist keine einfache Sache. In jedem Lernprozess, und besonders beim Lesen, spielt positive Motivation die entscheidende Rolle. Wie Sie Ihrem Kind helfen können mühelos lesen zu lernen, verrate ich Ihnen an diesem Abend.

P1639

Mi, 20.3.2024, 19–20.30 Uhr

online

11 Euro

Kinder haben Bedürfnisse - Eltern auch

Eigentlich sind Sie zu müde, um mit Ihrem Kind zu spielen oder ein Buch vorzulesen. Andererseits möchten Sie eine „gute Mutter/guter Vater“ sein. Wie können Eltern den Anforderungen des Alltags und den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden, ohne sich dabei zu vernachlässigen?

P1640

Do, 13.6.2024, 20–21 Uhr

online

11 Euro

Naturkunde & Naturwissenschaft

vhs.wissen live: Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

„Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

P1710

Mi, 10.4.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

vhs.wissen live: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Seit 2022 versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

P1711

Fr, 14.6.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

Einführung in die Astronomie (Teil 1) - Oben die Götter, unten wir?

Diese Vortragsreihe bietet einen verständlichen Einstieg in die Themenwelt der Astronomie. Erfahren Sie, was heute über die Entstehung der Welt und deren künftige Entwicklung bekannt ist. Mit welchen Themen befasst sich die Astronomie heute? Erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um astronomische Beobachtungen, Teleskope und das Licht als Träger fast aller Informationen.

P1712*Di, 5.3.2024, 19.30–21 Uhr***online**

11 Euro

Einführung in die Astronomie (Teil 2) - Sonne, Mond und Sterne

Was kennzeichnet Asteroiden, Meteoriten, Sternschnuppen, Kometen, Monde, Planeten, Sterne und Galaxien? Lernen Sie die vier Kräfte kennen, die beim Aufbau der Welt zusammenspielen.

P1713*Di, 12.3.2024, 19.30–21 Uhr***online**

11 Euro

Einführung in die Astronomie (Teil 3) - Das Sonnensystem und seine Entstehung

Wieso leuchtet die Sonne? Was ist über die einzelnen Planeten des Sonnensystems bekannt? Und wie ist das Leben auf der Erde entstanden?

P1714*Mi, 20.3.2024, 19.30–21 Uhr***online**

11 Euro

Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick - Atome (Teil 1)

Schon in der Antike vermuteten die Menschen, dass die Welt aus kleinsten, unteilbaren Teilchen - den Atomen - aufgebaut ist. Aber wie sehen diese aus? Atome sind zwar unvorstellbar klein, lassen sich aber heute als Atommodelle leicht verständlich beschreiben. Damit wird die ungeheure Vielfalt der Stoffe auf der Erde und deren Zusammensetzung gut vorstellbar.

P1715 Dr. Ing. Dieter Huttenloher*Di, 19.3.2024, 18.30–20 Uhr***online**

9 Euro

Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick - Chemie (Teil 2)

Mit Salz, Kalk und Kohle hat die Chemie das Leben und die Umwelt verändert. Dabei ist kaum ein Stoff unserer Umgebung nicht chemisch - Beispiele sind „Kunststoffe“, Waschmittel, Farben, Arzneien, Kunstdünger und vieles mehr. Dieser anschauliche Bildvortrag widerlegt das gängige Vorurteil, dass Chemie eine schwer verständliche Wissenschaft ist.

P1716 Dr. Ing. Dieter Huttenloher*Di, 9.4.2024, 18.30–20 Uhr***online**

9 Euro

Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick - Geologie (Teil 3)

Die Bewegung der Kontinentalplatten erklärt die alte Frage nach der Entstehung der Alpen, von Vulkanen und Erdbeben. Lange galt die Erdoberfläche als fest und unverrückbar. Heute ist die Bewegung der Kontinentalplatten die wichtigste Grundlage der Geologie. Unterstützt mit vielen Bildern werden aktuelle Forschungsergebnisse gut verständlich.

P1717 Dr. Ing. Dieter Huttenloher*Di, 16.4.2024, 18.30–20 Uhr***online**

9 Euro

Mit Einstein ins Weltall - relativistischen Effekten auf der Spur

Heute wissen wir, dass sich viele der im Universum beobachteten Phänomene durch relativistische Effekte auszeichnen. Lernen Sie auf einer virtuellen Reise in den Weltraum Himmelsobjekte kennen, die sich nur mit Hilfe der Relativitätstheorien erklären lassen.

P1718*Do, 18.7.2024, 19–20.30 Uhr***online**

9 Euro



Führungen & Exkursionen

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.

P1916 Hopffisterei München

Di, 27.2.2024, 18–20.30 Uhr

Treffpunkt: Empfang Hopffisterei, Kreittmayrstr. 5, 80335 München

7 Euro

Hinter den Kulissen: Das Gärtnerplatztheater

Nach ersten Bestrebungen für ein volksnahes Musiktheaterhaus in München in den 1830er Jahren und zahlreichen öffentlichen Debatten wurde 1864 in der Münchner Isarvorstadt der Grundstein für das Gärtnerplatztheater gelegt. Seitdem ist das Haus beinahe ohne Unterbrechungen bespielt worden. Einzig Kriegsschäden und die großen Sanierungsarbeiten der Jahre 2013 - 2018 sorgten für Unterbrechung im Betrieb. Nun präsentiert sich das Haus wieder in neuem Glanz. Unsere exklusive Führung ermöglicht Ihnen, einen Schritt weiter als bis zum Orchestergraben zu gehen und hinter die Kulissen zu blicken. Sie erfahren Wissenswertes über die Abläufe im Hintergrund und die einzelnen Bereiche des Hauses, die dafür verantwortlich sind, dass der Vorhang sich jeden Abend hebt.

Entdecken Sie das Theater aus einem neuen Blickwinkel und tauchen in seine 150-jährige Geschichte ein!

E1900 Hausführung

Fr, 8.3.2024, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: Im Theaterfoyer, Gärtnerplatz 3, München
15 Euro

This Is Me, This Is You. Die Eva Felten Fotosammlung

Führung im Museum Brandhorst

Diese Ausstellung gibt einen erstmaligen Einblick in ein Konvolut international bedeutender Fotografien. Seit dem Beginn ihrer Sammel Leidenschaft in den späten 1980er-Jahren konzentriert sich Eva Felten insbesondere auf die Darstellung von Menschen. In sieben thematischen Kapiteln und einer Auswahl von rund 140 Arbeiten werden in der Ausstellung berührende Porträts, bekannte Werke der Street Photography und der sozialkritischen Fotografie sowie konzeptuelle Werke und bedeutende Positionen der Appropriation Art gezeigt. Bitte finden Sie sich 10 Minuten vor Beginn der Führung am Treffpunkt ein.



P1952 Constanze Lindner-Haigis

Fr, 8.3.2024, 10.15–11.45 Uhr

Treffpunkt: Museum Brandhorst, Theresienstr. 35a
15 Euro (zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu zahlen)

Der blaue Reiter im Lenbachhaus - neu präsentiert

Museumsführung



Das Lenbachhaus besitzt die weltweit größte Sammlung zur Kunst des Blauen Reiter, einer der bedeutendsten Künstlergruppen der Avantgarde zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Werke bekannter Künstler wie Wassily Kandinsky, Franz Marc, Gabriele Münter, Alexej Jawlensky, Marianne von Werefkin und August Macke werden immer wieder in neuem Zusammenhang im Museum präsentiert. So eröffnet sich für den Betrachter stets ein neuer Blick auf diese bedeutende Künstlergruppe, die mit ihrem spirituellen Ansatz über „das Geistige in der Kunst“ zu jener Zeit eine Ausnahmeerscheinung war. Diese Führung bieten wir zweimal, mit identischem Inhalt, zu jeweils unterschiedlichen Terminen an.

E1950 Ursula Mosebach

Do, 14.3.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Eingangshalle Lenbachhaus, Luisenstr. 33
13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

E1951 Ursula Mosebach

Do, 21.3.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Eingangshalle Lenbachhaus, Luisenstr. 33
13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

Was macht eigentlich: Firma Wildmoser?

In Puchheim gibt es zahlreiche innovative Unternehmen. Wir stellen sie Ihnen vor! Wildmoser electronic entwickelt seit 1991 Hardware- und Softwarelösungen, kostenoptimierte Steuerungen, elektronische Baugruppen und Geräte für nationale und internationale Technologieunternehmen aus Automotive, Automatisierungs- und Prüftechnik sowie vielen anderen Branchen wie Medizintechnik und Consumer Electronic. Über 40 Mitarbeitende sind dort beschäftigt. Der Geschäftsführer Stefan Wildmoser gibt Ihnen einen Einblick in das Unternehmen und seine speziellen Produktionsanlagen, wie das firmeneigene Labor zur elektromagnetischen Verträglichkeit.

P1915 Stefan Wildmoser

Fr, 15.3.2024, 16–17.30 Uhr

Treffpunkt: Boschstr. 7, Puchheim
5 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 aus einer neuen Perspektive kennenzulernen. Die Kanalführung führt uns in die Schwabinger Unterwelt, nach dem Gang durch den Abwasserkanal machen wir eine kurze U-Bahnfahrt (Ticket benötigt!) und besichtigen den Regenauslasskanal an der Ungererstraße (U6, Alte Heide) und das wenige Gehminuten entfernte Regenüberlaufbecken in der Schenkendorfstraße. Dort endet die Veranstaltung. Lernen Sie die sonst verborgene Unterwelt mit ihrer spannenden Entstehungsgeschichte und Erzählungen aus der Arbeitswelt der Kanalarbeiter kennen.

Wir empfehlen unempfindliche Kleidung, da der Boden und die Wände feucht sein können. Die Kanäle dürfen nur in geschlossenen, trittfesten Schuhen betreten werden. Kranke und Personen mit geschwächter Immunabwehr sowie Schwangere können an der Führung nicht teilnehmen. Die Einstiege sind nicht barrierefrei.

E1901 Münchner Stadtentwässerung

Mi, 20.3.2024, 12–14 Uhr

Treffpunkt: München, Akademie-/Ecke Türkenstr.

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)



Umweltfreundliche Wärme - Besichtigung der Geothermieranlage Freiham

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 Freiham ist das erste Element der SWM Fernwärme-Vision. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt Ihnen die Funktionsweise anschaulich und direkt vor Ort.



© Stadtwerke München

Anfahrt: S8, Haltestelle Freiham. Genauer Treffpunkt: Bodenseestraße / Ecke Hans-Steinkohl-Straße

Bitte tragen Sie aufgrund des Führungsweges festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung.

P1903K Stadtwerke München GmbH SWM, Angelika Magerl

Mi, 20.3.2024, 17–19 Uhr

Treffpunkt: SWM, Bodenseestraße, 81245 München

10 Euro

Switch

Grusel, Glanz und Glück - Spaziergang über den alten Südlichen Friedhof auf den Spuren von Kaiserin Sisi

Glück und Tragik, äußerer Glanz und inneres Elend - Kaiserin Sisis Leben, der „Rose aus dem Bayernland“ war eine einzige Achterbahnfahrt der Gefühle. Und doch gab es einen Ort, an dem sie sich glücklich fühlte: In Bayern, wo sie geboren wurde und am Starnberger See aufwuchs. Auf diesem Rundgang erfahren Sie von Menschen, die in Zusammenhang mit der Kaiserin standen, zu der auch ihr geliebter Großcousin Ludwig II. zählte. Am Ende stoßen wir mit einem Veilchensekt auf die Kaiserin an.

In Kooperation mit der vhs Olching.

P1923O Cornelia Ziegler

Fr, 5.4.2024, 16–18 Uhr

Treffpunkt: Eingang Alter Südfriedhof, Stephansplatz

16 Euro

Die Kläranlage Geiselbullach

Sauberes Wasser zurück in die Amper

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

Wir treffen uns vor dem Verwaltungsgebäude.

E1902 Marianne Kaunzinger

Mi, 10.4.2024, 9.30–11.30 Uhr

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

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Digitalisierung erleben: Führung im BayernLab Starnberg

Die Digitalisierung schreitet immer schneller voran. Dabei ist es leicht, den Überblick zu verlieren und Potentiale nicht auszuschöpfen. Wir möchten dafür sorgen, dass Sie sich sicher und selbstständig im digitalen Raum bewegen können. Wir geben einen Überblick über viele Digitalisierungsthemen, die

von souveränem Verhalten im Netz bis hin zu virtueller Realität reichen. Auch zeigen wir praktische Anwendungsbereiche, wie Behördengänge digital zu erledigen oder geeignete Wanderrouen zu finden, auf.

P1911K Dipl.-Ing. Andreas Winkler

Do, 11.4.2024, 16–18 Uhr

Treffpunkt: BayernLab Starnberg, Hauptstraße 21,

82319 Starnberg

5 Euro

Führung im energieautarken Haus der Firma Hörmann

Die Firma Hörmann hat deutschlandweit Aufsehen mit ihrem energieautarken Haus in Zusmarshausen erweckt. In einer Kombination von Solar, Wasserstoff, Batteriespeicher und Passivhaus ist das Haus ein Beispiel, wie zukünftig ohne Anschluss an öffentliche Energieversorger der benötigte Strom und die Wärme selbst hergestellt werden können. Der Inhaber der Firma und selbst Bewohner dieses Hauses gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in Möglichkeiten und Grenzen dieses Systems.

P1912 Markus Hörmann

Fr, 12.4.2024, 16–17.30 Uhr

Treffpunkt: Holzappelstr. 1, 86441 Zusmarshausen

25 Euro

delikArt+26

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 • duftende Seifen • Kunsthandwerk • Schmuck
Tastings • Geschenkkörbe nach Wunsch zusammengestellt



Mein Lieblingsladen



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 beim Destillieren zuschauen. Während des Abends bekommen wir die verschiedenen Sorten erklärt und dürfen alles verkosten. Teilnahme erst ab 18 Jahren!



E1903 Markus Schnell

Fr, 12.4.2024, 18.30–21 Uhr

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

Heizöl
preiswert – flexibel –
zuverlässig
Gebrüder Ott
82216 Maisach
Tel. 0 81 41/9 04 68
E-Mail: gebrueder.ott@web.de

Das Millionendorf erwacht - Von der Schrannehalle über den Jakobsplatz zum Oberanger

Moderne Architektur in München

Als Pioniertat des Eisenkonstruktionsbaus galt die Schrannehalle nach ihrer Fertigstellung 1853. Schon in der ersten Hälfte des 20. Jahrhundert wurde sie als aus der Zeit gefallen demontiert, dann durch einen Zufall wieder aufgespürt und am Originalstandort erneut errichtet. Ein zeitgemäßes Nutzungskonzept belebt die Halle wie in alten Zeiten. Und belebt ist seit 2006 der in unmittelbarer Nachbarschaft gelegene Jakobsplatz. Mit dem Bau der Synagoge, des Jüdischen Gemeindezentrums und des Museums hat der historisch bedeutende Jakobsplatz eine überzeugende neue Bestimmung erhalten. Dieses Bauensemble gehört zu den Meisterleistungen der Münchner Architektur des frühen 21. Jahrhunderts.



E1952 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Fr, 12.4.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, vor Wirtshaus „Der Pschorr“,
Viktualienmarkt

13 Euro

Ihr professioneller Partner für:

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



Jetzt eine Heizung von...

Hans-J. Müller

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

VIKTOR & ROLF. Fashion Statements

Führung in der Kunsthalle München

Die Kunsthalle München zeigt die erste große Retrospektive des niederländischen Designerduos Viktor&Rolf in Deutschland. Mit atemberaubender Virtuosität loten Viktor Horsing und Rolf Snoeren seit über 30 Jahren immer wieder die Grenzen zwischen Couture und Kunst aus. Rund 100 der gewagtesten Stücke des ebenso visionären wie leidenschaftlichen Duos werden nun in einer spektakulären Inszenierung erlebbar gemacht. Bitte finden Sie sich 10 Minuten vor Beginn der Führung am Treffpunkt ein.



P1953 Constanze Lindner-Haigis

Fr, 12.4.2024, 10.15–11.45 Uhr

Treffpunkt: Kunsthalle München, Theatinerstr. 8

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

Museum Fünf Kontinente: Kunst der Gegenwart und Kunstgeschichten der Vergangenheit

Führung zu zeitgenössischen Kunstwerken aus Afrika u.a.

Die Führung taucht ein in die eindrucksvolle traditionelle Kunstsammlung des Museums, die schon die »Blauer Reiter«-Künstler Franz Marc und Wassily Kandinsky als Inspiration nutzen für ihre eigenen Arbeiten. Auch in der Gegenwart sind afrikanische Vorbilder wirksam in Design-Objekten wie dem „Tam Tam“-Hocker von Matteo Thun und den „ABC-Stools“ von Charles und Ray Eames. Werke international bedeutender Gegenwartskünstler wie Romuald Hazoumè, El Loko oder Ransome Stanley sind zu sehen, sowie die Sarg-Kunst des ghanaischen Künstlers Paa Joe und das interaktive Kunstwerk „La Source“ des togoischen Diaspora-Künstlers Amouzou Glikpa. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1958W Regina Sasse

Fr, 12.4.2024, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: Museum Fünf Kontinente, Maximilianstr. 42, Foyer

12 Euro (zzgl. Eintritt für das Museum, zahlb. vor Ort)

Wo kommt unser Trinkwasser her?

Besichtigung des Wasserwerks in Puchheim

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

E1904 Marianne Kaunzinger

Mo, 15.4.2024, 9:0–12 Uhr

Treffpunkt: Wasserwerk Puchheim, Stäudlingweg

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)





Exklusiver Besuch beim Münchner Rundfunkorchester zur Probe: „Lyrische Symphonie“

Wie bereiten sich die Musiker:innen des berühmten Orchesters auf ihre Konzerte vor? Als Musikinteressierte haben Sie die Gelegenheit, der Generalprobe zum 4. Sonntagskonzert des Münchner Rundfunkorchesters beizuwohnen, der Probe zur „Lyrischen Symphonie“.



© Philipp Kimmelzwinger

Als der indische Dichter R. Tagore Anfang der 1920er Jahre eine Europatournee absolvierte, begeisterte sich auch Alexander Zemlinsky, damals Musikdirektor am Neuen deutschen Theater in Prag, für dessen Dichtung. In der „Lyrischen Symphonie“ für Sopran, Bariton und Orchester vertonte er Verse aus Tagores Sammlung „Der Gärtner“. Zwischen Spätromantik und Moderne stehend, leuchtet die Musik die feinen Nuancen des Textes zwischen Liebe Sehnsucht, Erfüllung und Abschied aus.

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

Anmeldung bitte bis 08.04.2024

P1920 Programmdirektion Kultur Bayrischer Rundfunk
Do, 18.4.2024, 10–11.30 Uhr
Bayrischer Rundfunk, Rundfunkplatz 1, 80335 München
10 Euro

München und sein Bier: „Wenn am jüngsten Tag das Bier ...“

Kulturgeschichtliche Führung in der Münchner Altstadt zu Münchens Biergeschichte

Es ist heute kaum mehr vorstellbar, dass München einst nicht nur Bierstadt war, sondern sich am sauren Wein der Isarhänge laben musste. Doch immerhin stammt das erste Reinheitsgebot von 1487 aus München, und von da an stand dem Aufstieg des Hopfensuds nichts mehr im Wege. Heute ist ein schmackhaftes Helles nicht mehr aus dem Stadtbild wegzudenken. Erleben Sie eine kurzweilige Führung zur Bier- und Brauereigeschichte der Stadt, die sich natürlich gut mit einer Einkehr verbinden lässt. Wir beenden die Führung daher am Bier- und Oktoberfest-Museum, wo Sie das Gelernte nach der Führung selbständig vertiefen können oder sich in der Bierstube des Museums zünftig stärken können.



P1926K Elvira Bittner

Fr, 19.4.2024, 14–16 Uhr

Treffpunkt: Mariensäule am Marienplatz
20 Euro

Elvira Bittner

Ich bin offizielle Gästeführerin der Stadt München und führe seit vielen Jahren Menschen zu den unterschiedlichsten Themen durch meine Wahlheimat München - ob „g'standene Münchner“ oder Touristen aus aller Welt, ob Einzelgäste oder größere Gruppen. Den Menschen Geschichten zu erzählen, am besten kurzweilig und unterhaltsam - das liebe ich! Und dabei lerne auch ich die eigene Stadt von immer neuen Seiten kennen.



Die Kapellen der Residenz

Die Residenz der katholischen Wittelsbacher hatte von Anfang an mindestens eine Hofkapelle. Die Maria geweihte frühbarocke „Alte Hofkapelle“ löste im frühen 17. Jahrhundert die - heute nicht mehr vorhandene - Georgskapelle der Neuveste ab. Neben ihr hatte sich Maximilian I. noch einen prächtigen Gebetsraum, die „Reiche Kapelle“ erbauen lassen. König Ludwig I. schließlich beauftragte den klassizistischen Architekten Leo von Klenze mit dem Bau der Allerheiligen-Hofkirche (1826-1837). Diese sollte auf Wunsch des Königs eine Kopie der normannisch-byzantinischen Palastkapelle in Palermo werden, aber anstelle von Goldmosaiken schmückten in München farbige Gemälde auf Goldgrund die Gewölbe. Bei einer exklusiven Führung lernen wir alle drei Bauten kennen.

E1953 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke
Fr, 19.4.2024, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: Foyer vor Kassenraum der Residenz
13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

Spitzentreffen - Werke der neuen Pinakothek in der Sammlung Schack

Führung in der Schackgalerie

Noch immer wird das Gebäude der Neuen Pinakothek saniert und das Museum daher für mehrere Jahre geschlossen. Während dieser Zeit sind nun ausgewählte Hauptwerke der Malerei und Skulptur des 19. Jahrhunderts in der Sammlung Schack zu sehen. Berühmte Gemälde von Carl Spitzweg, Moritz von Schwind, Carl Rottmann, Arnold Böcklin und Anselm Feuerbach aus der Neuen Pinakothek treffen in der Sammlung Schack auf den umfangreichen Bestand an Werken derselben Maler und treten bei diesem „Spitzentreffen“ in einen spannungsreichen Dialog miteinander. Diese Führung bieten wir zweimal, mit identischem Inhalt, an unterschiedlichen Terminen an.



E1954 Ursula Mosebach

Do, 25.4.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Kasse Sammlung Schack, Prinzregentenstr. 9

13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

E1955 Ursula Mosebach

Do, 2.5.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Kasse Sammlung Schack, Prinzregentenstr. 9

13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

St. Peter hinter den Kulissen

Kirschenschätze hinter verschlossenen Türen

St. Peter ist die älteste Kirche Münchens und hat nicht nur den berühmten Turmaufstieg zu bieten. Aber darüber hinaus verstecken sich weitere Kostbarkeiten: Bei dieser exklusiven Führung bekommen wir die einmalige Möglichkeit, in die der Öffentlichkeit normalerweise versperreten Bereiche der Kirche zu blicken. Hinter den verschlossenen Türen gibt es Kirchenschätze zu entdecken, die kaum ein Münchner kennt. Gemeinsam mit dem Mesner und einer Kunsthistorikerin lernen wir St. Peter ganz neu kennen.

E1956 Ingrid Kubillus M.A., Peter Anton Zobel

Fr, 26.4.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Rindermarkt 1, St. Peter, unter Orgelempore

15 Euro





Kräuterwanderung im Frühling: Entdecken Sie die Vielfalt der Natur!

Ein aufschlussreicher Spaziergang im Walderlebniszentrum Grafrath

Im Frühling möchten wir alle wieder die Natur genießen und erleben: Die ersten Pflanzen haben schon ihre Köpfe aus der Erde gestreckt, um Frühlingsluft zu schnuppern. Auf dieser Wanderung mit dem



© M. Piepenburg

Diplom-Biologen Martin Piepenburg durch das Walderlebniszentrum entdecken Sie Kulinarisches, Kulturelles und Medizinisches zu den wilden Kräutern des Frühlings. Treffpunkt: Walderlebniszentrum im Forstlichen Versuchsgarten, vor dem Haupteingang des Hauptgebäudes Bitte denken Sie an feste Schuhe und wettergemäße Kleidung.

P1987 Martin Piepenburg
Sa, 27.4.2024, 10–12 Uhr

Walderlebniszentrum, Jesenwanger Str. 11, 82284 Grafrath
7 Euro

Leo von Klenze und die prächtige Ludwigstraße

Dass München heute so aussieht, wie es aussieht, verdankt es in weiten Teilen dem vor 150 Jahren verstorbenen Architekten Leo von Klenze. Kein anderer Baumeister hat München so stark geprägt wie er. Im Auftrag König Ludwigs I. verwandelte Klenze München in eine Stadt des Klassizismus nach dem Vorbild der griechischen Antike. Er baute aber auch mit der prächtigen Ludwigstraße eine der städtebaulich bedeutendsten Straßenanlagen Europas im 19. Jahrhundert. Ein Spaziergang entlang der Bauten der Ludwigstraße und des Wittelsbacher Platzes führt uns die „Vielfältigkeit in der Einheit“ der Architektur Klenzes vor Augen.

E1957 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Fr, 3.5.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Odeonsplatz, vor der Feldherrenhalle
13 Euro

Historischer Spaziergang rund ums Aubinger Heizkraftwerk

Im Aubinger Osten soll mit dem „Bergson“ ein neuer Kulturtempel entstehen, in den Mauern des seit vielen Jahren stillgelegten und als monumentale Industriearuine bekanntgewordenen Aubinger Heizkraftwerks. Das Gebäude selbst und seine nähere Umgebung haben eine spannende Geschichte, die über viele Jahrhunderte reicht: Angefangen vom direkt angrenzenden frühchristlichen Reihengräberfeld über die Entstehung der nahegelegenen Bahnbauten in der NS-Zeit bis hin zu einem verschwundenen See. Es gibt viel Unbekanntes zu entdecken auf diesem Rundgang!

Treffpunkt: Bergsonstraße, Ecke Rupert-Bodner-Straße
In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1914W Elvira Auer

Fr, 3.5.2024, 16–18 Uhr

Treffpunkt, Bergsonstraße, Ecke Rupert-Bodner-Straße, Aubing
15 Euro

- 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

Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

Frühlingskräuterspaziergang

Bei diesem Kräuterspaziergang tauchen Sie in die faszinierende Welt der Wildpflanzen ein. Wir schauen uns an, welche wunderbaren Wildkräuter direkt vor der Haustüre wachsen. Angepasst an die jeweilige Saison erklärt unsere Dozentin zunächst die wesentlichen Bestimmungsmerkmale, gibt Tipps für kulinarische Zubereitungen und stellt die heilenden Eigenschaften der jeweiligen Pflanzen vor. Wo möglich, zeigt sie Ihnen giftige Doppelgänger und erklärt Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Pflanzen. Sie werden staunen, wie viel die Natur zu bieten hat und wie einfach Sie essbare Wildpflanzen in Ihren Alltag integrieren können. Jede/r Teilnehmer*in handelt eigenverantwortlich und muss sich und seine körperliche Konstitution selbst einschätzen können. Wir sind meist auf Gelände wie Wiesen, Wald-, Forst- und Schotterwegen unterwegs.

Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz/Mückenschutz tragen. Wer möchte, bitte Säcken, Tüten oder kleinen Korb zum Sammeln mitbringen, ggf. Schere und Gartenhandschuhe.

Bei diesem Spaziergang lernen wir Frühlingskräuter kennen.

E1981 Anna Zeidler

Sa, 4.5.2024, 11–12.30 Uhr

Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

11 Euro

Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

Wildkräuterspaziergang

Bei diesem Kräuterspaziergang tauchen Sie in die faszinierende Welt der Wildpflanzen ein. Wir schauen uns an, welche wunderbaren Wildkräuter direkt vor der Haustüre wachsen. Angepasst an die jeweilige Saison erklärt unsere Dozentin zunächst die wesentlichen Bestimmungsmerkmale, gibt Tipps für kulinarische Zubereitungen und stellt die heilenden Eigenschaften der jeweiligen Pflanzen vor. Wo möglich, zeigt sie Ihnen giftige Doppelgänger und erklärt Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Pflanzen. Sie werden staunen, wie viel die Natur zu bieten hat und wie einfach Sie essbare Wildpflanzen in Ihren Alltag integrieren können. Jede/r Teilnehmer*in handelt eigenverantwortlich und muss sich und seine körperliche

Konstitution selbst einschätzen können. Wir sind meist auf Gelände wie Wiesen, Wald-, Forst- und Schotterwegen unterwegs.

Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz/Mückenschutz tragen. Wer möchte, bitte Säcken, Tüten oder kleinen Korb zum Sammeln mitbringen, ggf. Schere und Gartenhandschuhe.

Bei diesem Spaziergang lernen wir Wildkräuter kennen.

E1982 Anna Zeidler

Sa, 8.6.2024, 10–11.30 Uhr

Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

11 Euro

Die Schätze der Natur rund um Eichenau entdecken

Sommerkräuterspaziergang

Bei diesem Kräuterspaziergang tauchen Sie in die faszinierende Welt der Wildpflanzen ein. Wir schauen uns an, welche wunderbaren Wildkräuter direkt vor der Haustüre wachsen. Angepasst an die jeweilige Saison erklärt unsere Dozentin zunächst die wesentlichen Bestimmungsmerkmale, gibt Tipps für kulinarische Zubereitungen und stellt die heilenden Eigenschaften der jeweiligen Pflanzen vor. Wo möglich, zeigt sie Ihnen giftige Doppelgänger und erklärt Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Pflanzen. Sie werden staunen, wie viel die Natur zu bieten hat und wie einfach Sie essbare Wildpflanzen in Ihren Alltag integrieren können. Jede/r Teilnehmer*in handelt eigenverantwortlich und muss sich und seine körperliche Konstitution selbst einschätzen können. Wir sind meist auf Gelände wie Wiesen, Wald-, Forst- und Schotterwegen unterwegs.

Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz/Mückenschutz tragen. Wer möchte, bitte Säcken, Tüten oder kleinen Korb zum Sammeln mitbringen, ggf. Schere und Gartenhandschuhe.

Bei diesem Spaziergang lernen wir Sommerkräuter kennen.

E1983 Anna Zeidler

Sa, 6.7.2024, 10–11.30 Uhr

Eichenau, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

11 Euro



Auf den Spuren der Kelten -

Wanderung zu den keltischen Viereckschanzen zwischen Schöngeising und Gilching

Zu den wenigen noch heute sichtbaren Zeugnissen aus vorgeschichtlichen Zeiten gehören die sogenannten keltischen Viereckschanzen. Diese Wallanlagen stammen aus einer Spätphase der jüngeren Eisenzeit (ca. 250 - 15 v. Chr.) und wurden im Verlauf ihrer archäologischen Erforschung unterschiedlich betrachtet. Die Interpretationen reichten von römischen Militärlagern und keltischen Wallburgen über eingefriedete Heiligtümer bis zu befestigten Gutshöfen einer keltischen Oberschicht. Im Quellgebiet des Starzelbachs zwischen Schöngeising, Holzhausen und Gilching findet sich eine besondere Konzentration dieser Anlagen auf relativ engem Raum, darunter eine der am besten erhaltenen in ganz Bayern. Auf der Wanderung werden die verschiedenen Formen und Charakteristiken der Viereckschanzen, ihre Topografie und wechselvolle Forschungsgeschichte sowie ihre Einbindung in die großräumige Siedlungslandschaft der Eisenzeit vorgestellt und diskutiert. Ein Teil des Wegs verläuft auf der nahe vorbeiführenden und teilweise noch sichtbaren römischen Fernstraße von Augsburg nach Salzburg. Die Route verläuft meist auf befestigten Waldwegen, z.T. aber auch auf schmalen und weglosen Passagen.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, ggf. Mückenschutz; bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

P1986 Markus Wild

Sa, 4.5.2024, 11–15 Uhr

Treffpunkt: 82296 Schöngeising, Wanderplatz hinter der Kirche
19 Euro

Rund um den Winthirplatz - ein Sommerspaziergang durch Neuhausen und seinen kleinen Friedhof

Südlich des Nymphenburger Kanals liegt ein malerisches Münchner Stadtviertel: Schöne alte Villen, Brunnen und Denkmäler aus der Prinzregentenzeit finden wir hier neben ganz normaler Wohnbebauung. Das alte Kirchlein des Viertels werden wir bei unserem Spaziergang bestaunen, samt des kleinen und feinen Winthirfriedhofs. Auf diesem Münchner Prominentenfriedhof ruhen u.a. Bustelli, Sigi Sommer, Oskar von Miller.

In Kooperation mit der vhs Olching.

P19210 Petra Rhinow

Mo, 6.5.2024, 16.30–18 Uhr

Treffpunkt: Bei der Grünanlage gegenüber der Schule Winthirplatz
14 Euro

Ein verborgener Ort: Der königliche Garten von Schloss Fürstenried

Im späten 19. Jahrhundert erlangte das ehemalige Jagdschloss Fürstenried traurige Berühmtheit, weil hier Bayerns kranker König Otto lebte und betreut wurde. Im Gegensatz zum Interieur des heute als Exerzitienhaus genutzten Schlosses zeigt sich der Park in alter Form. Der Barockgarten blieb nahezu unverändert erhalten, wurde nur ab 1880 durch Carl von Effner im Stil der Zeit erweitert. Der Garten ist der Öffentlichkeit normalerweise nicht zugänglich, bei unserer exklusiven Führung entdecken Sie seltene alte Bäume, die sich mit Blumenrabatten, Rosenbeeten und eisernen Laubengängen abwechseln. Unsere Erkundung befasst sich auch mit dem ehemaligen Gutsbetrieb, der exklusives Obst und Gemüse für die Hofküche lieferte und der ursprünglichen barocken Nutzung von Schloss und Garten. Wir treffen uns am Schloss-Eingang seitliches Tor (Buslinie 166 bzw. 56)

E1958 Doris Fuchsberger

Mi, 8.5.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Schloss Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103,
15 Euro

Jessas! Beim König, ein Meer von Eis! - Eine außerordentlich kühle Stadtführung

Was gibt es Schöneres, als von Eisdiele zu Eisdiele zu schlendern. Die ausgefallensten, die besten, die göttlichsten Eiskreationen zu probieren und Geschichten rund um das Speiseeis zu hören - von Dielenbrettern, König Ludwig, Maggy Thatcher, Marco Polo, indischem Hitlereis, Revolverhelden und schwarzer Kohle. Der Spaziergang führt durch Schwabing und endet bei der Granate und dem Stenz am „Katerplatz“. (Das Eis ist nicht im Preis enthalten).

In Kooperation mit der vhs Olching.

P19240 Cornelia Ziegler

So, 12.5.2024, 14–17 Uhr

Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz
16 Euro

Zu Gast beim Deutschen Wetterdienst DWD

Führung in der bayerischen Regionalzentrale

Rund um die Uhr, an sieben Tagen die Woche überwacht die Regionalzentrale München des Deutschen Wetterdienstes die Entwicklung des Wetters für Bayern und Baden-Württemberg. Mit modernster Satelliten- und Radartechnik werden dort die Wettervorhersagen erstellt und rund um die Uhr die meteorologischen Prozesse in der Atmosphäre beobachtet und bewertet. So werden von dort Unwetterwarnungen, Sturmwarnungen für die bayerischen Seen und Lawinenwarnungen für die Alpen herausgegeben, man arbeitet Hand in Hand mit dem Katastrophenschutz, Rettungsdiensten und Feuerwehr. Der Leiter der Münchner Wetterdienst-Niederlassung wird uns bei einer Führung durch das Zentrum einen Einblick in die moderne Wetterbeobachtung und Wettervorhersage geben. (S-Bahn Hauptbahnhof, dann Tram 20/21 Richtung Moosach/Westfriedhof bis Goethe-Institut)



E1905 Volker Wünsche

Mi, 15.5.2024, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: München, Wetteramt, Helene-Weber-Allee 21

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Windkraftanlage Malching

Führung

Seit 2014 erzeugen die Stadtwerke Fürstenfeldbruck Ökostrom mit ihren Windkraftanlagen in Malching und Mammendorf. Rund 4.000 Haushalte können mit diesem regionalen Ökostrom versorgt werden. Damit wird deutlich, dass die Windenergie auch hier in Bayern ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Energiewende ist. Nutzen Sie diese Gelegenheit und werfen Sie einen Blick ins Innere der Windkraftanlage und erfahren Sie mehr über die Technik und Funktionsweise. In Kooperation mit der Vhs Mammendorf. (neben der Bundesstraße B2 zwischen FFB und Mammendorf)

E1906 Werner Zauser

Mi, 15.5.2024, 18–19 Uhr

Treffpunkt: Windkraftanlage Malching

5 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



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.

E1907 MAN Truck Forum

Do, 16.5.2024, 15.15–16.45 Uhr

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

23 Euro



Archäologische Staatssammlung: Führung zur Wiedereröffnung

Die Archäologische Staatssammlung wird nach umfangreicher Generalsanierung im März wieder eröffnet. Die Präsentation der frühen Menschheitsgeschichte, von der Altsteinzeit bis zu Beginn des Mittelalters ist zukünftig mit moderner Medientechnik lebendig erlebbar. Das barrierefreie architektonische Konzept des spanischen Büros Nieto Sobejano Arquitectos sieht neben einer unterirdischen, stützenfreien Sonderausstellungshalle, einem neu akzentuierten Haupteingang und einem lichtdurchfluteten Foyer mit Museumsbar und Shop auch einen neuen Treppenhaukubus vor. Bitte finden Sie sich 10 Minuten vor Beginn der Führung am Treffpunkt ein.



P1954 Constanze Lindner-Haigis
Fr, 17.5.2024, 10.15–11.45 Uhr

Treffpunkt: Archäologische Staatssammlung, Lerchenfeldstr. 2
15 Euro (zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu zahlen)

Höfische Kunst - Glanz und Pracht aus den Kunstkammern der Wittelsbacher

Führung im Bayerischen Nationalmuseum

Die bayerischen und pfälzischen Wittelsbacher gehörten zu den großen Kunstmäzenen des Barockzeitalters. Aus ihrem Besitz präsentiert das Bayerische Nationalmuseum einzigartige Objekte aus den führenden europäischen Kunstzentren. Prunkmöbel, Goldschmiedearbeiten, Musikinstrumente, Uhren, Gläser, Miniaturen, Elfenbeinarbeiten und Bronzeplastiken. Sie spiegeln ein umfassendes Bild höfischer Prachtentfaltung wider. Diese Führung bieten wir zweimal, mit identischem Inhalt, an unterschiedlichen Terminen an.



E1959 Ursula Mosebach

Do, 6.6.2024, 15–17 Uhr

Treffpunkt: München, Bayer. Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3

13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

E1960 Ursula Mosebach

Do, 13.6.2024, 15–17 Uhr

Treffpunkt: München, Bayer. Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3

13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

Unbekanntes München:

Das Kreativquartier

Mitten in München: Fünf Hektar Fläche für Ideen und Projekte. Auf dem Gelände der ehemaligen Luitpoldkaserne zwischen Neuhausen, Schwabing und Innenstadt gibt es eine lebendige Szene, die seit Jahren vielfältige und interdisziplinäre kreative Freiräume schafft und pflegt. Künstlerateliers, offene Werkstätten, Designstudios, Proben- und Aufführungsbühnen finden sich ebenso wie Einrichtungen und Initiativen der künstlerisch-kulturellen Bildung. Sozio-ökologische Start-ups erforschen und erproben alternative Gesellschaftsmodelle. Überall auf dem Gelände gibt es regelmäßig Performances, Ausstellungen, Workshops oder Konzerte, wie sie im herkömmlichen Münchner Kulturbetrieb nur selten auf dem Programm stehen. Das Gelände steht für Diversität und Heterogenität, das Stadtbild hier überrascht mit alten Industriebauten, bunten Graffiti, wild wuchernden Gärten und schafft so eine inspirierende Atmosphäre. Bei einer exklusiven Führung lernen wir das Gelände kennen und können Blicke hinter verschlossene Türen werfen.

E1961 Tom Biburger

Fr, 7.6.2024, 11–13 Uhr

Treffpunkt: München, Schwere Reiter Str. 2c, Eingang Mucca

15 Euro

Prachtvoller Barock und gotische Klosterwelten

Kunsthistorische Tagesfahrt nach Wiblingen und Blaubeuren

Das imposante Gebäude der ehemaligen Benediktinerabtei Wiblingen bildet einen Höhepunkt der barocken Kirchenbaukunst in Oberschwaben. Der prächtige Bibliothekssaal mit seiner Rokoko Ausstattung und die monumentale Klosterkirche ziehen Jeden in ihren Bann. Ganz nah liegt die wunderschöne Wallfahrtskirche Oberelchingen. Wir beenden den Tag in Blaubeuren, dort lernen Sie die mittelalterliche Klosteranlage mit ihren Gebäuden und der hervorragenden Ausstattung kennen. Außerdem haben Sie Gelegenheit um den berühmten Blautopf zu spazieren. Mit tags kehren wir in einer traditionellen Wirtschaft ein (nicht im Preis enthalten).

E1962 Ursula Mosebach

Sa, 8.6.2024, 8–19 Uhr

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

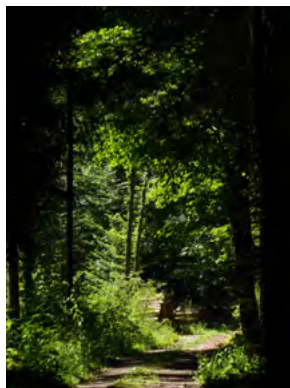
79 Euro (inkl. Eintritt)



Grüne Helden im Wandel: Geschichte und Geschichten zu Bäumen aus aller Welt

Eine forstliche Führung im Walderlebniszentrum in Grafrath

In Grafrath liegt ein ganz besonderer Schatz: Seit 1881 besteht dort der Forstliche Versuchsgarten, der mittlerweile zu einem Walderlebniszentrum erweitert wurde. Bei der Führung erfahren Sie Geschichte und Geschichten zu Baumarten aus aller Welt, wie z.B. dem Berg-Mammutbaum, der Baumkraftwurz und der Schindelborkigen



© M. Piepenburg

Hickory. Wir beschäftigen uns auch mit der Frage, welche Herausforderungen der Klimawandel für unsere Wälder und die Forstwirtschaft mit sich bringt.

Treffpunkt: Walderlebniszentrum im Forstlichen Versuchsgarten, vor dem Haupteingang des Hauptgebäudes
Bitte denken Sie an feste Schuhe und wettergemäße Kleidung.

P1988 Martin Piepenburg

Sa, 8.6.2024, 10–12 Uhr

Walderlebniszentrum, Jesenwanger Str. 11, 82284 Grafrath
7 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.

E1908 Stadtwerke München

Di, 11.6.2024, 14.30–16 Uhr

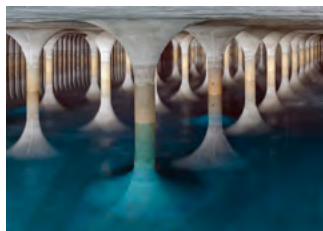
Treffpunkt: München, Isarauen 4

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)



Wo das Trinkwasser für München gesammelt wird Betriebsführung zum Wasser-Sammelbecken vor München

Die Stadtwerke München geben Ihnen einen interessanten und informativen Einblick in ihre Anlagen und zeigen Ihnen, wie das Münchner Trinkwasser gewonnen wird: Durch unterirdische Leitungen wird das Trinkwasser aus den Gewinnungsgebieten in die Hochbehälter im Süden der



© SWM München

Stadt geleitet. Nutzen Sie die außergewöhnliche Gelegenheit, die Betriebsanlagen im Forstenrieder Park zu erkunden und gleichzeitig viele spannende Informationen rund um die Münchner Trinkwasserversorgung zu erhalten. Film- und Fotoaufnahmen innerhalb der Anlagen und im Außenbereich sind nicht gestattet. Anfahrt mit PKW (direkt zu den Behältern) oder per S-Bahn: S 7, Haltestelle Buchenhain, dann 45 Minuten Fußweg. Bitte tragen Sie bequeme und wetterfeste Kleidung sowie flache Schuhe. Die Führung findet teilweise im Freien statt.

P1901K Stadtwerke München, Melina Weber
Mi, 12.6.2024, 14–16 Uhr

Behälterareal im Forstenrieder Park, Augusten Geräumt, 82061 Forst
7 Euro

Geschichte(n) rund um den Viktualienmarkt

Führung

Tauchen Sie mit uns ein in das bunte Treiben des größten Freiluftmarkts Deutschlands. Sie lernen bei unserem Rundgang die älteste Standfrau des Markts kennen, den berühmten Biergarten mit Maibaum, die Marktbrunnen mit den Figuren legendärer Volkskünstler und Sie erfahren Spannendes über die 200-jährige Geschichte des Markts und über die Menschen, die ihn geprägt haben.



E1910 Dr. Elisabeth Siedel
Fr, 14.6.2024, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: München, vor der Stadtinformation am Marienplatz
13 Euro

Die Wallfahrtskirchen St. Sebastian in Puch und St. Rasso in Grafrath

Nach dem Motto „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“, schauen wir uns die beiden Wallfahrtskirchen St. Sebastian in Puch und St. Rasso in Grafrath an. Beide Kirchen können auf eine Jahrhunderte alte Geschichte zurückblicken. Graf Rasso gründete sein Kloster bereits im 10. Jh. am heutigen Standort, während die Pucher Kirche aus dem 14. Jh. stammt. In der Barockzeit wurden beide Kirchen verändert und sie erhielten ihre vorzügliche Ausstattung durch bedeutende Künstler der damaligen Zeit. So gehört der Altar in Grafrath zu den herausragenden Schöpfungen von Johann Baptist Straub, dem Altmeister des bayerischen Rokoko. Für Selbstfahrer, die Vhs organisiert keine Fahrgemeinschaften.



E1963 Anne Mischke-Jüngst M.A.
Sa, 15.6.2024, 11–13 Uhr

Treffpunkt: vor St. Sebastian in Puch, Edignaweg 1
15 Euro

Münchner Persönlichkeiten und Architekturhighlights!

Ein kurzweiliger Kultur-Spaziergang in der Altstadt Münchens

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. Treffpunkt ist am Sendlinger Tor, der Rundgang endet am Odeonsplatz. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1956W Dr. Diana Barbara Kyeng-Nym Fleischer
Sa, 15.6.2024, 10–12 Uhr

Treffpunkt: München, Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen
14 Euro

Das ESO-Zentrum: Besuch der Europäischen Südsternwarte in Garching. Ein Blick hinter die Kulissen

Die Europäische Südsternwarte (kurz ESO) ist die führende europäische Organisation für astronomische Forschung und das wissenschaftlich produktivste Observatorium der Welt. Mit ihren Teleskopen und Instrumenten schafft die ESO die Voraussetzungen für astronomische Spitzenforschung. Gewinnen Sie Einblicke in das Herz der Europäischen Südsternwarte, indem Sie den Hauptsitz der ESO direkt neben der ESO Supernova besichtigen. Die Gebäude des Hauptsitzes sind normalerweise nicht zugänglich. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und die Zukunft der ESO. Eine Planetariumsshow im Anschluss der Führung können Sie direkt online über ESO Supernova buchen.

Treffpunkt: ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum, Karl-Schwarzschild-Str. 2, Empfang

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

Kostenfreie Stornierung nur schriftlich bis zum 01.06.2024 möglich.

P1910W Garching, Führungsteam ESO

So, 16.6.2024, 13–14.15 Uhr

ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum, Garching

16 Euro

Kulturhistorische Führung in Dachau: Altstadt und Schloss

Wie viel Dachau kennen Sie?

Einst strategischer Marktflecken an der Handelsroute zwischen Augsburg und München, Wittelsbacher Sommerresidenz, bedeutende Künstlerkolonie und Standort des ersten NS-Konzentrationslagers - mehr als 1200 Jahre prägen die lebhaftige Stadt im gleichnamigen Nachbar-Landkreis.

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



P1913K Georg Steiner

Mi, 19.6.2024, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: Rathausvorplatz Dachau, Konrad-Adenauer-Straße 2-6
14 Euro (zzgl. 1-2 Euro Eintritt ins Schloss)



Die Erlebnisbrennerei in Eichenau



Wir machen nicht nur Brennerei-Seminare für die VHS, sondern bieten auch den richtigen Rahmen für private Feiern, 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.

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



Zu Gast im „Gehirn“ des Münchner Straßenverkehrs

Technisches Betriebszentrum mit Verkehrsleitzentrale

Im Münchner Westen, bei Moosach, sind in einem hochmodernen Neubau alle Einrichtungen vereint, die für die Überwachung und Sicherung des Verkehrs verantwortlich sind. Hier werden u.a. 95.000 Straßenleuchten, 1.100 Ampelanlagen, über 1 Million Beschilderungen, alle Parkscheinautomaten und vieles mehr koordiniert. Auf einer 17 Meter breiten Multimediawand verfolgen die Mitarbeiter:innen rund um die Uhr Verkehrslage und Betriebszustände aller Münchner Hauptstraßen und Tunnel, Teams von Mobilitätsreferat und Polizei arbeiten dabei eng zusammen. Material und Ersatzteile, wie Schilder, Leuchten, Masten, Kabel und Parkscheinautomaten, werden in einem riesigen Lager vorgehalten, defekte Anlagenteile in den eigenen Werkstätten umgehend repariert. Bei einer exklusiven Führung haben wir die einmalige Möglichkeit in das „Gehirn“ des Münchner Straßenverkehrs zu blicken.



Anfahrt: Bus 51 bis Schragenhofstraße + 5 Minuten Fußweg oder Bus 164/165 bis Skagerrakstraße + 10 Minuten Fußweg

E1911 Hausführung

Mi, 19.6.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Schragenhofstr. 6, Haupteingang

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Vom Japanischen Teehaus bis zum Chinesischen Turm.

Ein Spaziergang durch den Englischen Garten

Der Englische Garten in München ist eine der größten innerstädtischen Parkanlagen weltweit. In der Geschichte der Gartenkunst gilt er als Musterbeispiel für den klassischen Landschaftsgarten. Friedrich Ludwig von Sckell (1750-1823), der erste bayerische Hofgartenintendant, gab ihm sein heutiges Aussehen. Was harmonische Natur zu sein scheint, ist aber doch von Menschenhand künstlich und künstlerisch angelegt. In der großzügigen Weite des Parks mit wechselnden landschaftlichen Elementen finden sich reizvolle Parkarchitekturen wie der Monopteros oder der Chinesische Turm. Beginnend im Hofgarten der Residenz entdecken wir bei dieser Führung mit einer Kunsthistorikerin den Park mit seiner Geschichte und Gartenarchitektur ganz neu.



E1964 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke

Do, 20.6.2024, 15–13 Uhr

Treffpunkt: München, Diana-Tempel, Mitte Hofgarten der Residenz

15 Euro

Nymphenburg - Das Sommerschloss der Wittelsbacher

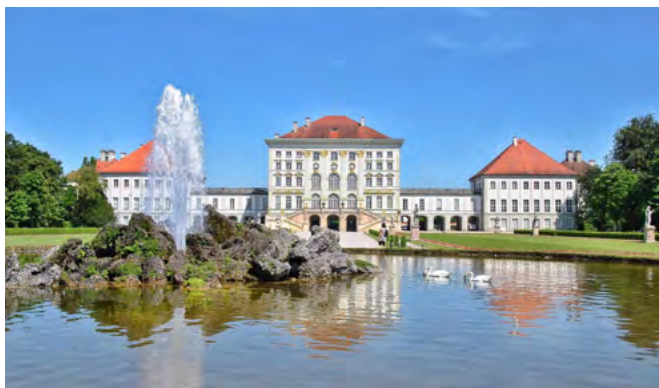
Anlässlich der Geburt des Thronfolgers Max Emanuel ließen Kurfürst Ferdinand Maria von Bayern und seine Gemahlin 1664 Schloss Nymphenburg bauen. Seitdem wurde der Bau immer wieder erweitert, zuletzt 1715 von Joseph Effner nach französischem Vorbild: Aus dem Landsitz war nun eine ausgedehnte Sommerresidenz des Absolutismus geworden, die bei den bayerischen Herrschern überaus 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. Das Ticket beinhaltet auch den Zutritt zu den Parkburgen, so dass Sie im Anschluss an die Führung noch selbstständig den wunderschönen Schlosspark erkunden können.

E1965 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke

Fr, 21.6.2024, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Kassenbereich

13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)



Zu Besuch im Geophysikalischen Observatorium in Fürstenfeldbruck

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

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

P1917 Joachim Wassermann

Fr, 21.6.2024, 16–17.30 Uhr

Ort: Geophysikal. Observatorium, Ludwigshöhe 8, 82256 FFB

13 Euro

Vom Gefangenenerlager zur Künstlerkolonie: Neues Leben am Erinnerungsort an der Ehrenbürgerstraße

Kulturhistorische Führung

Das ehemalige Zwangsarbeiterlager an der Ehrenbürgstraße in Neuaubing blieb nahezu vollständig als Zeugnis der NS-Zeit erhalten. Damit ist es eine Rarität in Deutschland, die ihre Existenz nicht zuletzt der Tatsache verdankt, dass Gebäude und Gelände auch nach Kriegsende fast ununterbrochen genutzt wurden - als Kriegsgefangenenlager, Flüchtlingsunterkunft, Wohnheim und gegenwärtig durch Handwerker und Künstler. Dieser Rundgang am historischen Ort begibt sich auf die Spuren einer mehr als 80 Jahre währenden wechselvollen Geschichte und bietet einen Einblick in die heutige Nutzung des Areals, das zur Zeit im ersten Bauabschnitt saniert wird. Treffpunkt: Ehrenbürgstr. 9, Osteingang vor dem Kindergarten

P1927 Elvira Auer

Fr, 21.6.2024, 17–18.30 Uhr

Treffpunkt: Ehrenbürgstr. 9, 81249 München-Aubing

14 Euro



Dem „Dießner Himmel“ so nah - Führung durch das Marienmünster in Dießen

Wie auf kaum eine andere Kirche trifft auf das Dießner Marienmünster die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ zu. Hoch über dem Westufer des Ammersees liegt die ehemalige Klosterkirche der Augustiner Chorherren. Dieses spätbarocke Kleinod zu besuchen, die kunsthistorischen Schätze zu bestaunen, aber auch innezuhalten, ist ein besonderes Erlebnis. Namhafte Künstler der damaligen Zeit waren daran beteiligt, aus Augsburg und Dießen, aus den Niederlanden und aus Italien. An beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten haben sie nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“ entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus dem Grafengeschlecht der Dießner und Andechser, erfahren Erstaunliches über eine der wenigen noch erhaltenen Mysterienbühnen und erahnen, wie die damaligen Menschen vom „Theatrum Sacrum“ beeindruckt waren.

In Kooperation mit der vhs Ammersee-West.
Anmeldung bis 01.06.24

P1951A Heike Gerl

Sa, 22.6.2024, 14–16 Uhr

Treffpunkt: Dießen, Marienmünster, Klosterhof 10 A
6 Euro

Kloster Fürstenfeld - Barocke Pracht hinter ehemaligen Klostermauern

Führung im Klosterareal mit Besichtigung des Klosters

Der in der Barockzeit errichtete Churfürstensaal des ehemaligen Klosters ist mit großem Aufwand in seiner annähernd ursprünglichen Form wiederhergestellt worden und steht seit November 2010 der Öffentlichkeit mehrmals im Jahr für Veranstaltungen zur Verfügung. Sicher haben



© A. Mischke-Jüngst

mittlerweile ganz viele Musikliebhaber ein Konzert in dem Saal mit seiner vorzüglichen Akustik gehört oder zumindest einen Blick hinein geworfen und dabei die wieder freigelegten Fresken von Hans Georg Asam bewundert. Zur Führung

gehören aber auch die reich stuckierten Treppenhäuser und Flure, weitere kurfürstliche Räume, die Sommerabtei und vielleicht noch den ein oder anderen sehenswerten Raum. Der eindrucksvolle Blick von der Empore der Klosterkirche - „einer der schönsten Kirchen auf dem Land in Bayern“ - ist einer der Höhepunkte der Klosterbesichtigung.

Treffpunkt: Am Westtor, nördlich bzw. links neben der Kirche

P1957 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Sa, 22.6.2024, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: Kloster Fürstenfeld, Westtor, 82256
Fürstenfeldbruck
14 Euro

St. Georg in Roggenstein Kirchenführung

Die gotischen Wandmalereien in der Kapelle St. Georg beim Gut Roggenstein zählen zu den bedeutendsten noch original erhaltenen mittelalterlichen Freskenzyklen Oberbayerns. Von etwa 1371 bis zur Säkularisation war die Georgskapelle im Besitz des Zisterzienserklosters Fürstenfeld. Im 15. Jahrhundert wurde der Innenraum mit kostbaren Wandgemälden geschmückt. Dargestellt sind neben Ereignissen aus der Passion Christi verschiedene Heiligenfiguren. Ebenfalls aus der Spätgotik stammt die mit Rankenwerk bemalte Fichtenholzdecke. Vor der Führung haben Sie die Möglichkeit den im Gut Roggenstein ansässigen Imker zu besuchen und etwas über die Honiggewinnung zu erfahren (Kursnr. E1980)



E1966 Ursula Mosebach

Sa, 22.6.2024, 15–16 Uhr

Treffpunkt: Eichenau, Gut Roggenstein, vor der Kapelle St. Georg
6 Euro

Besuch beim Imker in Roggenstein

Einblicke in das Leben der Honigbiene

Hinter dem Gut Roggenstein hat der Imker Johann Dennert seine Bienenstöcke. Er wird vor Ort über Entwicklung und Aufgaben der Bienenkönigin, der Drohnen und der Arbeiterinnen erzählen. Bei günstiger Witterung wird er uns eine leere Bienenwohnung samt



© Pixabay

Waben vorstellen. Auf einer Brutwabe, die ohne Bienen aus einem Bienenvolk entnommen wird, können alle Entwicklungsstadien, vom Ei bis zur schlüpfreifen Bienenmade, besichtigt werden. Neben der Brut ist auch eingetragener Blütenpollen und Honig zu sehen. In einem kleinen Schaukasten können wir die Bienen auf der Wabe beobachten. Wer nicht allergisch auf Bienenstiche reagiert, darf auf eigene Gefahr, mit Vorsicht und einer gewissen Distanz, einen Blick direkt auf das Bienenvolk werfen. Auf Fragen zur Bienenhaltung, von der Aufzucht bis zur Honigernte geht der Dozent gerne ein. Auch Honig kann erworben werden. Im Anschluss empfehlen wir die Teilnahme an einer Führung in der gotischen Kapelle St. Georg in Roggenstein (Kursnr. E1966) Bitte tragen Sie geschlossene Kleidung und feste Schuhe.

E1980 Johann Dennert

Sa, 22.6.2024, 13–14.30 Uhr

Treffpunkt: Gutshof Roggenstein, am Fuß der Treppe zur Kapelle

11 Euro

Wilde Kräuter und Blüten sammeln: Lecker und gesund!

Ein Spaziergang zu den Delikatessen am Wegesrand

Brennessel, Gundermann und Giersch: Nur Unkraut - oder doch Delikatesse? Unkräuter sind Wildpflanzen, die wir als Delikatessen am Wegesrand nutzen können, sofern sie essbar 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. Zum Kurs erhalten Sie auch ein Skript mit allen Informationen. Am Ende der Führung wartet eine Überraschung: Sie probieren einen selbstgemachten Wiesendudler und ein Kräuterschmankerl!



Die Führung findet nur bei schönem Wetter statt. Wir informieren Sie am 24.06.24 per Mail. Alternativtermin: 26.06.2024.

P1989 Dieter Effenberger

Di, 25.6.2024, 17–19 Uhr

Treffpunkt: Puchheim-Ort, Augsburger Str. 16 a
18 Euro (inkl. € 3 Materialgeld für das Skript.)



Das Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik

Vermessung des Alls bei den Münchner Nobelpreisträgern

Das Werden und Vergehen von Sternen, Galaxien und des ganzen Universums sind die Forschungsgebiete des Max-Planck-Institutes. 2020 ging sogar der Nobelpreis für Physik an die Institutsleitung, die königlich schwedische Akademie der Wissenschaften ehrte die Wissenschaftler für ihre Forschungen an schwarzen Löchern. Ein Einführungsvortrag vermittelt uns wissenschaftliche Grundlagen, bei der anschließenden Besichtigung der Labore und astronomischen Geräte erhalten Sie einen Einblick in den Alltag der Forscher: Wie weist man Schwarze Löcher nach? Wie werden astronomische Instrumente gebaut und welche Daten lassen sich damit erheben?

E1909 Hausführung

Mi, 26.6.2024, 11–13 Uhr

Treffpunkt: Garching, Giessenbachstr. 1, Haupteingang

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Die Münchner Altstadt: Das Angerviertel Heuwaage, Marstall und Märkte

Vier Stadtviertel gab es im alten München. Im Angerviertel, das um einen gemeinschaftlich genutzten Weideplatz herum entstand, konzentrierten sich einst bedeutende städtische Einrichtungen wie das Zeughaus, der Marstall, die Heuwaage und das Haus des Scharfrichters. Neben dem Rindermarkt und dem Roßmarkt hatten auch die Dulten hier ihren Ursprung. Zwischen Peterskirche und Unterem Anger folgen wir den historischen Spuren von Marktkaufleuten, Viehhändlern, Ordensleuten und Rabbinern bis in die Gegenwart.

E1912 Dr. Elisabeth Siedel

Fr, 28.6.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, am Turmaufgang zur Peterskirche

13 Euro

Rund um den Diana-Tempel - Der Hofgarten

Boule-Spieler, romantische Kaffee-Genießer und Tangotänzer haben ihn längst entdeckt: Den Hofgarten in München. Wir lernen die versteckten Kunstwerke, Brunnen, Figuren des Parks kennen, die ehemaligen Bewohner und ihre schrulligen Eigenheiten und genießen einen Streifzug entlang der schattigen Arkaden, die vor Regen und auch vor starker Sonne Schutz bieten sollten.

In Kooperation mit der vhs Olching.

P19220 Petra Rhinow

Mo, 1.7.2024, 12.45–14.15 Uhr

Treffpunkt: Hofgartentor an der Parkseite nahe Odeonsplatz

14 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 Fuße 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.

P1955 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Sa, 6.7.2024, 13.30–15 Uhr

Treffpunkt: an der Tafel mit dem Fresko der Kapelle

12 Euro

Auf geht's zur Wiesn!

Führung über das Oktoberfest

Schausteller, Wiesenwirte und ein Riesenrad unter (meist) weiß-blauem Himmel... Bei unserem Rundgang über den Festplatz erfahren Sie alles, was Sie über die Geschichte des Oktoberfests, seinen Wittelsbacher Ursprung, Wirtedynastien, Zelte und Schaustellerfamilien auf dem größten Volksfest der Welt wissen sollten. Wir werfen einen Blick in das eine oder andere Zelt, flanieren die Schaustellerstraße entlang und enden am Eingang zum Landwirtschaftsfest, das in diesem Jahr das erste Mal seit 2016 wieder stattfindet. Sie bekommen eine kleine Einführung und können dann, wenn Sie möchten, das Fest noch selbstständig erkunden (Eintritt nicht in der Gebühr enthalten).

E1913 Dr. Elisabeth Siedel

Di, 24.9.2024, 10–11.30 Uhr

Treffpunkt: München, Haupteingang Oktoberfest

13 Euro



Girokonto und Kreditkarte ein Jahr kostenlos!

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

Alle Infos in einer unserer Filialen oder unter sparkasse-ffb.de/wechseln



Sparkasse
Fürstenfeldbruck



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. Gehen Sie an unserem „Langen Abend“ mit Künstlern auf Reisen, lernen Sie

„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.

Neues in einem unserer Studium Generale Kurse oder werden Sie selbst kreativ! Schnuppern Sie in verschiedenste Techniken hinein, ob Töpfern, Blumenbinden, Nähen, Zeichnen, Malen oder vieles mehr. Und wenn Sie doch lieber nicht selbst den Pinsel schwingen oder Ihre Bildhauertalente erproben möchten, empfiehlt sich einer unserer zahlreichen Kunst- und Kulturgeschichtskurse. Auch musische Versuche können Sie ganz ohne Scheu wagen, Mundharmonika spielen, Singen oder sogar Jodeln – und nie geht es bei alldem um Wettbewerb, nicht nur um die Verbesserung von Fähigkeiten und Fertigkeiten. Nein, bei uns steht immer die Freude an Kreativität und Kultur im Vordergrund, die Förderung von Wahrnehmung, Entspannung und natürlich der schöpferische Prozess. Stöbern Sie durch die vielfältigen Angebote dieses Fachbereichs und überraschen Sie sich selbst mit etwas mehr Kultur und Kreativität im Leben!

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.

Montag, 11.03.2024
Alexander von Humboldt
Dr. Dieter Huttenloher

Montag, 18.03.2024
Virginia Woolf
Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin

Montag, 08.04.2024
Pablo Picasso
Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin

Montag, 15.04.2024
Willy Brandt
Dr. Peter Seyferth, Politologe

Montag, 22.04.2024
Süleyman der Prchtige
Joachim Willeitner, Archäologe

Montag, 06.05.2024
Franz von Stuck - Eine schillernde Künstlerpersönlichkeit des Fin de siècle
Anne Mischke-Jüngst M.A., Kunsthistorikerin

Montag, 13.05.2024
Katharina die Große
Dr. Erika Fieber, Historikerin

E2000 Ursula Mosebach, Dr. Ingrid Suhr-Täger, Joachim Willeitner, Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Dr. Erika Fieber, Anne Mischke-Jüngst M.A., Dr. Peter Seyferth
Mo, ab 11.3.2024, 10.45–12.15 Uhr, 7x, kein Kurs am Mo. 29.4.!
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
77 Euro

Studium Generale Naturwissenschaft: Die Entwicklung der Eisenbahnen und ihre Bedeutung für die gesellschaftliche, politische und räumliche Entwicklung in Deutschland

Kaum eine Person darf mit über 40 Büchern zum Thema Eisenbahn mehr als Fachmann bezeichnet werden, als der Referent unserer neuen Reihe zum Studium Generale, der zudem Vorsitzender des Historischen Vereins Stadt und Landkreis FFB ist. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit der Entwicklung der Eisenbahn im Verlauf der letzten 200 Jahre. Einerseits beleuchten wir die unterschiedlichen technischen Entwicklungen, die mit der Materialentwicklung und dem technischen Wissen einhergingen. Andererseits legen wir einen Schwerpunkt auf die Entwicklung unserer Gesellschaft durch den technologischen Wandel und den Ausbau des Schienennetzes. Von der Frage, welche strategische Bedeutung die Eisenbahn für die Kriegsführung im Ersten und Zweiten Weltkrieg hatte, bis hin zur Frage, welche Auswirkung die Eisenbahn auf Mobilität, räumliche Entwicklung und Nachhaltigkeit hat, reicht die Bandbreite.

P2000 Andreas Knipping
Fr, ab 1.3.2024, 10.30–12 Uhr, 7x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
86 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 des Barock in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst.



E2001 Dr. Ingrid Suhr-Täger, Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach,
Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Di, ab 27.2.2024, 9.30–11.30 Uhr, 16x, kein Kurs am 14.05.2023
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
131 Euro

Studium Generale

**Kunst, Geschichte,
Naturwissenschaften,
Literatur**

Folgen Sie an 16 Vormittagen unseren Dozent:innen durch den Verlauf der Weltgeschichte bis heute. In diesem Semester erkunden wir die Zeit des Mittelalters in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst.



E2002 Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter
Huttenloher, Dr. Ingrid Suhr-Täger
Di, ab 27.2.2024, 10–12 Uhr, 16x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
131 Euro

Kunst- & Kulturgeschichte

(Rad-) Wege nach Santiago de Compostela - Puchheimer Erfahrungen

Viele Wege führen bekanntlich nach Rom, aber noch mehr nach Santiago de Compostela. Allein die App „Camino Love“ enthält 220 Wanderwege. Und wer aus der Region München heraus starten möchte, hat rund 2400 km vor sich und beginnt mit den Abschnitt München-Lindau (290 km lang). Aber es geht auch kürzer und komfortabler, z.B. von Porto aus. Der Camino Portugués ist knapp 300 km lang und in einer Woche mit dem Fahrrad gut zu schaffen. Über beide Varianten wird anhand von vielen Fotos berichtet.



© Dr. Reinhold Koch

P2901 Dr. Reinhold Koch, Ferdinand Specht
Do, 7.3.2024, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
7 Euro

Grundkurs europäische Architektur - Süddeutsche Barockarchitektur

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 süddeutsche Barockarchitektur, neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

E2900 Ursula Mosebach
Fr, ab 23.2.2024, 9.30–11 Uhr, 5x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
45 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 Pharao 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.

E2901 Joachim Willeitner
Mi, 6.3.2024, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
11 Euro

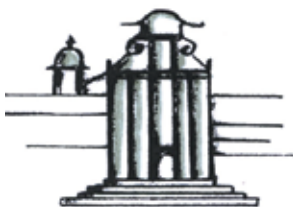
Vergöttlichte Königinnen im Alten Ägypten (2): Nefertari, die Hauptgemahlin Ramses II.

Trotz ihres ähnlich klingenden Namens darf Königin Nefertari nicht mit Nofretete, der Frau von Pharao 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.



E2902 Joachim Willeitner
Mi, 13.3.2024, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
11 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.



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 bedeutend 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.

E2903 Joachim Willeitner

Mi, 20.3.2024, 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 E2901, E2902 und E2903 zu einem ermäßigten Preis:

6.3. Königin Teje

13.3. Nefertari, die Hauptgemahlin Ramses II.

20.3. Die „Gottesgemahlinnen des Amun“

E2904 Joachim Willeitner

Mi, ab 6.3.2024, 19.30–21 Uhr, 3x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

30 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.

Donatello - Ein Revolutionär der Kunst

Schnupperkurs Kunstgeschichte 1. Abend

Der Florentiner Bildhauer Donatello (um 1386-1466) gilt als einer der Erfinder der Renaissance-Kunst. Seine Zeitgenossen berichteten, dass er ein wahrer Kenner der antiken Kunst war, was jedoch nicht heißen soll, dass seine Bildwerke nur Nachahmungen der Antike sind. Ganz im Gegenteil; er veränderte mit seinem detaillierten Wissen die Vorbilder auf gewagte, geradezu revolutionäre Weise. Neue Themen und Sujets wurden von ihm in die Bildhauerkunst eingeführt und es entstanden Skulpturen von großer Unmittelbarkeit und Lebendigkeit. Seine überragende künstlerische Bedeutung bescherte ihm Auftraggeber aus ganz Italien - darunter aus Prato, Siena, Padua, Rom und Neapel.



E2905 Ursula Mosebach

Mi, 17.4.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

Die Brücke-Künstler - Pioniere des Expressionismus

Schnupperkurs Kunstgeschichte 2. Abend

Vier junge Architekturstudenten aus Dresden sorgten Anfang des 20. Jahrhunderts für tiefgreifende Veränderungen in der Malerei. Es waren Karl Schmidt-Rottluff, Fritz Bleyl, Ernst Ludwig Kirchner und Erich Heckel, die 1905 die Künstlergruppe „Brücke“ gründeten. Weitere bekannte Maler wie Emil Nolde, Max Pechstein oder Otto Müller stießen später zu der Gruppe dazu. Erklärtes Ziel der „Brücke“ war es, in ihren Kunstwerken das Leben mit all seinen Facetten unverfälscht und unmittelbar abzubilden. Dazu gingen sie sowohl gestalterisch als auch thematisch völlig neue Wege. Mit ihrer radikal reduzierten Formsprache, der leuchtenden Farbe und expressiven Pinselführung prägten sie nachhaltig die Kunst der Moderne.



E2906 Ursula Mosebach
Mi, 24.4.2024, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
11 Euro

Christo und Jeanne-Claude - Die weltberühmten Künstler der Verhüllung

Schnupperkurs Kunstgeschichte 3. Abend

Christo und Jeanne-Claude gehören zu den bekanntesten Künstlern weltweit. Anfang der 60er Jahre begannen sie ihre gemeinsame künstlerische Arbeit. Zu den Besonderheiten ihres Lebens und ihrer Kunst gehörte schon ihr Lebensbeginn. Beide sind am selben Tag und im selben Jahr (13. Juni 1935) zur Welt gekommen. Die beiden Künstler entwickelten sich zu einem perfekten Team, dem es gelang, immer wieder künstlerische Verhüllungs-Großprojekte zu realisieren und die Kunstwelt in Staunen zu



versetzen. Sie verhüllten Bäume, Brunnen, Brücken, öffentliche Gebäude und Denkmäler, veränderten Landschaften, Parks und Seen durch Verhüllungen oder kilometerlange Zäune, Stoffbahnen oder Stege im Wasser.

E2907 Ursula Mosebach
Mi, 15.5.2024, 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 E2905, E2906 und E2907 zu einem ermäßigten Preis.

1. Abend: Donatello - Ein Revolutionär der Kunst
2. Abend: Die Brücke-Künstler - Pioniere des Expressionismus
3. Abend: Christo und Jeanne-Claude- die weltberühmten Künstler der Verhüllung

E2908 Ursula Mosebach
Mi, 17.4.2024, 19–20.30 Uhr, Mi, 24.4.2024, 19–20.30 Uhr, Mi, 15.5.2024, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
30 Euro

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

■ KOMPETENT ■ FLEXIBEL ■ PERSÖNLICH ■

KFZ-Service
SIGI SCHUSTER

Tel.: 089 / 800 709-14
Fax: 089 / 800 709-16
E-Mail: schuster-kfz@t-online

KFZ-Service
Sigi Schuster
Meisterbetrieb
Dieselstraße 6
82178 Puchheim



Die Normandie

Rouen, der Ärmelkanal und das „Wunder des Abendlandes“

Es mag überheblich klingen, aber die Normandie ist einzigartig: Es ist eine authentische Region, eng verbunden mit lokalen Produzenten und Produkten - nicht nur beim Käse und beim Calvados. Es ist zudem das Land der Burgen, Schlösser, Kirchen und Klöster, die alle in eine landwirtschaftlich geprägte Umgebung eingebettet sind. Und die wiederum wird umrahmt von scheinbar endlosen Sandstränden (nicht nur an den weltberühmten D-Day-Landungsstränden), von schwindelerregenden Steilküsten mit alabasterhellen Kreidefelsen sowie Bilderbuch-Dörfern. Und mittendrin die Seine, die wirtschaftliche und kulturelle Schlagader der Region. An ihr liegen Monets berühmte Gärten, die Metropole Rouen - in der Jeanne d'Arc hingerichtet wurde -, und mit der Abtei von Jumièges „die schönste Ruine Frankreichs“. Die Mündung der Seine in den Atlantik markiert mit dem „Pont de Normandie“ ein modernes Wunderwerk der Technik. Wir werden in Dieppe, Fécamp und Étretat Station machen, durch Honfleur, Deauville und Bayeux bummeln, in Lisieux den zweitwichtigsten Wallfahrtsort Frankreichs besuchen, uns kulinarischen Genüssen hingeben, Märkte und ein Gestüt besuchen, auf den Spuren von „Madame Bovary“ wandeln und als krönenden Abschluss das „Wunder des Abendlandes“, den Mont-Saint-Michel, bestaunen.

E2909 Werner Menner

Do, 14.3.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro



Ein Blick in die Fremde - Mit Künstlern auf Reisen

„Langer Abend“

Kunst, Geschichte und Kultur auf hohem Niveau genießen: das kennzeichnet den „Langer Abend“ der Vhs Eichenau. Einmal jährlich an einem Sommerabend lädt das Vhs-Team ein, sich auf unterhaltsame und verständliche Weise mit einem Experten auf die Reise durch sein Fachgebiet zu begeben. Getränke und ein kleiner Imbiss sorgen in der Pause für einen rundum genussvollen Abend.



© August Macke (Wikimedia Commons)

Mit dem Ende des 15. Jahrhunderts drängten die ersten Künstler zum Aufbruch in die Fremde. Reisen war jedoch nicht unbedingt luxuriöser Selbstzweck, sondern auch wichtig für die künstlerische Entwicklung. Als Ahnherr der Künstlerreise gilt Albrecht Dürer, der nach Venedig reiste, um neue Eindrücke und Anregungen zu gewinnen, die antiken Künste zu studieren, aber auch um lukrative Geschäfte zu machen. Am Anfang des 17. Jahrhunderts finden wir Peter Paul Rubens als Maler und Diplomat auf Reisen durch halb Europa. Sogar bei der Hochzeit von Maria de Medici in Florenz war er als Gast zugegen. 200 Jahre später machten sich dann viele Maler auf den Weg, den Orient zu erkunden und dabei anderen Kulturen zu begegnen. Wohl eine der berühmtesten Künstlerreisen in die arabische Welt war die Tunisreise der drei Maler Paul Klee, August Macke und Louis Moilliet im Jahr 1914. Fundiert und kurzweilig werden wir an unserem „Langer Abend“ Künstler aus verschiedenen Zeitepochen auf ihren Reiseetappen begleiten.

E2910 Ursula Mosebach

Fr, 12.7.2024, 18.30–21.30 Uhr

Eichenau, Evangelisches Gemeindezentrum, Hauptstr. 33, Saal

29 Euro (inkl. Imbiss und Getränke in der Pause)

Literatur & 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 „Aufbrechen“ von Tsitsi Dangarembga.



E2100 Dr. Ingrid Suhr-Täger

Mi, 6.3.2024, 18.30–20 Uhr, Mi, 10.4.2024, 18.30–20 Uhr, Mi, 8.5.2024, 18.30–20 Uhr, Mi, 12.6.2024, 18.30–20 Uhr, Mi, 10.7.2024, 18.30–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

45 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 steinerne Engel“ von Margarete Laurence.

P2106 Dr. Ingrid Suhr-Täger

Do, 21.3.2024, 19–20.30 Uhr, Do, 18.4.2024, 19–20.30 Uhr, Do, 16.5.2024, 19–20.30 Uhr, Do, 20.6.2024, 19–20.30 Uhr, Do, 18.7.2024, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

45 Euro

Im Schreibfieber! - Kreatives Schreiben von Texten

Schreibworkshop für Einsteiger:innen mit der

Autorin Yngra Wieland

Sie wollten schon immer die Geschichte Ihrer Familie aufschreiben? Sie möchten sich an einen Roman wagen und wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Oder würden Sie gerne Kurzgeschichten schreiben? Und übrigens: Schreiben kann auch als kreativer Prozess zur Entwicklung Ihrer Persönlichkeit. In diesem Workshop geht es um grundlegende Themen rund ums Schreiben. Unter Anleitung einer erfahrenen Autorin lernen Sie das Handwerkszeug, das man zum Schreiben benötigt, kombiniert mit praktischen Übungen und Anregung der Kreativität. Wir sprechen unter anderem über Figurenentwicklung, Spannungsaufbau, Strukturarbeit und Dialoge. Darüber hinaus erfahren Sie, wie man vorgeht, wenn man Manuskripte veröffentlichen will und was es dabei zu beachten gibt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ausreichend Schreibzeug und jede Menge Lust auf kreatives Schreiben mit!

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

P2100K Yngra Wieland

Sa, 9.3.2024, 10–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

35 Euro

Kleingruppe

Yngra Wieland

Yngra Wieland ist Autorin, Dozentin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat bereits zahlreiche Romane, Sachbücher und Kurzgeschichten veröffentlicht.





Theater

Bühne frei! Improtheater

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“.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, und bequeme Kleidung tragen.

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

P7110 Kathrin Marzin

Sa, 9.3.2024, 10–12 Uhr, Sa, 16.3.2024, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

28 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 große Freude, in verschiedene Rollen zu schlüpfen, sich spontan Geschichten auszudenken und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen! Es ist toll, zu erleben, mit wie viel Begeisterung und Mut sich die angehenden Schauspieler auf der Bühne ausprobieren. Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam Theater zu spielen!



Musik & Singen

Stimmbildung: Entdecken Sie Ihre Stimme neu!

Workshop an zwei Vormittagen

Singen Sie in einem Chor, oder haben Sie es vor? Ist Ihre Stimme Ihr wichtigstes Arbeitsinstrument und muss immer funktionieren? Sie erahnen, dass Ihre Stimme mehr zu bieten hat, aber Sie wissen nicht, wie Sie diesen Schatz heben sollen? Die erfahrene Dozentin, die auch an der Hochschule für Musik in München unterrichtet, leitet Sie an, Ihre Stimme neu zu entdecken, zu pflegen und zu entwickeln. Mit Atemtechnik, Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie einfachen Vokalklangübungen merken Sie schnell, wie sich Ihre Stimme verändert. Seien Sie mutig, nehmen Sie Ihre Stimme intensiv wahr und probieren Sie sich aus! Spüren Sie die befreiende Wirkung, wenn Sie nach den Übungen aus Freude gemeinsam einige Lieder singen. Alle sind willkommen, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte bringen Sie ein Getränk mit.

Anmeldung bitte bis 23.02.

P2310 Marina Ulewicz

Sa, 2.3.2024, 10.30–12 Uhr, Sa, 9.3.2024, 10.30–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

26 Euro

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!



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 26.2.2024, 19.30–21 Uhr, 10x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

75 Euro

Entdecken Sie die Kunst des Jodelns!

Ein musikalischer Abend an der Volkshochschule

Jodeln ist gar nicht so schwer - möchten sie es einmal ausprobieren und erlernen? 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:innen. 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.

Ort: Kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bräuhäusstr.

5 (Ecke Bahnhofstraße), Planegg

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P2301W Traudi Siferlinger, vhs-Würmtal e.V.

Mi, 3.7.2024, 17.30–19 Uhr

Kath. Pfarrheim St. Elisabeth, Bräuhäusstraße 5, Planegg

15 Euro

Mundharmonika: Folk- & Countryharp 1

Tagesworkshop

Der ideale Einstieg für Anfänger:innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise - auch an absolute Anfänger:innen - vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richterj in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 €), sie kann auch im Kurs ab € 34,- erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Von 14:00 -15:00 Uhr ist eine Pause eingeplant.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P2311W Didi Neumann

So, 10.3.2024, 11–18 Uhr

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

44 Euro

Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt



KREUTZ

Kreuzbreitlstr. 10 (Nähe Friedhof)

82194 Gröbenzell

☎ 0 81 42/93 40 FAX 0 81 42/6 07 84



Fotografie

Fotoschule für Anfänger:innen (Teil 2)

Klassische Fotografie praktisch erlernen

Wir werden uns ein weiteres Semester lang intensiv mit der Fotografie beschäftigen. Der Kurs steht im Zeichen der praktischen Anwendung. In Aufgabenstellungen werden die theoretischen Zusammenhänge aus Blende, ISO, Belichtungszeit, Bokeh etc. vermittelt. Mit diesem Wissen werden dem eigenen Stil entsprechend Bilder in angewandter oder auch künstlerischer Fotografie kreativ umgesetzt. 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.



Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen, bitte melden sich vorab bei der Vhs Eichenau, um die persönlichen Kenntnisse und Voraussetzungen für den Kurs abzuklären. Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, Handbuch, Schreibzeug, leere Speicherkarte, Taschenlampe, ggf. Stativ, gute Laune.

E2400 Corinna Eichberger-Renneisen

Mo, 4.3.2024, 19–21 Uhr, Mo, 18.3.2024, 19–21 Uhr, Mo, 15.4.2024, 19–21 Uhr, Mo, 29.4.2024, 19–21 Uhr, Mo, 13.5.2024, 19–21 Uhr, Mo, 10.6.2024, 19–21 Uhr, Mo, 24.6.2024, 19–21 Uhr, Mo, 8.7.2024, 19–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
89 Euro

Fotowalk: Kloster Fürstenfeld und entlang der Amper

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Fotografie bei unserem gemeinsamen Fotowalk, der am malerischen Kloster Fürstenfeld beginnt und entlang der idyllischen Amper führt. Gemeinsam mit der erfahrenen Fotografin Corinna Eichberger-Renneisen entwickeln Sie Ihre individuelle Motividee, schärfen Ihren Blick für Details und erleben, wie sich die Umgebung in ein Foto verwandelt. Lassen Sie sich inspirieren und setzen Sie Ihre eigene kreative Bildidee um. Voraussetzung ist der Besitz und der schon vertraute Umgang mit einer Kamera, die über den M-Modus verfügt (d.h. Blende, Belichtung, ISO müssen manuell einstellbar sein). Falls das Wetter nicht mitspielt, wird der Kurs verschoben. Bitte melden Sie sich vorab bei der Dozentin, um die persönlichen Kenntnisse und Voraussetzungen für den Workshop abzuklären (Kontakt bitte bei der Vhs Geschäftsstelle Eichenau erfragen). Bitte mitbringen: Kamera (mit M-Modus), geladene Akkus, evtl. Handbuch, leere Speicherkarte, ggfs. Stativ, verschiedene Objektive, gute Laune und eine kleine Brotzeit.

E2401 Corinna Eichberger-Renneisen

Sa, 20.4.2024, 10–14 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Klostergelände ggü. großer Parkplatz
49 Euro

Fotoworkshop: Blitzen mit dem Aufsteckblitz

In diesem Fotoworkshop tauchen Sie ein in die aufregende Welt des Blitzens. Die Verwendung eines externen Blitzes an der Kamera bietet unzählige, kreative Möglichkeiten, die es zu entdecken gilt. Gemeinsam erarbeiten wir die richtigen Einstellungen für unterschiedliche Situationen. Experimentieren Sie mit dieser zusätzlichen Lichtquelle und erweitern Sie dadurch Ihre fotografischen Fähigkeiten. Voraussetzung ist der Besitz und der schon vertraute Umgang mit einer Kamera, die über den M-Modus verfügt (d.h. Blende, Belichtung, ISO müssen manuell einstellbar sein). Fernauslöser und Blitz sollten vorher schon einmal ausprobiert bzw. gekoppelt worden sein. Je nach Wetterverhältnissen wird der Kurs outdoor oder indoor durchgeführt. Bitte melden Sie sich vorab bei der Dozentin, um die persönlichen Kenntnisse und Voraussetzungen für den Workshop abzuklären (Kontakt bitte bei der Vhs Geschäftsstelle Eichenau erfragen).

Bitte mitbringen: Kamera (mit M-Modus), Aufsteckblitz inkl. passendem Fernauslöser, geladene Akkus, Ersatzbatterien für Blitz und Fernauslöser, evtl. Handbuch, leere Speicherkarte, Stativ, verschiedene Objektive, gute Laune und eine kleine Brotzeit.

E2402 Corinna Eichberger-Renneisen
Sa, 11.5.2024, 10–14 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
49 Euro

Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Online-Training

Adobe Photoshop besitzt schon seit einigen Version Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Neben der Motiverkennung, Neuronalen Filtern und anderen Funktionen bietet die Funktion „Generative Füllung“ die Möglichkeit, Bildteile durch Künstliche Intelligenz errechnen zu lassen. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI- Funktionen eingesetzt werden können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind.

P2410
Do, 21.3.2024, 19–21 Uhr
online
10 Euro

Soziale Medien für Fotograf:innen

In diesem Online-Kurs werden die verschiedenen sozialen Netzwerke, die sich für gut für Fotograf:innen eignen, gezeigt und analysiert. Welche Vorteile haben die einzelnen Anbieter? Wie schnell können eigene Daten hochgeladen werden? Was sind die Besonderheiten der jeweiligen Anbieter? Der Kurs gibt einen umfassenden Einblick.

P2411
Do, 16.5.2024, 19–21 Uhr
online
10 Euro

Tanzpraxis

ALOHA! Hawaiianischer Hula-Tanz

Tanzkurs an fünf Terminen

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 Gymnastikschuhe, Getränk. Wer hat, bringt ein „Pareo“ mit, ein Tuch, das zum Rock gebunden wird.

P2504 Ingeborg Kinigadner
Sa, 2.3.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 16.3.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 13.4.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 27.4.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 11.5.2024, 10–11.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
55 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 den zwei Terminen in die wunderbare Welt des Tangotanzens ein.

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 und E-Mail) an den Dozenten einverstanden.

Achtung - verschiedene Uhrzeiten: Samstag: 10.30 - 13:00 Uhr, Sonntag: 16:30 - 19:00 Uhr.

Kursort: Mehrgenerationenhaus „Zenja“ in Germering, 3. Etage, Zenja-Saal

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, 13.4.2024, 10.30–13 Uhr, So, 14.4.2024, 16.30–19 Uhr
Mehrgenerationenhaus "Zenja", Planegger Straße 9, 8211 Germering
 58 Euro

Alfredo Foulkes

Mein Ziel ist es, den Tanz aus meiner Heimat Argentinien mit all seinen Facetten zu vermitteln und einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Denn: Tangotanz ist schön, sehr ästhetisch - und macht Spaß! Durch meine langjährige Erfahrung als Tanzlehrer können auch Sie das Tangotanz leicht erlernen.



Leichter Lindy Hop - Schwungvoll in den Sonntag tanzen!

Tanzkurs für Einsteiger:innen (Paartanz)

Herzlich willkommen zum Lindy Hop-Tanzkurs in Puchheim! Lindy Hop - der mitreißende Swingtanz aus den 1930er Jahren - ist nicht nur ein faszinierender Weg, sich zu bewegen, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, in die lebendige Welt des Swing einzutauchen. Der Kurs richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die die Grundlagen dieses aufregenden



Tanzstils erlernen möchten, ganz ohne Vorkenntnisse. In nur drei Stunden nehmen wir Sie mit auf eine Reise in die Ära des Swing und lassen Sie die Freude des Lindy Hop erleben. Kommen Sie, um neue Schritte zu lernen, sie auszuprobieren, zu improvisieren und zu üben! Die erfahrene Tänzerin, Oksana Pavlova, unterstützt Sie kompetent und führt Sie mit didaktischer Erfahrung in die Kunst des Tanzens ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

P2514 Oksana Pavlova

So, 17.3.2024, 11–14 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
 23 Euro
 Anmeldung paarweise erwünscht.

P2515K Oksana Pavlova

So, 12.5.2024, 11–14 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
 23 Euro
 Anmeldung paarweise erwünscht.

Jazz Line Dance

Tanzkurs für Einsteiger:innen (Solotanz)

Mögen Sie Jazz Musik? Dann tanzen Sie bestimmt auch gerne dazu! Das Solo-Tanzen erlaubt es, 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 einfachen und sanften, langsamen Songs an. Auch die Kulturgeschichte darf nicht fehlen: Die beeindruckenden Jazz-Elemente stammen von Jazz-Tänzern, die in den afroamerikanischen Gemeinschaften während des späten 19. bis mittleren 20. Jahrhunderts entstanden sind. Der Tanzkurs ist so aufgebaut, dass Sie die Grundschrirte erlernen und Freude am Üben haben. Alle, die Spaß am Tanzen haben und gern solo tanzen, sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Solotanz: Einzelanmeldung möglich.

P2516K Oksana Pavlova
So, 14.4.2024, 16–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
23 Euro



© V. Stefurak

(Kunst-)Handwerk, Gestaltung & Lifestyle

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 Hauptpigmentierung 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
Sa, 13.4.2024, 10–14 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
159 Euro (inkl. Farbpas im Wert von 50 Euro)
Kleingruppe

Stephanie Anna Wiehler

„Die Auseinandersetzung mit den Eigenfarben ist immer auch ein Weg zurück zu unserer ursprünglichen Persönlichkeit.“ Mit dieser Überzeugung möchte ich mit Ihnen Ihre individuellen Farben identifizieren, die Ihre Persönlichkeit zur Geltung bringen. Über mehrere Stationen habe ich das dafür benötigte Wissen erlangt: als studierte Modemanagerin, Garderobiere und Kostümbildnerin für Film, Kino und TV und als Farbtypstylistin und Visagistikberaterin. Seit 2014 bin ich stolze Inhaberin der „saw. Farbtypberatung“. Ich freue mich auf Sie!





Ikebana - die hohe Kunst des Blumensteckens

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. Für Einsteiger:innen, die etwas Neues ausprobieren möchten und für alle, die in der Ikebana-Kunst Vorkenntnisse haben, gleichermaßen geeignet.

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



P2607 Angelika Eisinger

Sa, 8.6.2024, 10–17 Uhr, So, 9.6.2024, 10–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

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

Workshop an zwei Tagen: Samstag 08.06. und Sonntag 09.06.24.

Anmeldung bis 05.06.24 erwünscht.

Kleingruppe

P2607A Angelika Eisinger

Sa, 8.6.2024, 10–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

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

Anmeldung bis 05.06.24 erwünscht.

Kleingruppe

P2607B Angelika Eisinger

So, 9.6.2024, 10–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

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

Anmeldung bis 05.06.24 erwünscht.

Kleingruppe

Naturwaschmittel selbst herstellen: 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 umweltschonend für die Natur und gleichzeitig bestens für Menschen und Tiere geeignet. Natürliche Seifenstoffe in den Pflanzen, die sogenannten Saponine, können gut als Wasch- und Reinigungsmittel eingesetzt werden. In diesem Kurs stellen Sie ein universelles Reinigungsmittel her, außerdem ein Waschmittel für die Waschmaschine sowie eine Flüssigseife für Haut und Haare. Sie erhalten auch ein umfangreiches Skript mit Rezepten, Kombier- und Verwendungsmöglichkeiten. Achtung: Treffen 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2, Haupteingang

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



P2608 Dieter Effenberger

Do, 29.2.2024, 18–21 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

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

Kleingruppe

Malen & 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 28.2.2024, 19–21 Uhr, 6x

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

69 Euro

Hinterglasmalerei - auch für Einsteiger:innen

Malkurs für alle!

Hinterglasbilder haben einen besonderen Charme, sie sind Kleinode und Raritäten. Möchten Sie die Kunst erlernen, diese Art von Bildern zu malen? Auch Einsteiger:innen haben schon schnell Erfolgserlebnisse, denn die Dozentin, Frau Saxinger, führt Sie Schritt für Schritt in die spezielle Technik der Hinterglasmalerei ein. Bei der Wahl Ihrer Motive sind Sie völlig frei: Malen Sie, was Ihnen gefällt! Alle, die Interesse haben, diese besondere Technik zu erlernen, sind im Kurs herzlich willkommen!

Die Dozentin besorgt Ihnen gerne das Anfangsmaterial nach Absprache. Für Fortgeschrittene: Bitte Marderhaarpinsel Nr. 1, 3 und 2/00 mitbringen.



© A. Saxinger

P2700 Annemarie Saxinger

Di, ab 27.2.2024, 9–12 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

105 Euro

Kleingruppe

Malen mit Ölfarben: In Farben schwelgen!

Malkurs: Ölmalerei (ohne Vorkenntnisse)

Die Königsdisziplin der Ölmalerei ist leichter, als Sie denken! Der Kursleiter zeigt Ihnen, wie man ein Bild zunächst aus Formen zusammenstellt, und wie es sich im Weiteren immer konkreter entwickelt. So können Sie Ihr Gemälde auf einer beliebigen Malstufe beenden, erhalten aber dennoch einen stimmigen Gesamteindruck. Der Dozent vermittelt Ihnen Informationen und Tipps zu den klassischen Themen der Malerei: Wie treffen Sie richtige Tonwerte (Hell-Dunkel)? Was macht ein Bild spannend, was müssen Sie bei der Komposition beachten? Welche Farben passen zusammen? Wie kommt Farbharmenie ins Bild? Übrigens: Ölfarben lassen sich leicht mischen. Die Farben verdünnen wir mit Malmittel W oder mit Leinöl, als Pinselreiniger verwenden wir Rapsöl. Die Materialien können Sie selbst mitbringen oder alternativ direkt im Kurs beim Kursleiter erwerben (zwei Malplatten (24 x 30 cm und 30 x 40 cm), Ölfarben, Pinsel). Herr von Bertoldi berät Sie auch gern vorab beim Kauf der Materialien. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten nach der Anmeldung an der vhs Puchheim. An jedem Termin ist eine Pause von 60 Minuten geplant. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Ölmal-Block oder zwei Malplatten, Ölfarben (gelb, rot, blau, Titanweiß, Phatlogrün, Alzarinkarmesin, lichter Ocker); 2 Pinsel ab Größe 12; Tisch- oder Feldstaffelei, Rapsöl, eine Küchenhaushaltsrolle

P2701 Norbert von Bertoldi

So, 17.3.2024, 9.30–15.30 Uhr, So, 24.3.2024, 9.30–15.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

78 Euro (falls Bedarf: zuzügl. Materialkosten für Farbtuben, Blöcke etc., zahlbar im Kurs direkt an den Dozenten.)
Switch



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 28.2.2024, 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 29.2.2024, 19–21 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

78 Euro

Malen mit Softpastell-Kreiden

Malkurs mit Pastellkreide, auch für Anfänger:innen

Das Malen mit Softpastell hat viele Vorteile: Sie benötigen dazu nur eine Malpappe und Kreiden, eventuell auch eine Staffelei. Pastellkreiden sind Farben von besonderer Intensität. Die pulvrigen Pigmente tragen Sie direkt auf die Malpappe auf, Zeichnen und Malen gehen ineinander über - eine sehr sinnliche Erfahrung. Natürlich erhalten Sie in diesem Kurs fachkundige Anleitung zur Maltechnik und zur Handhabung der Kreiden. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zu Komposition, Farbharmonie, Perspektive, Motiven, Hell und Dunkel. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an Personen mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Softpastellkreiden, 12 oder 24 Farben; falls vorhanden: eine Staffelei; Malpappe stellt der Dozent.

P2704 Norbert von Bertoldi

Fr, 14.6.2024, 18–21 Uhr, Fr, 21.6.2024, 18–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

38 Euro (zuzügl. Materialkosten für die Malpappe; je nach Verbrauch ca. 3 - 5 Euro; zahlb. im Kurs direkt an den Dozenten.)
Switch



Farbrausch! Experimentelles Aquarellieren

Malkurs mit Aquarellfarben

Sie wollten schon immer einmal die Technik des Aquarellierens ausprobieren, ohne Druck und mit Freude am Experimentieren? Unter fachkundiger Anleitung können Sie hier die Effekte der Maltechnik auf Wasserbasis ausprobieren. Sie lernen verschiedene Materialien und Techniken kennen und sehr oft malen wir sogar ohne Pinsel. Den Druck, jedes Mal etwas Fertiges zu produzieren, haben wir nicht, sondern wir lassen unserer Kreativität freien Lauf. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, Aquarellblock



P2705 Tellervo Korpi

Fr, ab 7.6.2024, 10–12 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

59 Euro

Tellervo Korpi

Kreatives Gestalten mit verschiedenen Materialien ist meine langjährige Leidenschaft: Was interessiert Sie beim Malen meisten? - Teilen Sie mit mir die Freude an kreativen Prozessen - ich freue mich auf Sie!



Meditatives Malen für neue Energie!

Meditativer Mal-Workshop, vier Sonntage

Beim meditativen Malen steht es nicht im Zentrum, „schön“ malen zu können - obwohl auch die Ästhetik ein Aspekt des Kurses ist. Vielmehr geht es darum, zu erlernen, wie man durch Meditation und Malen zur Ruhe kommen kann. Nach einer Meditation am Kursanfang haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung und Hilfestellung durch die Dozentin ihre Gefühle und Stimmungen kreativ auf Papier auszudrücken und mit Farben künstlerisch zu gestalten. Materialien zum Malen können Sie selbst mitbringen oder alternativ direkt im Kurs bei der Dozentin erwerben. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (nicht größer als DIN-A4), Soft-Pastell-Kreiden, Bleistifte, Buntstifte und alles, was Sie zu Hause finden und Ihnen zum Malen geeignet erscheint.



P2706 Tamara Nefedova

So, ab 14.4.2024, 10.30–12.30 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

94 Euro (Bei Bedarf: zuzügl. 2 Euro Materialkosten pro Kurstermin; zahlbar direkt im Kurs an die Dozentin.)
Kleingruppe



Malen ohne Pinsel - Fluidtechnik Acryl

Acrylic Pouring

Fließende Farben
- das Spiel mit
Farben - überras-
schende Bilder!

Probieren Sie den
neuen Trend des
„Acrylic Pouring“
aus und kreieren
Sie Bilder mit Far-
ben aus dem Be-
cher. Wir lassen
die Farben über
die Leinwand



laufen oder bewegen sie mit dem Föhn darüber. Die Bilder entwickeln sich dadurch selbst und bringen erstaunliche Effekte hervor. Sie müssen nicht malen können, das Experimentieren alleine macht schon viel Spaß und die Bilder überraschen immer. Die Künstlerin Sonja Lauber-Karres betreut die Teilnehmer:innen individuell in einer Kleingruppe in ihrem Olchinger Atelier. Der Kurs ist geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

Material wird im Kurs besprochen und bei der Dozentin bezahlt. Es fallen voraussichtlich 10 Euro für Farbe an. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.

E2701 Sonja Lauber-Karres

Do, ab 11.4.2024, 19–21 Uhr, 4x

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching

95 Euro

Kleingruppe

Malen ohne Pinsel - Acryl Abstrakt

In diesem Kurs malen Sie nicht mit dem Pinsel, sondern bringen die Acrylfarben mithilfe unterschiedlicher Hilfsmittel auf die Leinwand. Wir malen mit dem Malmesser und dem Schwamm, setzen Strukturen auf die Leinwand und erschaffen so Höhen und Tiefen. Es entstehen abstrakte Bilder, die sich im Prozess ständig weiterentwickeln. Dabei steht die Freude am Experimentieren immer im Vordergrund. Die Künstlerin Sonja Lauber-Karres betreut die Teilnehmer:innen individuell in einer Kleingruppe in ihrem Olchinger Atelier.

Der Kurs ist geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

Material wird im Kurs besprochen und bei der Dozentin bezahlt. Es fallen voraussichtlich 10 Euro für Farbe an. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.

E2702 Sonja Lauber-Karres

Mi, ab 5.6.2024, 19–21 Uhr, 4x

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching

95 Euro

Kleingruppe

Malen ohne Pinsel (Acrylic Pouring/ Fluid Painting)

Ein Kreativ-Workshop

Acrylic Pouring ist ein neuer Trend aus den USA, der schon zahlreiche begeisterte Anhänger:innen gefunden hat. Das Acrylic Pouring bezeichnet eine sehr experimentelle Technik, die wunderbare abstrakte Acrylgemälde hervorbringt. Dabei lässt man die Farben direkt auf die Leinwand fließen, in verschiedene Richtungen und ineinander. Damit das gut funktioniert, verdünnen wir die Farben. Bei Acrylic Pouring handelt sich also nicht um herkömmliche Acrylmal-Technik. Das Arbeitsmaterial inkl. einer Leinwand wird von der Dozentin gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.



© R. Makanec

Bitte tragen Sie Kleidung, die auch schmutzig werden darf und bringen Sie eine Schürze mit.

P2707 Renata Makanec

So, 3.3.2024, 10–13 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

39 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten für Farben, 1 Leinwand, Farbverdünner und Schutzlack. Zusätzl. Leinwände im Kurs direkt bei der Dozentin erwerbbar.)

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

Zentangle® - Schnupperabend für Einsteiger: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
Di, 7.5.2024, 19.30–21.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
22 Euro (inkl. 8 Euro Materialkosten)

Veronika Schroll

Ich habe Germanistik studiert und wohne mit meiner Familie in Eichenau. Nebenberuflich lebe ich meine Liebe zum kreativen Arbeiten mit Papier aus und habe die Ausbildung zur zertifizierten Zentangle® Trainerin absolviert. Gern verbinde ich verschiedene kreative Techniken miteinander, ob Stempeln, Scrapbooking, Karten basteln oder Buchbinden - je bunter die Mischung aus Papier und Farbe, desto schöner. Ich freue mich, meine Erfahrungen beim gemeinsamen kreativen Zeichnen und Werken weitergeben zu können.



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
Di, ab 4.6.2024, 19.30–21.30 Uhr, 4x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
63 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten)

Zentangle® Special „Entspannt in den Frühling“

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

E2712 Veronika Schroll
Sa, 20.4.2024, 10–14 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
42 Euro (inkl. 14 Euro Materialkosten)



Florales Zeichnen mit der Zentangle®-Methode

Grundlagenkurs - für Einsteiger:innen

Zentangle® ist eine entspannende, meditative Zeichenmethode, um zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Durch das Zeichnen von sich wiederholenden Mustern können Sie zur Ruhe und zu sich selber finden. Dabei schaffen Sie zufällige, wunderbare Kompositionen, die zu einem einzigartigen Blickfang werden. Diese Art des Zeichnens dient zur Entschleunigung. Gleichzeitig fördert sie auch aber auch die Konzentration und Aufmerksamkeit.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Kurszeiten: Dienstag, 20.02.2024 18:30 - 20:30 Uhr; Mittwoch, 28.02.2024: 17:00 - 18:55 Uhr.

Original Zentangle®-Material kann auf Wunsch auch im Kurs erworben werden. Kosten: 8 Euro

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

P2711 Susanne Bauermann

Di, 20.2.2024, 18.30–20.30 Uhr, Mi, 28.2.2024, 17–18.55 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

32 Euro (zzgl. Materialkosten 10-15 Euro (je nach Verbrauch) im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar)
zwei Termine

P2711A Susanne Bauermann

Di, 20.2.2024, 18.30–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

17 Euro (zzgl. Materialkosten 10-15 Euro (je nach Verbrauch) im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar)
ein Termin

P2711B Susanne Bauermann

Mi, 28.2.2024, 17–18.55 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

17 Euro (zzgl. Materialkosten 10-15 Euro (je nach Verbrauch) im Kurs direkt an die Dozentin zahlbar)
ein Termin

Plastisches & 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, 27.02./ 05.03./ 12.03.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Glasieren: Dienstag, 09.04.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

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

E2801 Elisabeth Köbele

Töpfern: Montag, 29.04./ 06.05./ 13.05.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Glasieren: Montag, 10.06.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

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

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 Reinschnuppern und für Fortgeschrittene zum Auffrischen der bereits vorhandenen Fertigkeiten.

Sofern Sie 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, Steckadeln/ Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtaftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien



E2802 Tina Gruber*Mo, ab 4.3.2024, 18.30–21 Uhr, 5x***Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

85 Euro

E2803 Tina Gruber*Mo, ab 3.6.2024, 18.30–21 Uhr, 5x***Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103**

85 Euro

Eingefädelt! Nähen für alle: Chic, individuell und selbst genäht.**Nähkurs für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs nähen Sie, was Ihnen gefällt! Haben Sie ein neues Nähprojekt im Kopf oder eine Idee, die Sie schon länger umtreibt, und die Sie nun verwirklichen möchten? Trauen Sie sich an Ihr Nähprojekt! Unter Anleitung der Dozentin ist es nicht schwer, Ihr Vorhaben zu realisieren. Gern können Sie aber auch ein angefangenes Nähprojekt mitbringen und im Kurs fertig stellen. Die Dozentin berät Sie individuell und unterstützt Sie bei allen Schritten. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und an Personen mit Vorkenntnissen.

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, Nähnadeln, Stoffreste, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtaftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien, ggf. ein Bügeleisen.

P2804 Tina Gruber*Di, ab 5.3.2024, 18.30–21 Uhr, 4x***Stadtteilzentrum Planie, Adenauerstr.18, Seminarraum**

73 Euro

Spinnkurs - alles rund um die Wolle**Workshop auf dem Biolandhof Unglert**

Kursleiterin Monika Unglert wurde das Spinnen von Großmutter und Mutter in die Wiege gelegt. Sie vermittelt Ihnen alles rund um die Wollverarbeitung und das Spinnen, vom Rohprodukt bis zum fertigen Faden. Mit der Wolle der Puchheimer Schafe lernen Sie im gemütlichen Stüberl anschaulich, wie aus dem Rohprodukt Wolle ein feiner Faden wird: Vom Waschen und Trocknen über das Kämmen und Kardieren bis zum Spinnen wird alles genau gezeigt. Wer ein (auch nicht einsatzfähiges) Spinnrad hat, kann es gerne zum Kurs mitbringen. Fachkundig kann es überholt werden und anschließend vielleicht sogar schon an diesem Nachmittag zum Einsatz kommen. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Stallführung, Kaffee & hausgemachter Kuchen sind inklusive.

Treffpunkt: Vor dem Hofladen auf dem Biolandhof Unglert.
Kursende: ca. 17:30 - 18:00 Uhr.

Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden. Falls vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Spinnrad mit.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.



© M. Höfel

P2806K Michaela Höfel, Monika Unglert*Fr, 26.4.2024, 14.30–17.30 Uhr***Biolandhof Unglert, Alte Bahnhofstr. 12, Puchheim**

54 Euro (inkl. Materialkosten für Wolle und weiteres Material)



Bleiben Sie gesund! – ein Spruch, der so leicht dahingsagt ist. Nicht alles haben wir im Griff und unser Körper macht uns bei manchen Dingen einen Strich durch die Rechnung. Aber was wir machen können, ist uns gesund zu ernähren und mit regelmäßiger Bewegung und Training unseren Körper zu stärken. Dass Gesundheit auch Freude machen kann, erfahren Sie am besten in einem unserer zahlreichen Seminare. Hier haben wir ein breites Angebot für unterschiedliche Bewegungsarten. In

„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!

einer festen Gruppe mit netten Menschen und kompetenten Dozent:innen stärken Sie Ihren Körper und geben ihm Kraft, bis ins hohe Alter das Leben genießen zu können. Und zum Thema „genießen“ haben wir dieses Semester unser Angebot stark ausgebaut, angefangen von Kochkursen bis hin zu vielen Veranstaltungen zur Gesundheitsvorsorge. Machen Sie mit und Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Vorsorge, Einzelworkshop & Vorträge

Alarm im Darm!

Blähungen, Völlegefühl, Reizdarm, Verstopfung oder Durchfall sind häufige Symptome und Beschwerden in der naturheilkundlichen Praxis. Die Gesundheit des Darmes ist von sehr großer - oft unterschätzter - Bedeutung für unseren gesamten Organismus und unser Wohlbefinden. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.

E3000 Gabriele Fraas

Do, 21.3.2024, 19–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

Demenz. Das Vergessen verstehen

Die Begleitung und Pflege eines Angehörigen mit Demenz ist oft eine große Herausforderung. Der Vortrag soll Ihnen helfen die Erkrankung besser verstehen zu können. Sie erhalten Anregungen und Tipps, die den Alltag mit einem verwirrten Menschen erleichtern. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.

E3001 Gabriele Fraas

Do, 25.4.2024, 19–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

Stress lass nach! Stressmanagement und Entspannungstechniken

Das Thema Stress ist in unserer heutigen Zeit sehr präsent. Es ist wichtig, Stress und dessen Ursachen zu verstehen; und noch wichtiger, etwas dagegen zu tun! Entspannungsübungen sind bei Stress besonders effektiv. In diesem Workshop erlernen Sie Grundwissen zum Thema Stress: Welche Strategien helfen, um mit Stress positiv umgehen können? Verschiedene Entspannungsmethoden werden vorgestellt und ausprobiert. Nach dem Kurs erhalten Sie per Mail ein Skript als Überblick zu den Methoden.

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

P3001 Sabrina Baum

Sa, 13.4.2024, 10–12.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

23,50 Euro (inkl. 2 Euro für das Skript)

Switch

Die Grundlagen des Ayurveda - Ihr Weg zur strahlenden Gesundheit

Ayurveda zählt zu den ältesten und bewährtesten Gesundheitssystemen der Welt, mit einer Geschichte, die über 5000 Jahre zurückreicht. In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen des Ayurveda kennenlernen, darunter die fünf Elemente, die drei Doshas und die verschiedenen körperlichen Konstitutionen. Durch einen detaillierten Test werden Sie Ihre eigene Konstitution oder Dosha bestimmen können. Im weiteren Verlauf erhalten Sie zahlreiche praxisnahe Ratschläge zur Ernährung, Lebensstil und Körperpflege, die auf die einzelnen Körperkonstitutionen zugeschnitten sind.

E3002 Dina Brück

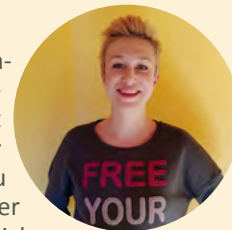
Sa, 15.6.2024, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

29 Euro (inkl. 2 Euro Kosten für Zutaten und Handout)

Dina Brück

Mein Weg zum Ayurveda hat vor 7 Jahren durch unerklärliche Gesundheitsprobleme begonnen. Ayurveda hat mir geholfen meinen Körper besser zu verstehen und wieder gesund zu werden. Heute bin ich ayurvedischer Ernährungscoach und leidenschaftliche Köchin. Mein Ziel ist es, die uralte Weisheit von Ayurveda auf spannende und moderne Weise an andere zu vermitteln.





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. Sie erhalten auch 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, 4.5.2024, 10–12 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
17 Euro

Das 1x1 des beschwingten Gehens

Workshop an einem Nachmittag

Unsere Füße sind nicht allein verantwortlich für beschwingtes Gehen. Rücken, Becken, Hüfte und Knie müssen mit ins Boot. Die koordinierte Zusammenarbeit der „Rudermannschaft“ ist unerlässlich, damit wir kraftvoll und mit Schwung durchs Leben schreiten. Themen dieses Kurses sind die Becken-, Hüft- und Beinachsen-Stabilität sowie die Verschraubung des Fußes, in der Theorie und der Praxis. Raus aus Fehlhaltungen und eingeschliffenen, einseitigen Bewegungsmustern, die sich ungünstig auf alle Gelenkpartner und das muskuläre Spannungsgleichgewicht



auswirken. Hilfreich dabei: Die „Ferse“ unseres Beckens, der Sitzbeinhöcker. Das Ziel: Wiedererhalt der Stabilität und der Beweglichkeit. Alle Bewegungen können und sollen in den Alltag integriert werden. Dieser Kurs ist auch geeignet für Personen mit Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfuß, Hallux valgus, bei unleidigen Mittelfußköpfchen (Metatarsalgien) sowie Hüftstreckproblemen. Wie immer gibt es ein Handout. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Matte

P3006 Dr. Ursula Kreusel
So, 17.3.2024, 14–17.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
23 Euro

Starke Schultern - Entspannter Nacken

Workshop an einem Nachmittag

Damit die Schultern ihre volle Beweglichkeit erhalten und kraftvoll sowie geschmeidig bleiben, ist ihre Positionierung wichtig. So können Muskeln und Sehnen entspannen und Stärke bei gleichzeitiger maximaler Stabilität zeigen. Viele Menschen bewegen die ganze Schulter und lassen das Schultergelenk außen vor. Bewegung ist aber das A und O für ein gesundes Gelenk. Denn: Wer rastet, der rostet. In diesem Workshop vergegenwärtigen wir uns die dreidimensionalen Bewegungsmöglichkeiten und die Bedürfnisse unserer Schultern. Alle Übungen können Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren. Das Wie erfahren Sie in diesem Kurs. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken



P3008 Dr. Ursula Kreusel
So, 21.4.2024, 14–17.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
23 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

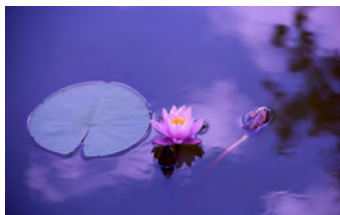
P3010 Wolfgang Romberger
Mi, ab 6.3.2024, 18.30–20.30 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
30 Euro



Mit Achtsamkeit und Meditation zum inneren Gleichgewicht finden.

Workshop zum Kennenlernen und Vertiefen der Meditation

Eine Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ist die Methode der Achtsamkeit. Zu ihr gehören u.a. diese Aspekte: Sich wahrnehmen, im „Jetzt“ sein und wertfrei annehmen, was ist. Die Dozentin zeigt



Ihnen Methoden und Wege, um Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung zu erlangen. An diesem Vormittag üben Sie Körper- und Selbstwahrnehmung und erforschen mit Hilfe systemischer Methoden ihr persönliches inneres System der Achtsamkeit. Beim Meditieren nehmen Sie Kontakt auf zu wichtigen Ressourcen, die in Ihnen vorhanden sind.

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

P3011 Stephanie Diehl
Sa, 8.6.2024, 10–13 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
22 Euro
Switch, Kleingruppe

Happy Brain! - Entspannungstechniken für Kopf, Nacken und Schultern lernen

Eine ganzheitliche, wirksame Anleitung zur Selbsthilfe im Alltag: bei Problemen im Kiefernbereich, im Hals und Nacken, bei Kopfschmerzen und Denkblockaden, bei Stress, Tinnitus und auch als Ausgleich zu anstrengender PC-Arbeit. Sie lernen, wie Sie mit wohltuenden Übungen Spannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich lösen können und im ganzen Körper die Durchblutung, Atmung und den Energiefluss verbessern können. Die Dozentin leitet Sie an, verschiedene Techniken anzuwenden. Dazu zählen sanfte Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Ein Gesundheits- und Verwöhntag für alle, die aus der Unruhe des Alltags wieder zu sich selbst finden möchten. Die Kursleiterin ist Atem- und Körpertherapeutin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Deck, Kissen und warme Socken.

P3012 Liane Beitzel
Sa, 15.6.2024, 11–16.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
35 Euro
Kleingruppe



Südsee-Tänze, Harmonie und Bodyflow: Tanzen Sie sich fit!

Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, zu den sonnigen Rhythmen und Klängen aus der Südsee zu tanzen. Die Dozentin zeigt Ihnen einfache Grundbewegungen und Schrittfolgen aus der Südsee. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht auf Leistung und Perfektion, vielmehr geht es darum, die Bewegungen zu genießen und den eigenen Körper neu zu spüren. Ziel ist es, durch das Tanzen Geschmeidigkeit und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Durch die tänzerischen Bewegungen können Verspannungen gelöst werden. Die Tanzbewegungen sind wohltuend für den Rücken, alle Gelenke sowie für die Faszien und stärken den Beckenboden.

Zielgruppe: Frauen jeden Alters, mit und ohne körperliche Einschränkungen. Die Dozentin ist erfahrene Atem- und Körpertherapeutin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

P3013 Liane Beitzel
Sa, 22.6.2024, 11–14 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
21 Euro



Dieser Schnupperkurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit, einen Abend dem Alltagsstress zu entfliehen und einen Einblick in die Technik des Autogenen Trainings zu bekommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Interesse der Teilnehmer:innen wird ein Folgekurs geplant.

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

E3100 Gabriele Fraas
Do, 18.4.2024, 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, Spontaneität und Lebensfreude.

Bitte bequeme, warme Kleidung und eine Decke mitbringen.

P3103 Monika Hailer-Roggenkamp
Di, ab 27.2.2024, 9.15–10.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
108 Euro
Switch

Entspannung & 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.

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, 1.3.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 15.3.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 5.4.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 19.4.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 3.5.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 17.5.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 7.6.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 21.6.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 5.7.2024, 9–10.30 Uhr
Puchheim, Wohnpark Roggenstein, Saal EG, Carl-Spitzweg-Ring 5
 76,50 Euro

Fitness

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

E3200 Claudia Kemmer

Mi, ab 28.2.2024, 17–18 Uhr, 14x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle
 77 Euro

E3201 Claudia Kemmer

Mo, ab 26.2.2024, 18.30–19.30 Uhr, 14x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle
 77 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). Da-

bei 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.

E3202 Christa Thiede

Di, ab 27.2.2024, 9–10 Uhr, 10x
Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal
 55 Euro

Christa Thiede

Ich bin Mutter, Ernährungscoach, Fitness-Trainerin (B-Lizenz) und Trainerin für postpartale Fitness. Sport ist für mich Hobby - und auch berufliche Passion. Ich übe viele Sportarten aus (Ballett, Handball, Tennis, Inlineskaten, Tauchen, Krafttraining, Pilates, Yoga, HIIT) und liebe es, auch anderen die Leidenschaft am Sport zu vermitteln. Fitnesskurse und Bodystyling sind auch mit Kindern unkompliziert machbar - deshalb sind alle Sportinteressierte in meinen Kursen herzlich willkommen!





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 1.3.2024, 10.30–11.30 Uhr, 15x, Kein Kurs am 7. und 14.06.2024

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

88,50 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 N.N.

Di, ab 27.2.2024, 18–19 Uhr, 15x

Puchheim, Schule-Süd, Turnhalle, Distelweg 13

85,50 Euro

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 28.2.2024, 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 28.2.2024, 20.30–21.30 Uhr, 15x

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

82,50 Euro

HIIT Fitnesstraining

Hochintensives Intervalltraining

In diesem Training kann man besonders effektiv und schnell Kalorien verbrennen und zudem Muskeln aufbauen. Dies ist durch knackige 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.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, feste Turnschuhe

P3210 Christa Thiede

Do, ab 22.2.2024, 16.30–17.30 Uhr, 15x, Kein Kurs am 6. und 13.06.24

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

112,50 Euro

Switch, Kleingruppe

Bauch, Beine, Po: Workout für Frauen

Outdoor-Training (bei trockenem Wetter)

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 beachten Sie: Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt, denken Sie an entsprechende Kleidung - wir empfehlen „Zwiebellook“.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, feste Turnschuhe, Getränk

P3212 Susanne Kaufmann

Mi, ab 28.2.2024, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Puchheim-Ort, Laurenzer Sporthalle

85,50 Euro

Fit in die warme 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 1.3.2024, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,50 Euro

Stefanie Först

Mein Name ist Stefanie Först und von Beruf bin ich Physiotherapeutin. 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 auch 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 N.N.

Di, ab 27.2.2024, 18–19 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

88,50 Euro

Switch

P3216 Isabel Ellen Cugat Schoch

Fr, ab 1.3.2024, 8.15–9.15 Uhr, 16x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

91,50 Euro

Switch



Bauch & Stretching

Der Kurs 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 26.2.2024, 17.50–18.35 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

68 Euro

P3223 N.N.

Do, ab 29.2.2024, 19.40–20.10 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

51 Euro

Kleingruppe

Fitness & Stretching: Fit und beweglich im Alltag!

Outdoor-Training (bei trockenem Wetter)

Nach einem Warmup bewegen und mobilisieren wir unseren gesamten Körper zu motivierender Musik. Neben Herz-Kreislauf-Training und Krafttraining gehört auch das Stretching zu einem ausgewogenen Fitnesstraining dazu. Die Kursstunde soll einen Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag schaffen, für mehr Beweglichkeit sorgen, eine verbesserte Haltung erzielen, das Verletzungsrisiko senken und den Alterungsprozess verlangsamen. Bitte beachten Sie: Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen in der Natur statt.. Bitte tragen Sie passende Kleidung (Zwiebellook).

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, eine Decke, evtl. ein Getränk, ggf. wetterfeste Kleidung

P3224 Susanne Kaufmann

Mi, ab 28.2.2024, 18–19 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

88,50 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! Wer ist bei viel Spaß und guter Musik dabei?



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 28.2.2024, 19–20 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

85,50 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 21.2.2024, 9.15–10.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
104 Euro
Switch

Fit fürs Alter

Anleitung für den Körper (ab 45 Jahren)

Wir altern von der ersten Sekunde unseres Lebens an und trotzdem ist es für die meisten ein unbekanntes, ängstigen-des Phänomen, das sie möglichst weit von sich schieben. Das Alter ist eine der komplexesten Situationen, die uns im Leben begegnen. Weit komplexer als Schule, Beruf und Familie. Während wir es in diesen Bereiche für selbstverständlich halten, uns darauf vorzubereiten, Schule und Berufsausbildungen besuchen, fällt Altern als Wissen und Vorbereitung bei den meisten völlig unter den Tisch. In vielfältigen Beispielen, Übungen und Verknüpfungen erläutert der Kurs wie Altwerden durch Sport, Konzentration, Kreativität und die eigene Psyche in dieser Zeit verknüpft sind und interagieren. Der Kurs entstand aus der Zusammenarbeit mit dem Psychologischen Psychotherapeuten Thomas Heiber. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und bequeme Kleidung

E3206 Gerhard Schabel
Di, ab 5.3.2024, 11–12.30 Uhr, 8x
Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal
66 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 26.2.2024, 18.45–19.45 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum
85,50 Euro
Switch

P3204 N.N.
Do, ab 29.2.2024, 20.15–21.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
85,50 Euro
Switch

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 29.2.2024, 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, 1.3.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 8.3.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 22.3.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 12.4.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 19.4.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 26.4.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 3.5.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 10.5.2024, 16.45–17.45 Uhr, kein Kurs am 15.03.24

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

49 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 Choreografien 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 26.2.2024, 15.50–16.50 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro

Line-Dance für leicht Fortgeschrittene

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 Choreografien 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! 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 26.2.2024, 14.45–15.45 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro

Line Dance - Gute Laune mit Schwung Für Fortgeschrittene

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 alle können trotzdem ihren 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 28.2.2024, 16.15–17.45 Uhr, 12x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

102 Euro

Outdoor-Angebote

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. Das Ganzkörpertraining ist als ein outdoor Zirkeltraining konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf Beckenboden- und rückergechte 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 26.2.2024, 10.30–11.30 Uhr, 10x

Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz
84 Euro

Nordic Walking für Einsteiger

Die gesunde Art sich fortzubewegen

Bringen Sie Ihre Gesundheit auf Trab! Der menschliche Körper ist geschaffen für Bewegung, der menschliche Geist für Erlebnisse. Nordic Walking bietet Ihnen das Beste aus beiden Welten, das einerseits körperlich alles aus Ihnen herausholt und Sie andererseits psychisch wieder auflädt. Nordic Walking ist viel mehr als Gehen: Durch den Einsatz von Stöcken

wird beim Nordic Walking der gesamte Körper trainiert. Anders als beim Laufen werden dabei durch den Einsatz der Stöcke, das Schwingen der Arme und die koordinativen Bewegungsabläufe der Großteil der Muskeln im Körper beansprucht. Sie lernen, wie man mit der richtigen Diagonalechnik sowie einigen anderen Techniken sowohl präventiv, als auch rehabilitativ zahlreiche positive Gesundheitseffekte erzielen kann.

Bitte mitbringen: eigene Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden, ansonsten werden Stöcke kostenlos gestellt), Lauf- oder Walkingschuhe, bequeme Outdoorkleidung, bei Bedarf Regenkleidung

E3291 Richard Felbermeier

Mi, ab 10.4.2024, 9–10 Uhr, 5x

Treffpunkt: Eichenau, Parkplatz Dreifachsporthalle Budrio-Allee
30 Euro



Richard Felbermeier

Ich bin 1959 in München geboren und lebe für den Sport. Als ausgebildeter als Sport- und Gesundheitsberater, Bewegungslehrer und Fitness Trainer bin ich selbst ständig in Bewegung und fühle mich dabei auch sehr wohl, bewältige den Alltag besser und bin leistungsfähiger im Beruf. Deswegen liegt mir das Wohlbefinden, eine gute Körperwahrnehmung und die Gesunderhaltung mit viel Bewegung bis ins hohe Alter sehr am Herzen. Mein Lieblingsspruch ist: „Bewege deinen Körper, sonst beginnt der Körper, dich zu bewegen. Bewegung ist Leben.“





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. Nach einer gemütlichen Rast geht es 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

E3292 Monika Hereth

Mo, 13.5.2024, 11–15.30 Uhr

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

Wald- und Wiesen Tour mit dem E-Bike oder Pedelec

Sie besitzen ein E-Bike oder Pedelec und möchten Fahrerfahrung sammeln oder einfach eine schöne Tour genießen? Eine etwas anspruchsvollere Route führt uns durch Wälder, Wiesen und über Schotterstrecken, so dass Sie auch mit dem Fahren auf unebenem Untergrund vertraut werden. Unterwegs werden wir für eine Brotzeit oder einen Kaffee gemütlich einkehren. Die Tour ist speziell für E-Bikes konzipiert und wird von einer erfahrenen Tourenleiterin begleitet, vor dem Start gibt es einen kleinen Sicherheits-Check. Anfänger:innen und geübte Fahrer:innen sind gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: eigenes E-Bikes mit guten Felgen- oder Scheibenbremsen



E3293 Monika Hereth

Sa, 8.6.2024, 12–17 Uhr

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

Gymnastik & Rückentraining

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 Gymnastikleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und eine Matte mitbringen.

P3300 Carolin Trager

Di, ab 20.2.2024, 9–10 Uhr, 15x, Kein Kurs am 30.4. und 4.6.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
88,50 Euro

P3301 Carolin Trager

Di, ab 20.2.2024, 10–11 Uhr, 15x, Kein Kurs am 30.4. und 4.6.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
88,50 Euro

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

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

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

P3305 Sandra Cardamone

Do, ab 29.2.2024, 10.15–11.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
117 Euro
Kleingruppe

P3306 Dagmar Labitzke-Karousis

Do, ab 22.2.2024, 16–17.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
108 Euro
Switch

P3307 Margareta Kistler

Do, ab 29.2.2024, 18.30–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro

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 27.2.2024, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee

82,50 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 27.2.2024, 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 27.2.2024, 10.30–11.30 Uhr, 15x

Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee

82,50 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 28.2.2024, 16–17 Uhr, 14x

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

77 Euro

Wirbelsäulenfreundliche Gymnastik - in Bewegung bleiben

Online Kurs über Zoom

Im täglichen Leben bewegen wir uns oft zu wenig, sitzen zu viel beanspruchen nur einen Teil 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. Bei diesem online Kurs geht alles etwas langsamer, damit man auch gut folgen kann. Wir brauchen eine Matte und 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 29.2.2024, 9.30–10.30 Uhr, 15x

online via Zoom

90 Euro

Online



Wirbelsäulengymnastik

Mit dieser Gymnastik gehen Sie sicher, eine allgemein wohl-tuende 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 29.2.2024, 18–19 Uhr, 13x

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

74,10 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 29.2.2024, 19–20 Uhr, 13x

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

74,10 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 Flexibilität und der Fähigkeit, zu entspannen. Der Kurs ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

Bitte mitbringen: eine Matte (falls vorhanden), bequeme Kleidung tragen.

P3310 Dagmar Wollenweber

Do, ab 29.2.2024, 10.15–11.15 Uhr, 15x, Kein Kurs am 18.04.2024

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,50 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. Tanzübungs-kleidung, Gymnastikschuhe

E3305 Meta Stauner

Do, ab 7.3.2024, 19.30–21 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 20.2.2024, 11–12 Uhr, 15x, Kein Kurs am 30.4. und 4.6.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,50 Euro

Qigong & 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 28.2.2024, 18–19 Uhr, 15x
Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal
82,50 Euro

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

Qigong für leicht Geübte - Einsteiger:innen willkommen!

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3511 Wolfgang Ebert
Mi, ab 28.2.2024, 11–12 Uhr, 14x, Kein Kurs am 10.4. und 5.6.
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
79,80 Euro

Qigong für leicht Geübte mit etwas Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3521 Wolfgang Ebert
Mo, ab 26.2.2024, 17–18 Uhr, 15x, Kein Kurs am 8.4. und 3.6.
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
85,50 Euro

Qigong für Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3522 Wolfgang Ebert
Mi, ab 28.2.2024, 9–10 Uhr, 14x, Kein Kurs am 10.4. und 5.6.
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
79,80 Euro





Qigong für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3530 Wolfgang Ebert

Mo, ab 26.2.2024, 18–19 Uhr, 15x, Kein Kurs am 8.4. und 3.6.

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

88,50 Euro

P3531 Wolfgang Ebert

Mi, ab 28.2.2024, 10–11 Uhr, 14x, Kein Kurs am 10.4. und 5.6.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

79,80 Euro

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.

P3532 Wolfgang Ebert

Mo, ab 26.2.2024, 19–20 Uhr, 15x, Kein Kurs am 8.4. und 3.6.

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

88,50 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. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich. In diesem Kurs wird die Yangstil-Langform in der Tradition von Yang Chen-Fu gelernt, geübt und verfeinert.

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.

P3550 Wolfgang Ebert

Mi, ab 28.2.2024, 17–18 Uhr, 14x, Kein Kurs am 10.4. und 5.6.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,40 Euro

Kleingruppe

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.

P3551 Wolfgang Ebert

Mi, ab 28.2.2024, 18–19 Uhr, 14x, Kein Kurs am 10.4. und 5.6.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,40 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.

P3552 Wolfgang Ebert

Mi, ab 28.2.2024, 19–20 Uhr, 14x, Kein Kurs am 10.4. und 5.6.

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,40 Euro

Kleingruppe

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 26.2.2024, 9–10.30 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

123,75 Euro

Yoga - Ein guter Start in den Tag

Yoga hilft, ausgeglichener zu sein, zur Ruhe zu kommen und die Wahrnehmung zu fokussieren. Oft reicht es aus, sich morgens auf die Yogamatte zu begeben und den Körper in alle Richtungen zu dehnen und zu strecken. Die Dehn- und Streckübungen helfen Dir, dass die Muskulatur arbeitet und der ganze Körper erfrischt wird. Es gibt kaum etwas Besseres als eine Yoga Morgenroutine mit dem Sonnengruß zu beginnen. Diese Bewegungsabfolge ist ein wunderbares Ganzkörpertraining, das Deine gesamte Körpermuskulatur, also Rücken, Bauch, Beine, Arme und Gelenke kräftigt.

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

E3601 Nilay Tezcan Tevrüz

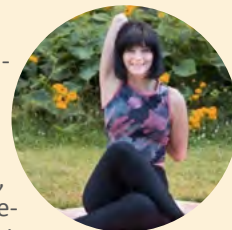
Mi, ab 28.2.2024, 9.30–10.30 Uhr, 15x

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!



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 westlichen 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 Yogablocke

E3602 Nilay Tezcan Tevrüz

Mi, ab 28.2.2024, 19.30–21 Uhr, 15x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, 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 geeignet, da die Übungen individuell an die Vorkenntnisse der Teilnehmer:innen angepasst werden.

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

E3603 Melanie Kuschmider

Do, ab 29.2.2024, 17–18.30 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

123,75 Euro

Yoga am Abend

Dieser Kurs führt in das Zusammenspiel von Atem und Bewegung ein und verleiht ein neues Körperbewusstsein. Dieser Yogakurs 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 Yogablocke

E3604 Nilay Tezcan Tevrüz

Do, ab 29.2.2024, 18.45–19.45 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

82,50 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

E3605 Betina Kronacker

Do, ab 29.2.2024, 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

E3606 Betina Kronacker

Do, ab 29.2.2024, 19.15–20.30 Uhr, 12x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

99 Euro

Office-Yoga - für einen gesunden Rücken!

Yoga für Rücken, Schulter und Nacken. Für jedes Niveau und jedes Alter

Office-Yoga eignet sich für jedes Alter: Da die Übungen auf einem Stuhl und an einem Tisch praktiziert werden, ist dieser Kurs ideal für Personen, die viel am Schreibtisch sitzen und ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Ziel ist es, den oberen Rücken zu stärken, die Schultern zu mobilisieren und

den Nacken gezielt zu entspannen. Durch regelmäßige Yoga-
praxis gewinnt Ihre Wirbelsäule (wieder) an Beweglichkeit,
Verspannungen werden gelöst, Schmerzen im Rücken-/Schul-
terbereich können gelindert werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

P3610 Nilay Tezcan Tevrüz

Fr, ab 8.3.2024, 16.30–17.30 Uhr, 12x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U5

75 Euro

Kleingruppe

Yoga am Montagmorgen - ein guter Start in die Woche!

Für Anfänger:innen und Personen mit Vorkenntnissen

Oft reicht es aus, morgens auf der Yogamatte den Körper in alle Richtungen zu dehnen und zu strecken. Die Dehn- und Streckübungen stärken die Muskulatur und erfrischen den ganzen Körper. Wir beginnen den Kurs mit dem Sonnengruß als Morgenroutine. Diese Bewegungsabfolge ist ein wunderbares Ganzkörpertraining, das die gesamte Körpermuskulatur, also Rücken, Schulter, Bauch, Beine, Arme und Gelenke, kräftigt. Im Kurs werden verschiedene Körperhaltungen praktiziert, ebenso gibt es Anleitung zu Atemübungen, Übungen zur Konzentration und Entspannung. Regelmäßige Yogapraxis hat das Ziel, ausgeglichener zu sein, zur Ruhe zu kommen und die Wahrnehmung zu fokussieren.

Die Dozentin bietet Varianten der Haltungen für verschiedene Niveaus an, sodass jeder und jede mitmachen kann. Starten Sie mit diesem Ganzkörpertraining frisch und erholt in die Woche!

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke

P3611 Nilay Tezcan Tevrüz

Mo, ab 26.2.2024, 9–10.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

127,50 Euro



Vinyasa Power Yoga - Yoga für Sportliche

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Vinyasa Power Yoga verbindet westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität, und es trainiert Kraft, Flexibilität und Ausdauer: Diese Yogaform ist ein muskelformendes Ganzkörpertraining, das helfen kann, Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen. Gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt, und Gelenke und Wirbelsäule werden durch die Übungen mobilisiert. Der Yoga-Kurs führt darüber hinaus in das Zusammenspiel von Atem und Bewegung ein und verleiht so ein neues Körperbewusstsein. Die Dozentin bietet bei den Übungen jeweils verschiedene Varianten an, sodass Sie die Haltungen so ausüben können, wie es für Ihr persönliches Niveau und Fitnesslevel passt.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke

P3612 Nilay Tezcan Tevrüz

Di, ab 27.2.2024, 19.15–21.45 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 Wirbelsäule, 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 Könnerschaft und eventuellen körperlichen Einschränkungen.

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

Bitte mitbringen: Matte, Fleecedecke

P3617 Ekaterina Volkova

Mi, ab 28.2.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

127,50 Euro



Hatha-Yoga für Einsteiger:innen 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 29.2.2024, 8.30–10 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
127,50 Euro

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 26.2.2024, 20.15–21.45 Uhr, 15x
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 Sonnen-Energie, wirkt stärkend, aktivierend und wärmend. Yin, die Mond-Energie, wirkt hingegen regenerierend, harmonisierend und kühlend. Körper, Geist und Seele werden durch Atmung, Bewegung, Energieübungen und Entspannungsphasen wieder in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke

P3623 Sandra Wöll
Di, ab 27.2.2024, 18.15–19.45 Uhr, 15x
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 26.2.2024, 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 unserem Rücken. Starten Sie aufrecht und beschwingt in die neue Woche! Dieses Seminar findet in kleiner Gruppe statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, eine Matte



P3720 Carolin Trager

Di, ab 20.2.2024, 8–9 Uhr, 15x, Kein Kurs am 30.04. und 04.06.24

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

91,50 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 21.2.2024, 8–9 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,50 Euro

Switch

P3723 Wolfgang Endres

Mi, ab 28.2.2024, 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 26.2.2024, 20.15–21.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

88,50 Euro

Switch



Selbstverteidigung & Kampfsport

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, 9.3.2024, 12–16.30 Uhr

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

31 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



© Hannah Kreie

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 26.2.2024, 18.30–20 Uhr, 14x

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

111 Euro

Taekwondo traditionell - für Neueinsteiger/-innen und auch Fortgeschrittene

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, bei der neben dem Erlernen von Selbstverteidigung und Kampftechniken die Betonung auch auf der Entwicklung einer gefestigten Persönlichkeit liegt. Erlerne eine fernöstliche Selbstverteidigungskunst und verbessere gleichzeitig Deine natürlichen Reflexe. Fördere Deine Koordination, Schnellkraft und Fitness. Schüler:innen des traditionellen Taekwondo erlernen verschiedene Fuß- und Handtechniken, die in Selbstverteidigung, Freikampf und Formenlauf (Hyong) eingesetzt werden. Der Unterricht beinhaltet eine spezielle Gymnastik, die das gesamte Muskelsystem des Körpers schult. Außerdem werden in Übungsformen verschiedene Verteidigungstechniken trainiert, die Kampfszenen gegen imaginäre Gegner symbolisieren und eine Art der Bewegungsmeditation darstellen. Abwechselnd werden Angriffs- und Verteidigungstechniken so realistisch wie möglich, aber ohne Kontakt einstudiert. Traditionelles Taekwondo ist für alle Altersgruppen ab 12 Jahren geeignet.

P3800 Andreas Roidl

Mi, ab 28.2.2024, 20.15–21.45 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Gymnastikraum

127,50 Euro

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 ein Training für Körper, Geist und Seele!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe

E3800 Johannes Ziegler

Do, ab 29.2.2024, 20–21 Uhr, 15x

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle

82,50 Euro

Johannes Ziegler

Ich lebe seit 2017 mit meiner Familie in Eichenau und arbeite hauptberuflich als Kameramann. 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 !



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 den Munich Sharks.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

P3804 Benjamin Langmayr

Fr, ab 1.3.2024, 17.30–18.30 Uhr, 14x

Munich Sharks, Benzstraße 22, 82178 Puchheim

139 Euro

Fechten - Schnupperkurs

Für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren

Den Spaß am Fechten entdecken? In diesem Anfängerkurs werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Fechtens erlernt. Nach einem Aufwärmen warten Bein- und Stoßübungen, Partnerübungen sowie verschiedene Elemente zur Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit und Reaktion als erste Trainingsinhalte auf Sie. Weiterhin erlernen Sie einfache Angriffs- und Verteidigungstechniken und werden Ihre ersten Gefechte im Einzel und als Team bestreiten. Insgesamt geht es darum, Ihnen mit viel Spaß diese elegante und reizvolle Sportart näher zu bringen. Fechtkleidung und Fechtwaffen werden gestellt. In Kooperation mit dem Fecht-Club Gröbenzell.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

E3802 Dominik Nagel

Sa, 20.7.2024, 9–13 Uhr

Freizeitzentrum Gröbenzell, Wildmooshalle 1, Hallenteil 3

26 Euro





Rollstuhlfechten - Schnupperkurs

Für Rollstuhlfahrer ab 10 Jahren

Rollstuhlfechten ist ein aufregender, dynamischer Hochgeschwindigkeitssport. Bei uns lernt Ihr die paralympische Sportart Rollstuhlfechten aus der Nähe kennen! Wir erklären Euch, wie es geht und warum Rollstuhlfechten wirklich INKLUSIV ist. Beide Gegner sitzen, während das Gefecht nur mit dem Oberkörper ausgetragen wird. Dabei kommt es auf taktisches Gespür, Spitzenführung und genaues Timing der Fechter an, die trotz Einschränkungen im Bewegungsapparat, blitzschnelle Stöße und Umgehungen mit dem Degen ausführen können. Gerade deshalb gilt das Rollstuhlfechten als eine der schnellsten Fechtdisziplinen und ist um die Schnelligkeit der Handaktionen unabhängig von Schadensklassen berühmt. Eine Herausforderung für Geist und Körper! Behinderten WC vorhanden. In Kooperation mit dem Fecht-Club Gröbenzell.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung (T-Shirt, Sportschuhe, lange Hose, Getränk)

E3803 Dominik Nagel
Sa, 20.7.2024, 9–13 Uhr
Freizeitzentrum Gröbenzell, Wildmooshalle 2
26 Euro

Kochkultur & Ernährungswissen

Chinesische Küche

Superschnelle, raffinierte Rezepte für jeden Tag

Oft muss es abends schnell gehen, das Essen soll aber schmackhaft, leicht und gesund sein. Dafür ist die chinesische Küche mit den für diesen Abend ausgewählten Rezepten perfekt. Probieren Sie Woknudeln mit Pilzen und Babyspinat, mit scharf-würzigem Chili Crisp und Szechuan Pfeffer ist dieses einfache Gericht eine Umami-Bombe und ein superschneller Sattmacher. Die Kung Pao Hühnerbrust macht mit getrockneten Chilischoten und erfrischendem Essig Appetit, sie wird mit knackigen Frühlingszwiebeln und gerösteten Erdnüssen serviert. Kurz gebratenes Rind mit Broccoli, Austernsauce, Ingwer und einem Hauch Reiswein schmeckt nicht nur köstlich sondern ist auch eine Augenweide. Der China-Brat-Reis ist ebenso schnell zubereitet und schmeckt fantastisch, da Tofu sehr würzig mariniert wird - kein Vergleich zur Take-

away-Alternative! Und schnelle sauer-scharfe Kartoffelstreifen gebraten und gewürzt mit Essig und Chilis mit knackigem Rettichsalat sind ein kleines Festessen am Feierabend!

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3900 Marlene Oberhofer
Do, 14.3.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss Do. 7.3.!
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

Chinesische Küche - leicht und lecker

Traditionelle Chinesische Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Basis der Chinesischen Küche ist ein ausgewogenes Wechselspiel von reichlich Gemüse, Fleisch oder Meeresfrüchten sowie ein ausgesprochener Reichtum an Zubereitungsvariationen. In diesem Kochseminar lernen Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Küche kennen.

Mit dem neu gewonnenen Wissen können Sie Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente setzen oder gar eine ganz neue Richtung geben! Viele verschiedene Gemüse sowie unterschiedliche Fleischsorten sind die Basis, mit der im Kurs leichte, leckere und authentische Gerichte gezaubert werden. Wir besprechen die Rezepte, der Dozent kocht die Rezepte vor und unterstützt Sie bei deren Zubereitung.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Küchenmesser, Wok (nur falls vorhanden), Vorratsbehälter, entsprechende Kleidung für die Küche sowie Geschirrhandtücher. Anmeldung bitte bis 18.02.24. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3910 Jimmy Liu
So, 25.2.2024, 14–18 Uhr
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
68 Euro (inkl. 28 Euro Materialkosten für die Zutaten.)



Für die Freunde Japans

3コースメニューの日本人 /Japanisches 3 Gänge Menü

Wir bereiten ein edles und außergewöhnliches Menü zu, alles ist klasse vorzubereiten, völlig stressfrei und schnell zubereitet um anschließend so richtig zu genießen - ob mit Gästen oder ohne - versprochen! Es gibt:

1. Gang: vorweg geröstetes Brot mit feinsten Algenbutter, im Anschluss Tempura, in zartem Teig gebackene feine Gemüse und Meeresgetier mit raffinierter Tempura-Sauce

2. Gang: auf japanische Art gebratenes zartes Rinderfilet mit einer Butter-Soja-Sauce dazu gedämpfter Spezial-Reis gewürzt mit grünem Tee

3. Gang: sahniger Mini-Mango-Pudding-Würfel mit frisch-fruchtiger Sauce und Litschis

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3902 Marlene Oberhofer

Do, 21.3.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss Do. 14.3.!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

So isst Japan!

Die Küche der Japaner ist ganz anders als die der anderen Völker Asiens und hat neben Sushi noch viel mehr zu bieten. Sie legt größtes Gewicht auf Qualität und Frische der Hauptzutaten und erzieht den Gaumen diese in möglichst natürlicher Form, ohne übermäßige Würze, zu schätzen. Das Besondere daran ist die geschmackvolle Darbietung, die Sorgfalt, mit der kleine Mengen kunstvoll arrangiert werden und nicht zuletzt die Einstellung die der Japaner dazu hat: Essen nicht nur als Energielieferanten für den Körper sondern auch für die Seele. Deshalb widmet man der richtigen Schale oder Platte, auf der das Gericht angerichtet wird ebensoviel Aufmerksamkeit wie der sorgfältigen Zubereitung der Speisen selbst. Großer Wert wird auch auf die Umgebung gelegt, die eine friedvolle Atmosphäre beim Essen gewähren soll. An diesem Abend bereiten Sie zu und verkosten mit Sake das Nationalgericht Yakitori-Spieße / Hühnerfleisch-Süßkartoffel-Spießchen mit selbstgemachter Teriyaki Sauce, Sakana no gingami yaki / in Folie gebratene Meerestiere und Pilze mit Sake und Gingko-Nüssen auch Silbermandeln genannt, dazu Tendon / Sauce mit mit

shoyu ,dashi und mit mirin flambiert. Weiter probieren Sie Goma Yaki / Gebratenes Huhn mit gerösteten Sesamkernen, shoyu und Kirschtomaten, Miso shiru / Suppe mit roter Bohnenpaste, dashi-Brühe und Tofu, Chirashi-zushi / Reissalat mit raffiniertem Dressing, Gemüse und Takuan/ingelegtem Rettich, Fukusa zushi / gefülltes zartes Omelett mit Sesamöl, Zaru soba / sogenannte Kalte Nudeln: Buchweizennudeln mit Seetang, mirin und Frühlingszwiebeln.

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3904 Marlene Oberhofer

Do, 18.4.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss Do. 11.04.!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

52 Euro (inkl. 28 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. Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3910 Marlene Oberhofer

Do, 18.7.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss Do. 11.07.!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

Thai-Currys

Neue Rezepte mit Suchtcharakter, für jeden Tag und ruck-zuck fertig!

Mit traumhaften Naturkulissen, goldenen Palästen, steinerne Tempelanlagen kann dieser Abend nicht dienen, jedoch mit der umwerfend frischen knackigen Küche Thailands: raffinierte Original-Rezepte die sie hier fast nie bekommen, mit duftenden Gewürzen und Kräutern aufregend gewürzt, mal schön scharf, mal samtig mild und immer unwiderstehlich! Es erwarten Sie eine mit gewürzten Reis gefüllte Ananas mit Erdnüssen, Palmzucker und hausgemachtem Currypulver, eine süß-scharf-nussige Hühnerbrust mit gerösteten Cashewkernen und getrockneten Chilis, ein rotes würziges Curry mit grünen Bohnen, gebackenem Tofu und Chilischoten, ein samtig-würziges gelbes Schweinefleischcurry mit Kokosmilch, Kaffirzitroneblättern und Thai-Basilikum, ein ungewöhnlich raffiniertes Curry von grünen Bananen mit Boxhornkleesamen,

Curryblättern und Zimt und thailändische Fischlaiberl mit Frühlingszwiebel und Currypaste dazu ein scharf-süß-saurer Kokos-Dip. Dazu gibt es wieder viele Tipps und Infos. Freuen Sie sich auf den Abend, zu kochen und zu kosten! Die Zutaten sind möglichst Bio und Fleisch aus artgerechter Haltung. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, gutes Messer, Geschirrtuch und ein Getränk. Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3907 Marlene Oberhofer

Do, 16.5.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss Mi. 08.05.!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

Indische Küche III

Ein Abend der sich Zeit nimmt für begeisterte Anhänger der echten indischen Küche. Es gibt raffinierte Rezepte aus Südinien wie z.B. ein Dhal/ Linsenpüree mit sogenanntem „heißen Gewürz“/ hausgemachtem Garam Masala dazu frisch gebackene Chapatis/ Brotfladen. Danach Masala Murgh / gegrilltes Huhn mit selbst gemachter Currypaste / Madras und der Tandoori-Mix Gewürzmischung dazu Kurkuma-Basmatireis, Shikan Vindaloo / süßsaures Filet mit Alu bhaji / schmackhaft gewürzten gebratenen Kartoffeln, dazu Kela pachchadi / Bananen in Würzjoghurt. Alle Zutaten sind möglichst Bio und regional.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, ein Schraubgläschen, gutes Messer, Geschirrtuch und ein Getränk. Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3906 Marlene Oberhofer

Do, 25.4.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss Do. 18.04.!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

Indische Spezialitäten - auf Englisch

Experience a culinary journey through the rich and aromatic world of Indian cuisine. From the buttery Naan to flavourful dishes like Butter Chicken, Chicken Tikka Masala, Lamb Vindaloo, and Biryani, indulge in a wide array of tastes. Explore traditional favourites such as Aloo Gobi and Paneer Tikka. This course is designed in easy-to-understand English and is simple to follow, making it accessible. Join us for a delightful and culturally diverse Indian cooking adventure, discovering regional treasures from North to South, East to West.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2.
Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrhandtuch, ggf. ein Getränk

Anmeldeschluss 10.05.2024. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3908 Neetu Suresh

Fr, 17.5.2024, 17.30–21.30 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

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

Neetu Suresh

Hey, I'm Neetu Suresh! I've showcased Indian cooking on TV and now teach in Germany. Food unites us, so my classes mix tradition with innovation. Through these culinary experiences, I aim to bring people together and create a joyful, flavourful journey!



Indische vegetarische Küche - auf Englisch

Experience a culinary journey through the rich and aromatic world of vegetarian Indian cuisine. From the buttery Naan to flavourful dishes like Paneer Tikka, Aloo Gobi, Chana Masala, Dal, and Palak Paneer, indulge in a wide array of vegetarian tastes. This course is designed in easy-to-understand English and is simple to follow, making it accessible. Join us for a delightful and culturally diverse vegetarian Indian cooking adventure, discovering regional vegetarian treasures from North to South, East to West.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2.
Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrhandtuch, ggf. ein Getränk

Anmeldeschluss 07.06.2024. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3909 Neetu Suresh

Fr, 14.6.2024, 17.30–21.30 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

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





Ayurvedischer Sommer-Kochkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien verstehen, die der ayurvedischen Ernährung zugrunde liegen. Es wird aufgezeigt, wie Sie Ihre Ernährung an die aktuelle Jahreszeit anpassen können, um Ihre Gesundheit optimal zu unterstützen. Sie erfahren, wie verschiedene Geschmacksrichtungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Es wird vermittelt, welche die besten Gewürze für die jeweilige Jahreszeit sind und wie sie sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie lernen, welche Öle sich am besten für die Zubereitung von gesunden ayurvedischen Gerichten eignen. Gemeinsam werden wir ein ausgewogenes, sommerliches 3-Gänge-Menü zubereiten und genießen.

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3909 Dina Brück

Sa, 22.6.2024, 10–13 Uhr, Anmeldeschluss 17.06.24!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
46 Euro (inkl. 22 Euro Kosten für Zutaten)

Ayurvedische Gewürzkunde

Geschmack und Gesundheit mit ayurvedischen Gewürzen

Entdecken Sie alle herkömmlichen ayurvedischen Gewürze, ihren Geschmack und heilende Wirkung auf Ihren Körper! Wenn es darum geht, unsere Mahlzeiten bekömmlicher, gesünder und geschmacklich intensiver zu gestalten, sind Gewürze und Kräuter unsere treuen Begleiter. Sie fördern die Verdauung, unterstützen die optimale Aufnahme von Nährstoffen, entgiften den Körper und verleihen Speisen und Getränken ein besonderes Aroma. Die Auswahl an Gewürzen ist vielfältig, und jedes Einzelne hat seine spezielle Wirkung auf den Organismus. In diesem Seminar lernen Sie zahlreiche traditionell ayurvedische Gewürze und Kräuter kennen. Sie werden Einblicke in ihre Wirkungen auf den Körper erhalten, erfahren, welche Jahreszeit sich am besten für ihre Anwendung eignet, und erhalten Tipps zu Zubereitungsmethoden und passenden Gerichten. Zudem gibt es eine kleine Verkostung, damit Sie alle besprochenen Gewürze selbst probieren können.

E3903 Dina Brück

Di, 16.4.2024, 18.30–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
17 Euro (inkl. 5 Euro Kosten für Zutaten)

Ayurvedischer Brotbackkurs „Vier Jahreszeiten“

Entdecken Sie die Kunst des Brotbackens nach ayurvedischer Weisheit! In diesem Brotbackkurs werden Sie nicht nur verschiedene Brotarten kennenlernen, sondern auch die Geheimnisse des Brotbackens nach dem jahrtausendealten Wissen des Ayurveda über die Jahreszeiten entdecken. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung an die verschiedenen Jahreszeiten anpassen können und welches die besten Getreidesorten für jede Jahreszeit und ihre gesundheitlichen Vorteile sind. Gemeinsam werden wir vier verschiedene Brote (aus unterschiedlichen Mehlen, teilweise glutenfrei, süß oder herzhaft, mit oder ohne Hefe) und zwei Aufstriche zubereiten und verkosten.

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3905 Dina Brück

Sa, 20.4.2024, 15–18 Uhr, Anmeldeschluss 15.04.!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
41 Euro (inkl. 17 Euro Kosten für Zutaten)

Veganes Kochen: Köstlich, kreativ und raffiniert - auch ohne tierische Produkte

Einführungs-Workshop in die vegane Küche

Es ist gar nicht so schwer, auf Fleisch und auf Milchprodukte zu verzichten, oder auch, sich komplett ohne tierische Produkte ernähren. Das machen inzwischen immer mehr Menschen, die sich intensiver mit ihrer Ernährung, der Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln beschäftigen. Die vegane Küche ist so vielfältig wie raffiniert! In diesem Kurs erfahren Sie, wie und was Sie mit Hülsenfrüchten, Urgetreide und Tofu kochen können. Schwere Saucen aus Sahne werden zum Beispiel durch Cashew und Mandel-Mousse ersetzt. Nach einer veganen Mahlzeit fühlt man sich angenehm gesättigt und voller Energie. Weil diese Küche leicht und gesund ist, und zudem köstlich schmeckt. Lassen Sie uns gemeinsam vegan kochen! Alle Zutaten werden von der Dozentin mitgebracht, die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Behälter mit Deckel

Anmeldung bitte bis 19.03.24. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3904 Renata Makanec
Fr, 22.3.2024, 18–21 Uhr
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
39 Euro (incl. 15 Euro Materialgeld für die Zutaten)

Kräuter in jeder Variation: Vegan und schmackhaft!

Leckere Geschenke aus der Kräuterküche - an einem Abend selbst gemacht.

Wissen Sie, was man mit Kräutern alles machen kann, wie vielseitig sie sich verwenden lassen? - An diesem Abend stellen wir verschiedene leckere Lebensmittel aus Kräutern her: Wir beginnen mit einem feinem Suppengewürz nach Großmutter's Art. Das große Plus: Dieses Suppengewürz enthält weder tierische Bestandteile (ist also vegan) noch chemische Konservierungsstoffe. Weiter geht es mit einem grasgrünen Brennesselsalz, um dessen Geschmack Sie jeder beneiden wird. Doch damit nicht genug: Wir stellen ein herrlich schmeckendes Pesto auf Bärlauch- oder Basilikumbasis her, sowie ein veganes Kräuterschmalz, das alle begeistert - nicht nur Vegetarier und Veganer. Als Abschluss darf etwas Süßes nicht fehlen - lassen Sie sich überraschen!

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: fünf kleine Twist-Off-Gläser (mit Schraubverschluss)

Anmeldung bis 22.04.24 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3906 Daniela Gottstein
Mi, 24.4.2024, 19–21 Uhr
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
28 Euro



Vegetarisch, gesund & lecker: Kochen mit wilden Kräutern

Zubereitung eines Wildkräuter-Menüs

Wir kochen leicht und fein, beginnend mit dem kleinen Gruß aus der Küche über Vorspeise, Hauptgang bis hin zu einem leckeren Dessert. Mit raffinierten Rezepten bereiten wir einen knackigen Salat, eine leckere Suppe und eine aromatische Hauptspeise plus ein Dessert zu. Zusätzlich gibt es Informationen über Wildkräuter: Wie erkennt man sie? Wie werden sie verarbeitet? Und wie clever kombiniert? Das Menü ist vegetarisch, mit Bio-Zutaten, die Kräuter richten sich nach Jahreszeit und Wetterlage. Sie werden erstaunt sein, welche köstlichen Gerichte wir zaubern! Ein Skript zum Nachkochen ist in der Kursgebühr inbegriffen, ebenfalls das Materialgeld.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Anmeldung bitte bis 04.05.2024. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3914 Dieter Effenberger
Sa, 11.5.2024, 17–20 Uhr
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
33 Euro (inkl. 9 Euro Materialgebühr für Zutaten und Skript)





Kulinarische Urlaubserinnerungen aus Marokko und Tunesien

1914 bereisten die beiden Künstler August Macke und Paul Klee Nordafrika. 110 Jahre später wollen wir die Region kulinarisch wiederentdecken. Die stark von Gewürzen dominierte Küche ist eine Mischung aus arabischer, nordafrikanischer und mediterraner Küche. Aromatische Kräuter und Harissa, die scharf-rote Gewürzpaste geben den schmackhaften Gerichten Pfiff, dazu gesellen sich Kurkuma, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, Safran, roter Pfeffer, Minze und Petersilie. Immer gehören viel Knoblauch, Paprika und Tomaten dazu, ebenso Kichererbsen, Sesampaste und natürlich Couscous. Zum Schluss eines jeden Mahls gibt es köstlich süßes Gebäck mit Nüssen, Honig und Rosen- oder Orangenblütenwasser. Schwelgen Sie an diesem Abend in Urlaubserinnerungen und vergnügen Sie sich mit folgenden berühmten Gerichten: Sambusas/ Thunfisch im Filoteig oder Fel fel el`jela/ Witwen-Paprika gefüllt, dazu selbstgemachte Harissa-Paste oder Karbar bes bes/ kleine gedämpfte mit geröstetem Fenchel gewürzte Rindspflanzerl mit Sesamsauce und Tabouleh/Couscous-Salat mit Kräutern und Gemüse und süße lauwarm-zarte duftende Murzabani/ Marzipanhörnchen. Die Zutaten sind möglichst regional oder aus dem eigenen Garten.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, ein gutes Messer, Geschirrtuch und ein Getränk
Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3908 Marlene Oberhofer

Do, 13.6.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss Do. 06.06.!

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

51 Euro (inkl. 27 Euro Kosten für Zutaten)

Kochen wie im Orient: Irakische Küche - Birjani Kochkurs

Möchten Sie gern mal etwas Besonderes servieren? Wie wäre es mit Birjani, einem leckeren Hauptgericht aus dem Irak mit Reis und Gemüse, Hühnchen und Hackfleischbällchen? In dem Kochkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie diesen orientalischen



© S. Matti

„Eintopf“ zubereiten. Die Dozentin, Sumaya Matti, stammt aus dem Irak und hat viel Erfahrung im Kochen von authentischen Gerichten aus ihrer Heimat. Sie wünscht sich, mit Ihnen in Kontakt zu kommen und alle Schritte und alles Wissenswerte zur Zubereitung von Birjani im Kurs zu vermitteln, um Sie so an die Küche des Orients heranzuführen. Lassen Sie sich überraschen, und genießen Sie gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmer:innen das leckere Ergebnis Ihrer Kochkünste! Alle Zutaten werden von der Dozentin mitgebracht, die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter mit Deckel

Anmeldung bis 10.03.24 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3911 Sumaya Matti

Mi, 13.3.2024, 18–20.15 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

23 Euro (inkl. 5 Euro Materialgebühr für Zutaten)

Hola amigos! Zubereitung von Sopes - echtes mexikanisches Street Food

Echt mexikanisch kochen - mit originalen Sopes! Die mexikanische Küche hat weitaus mehr zu bieten als Burritos oder Chili con Carne. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie bereiten verschiedene Sopes zubereiten: eine Art belegte Tortilla, die in Mexiko oft als Street- oder Fingerfood angeboten wird. Diese „Antojitos“ verfeinern wir mit köstlichen Gewürzen und gestalten sie in unterschiedlichen Farben und Varianten. Antojitos gibt es mit und ohne Fleisch - deshalb sind sie auch in der vegetarischen Küche beliebt. 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 und am Probieren sollten Sie mitbringen!



© T. Beilmaier

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß oder Schüssel (mit Deckel) für die fertigen Empanadas, ggf. Getränk
Anmeldung bis 30.04.24 erwünscht. Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3905 Teresa Beilmaier

Fr, 3.5.2024, 18–21 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

33 Euro (inkl. € 15 Materialgebühr für die Zutaten)

Pasta! Eine kulinarische Tour durch Italien

Kochkurs zu Pasta-

Variationen von Nord- bis Süditalien

Was ist Pasta? „Pasta asciutta“ ist ein Gericht, das aus einer einfachen, traditionellen Kultur stammt. Aber mit der richtigen Soße und Gewürzen wird daraus ein vollwertiges Gericht. In diesem Kurs erwartet Sie eine „Tour durch Italien“, von Norden bis Süden. Dafür benötigen Sie kein Flugticket, sondern nur Ihre Hände und Ihren Geschmack. Zusammen kochen wir traditionelle Pasta-Gerichte, garniert mit ein wenig Kreativität. Um nicht alles vorweg zu nehmen, erfahren Sie an dieser Stelle drei Worte: Rustica, Maltagliati, Norma. Können Sie erraten, um welche Rezepte es sich handelt? Ich freue mich auf Sie und darauf, Ihnen die Auflösung zu präsentieren. Am Ende des Kurses genießen wir gemeinsam unsere Pasta-Kreationen. Die Dozentin bringt alle Zutaten in den Kurs mit. Kosten hierfür: ca. 10 - 20 Euro pro Person. Abrechnung nach Verbrauch direkt im Kurs mit der Dozentin.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte bringen Sie Gefäße mit Deckel mit, ggf. Schürze und Geschirrhandtuch.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3907 Michela Pavan

Sa, 27.4.2024, 11–14 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

24 Euro (zuzügl. 10 - 20 Euro Materialgeld für die Zutaten, zahlbar im Kurs direkt an die Dozentin.)



© M. Pavan

Fingerfood & Snacks - kleine Köstlichkeiten aus der irakischen Küche

Kochkurs: Irakische Küche

Möchten Sie eine orientalische Beilage zu einem Buffet beisteuern oder zu einem Grillabend mitbringen? Die Küche Iraks ist dazu perfekt! Hier lernen Sie, wie Sie Betajab, Kuba oder Fatayer (=Teigtäschchen mit Käse, Gemüse oder Hackfleisch gefüllt) zubereiten: Dieses „Fingerfood“ - mit leckeren, exotischen Gewürzen verfeinert - lässt den Gästen das Wasser im Mund zusammenlaufen! Die Dozentin, Frau Matti, stammt aus dem Irak und hat viel Erfahrung in der Zubereitung von authentischen Gerichten aus ihrer Heimat. Schritt für Schritt zeigt Sie Ihnen die Zubereitung der orientalischen Köstlichkeiten und möchte Sie so an die Küche ihrer Heimat heranführen. 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: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter mit Deckel

P3912 Sumaya Matti

Mi, 17.4.2024, 18–20.15 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

23 Euro (inkl. 5 Euro Materialgebühr für Zutaten)



© Sumaya Matti



Aperitivi & Antipasti: Leichter Auftakt zu einer Einladung im Sommer

Workshop zu Aperitivi - Getränke und Speisen

Ursprünglich nur als Getränk zur Anregung des Appetits gedacht, ist der Aperitif heute zu einem echten, geselligen Ereignis geworden. In der venezianischen Kultur ist der Aperitif der Treffpunkt für einen Abend mit Freunden, ein Familienessen oder auch ein gemütliches Beisammensein nach der Arbeit. Der Aperitif kann in eine „Apericena“ umgewandelt werden und schließlich zu einer vollständigen Mahlzeit werden. In diesem Kurs präsentiere ich Ihnen verschiedene Gerichte, die sich zu genau diesem Zweck eignen: Tramezzini, Spuncioni, Polpette, Frittata und Cicchetti warten auf Sie. Am Ende des Kurses genießen wir gemeinsam unsere Aperitivi. Die Dozentin bringt alle Zutaten mit. Kosten hierfür: ca. 10 - 20 Euro pro Person. Abrechnung nach Verbrauch direkt im Kurs mit der Dozentin.

Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte bringen Sie Gefäße mit Deckel mit, ggf. Schürze und ein Geschirrhandtuch.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3913 Michela Pavan

Sa, 29.6.2024, 11–14 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

24 Euro (zuzügl. 10 - 20 Euro Materialgeld für die Zutaten, zahlbar im Kurs direkt an die Dozentin.)



© M. Pavan

Ein Teig - zwölf Partybrote

Wir machen einen Teig und dieser ist die perfekte Grundlage für kreative Rezepte. Wir zaubern damit 12 verschiedene Partybrote, z.B. Scaccia, eine spezielle sizilianische Pizza, Zucchini-Pizzas, Partysemmeln und noch 9 andere spannende Partybrote. Perfekt geeignet für das Partybuffet, den nächsten Kindergeburtstag oder für einen Grillabend. Wir kreieren aus unserem einfachen Zauberteig wahre Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Getränk, Box für die Partybrote, Stift und vor allem gute Laune.

E3901 Martin Schönleben

Di, 19.3.2024, 18–22 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
42,50 Euro (inkl. 15 Euro Materialgeld für hochwertige Backzutaten)

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

P3902 Martin Schönleben

Mi, 6.3.2024, 18–22 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

42,50 Euro (inkl. 15 € Materialgeld für hochwertige Backzutaten)
Kostenfreie Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3903 Martin Schönleben

Do, 7.3.2024, 18–22 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

42,50 Euro (inkl. 15 € Materialgeld für hochwertige Backzutaten)
Kostenfreie Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

Die Welt der Pilze: Einführung in die Pilzbestimmung

Vortrag (auch praktische Bestimmung möglich)

Gehen Sie auch gern in die „Schwammerl“ und würden gerne wissen, was Sie da im Wald und auf der Wiese finden? Dr. Dünzl vom Verein für Pilzkunde München e.V. vermittelt die Grundlagen, um Pilze bestimmen zu können und Pilzbücher richtig zu verwenden. Was genau sind Pilze? Anhand welcher Merkmale können wir sie eindeu-



tig bestimmen? Welche sind essbar, und wie lassen sie sich von giftigen unterscheiden? Bringen Sie gerne ihre gesammelten Pilze zu dem Vortrag mit, denn am konkreten Beispiel lässt sich vieles besser erklären.

P3920K Georg Dünzl
Do, 25.7.2024, 19–21 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
13 Euro

Georg Dünzl

Seit 2016 bin ich Pilzsachverständiger, Pilzberater und seit 2022 Mitglied im Vorstand des Vereins für Pilzkunde München e.V. Die Volkshochschule ist seit meiner Jugend eine vielseitige Möglichkeit, sich in unterschiedlichsten Fachbereichen fortzubilden und zu lernen. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung nun weiter.



Antientzündliche Ernährung

Chronische Entzündungen gelten als Ursache bei vielen Krankheiten, wie Arthritis, Darmerkrankungen, Diabetes oder Rheuma. Die richtige Ernährung trägt viel dazu bei, Entzündungen einzudämmen, denn die Natur liefert reichlich Lebensmittel und Gewürze, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.

P3921
Do, 14.3.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro

Darmgesund essen!

Viele Krankheiten hängen mit einem Ungleichgewicht des Darmmikrobioms zusammen. Welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze besonders geeignet sind und was noch darmgesund ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

P3922
Di, 23.4.2024, 19–20.30 Uhr
online
9 Euro

Hilfe - meine Familie wird vegetarisch!

Vortrag mit Informationen zur vegetarischen und veganen Ernährung

Ihr Kind oder Ihr:e Partner:in hat sich dazu entschieden, sich vegetarisch oder vegan ernähren zu wollen? Oder Sie selbst haben das Fleisch satt? Bei diesem Vortrag erhalten Sie kompetente Informationen zu vegetarischer und veganer Ernährung, körperlichen Reaktionen auf die Umstellung, Vorbeugungsmaßnahmen gegen Mangelernährung und Ergänzungsmitteln insbesondere beim Wachstum von Kindern. Zudem erfahren Sie leckere Rezeptideen und wie Sie in Familien mit vegetarischen und nicht vegetarischen Familienmitgliedern unaufwändig das Essen planen können.

P3923 Dina Brück
Do, 21.3.2024, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
9 Euro

**Einrichtungen
+ Küchenstudio**
Weiterempfohlen: Seit 1852

**MOBEL
FEICHT**

Lindenstraße 6 • 82216 Maisach
Tel. 08141/90412 • www.moebel-feicht.de
Öffnungszeiten
Mo-Fr 9-12 u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
und nach Vereinbarung



War rastet, der rostet. Das gilt für den Körper ebenso, wie für die Sprachkenntnisse. Was noch dazukommt ist, dass je weniger man eine Fremdsprache spricht, desto unsicherer wird man und desto weniger Mut und Fähigkeiten hat man, sich auszudrücken. Eigentlich sehr schade, denn gerade der Kontakt mit Menschen außerhalb unseres Sprachraums eröffnet spannende Einblicke in die Kultur, Werte und Lebensweisen. Nicht zuletzt ist die Verständigung die Grundlage für Verständnis und ein gelungenes Zusammenleben.

„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.

Viele Gründe also, in den Frühling die Kompetenzen wieder aufzufrischen und mit den neu erworbenen Sprachkompetenzen die Welt zu entdecken! Und wenn Sie die kulinarische Welt schon einmal in einer Fremdsprache entdecken möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Kochkurse auf Englisch.

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

Einbürgerungstest

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich in der Volkshochschule Puchheim möglich. Rufen Sie uns bitte an unter 089 803710 und vereinbaren Sie einen Termin für die persönliche Anmeldung. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis/Pass mit und bezahlen Sie die Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,00 in bar. Anmeldungen nach Anmeldeschluss können leider nicht berücksichtigt werden. Mehr Information: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge www.bamf.de

P4000

Do, 21.3.2024, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 25 Euro
 Anmeldeschluss ist am 22.02.2024

P4001

Do, 18.4.2024, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 25 Euro
 Anmeldeschluss ist am Do., 19.10.2023!

P4002

Do, 16.5.2024, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 25 Euro
 Anmeldeschluss ist am Do., 16.11.2023!

P4003

Do, 4.7.2024, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 25 Euro
 Anmeldeschluss ist am Do., 11.01.2024!



Deutsch

Deutsch A1/1 - für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch keine oder nur geringe Deutschkenntnisse besitzen. Der Kurs findet 2-Mal pro Woche, jeweils dienstags und donnerstags statt. Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

Eingang zum Gebäude über Rotwandstr. 8.

This course addresses people without or only few German language skills. The course takes place twice a week on Tuesdays and Thursdays. Participants living in Puchheim get a refund of 50% of the fee participating regularly at the course. Entrance to the course room via Rotwandstr. 8.



P4011 Catherine Steinborn

Di/Do, 27.2.-9.7.2024, 18.30–20 Uhr, 30x
Puchheim, Mittelschule, Raum N 3/4, Neubau
 105 Euro
 Switch

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 Sigrd Rosenauer

Mo, ab 19.2.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau

105 Euro

Switch

Deutsch A2/2 - B1/1

Für Personen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache auf dem Niveau der Stufe A2/B1, 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 26.2.2024, 19–20.30 Uhr, 15x

Puchheim, Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

105 Euro

Switch

B1 Prüfung Zertifikat Deutsch - Vorbereitung im Selbstlernkurs

In Kooperation mit der vhs Südliche Bergstraße bieten wir für die Prüfungsvorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch B1“ einen Selbstlernkurs an: Lernen, wann & wo Sie wollen. Die Inhalte entsprechen den Inhalten eines Präsenzkurses und bereiten Sie auf die Subtests Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen vor.

Systematische Übungsangebote zu allen 4 Subtests: Lese- und Hörverstehen, Schreiben, Sprechen, 23 Lern-Videos, praktische Hilfen zum Schreiben von E-Mails und Briefen, Modelltest als Prüfungssimulation, nützliche Redemittel für typische Sprechsituationen, zusätzlich on-demand-Hilfe bei

Fragen und Korrektur von Hausaufgaben.

Voraussetzungen: Internetanschluss & Deutschkenntnisse auf B1-Niveau

P4032 Brigitte von Kenne

online

105 Euro

Englisch

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 29.2.2024, 10.30–12 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

105 Euro





Englisch A2/ B1

We will be practising listening and speaking, revise grammar structures and vocabulary. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversation.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

E4120 Valeria Dandl

Mo, ab 26.2.2024, 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 für Senioren - Easy Conversation

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen, Grammatik wiederholen und etwas Konversation in einer kleinen Gruppe üben möchten, sind Sie bei uns richtig.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

E4121 Lucille Unbehauen

Di, ab 27.2.2024, 14.30–16 Uhr, 12x

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 II B1/B2, Klett Verlag

ISBN: 978-3-12-501556-2

E4130 Sonja Hauser

Mo, ab 4.3.2024, 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 6.3.2024, 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 27.2.2024, 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 € für Kopien direkt bei der Dozentin begleichen.

P4143 Caroline Kressierer

Mi, ab 28.2.2024, 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 6.3.2024, 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 ohne Vorkenntnisse

Sie möchten gerne Französisch lernen? Vielleicht für Ihren nächsten Urlaub oder aus Interesse an der Sprache und dem Land? In diesem neuen Kurs können Sie die Sprache neu erlernen oder auch in Schulzeiten erlerntes Wissen wieder auffrischen. Es gilt die Sprache, sowie auch die Kultur des Landes kennenzulernen. Die Muttersprache der Dozentin ist Französisch. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

E4210 Anne Mestre

Do, ab 7.3.2024, 9–10.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

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

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 28.2.2024, 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, lernen Sie strukturiert die Sprache und die kulturelle Vielfalt Frankreichs kennen. Vorkenntnisse: beide Zeiten der Vergangenheit (imparfait + passé composé).

P4221 Christine Allanic

Do, ab 29.2.2024, 10.30–12 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

148 Euro

Switch, Kleingruppe

Französisch für Fortgeschrittene A2

In diesem Kurs können Sie Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse wieder auffrischen und weiter ausbauen. Sie werden sicherer in der Konversation und der Grammatik. Die Muttersprache der Dozentin ist Französisch. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen.

E4221 Anne Mestre

Do, ab 7.3.2024, 10.30–12 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

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

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 29.2.2024, 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 26.2.2024, 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)

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 26.2.2024, 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 27.2.2024, 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 28.2.2024, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

110,50 Euro

Switch

Italienisch

Italienisch für Anfänger 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.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

E4310 Sylvia Kroupa

Di, ab 27.2.2024, 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)

Kompaktkurs Italienisch A1 - Urlaubsvorbereitung

Der Urlaub steht vor der Tür und Sie möchten wenigstens Grundkenntnisse in Italienisch erwerben? Dann ist dieser Kompaktkurs genau richtig. Er vermittelt Ihnen Kenntnisse in den grundlegenden Gesprächssituationen und spannende Einblicke in die italienische Kultur.

P4311 Sofia Casini

Mo–Fr, 27.5.–31.5.2024, 9–12 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

105 Euro
Kleingruppe

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

Di, ab 27.2.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

105 Euro



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 27.2.2024, 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

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen, die die Sprache vertiefen möchten, mit dem Ziel, sich sicher zu verständigen. Erfahren Sie darüber hinaus wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ISBN: 978-3-12-525183-0

E4321 Simone Cofferati

Do, ab 29.2.2024, 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)



Sprachen

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 Sofia Casini

Mo, ab 4.3.2024, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe, Switch

Sofia Casini

Mein Name ist Sofia und ich komme aus Italien, aus Pisa, wo ich Literatur und klassische Archäologie studiert habe. Nach meinem Masterabschluss habe ich entschieden, nach München zu ziehen: Ich liebe den ständigen Austausch zwischen verschiedenen Kulturen und Sprachen, den diese Stadt bietet. Es ist so schön zu sehen, wie viele Menschen hier Italien lieben, und es ist eine Ehre für mich, ihnen meine Sprache und Kultur näherbringen zu können.



Italienisch A2 14-tägig - mit guten Vorkenntnissen

Üben Sie ohne Stress in entspannter Atmosphäre an insgesamt sieben Terminen diese wunderschöne Sprache. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Passo dopo passo A2“, erschienen im Hueber-Verlag, ab Lektion 8. Materialkosten in Höhe von € 2,00 bitte direkt bei der Dozentin begleichen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

P4322 Serena Granaroli

Di, ab 27.2.2024, 10–11.30 Uhr, 7x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

89 Euro

Kleingruppe

Italienisch A2

Dieser Kurs setzt gute Vorkenntnisse voraus. Mit dem Ziel, sich sicher zu verständigen werden die Kenntnisse weiter ausgebaut. Er richtet sich an alle, die in moderatem Lerntempo Kompetenzen in italienischer Sprache weiterentwickeln und dabei Spaß und Freude am Lernen haben möchten. Die Muttersprache der Dozentin ist Italienisch.

Espresso 2; ISBN 978-3-19-005439-8

E4322 Rachele Maria Belgiorio

Mi, ab 6.3.2024, 9–10.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

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

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 29.2.2024, 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.

P4341

Mi, ab 28.2.2024, 18–19.30 Uhr, 6x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U5

59 Euro

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 Simone Cofferati

Do, ab 29.2.2024, 9.30–11 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

105 Euro

Spanisch

Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Sie sprechen schon ein wenig Spanisch und möchten Ihre Kenntnisse strukturiert ausweiten? In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit Wortschatz und Grammatik und lernen zudem die Mentalität Südamerikas kennen.

P4410 Carla Linseisen

Do, ab 29.2.2024, 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 diese wunderschöne Sprache weiter kennen und sind damit vorbereitet für den nächsten Sommerurlaub, die Dienstreise oder den Besuch in der Tapas-Bar!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ab Lektion 8, KLETT Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

E4410 Magdalene Hopp

Mi, ab 28.2.2024, 18.45–20.15 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

105 Euro (Gebühr bei mind. 8 TN; Kleingruppe bis 7 TN: 138,00 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 26.2.2024, 19.30–21 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

138 Euro

Hybrid, Kleingruppe



Sprachen

Spanisch A2.2

Spanisch steht auf Platz drei der am meisten gesprochenen Sprachen! Die Dozentin ist Muttersprachlerin und möchte mit Ihnen die Grundkenntnisse weiter ausbauen und festigen. Kenntnisse von Präsens, Perfekt und direkten Objektpronomen werden vorausgesetzt.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 4

E4420 Carla Linseisen

Fr, ab 1.3.2024, 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 26.2.2024, 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 29.2.2024, 19–20.30 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau

105 Euro

Switch

Spanisch B2.2

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 5

E4440 Carla Linseisen

Fr, ab 1.3.2024, 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 29.2.2024, 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 28.2.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe

Spanisch C1- Conversación para avanzados

Somos un grupo alegre que conversando nos relajamos, nos reímos y aprendemos sobre las diferentes culturas de Latinoamérica y España. También nos gustan los temas actuales, política y en general, con ejercicios de gramática y otras actividades. Nos alegramos de nuevos participantes.

P4451 Ana Cecilia Hack

Di, ab 27.2.2024, 19.30–21 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 7, Neubau

138 Euro

Kleingruppe

Sonstige 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 Vokabeln - 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 26.2.2024, 19.30–21 Uhr, 12x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U5

118 Euro

Switch, Kleingruppe





Beruf und EDV



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.

„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.

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.

Berufsbezogene Kompetenzen

Benimm ist wieder in! Kleiner Knigge für Beruf und Alltag

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Gute Manieren sind nicht altmodisch, sondern heutzutage wieder der absolute Renner. Wer zeitgemäße Umgangsformen beherrscht, ist beruflich und privat im Vorteil. Denn egal, ob beim Erstkontakt oder im Meeting, ob beim Outfit oder im E-Mail-Verkehr - überall lauern Fallstricke. Verheddert man sich darin, blamiert man sich. Wer dagegen gute Manieren beweist und mit moderner Etikette vertraut ist, bewegt sich sicher und souverän durchs Leben. Die Themen reichen von Auftreten, Stimme und Vorstellung über Small Talk, Gesprächsführung, Social Media und kulturelle Unterschiede. Die Devise dabei lautet: möglichst viel selbst ausprobieren! Schlüpfen Sie in verschiedene Rollen, und spüren Sie, welche Wirkung Sie mit ihrem Verhalten erzielen.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

E1600 Martina Fuchs

Sa, 13.4.2024, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 Euro

Martina Fuchs

Martina Fuchs ist Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden 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 Teilnehmer:innen, Feedback, Fragen und Ideen stärken dabei jeden Einzelnen auf seine Weise. Nicht selten führt das lockere Miteinander zu einem prägenden Aha-Effekt.



FrühstücksImpulse: Besser führen in 45 Minuten

Diese 45 Minuten Online stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Sie sind herzlich eingeladen, alle fünf FrühstücksImpulse gemeinsam zu buchen.

Modul 1: Grundlagen der Führung, Mittwoch 12.6.

Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen

Modul 2: Motivation und Selbstmotivation, Mittwoch 19.6.

Ziel: Sich und andere motivieren

Modul 3: Delegation und Ziele, Mittwoch 26.6.

Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

Modul 4: Kritikstau, Mittwoch 10.7.

Ziel: Kritisieren und kritisiert werden.

Modul 5: Personalbindung, Mittwoch 17.7.

Ziel: Mitarbeiter/innen an das Unternehmen binden

P5010 Matthias Dahms

Mi, ab 12.6.2024, 7.30–8.15 Uhr, 5x

online

75 Euro

Modul 1: Grundlagen der Führung

Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen

P5010A Matthias Dahms

Mi, 12.6.2024, 7.30–8.15 Uhr

online

15 Euro

Modul 2: Motivation und Selbstmotivation

Ziel: Sich und andere motivieren

P5010B Matthias Dahms

Mi, 19.6.2024, 7.30–8.15 Uhr

online

15 Euro



Modul 3: Delegation und Ziele

Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

P5010C Matthias Dahms

Mi, 26.6.2024, 7.30–8.15 Uhr

online

15 Euro

Modul 4: Kritikstau

Ziel: Kritisieren und kritisiert werden.

P5010D Matthias Dahms

Mi, 10.7.2024, 7.30–8.15 Uhr

online

15 Euro

Modul 5: Personalbindung

Ziel: Mitarbeiter/innen an das Unternehmen binden

P5010E Matthias Dahms

Mi, 17.7.2024, 7.30–8.15 Uhr

online

15 Euro

Elternzeit zu Ende und was jetzt?

Workshop für berufstätige Eltern

In diesem interaktiven Workshop haben Sie die Möglichkeit zu reflektieren, was Sie brauchen, um nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben zu starten. Neben den organisatorischen Dingen geht es vor allem um emotionalen Aspekte, die betrachtet werden dürfen, wenn es um das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ geht.

P5011

Do, 11.4.2024, 17–19 Uhr

online

11 Euro

Xpert-Wissen

Berufliche Weiterbildung
mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Alle hier aufgelisteten Seminare finden als Webinare statt, denen Sie entspannt von zu Hause folgen können. Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>.

Zusätzlich zu den Webinaren an den festen Terminen können Sie die Aufzeichnungen noch einmal im Nachgang ansehen. Weiterhin erhalten Sie umfangreichen Selbstlernmaterialien, mit denen Sie sich die Inhalte selbst erarbeiten und vertiefen. Aufkommende Fragen werden im Webinar besprochen.

Die Abschlussprüfungen finden entweder in der VHS in Puchheim oder einer angrenzenden VHS statt.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.



merische 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, 5.3.-18.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 22x
[online](#)
 371 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5131

Di/Do, 5.3.-11.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen

und Maßnahmen entwickelt werden.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5132

Di/Do, 5.3.-11.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

Einnahmen- Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5133

Di/Do, 5.3.-23.4.2024, 18.30–20.30 Uhr, 11x

online

220 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5134

Di/Do, 5.3.-25.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 24x

online

410 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5135

Di/Do, 5.3.-18.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 22x

online

386 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5141

Di/Do, 5.3.-11.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5142

Di/Do, 5.3.-25.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 24x

online

410 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5143

Di/Do, 5.3.-18.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 22x

online

386 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



Beruf

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, 5.3.-11.6.2024, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)

Handy & Tablet

Offene Handysprechstunde und aktuelle Tipps

Bei der offenen Handysprechstunde beantworten wir Ihre Fragen und lösen Ihre Probleme rund um die Handynutzung. Je nach Interesse der Anwesenden geben wir zudem hilfreiche Tipps zu aktuellen Themen und spannenden Apps. Auch Informationen zu Cybersicherheit, Medienschutz und dem sinnvollen Umgang der Kinder mit dem Handy werden bei Bedarf vermittelt. Ob mit oder ohne konkrete Probleme, die Handysprechstunde ist jeden Monat erneut lohnenswert. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

ACHTUNG: Die Termine am 16.4. und 18.6. sind ausschließlich für Frauen reserviert.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät, wie Handy oder Tablet mit.

P5200 Sabine Jörk

Di, 19.3.2024, 16–18 Uhr, Di, 16.4.2024, 16–18 Uhr, Di, 14.5.2024, 16–18 Uhr, Di, 18.6.2024, 16–18 Uhr, Di, 16.7.2024, 16–18 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

gebührenfrei

Kleingruppe



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

mehr als
50
Jahre
HEOS

FOCUS
TOP
IMMOBILIEN
MAKLER
2023
EICHENAU
STATISTIK
statista

Schulstr. 15 • 82223 Eichenau • FAX: 08141 80383 • info@heos.de • www.heos.de

Computerwissen

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

Do, 22.2.2024, 18–19.30 Uhr

online

18 Euro

Windows 10 - Grundlagen

Windows 10 Grundlagen vermittelt alle wichtigen Grundlagen zum Umgang mit dem Betriebssystem. Es deckt Themen wie die Bedienung der Benutzeroberfläche, das Arbeiten mit Dateien und Ordnern, die Verwaltung von Benutzerkonten, das Einrichten von Netzwerken und die Nutzung von Internetdiensten ab. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

P5302 Andreas Fänger

Mo–Fr, 10.6.–14.6.2024, 16.15–19.30 Uhr, 5x

online

130 Euro



Textverarbeitung mit WORD

Word ist eine Textverarbeitungssoftware, die es Benutzern ermöglicht, Dokumente zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Rechtschreibprüfung, Tabellen und Grafiken bietet Word eine benutzerfreundliche Plattform für die Erstellung professioneller Dokumente und Serienbriefe. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

P5303 Andreas Fänger

Mo–Fr, 17.6.–21.6.2024, 16.15–19.30 Uhr, 5x

online

130 Euro

Tabellenkalkulation mit EXCEL

Excel ist eine leistungsstarke Tabellenkalkulationssoftware. Sie ermöglicht das Erstellen, Bearbeiten und Analysieren von Daten in Tabellenform und bietet zahlreiche Funktionen zur Berechnung, Visualisierung und Automatisierung von Aufgaben. Mit Excel können komplexe Datenmodelle erstellt werden, um Geschäftsprozesse zu optimieren und Entscheidungen auf Grundlage von Daten zu treffen. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

P5304 Andreas Fänger

Mo–Fr, 24.6.–5.7.2024, 16.15–19.30 Uhr, 10x

online

250 Euro



Excel - intelligente Tabellen erstellen & verwenden

Viele nutzen die Funktionalität „Als Tabelle formatieren“ nur, um ihrer Tabelle ein schickes Aussehen zu verleihen. Das ist sehr schade, denn dahinter steckt noch weit mehr an Funktionalität um sich den Excelalltag zu erleichtern wie z. B. Berechnungen ohne Formeln, einfache Datenschnitte, dynamische Bereichsangaben für Formeln und PivotTabellen u.v.m. Lassen Sie sich in unserem Online-Seminar von den Vorteilen überzeugen!

P5305
Mo, 18.3.2024, 19–20.30 Uhr
online
18 Euro

Excel - die wichtigsten Funktionen für Berechnungen

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen? Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen. Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen.



P5306
Di, 9.4.2024, 19–20.30 Uhr
online
18 Euro

C | O | M | W | O | R | L | D
GmbH
MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!

Digitalprodukte
Internet
Komplettsysteme
Mobilfunk
Software

Hardware
Multimedia
Netzwerk
Peripherie
Zubehör

Shopping



Kundencenter:
Boschstr. 8
82178 Puchheim

Beratung von A-Z



Tel.: 089/864959-0
Fax: 089/894959-45
info@comworld.de

Profi-Service



Telefonische Erreichbarkeit:
Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr
<https://www.comworld.de>

Ihr kompetenter
Ansprechpartner
für EDV und
Kommunikation!

Präsentationen mit POWERPOINT

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

P5307 Andreas Fänger

Mo–Fr, 15.4.–19.4.2024, 16.15–19.30 Uhr, 5x

online

130 Euro

Datenbanken mit ACCESS

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen. Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formulare und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

P5308 Andreas Fänger

Mo–Fr, 22.4.–26.4.2024, 16.15–19.30 Uhr, 5x

online

130 Euro



vhs Volkshochschulen
Puchheim-Eichenau

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
- ...



Ihr denkt, die Volkshochschule ist nur was für Erwachsene? Dann schaut mal auf die nächsten Seiten und lasst euch vom Gegenteil überzeugen! Bei uns könnt ihr tanzen, euch kreativ austoben, viele neue Erfahrungen auf unseren Führungen sammeln und lernen, was ihr schon immer wissen wolltet. Neu im Angebot sind zum Beispiel eine Kinderuni zum Thema Eisenbahn, Fechten oder Seminare zum Thema „Feuer“. Viel Spaß ist also garantiert!

„Ihr seid die Zukunft“

Damit ihr eure Potenziale schon heute voll entfalten könnt, haben wir hier ein spannendes Programm für euch!



Ich & 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 vielen 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 Laufe des Vormittags)

E7100 Martina Fuchs
Sa, 4.5.2024, 10–13 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
45 Euro



Kinderuni: Das Geheimnis der Dampflokomotive für Kinder von 6-10 Jahren

Vor 125 Jahren hat Puchheim seinen Bahnhof erhalten. Dort fuhrn qualmende Ungeheuer ein und brachten nicht nur Menschen, sondern auch den Müll aus München in unsere Stadt, die damals nur aus ein paar Häusern bestand. Ihr erfahrt an einem Modell, wie die Technik der Dampflokomotive funktioniert und hört spannende Geschichten über die Zeit der Dampflokomotiven in Puchheim.

P7001 Andreas Knipping
Fr, 12.4.2024, 15–16 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
9 Euro

Cooler Sterngucker entdecken den Kosmos - auf Spritztour durch den Himmel

Ein Abend für junge Leute von 6 -10 Jahren und ihre Eltern

Mit Hilfe eines besonderen Computer-Planetariums gehen wir auf Entdeckungsreise am Himmel und in die Tiefen des Weltalls, unabhängig vom Wetter. Wenn das Wetter gut ist, können wir im Anschluss mit dem großen Spiegelteleskop eigene spannende Beobachtungen machen.

Bitte 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, 17.5.2024, 19.30–21 Uhr
vhs Gilching, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a, Gilching
17 Euro



Bei „Frühes Forschen“ lernen Kinder spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen und Entdecken ausleben und die Welt erhalten - mit nachhaltigen „Aha-Erlebnissen“. Die Kinder erarbeiten sich anhand von spannenden und verblüffenden Experimenten viele Naturgesetze aus der Biologie, Physik, Mathematik und Chemie. Weitere Infos unter www.fruehes-forschen.de.

Frühes Forschen: Thema Feuer

Ein Forscher-Workshop für Kinder

Wir arbeiten mit Streichhölzern, schauen ob und wann Papier brennt (und warum es manchmal nicht brennt), stellen einen Waldbrand nach (mit Teelichtern und Streichhölzern), untersuchen, welche Kräfte Feuer hat und lassen die Funken sprühen. Der Kurs findet ohne Eltern statt. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes angeben.

P7114 Sabrina Blank

Sa, 9.3.2024, 13.45–15.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

20 Euro (inkl. 2 € Materialgebühr)

Workshop für Kinder von von 4 - 6 Jahren.

Kleingruppe

P7115 Sabrina Blank

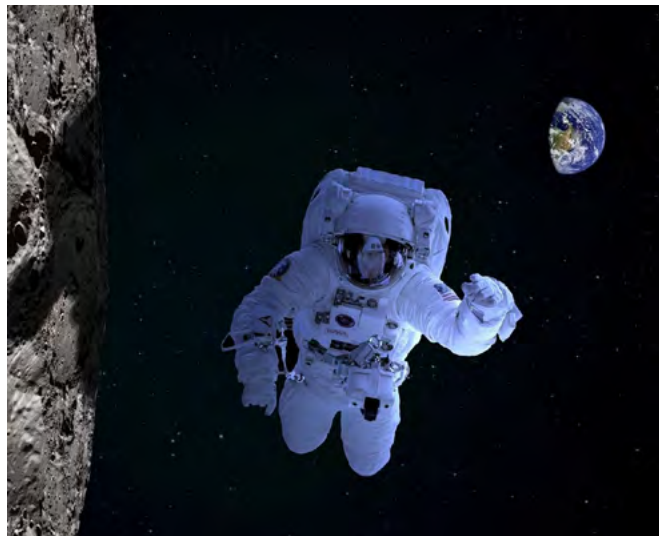
Sa, 9.3.2024, 15.30–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

20 Euro (inkl. 2 € Materialgebühr)

Workshop für Kinder von von 6 - 8 Jahren.

Kleingruppe



Frühes Forschen: Thema Schwerkraft: Was hält uns auf der Erde?

Ein Forscher-Workshop für Kinder

Was ist Schwerkraft und wie funktioniert sie? Warum fallen wir nicht von der Erde? Warum kann ein Astronaut im Weltall frei umher schweben? Was ist da in unserer Erde, dass uns ständig anzieht? Wir werden mit verschiedenen Materialien und Gegenstände arbeiten und schauen, ob wir die Schwerkraft überlisten können. Es wird ein kleines Bastelprojekt geben, damit die Kinder noch besser diese unsichtbare Kraft verstehen. Der Kurs findet ohne Eltern statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

P7116 Sabrina Blank

Sa, 27.4.2024, 13.45–15.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

21 Euro (inkl. 3 € Materialgebühr)

Workshop für Kinder von von 4 - 6 Jahren.

Kleingruppe

P7117 Sabrina Blank

Sa, 27.4.2024, 15.30–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

21 Euro (inkl. 3 € Materialgebühr)

Workshop für Kinder von von 6 - 8 Jahren.

Kleingruppe

Frühes Forschen: Strom und Elektrizität

Ein Forscher-Workshop für Kinder

Strom und Elektrizität sind ein faszinierendes Thema, das immer wieder spannend ist: In diesem Stromkurs - der sich von den Kursen in den vorherigen Semestern unterscheidet - bauen die Kinder jeweils einen kleinen Leitungstester mit einer Flachbatterie und Kabeln/Lämpchen, den sie mit nach Hause nehmen dürfen: Damit können sie selbst überprüfen, welche Gegenstände den Strom leiten. Wir schauen uns verschiedene Stromkreisläufe an und bauen diese nach. Der Kurs findet ohne Eltern statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

P7118 Sabrina Blank

Sa, 8.6.2024, 13.45–15.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

25 Euro (inkl. 7 € Materialgebühr für Flachbatterie, Kabel, Lämpchen)

Workshop für Kinder von von 4 - 6 Jahren.

Kleingruppe

P7119 Sabrina Blank

Sa, 8.6.2024, 15.30–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

25 Euro (inkl. 7 € Materialgebühr für Flachbatterie, Kabel, Lämpchen)

Workshop für Kinder von von 6 - 8 Jahren.

Kleingruppe



Neugier & Kreativität

Sommercamp Kreativ

für Kinder und Jugendliche von 9 - 14 Jahren

Die Stadt Puchheim veranstaltet gemeinsam mit der Volkshochschule, der Musikschule und dem Kulturverein auch dieses Jahr wieder gemeinsam ein Sommercamp. Die Aktion ist eingebettet in die Leitlinie der „kinderfreundlichen Kommune“. In voraussichtlich sechs Workshops bieten wir Kindern und Jugendlichen in der ersten Ferienwoche Freude am Gestalten, Musizieren, Medien und Bewegen mit professionellen Dozent:innen.

Den krönenden Abschluss der Woche bildet eine Präsentation der Ergebnisse am Freitag, den 2. August um 14:00 Uhr.

Am ersten Tag werden die Kinder und Jugendlichen in kleinen Workshops die Möglichkeit haben, in alle kreativen Bereiche hineinzuschnuppern. Am Ende dieses Tages dann können sie sich für einen der Bereiche festlegen und werden sich von Dienstag bis Donnerstag kreativ austoben und ein kleines Bühnenprogramm erarbeiten. Der Freitagvormittag wird mit den Proben verbracht.

Während des Sommercamps werden wir ein Mittagessen zur Verfügung stellen.

Die Finanzierung ist über die Unterstützung durch die Stadt und diverse Stiftungen gesichert. Eine Gebühr wird nicht erhoben. Dies soll auch die Teilnahme von Kindern ermöglichen, deren Familien über geringere finanzielle Mittel verfügen. Wir bedanken uns bei allen Förderern!

WICHTIG: Eine Teilnahme ist aus Fördergründen ausschließlich Kindern möglich, die eine Puchheimer Schule besuchen.

P7200

Mo–Fr, 29.7.–2.8.2024, 9.30–15 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Flur

gebührenfrei

Nähmaschinen-Führerschein

Für Kinder ab 10 Jahren

Du möchtest nähen lernen, aber kennst Dich noch nicht so gut mit Deiner Nähmaschine aus? Oder hast Du eine Nähmaschine bekommen, bist aber noch unsicher in der Bedienung? In diesem Nähkurs lernen wir die Grundlagen des Nähens. Wir probieren unterschiedliche Stiche aus, lernen verschiedene Stoffe kennen und wofür wir sie verwenden können. Dabei nähen wir ein kleines Projekt, um unsere Kenntnisse gleich anzuwenden und machen einen Nähmaschinen-Führerschein. Das Material bringt die Dozentin zum Kurs mit. Bei weiteren Fragen kannst Du die Kontaktdaten der Dozentin gerne bei der Geschäftsstelle der VHS Eichenau erfragen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Hand-Nähnadeln, Nähnadeln für die Maschine (Jersey und Universal), Trickmarker/Schneiderkreide, Stoffschere, Stecknadeln/Stoffklammern, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, eine kleine Brotzeit und etwas zu trinken.

E7200 Tina Gruber
Sa, 16.3.2024, 10–14 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
 32 Euro (10 Euro Materialgeld bitte passend im Kurs bezahlen)
 Kleingruppe

Wir nähen ein praktisches Täschchen mit Druckknopf

Für Kinder ab 10 Jahren, mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs nähst Du unter der Anleitung der Dozentin ein schönes Handtäschchen, welches mit einem Druckknopf verschlossen wird und mithilfe einer Kordel über der Schulter getragen werden kann. Das Täschchen ist groß genug, um darin das Wichtigste wie Schlüssel, Geldbeutel oder Taschentücher aufbewahren zu können. Die Stoffe für Deine Handtasche kannst Du Dir aus der Stoffauswahl der Dozentin aussuchen. Der Nähkurs ist für Anfänger:innen mit wenig Vorkenntnissen geeignet, Du solltest jedoch schon mal eine Nähmaschine benutzt haben. Bei weiteren Fragen kannst Du die Kontaktdaten der Dozentin gerne bei der Geschäftsstelle der VHS Eichenau erfragen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln (Jersey), Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien



E7201 Tina Gruber
So, 21.4.2024, 10–13 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
 25 Euro (8 Euro Materialgeld bitte passend im Kurs bezahlen)
 Kleingruppe

Kreative Ferien! Wir nähen ein Kissen

Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren, ohne Vorkenntnisse

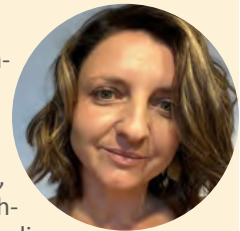
In diesem Nähkurs näht ihr ein tolles Kissen aus Baumwollstoff. Je nach Wunsch näht ihr euer Kissen in Herzform, Sternform, rund oder eckig. Das Kissen füllen wir dann mit Füllmaterial. Das benötigte Material bringt die Dozentin zum Kurs mit. Das Materialgeld in Höhe von 10 Euro bitte passend zum Kurs mitbringen. Der Nähkurs ist für Anfänger geeignet. Bei Fragen könnt ihr euch vor dem Kurs gern an die Dozentin wenden.

Benötigte Grundausrüstung: Nähmaschine, Nähnadeln Universal, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien

P7211 Tina Gruber
Mo, 25.3.2024, 10–12.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 19 Euro (zuzügl. 10 Euro Materialkosten für Stoff, Füllmaterial etc.; zahlbar direkt im Kurs an die Dozentin.)

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.



Kreative Ferien! Wir nähen ein Utensilo oder Stoffkörbchen

Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren, ohne Vorkenntnisse

Wohin mit euren tollen Kleinigkeiten? In diesem Nähkurs näht ihr ein praktisches und chices Stoffkörbchen. In dem Stoffkörbchen findet allerlei Platz wie Spielzeug, Haarklammern, Stifte oder sonstiger Krimskrams. Das Stoffkörbchen wird aus Baumwollstoff genäht. Das Material bringt die Dozentin zum Kurs mit, das Materialgeld von 8 Euro bitte passend mitbringen. Der Nähkurs ist für Anfänger geeignet.

Benötigte Grundausstattung: Nähmaschine, Nähadeln Universal, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien

P7212 Tina Gruber

Di, 26.3.2024, 10–13 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

22 Euro (zuzügl. 8,00 Euro Materialkosten für den Stoff; zahlbar direkt im Kurs an die Dozentin.)

Österliches Töpfern mit Mama, Papa, Oma oder Opa

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Wir töpfern österliche Deko, z.B. Blumenstecker, Serviettenhalter oder Teelichtständer, zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa. Die Werke werden mit bunten Engoben dekoriert (eingefärbte Tonmehle, die auf den frischen Ton aufgetragen werden).

Abholung der Werke: Donnerstag, 21.03.2024, 17.00 - 17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7202 Elisabeth Köbele

Fr, 8.3.2024, 15–17 Uhr

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

18 Euro (Materialkosten von 2,00 Euro pro Person bitte am Kurstag bei der Dozentin bezahlen.

Die Gebühr von 18,00 Euro gilt für 1 Erw. mit 1 Kind, jedes weitere Kind kostet 9,00 Euro.)

Wir töpfern bunte Schmetterlinge für den Garten Für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung nach eigener Fantasie und Vorstellung bunte Schmetterlinge für den Garten.

Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7204 Elisabeth Köbele

Töpfern: Fr., 12.04.2024, 15.30 - 17.30 Uhr

Glasieren: Fr., 26.04.2024, 16.00 - 17.30 Uhr

Abholung der Werke: Mi., 08.05.2024, 17.00-17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
31,50 Euro (Materialkosten von 5,00 Euro bitte am Kurstag bei der Dozentin bezahlen)

Streng geheim! Wir töpfern zum Mutter-/Vatertag

Für Kinder ab 6 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung etwas Schönes für Mama und/oder Papa zum Mutter- bzw. Vatertag.

Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7203 Elisabeth Köbele

Töpfern: Fr., 12.04.2024, 14.00 - 15.15 Uhr

Glasieren: Fr., 26.04.2024, 15.00 - 15.45 Uhr

Abholung der Werke: Mi., 08.05.2024, 17.00-17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
18 Euro (Materialkosten von 4,00 Euro bitte am Kurstag bei der Dozentin bezahlen)

Kreatives Malen im Frühling: Malen mit Acrylfarben

Malkurs für Kinder von 6 -10 Jahren - mit und ohne Begleitung

Wieviel Farben siehst du in einer bunten Blumenwiese? Und welche Farbe hat das Meer: Blau, Grün, Türkis - oder ganz anders? An diesem Wochenende lernst du die fünf Grundfarben kennen: Rot, Gelb, Blau, sowie Weiß und Schwarz. Aber damit kannst du unglaublich viele verschiedene Farbtöne mischen. - Sicher ist deine Lieblingsfarbe auch dabei! An den beiden Vormittagen lernst du die bunte Welt der Farben kennen: Du machst Experimente mit den fünf Grundfarben und malst phantasievolle Bilder. Der erfahrene Maler Antonio Niosi zeigt dir alles ganz genau. Du musst nur Phantasie und Spaß am Malen mitbringen - und schon entsteht dein persönliches Kunstwerk! Bring gerne deine beste Freundin / deinen besten Freund mit, oder deine Eltern, Großeltern ... Denn: Zusammen zu malen macht doch noch mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes T-Shirt; Borstenpinsel (flach und rund) verschiedener Stärke, einen Bleistift HB sowie einen Zeichenblock DIN A3. Acrylfarben und spezielles Papier für Acrylmalerei stellt der Dozent. Du kannst gern auch ein Getränk und eine kleine Brotzeit mitbringen!

P7201 Antonino Niosi

Sa, 11.5.2024, 10–12 Uhr, So, 12.5.2024, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

30 Euro (inkl. 8 Euro Materialgeld für Farben und Papier)

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

Do, 15.2.2024, 10–11.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

15 Euro (inkl. 3 Euro Materialgeld)



© S. Bauermann

Die kleine Zeichenschule in den Osterferien - Zeichenkurs an zwei Vormittagen für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Von Hund, Katze, Kuh, 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 Schritt für Schritt, wie du deine Ideen zu Papier bringen kannst.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Papier, Buntstifte und evtl. ein Getränk

P7204 Susanne Bauermann

Mi, 27.3.2024, 10–11.30 Uhr, Do, 28.3.2024, 10–11.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

20 Euro



© S. Bauermann

Zentangle® Osterhasenwerkstatt

Für Kinder ab 7 Jahren

Passend zu Jahreszeit und zu Ostern werden wir besondere Zentangle®-Muster wählen um damit eigene Hasen, Ostereier und andere kreative Werke zu erstellen.

E7205 Veronika Schroll

Sa, 16.3.2024, 10–12 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

20 Euro (inkl. 4,00 Euro Materialkosten)

Ferienkurs: Malen ohne Pinsel für Teenies - Fluidtechnik/ Acrylic Pouring

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Fließende Farben auf der Leinwand, bunt und lebendig - das habt Ihr vielleicht schon mal auf Tiktok oder Youtube gesehen? In diesem Kurs könnt Ihr diese faszinierende Technik selbst ausprobieren! Wir lassen die Farben über die Leinwand laufen oder bewegen sie mit dem Föhn darüber. Die Bilder entwickeln sich dadurch selbst und bringen erstaunliche Effekte hervor. Erstelle Bilder in deinen Lieblingsfarben - oder darf es auch ein wenig Glitzer sein? Du musst nicht malen können, aber Mut zum Ausprobieren haben, denn das Experimentieren alleine macht schon viel Spaß.

Material wird im Kurs besprochen und bei der Dozentin bezahlt. Es fallen voraussichtlich 5 Euro für Farbe an. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.

E7206 Sonja Lauber-Karres

Mo, 25.3.2024, 10–12 Uhr, Di, 26.3.2024, 10–12 Uhr

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching

47,50 Euro

Kleingruppe

E7207 Sonja Lauber-Karres

Do, 1.8.2024, 10–12 Uhr, Fr, 2.8.2024, 10–12 Uhr

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching

47,50 Euro

Kleingruppe

Abrakadabra - Zauberkräuter! Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen entdecken

Workshop für Kinder von 6 - 12 Jahren

Wer von euch kennt Pflanzen, die heilen? Und wer weiß, gegen was sie helfen? Wie heilten sich die Menschen früher, wenn sie krank waren? Mit diesen spannenden Fragen beschäftigen wir uns an diesem Vormittag. Und wir werden selbst zur Apothekerin oder zum Apotheker: Denn wir stellen eine Spitzwegerich-Tinktur, eine Gänseblümchensalbe, ein Fitnessöl und einen Tee gegen Erkältungen her.

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, die neuen Glanz brauchen.

P7206 Daniela Gottstein

Fr, 19.4.2024, 14.30–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

19 Euro (inkl. 6 Euro Materialgebühr)

Bau einer Obertonflöte für Kinder von 6 Jahren bis 10 Jahren

Gestalte deine eigene Flöte mit bunten Farben, einem Umhängeband und verziere sie zum Schluss mit Perlen und Federn. Die Flöte ist sehr einfach zu spielen. Nur durch die Intensität des Reinblasens entstehen pentatonisch gestimmte Klangbilder. Zum Schluss lassen wir die Flöte mit rhythmischen Instrumenten im gemeinsamen Spiel erklingen.



P7208 Bettina Höcker

Sa, 13.4.2024, 15–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

30 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten)

Bau einer kleinen Röhrentrommel

für Kinder von 6 Jahren bis 10 Jahren

Bau deine eigene Trommel, bespannt mit Ziegenfell, bemalt mit bunten Farben und einem Umhängeband. Zum Schluss lassen wir die Trommel im gemeinsamen Spiel erklingen.

P7209 Bettina Höcker

Sa, 13.4.2024, 10–13 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

36 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten)



Körper & Bewegung

Spiel und Bewegung

Für Mutter/ Vater und Kind (ab 1 1/4 Jahren)

Verschiedene Gerätelandschaften laden Kinder und Eltern oder Großeltern zum 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 der Kinder gefördert.

E7300 Claudia Cornell

Mi, ab 28.2.2024, 9–10 Uhr, 10x

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle

50 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind, Gebühr mit zwei Kindern: 62,00 Euro)

E7301 Claudia Cornell

Mi, ab 28.2.2024, 10–11 Uhr, 10x

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle

50 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind, Gebühr mit zwei Kindern: 62,00 Euro)

„Agenten auf dem Weg“ - Workshop für Jungs von 10-13 Jahren

Der Workshop „Agenten auf dem Weg“ ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung der Vorgänge im Körper von Mann und Frau. In einem fantasievollen Stationenspiel schicken wir die Jungen auf eine spannende Entdeckungsreise durch den männlichen und weiblichen Körper. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Jungen spielerisch und in geschütztem Rahmen, was in ihrem eigenen Körper geschieht, wenn sie sich vom Jungen zum Mann entwickeln, wie neues Leben entsteht und warum Frauen ihre Tage bekommen. In ernsthaften Gesprächen, aber auch mit viel Spaß wird dem Thema in altersgerechter und respektvoller Weise der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Jungen spüren: „Was in mir vorgeht, ist echt cool!“ Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

P7301 Anton Schütz

Sa, 20.4.2024, 10–15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

42 Euro

Anton Schütz

Mein Name ist Anton Schütz, bin Jahrgang 1973, verheiratet und Vater von zwei wunderbaren Söhnen. Ich führe nun seit knapp sieben Jahren diese Workshops mit viel Herzblut und Liebe durch. Diese Arbeit bereichert mich sehr, weil ich dadurch den Jungs auf ihrem Weg ins Erwachsen werden viel Wertschätzung für sich selbst und ihren eigenen Körper mitgeben darf.



Tanzfieber!

Tanzen für Kinder von 10 - 14 Jahren, drei Termine

Entdecke die Welt des Tanzes in unserem aufregenden Workshop „Tanzfieber“! An drei Terminen werden wir in die faszinierende Welt des Tanzes - vor allem Hip Hop - eintauchen. Egal, ob du Neuling bist oder bereits Erfahrung hast - hier sind alle willkommen! Die Tanzlehrerin Alicia führt dich behutsam durch den Workshop, in dem du die Chance hast, verschiedene Choreographien zu lernen und dich selbst ausprobieren kannst. Im Workshop steht der Spaß im Vordergrund. Wir möchten, dass du dich frei bewegst und dein tänzerisches Potential entdeckst. Freu´ dich auf eine energiegeladene und inspirierende Atmosphäre, in der du den Alltag mal vergisst und Spaß am Tanzen entdeckst! Lass dich von der Magie des Tanzes mitreißen, und tauche ein in eine Welt voller Rhythmus und Bewegung. Schnapp dir deine Tanzschuhe und sei dabei - „Tanzfieber“ wartet auf dich!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, ein Getränk, evtl. eine kleine Brotzeit.

P7302 Alicia Grimm

So, ab 14.4.2024, 10.15–12.45 Uhr, 3x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

44 Euro

Alicia Grimm

Ich bin Alicia und tanze seit mehr als 17 Jahren. Tanzen ist meine Leidenschaft und ich freue mich, sie mit euch zu teilen!



Skateboardkurs für Anfänger (ab 8 Jahren)

Runter vom Sofa, rein in den Skatepark!

Du willst lernen wie man richtig Skateboard fährt und auch sicher Rampen im Skatepark runter kommt? Der Kurs richtet sich an alle Anfänger die noch nie auf einem Rollbrett gestanden haben. In leichten Schritten und Übungen wird Dir erklärt, auf was es beim Skateboarden ankommt. Vom sicheren Stand, Fahrtechniken, ersten simplen Tricks, Infos zur Ausrüstung bis hin zum Aufbau und Reparatur Deines Skateboards, versuchen wir, Dir diesen Sport und seine Philosophie näher zu bringen.

Was muss ich mitbringen? Neben der Bereitschaft auch mal auf den Allerwertesten zu fallen:

- Helm, Knie- und Ellenbogenschoner, festes Schuhwerk (keine Ausrüstung = keine Teilnahme am Kurs).
 - Skateboard (Wir fahren Rampen! Pennyboards, Longboards, Surf-Skate-Cruiser o.ä. eignen sich nur bedingt oder gar nicht)
- Bei Bedarf kann ein Skateboard vermittelt werden.

E7303 Robin Obertreis

Sa, ab 4.5.2024, 11–13 Uhr, 3x, Kein Kurs bei Nässe!

**Skatepark Eichenau am Baggerweiher, Roggensteiner Allee
256**

24 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:in 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.

E7304 Paul Wleklik

Sa, 4.5.2024, 11–13 Uhr, Sa, 11.5.2024, 11–13 Uhr, Sa, 18.5.2024, 11–13 Uhr

**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, 16.3.2024, 10–12.30 Uhr

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

17 Euro

„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. 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! Selbstverteidigung: Du lernst Techniken, um Übergriffe abzuwehren.

Achtung, unterschiedliche Kurszeiten: Freitag von 15:00 - 18:00 Uhr; Samstag von 10:00 - 13:00 Uhr.

Bitte tragt bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe und bringt eine Gymnastikmatte mit. Denkt an eine Brotzeit und Getränke für die Pause.

Anmeldung bitte bis 07.03.2024.

Kostenfreie Stornierung bis 05.03.2024 möglich.



© U. Wolff

P7303 Tanja und Uwe Wolff

Fr, 15.3.2024, 15–18 Uhr, Sa, 16.3.2024, 10–13 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

52 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. Herr und Frau Wolff haben 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.



Fechten - Schnupperkurs

Für Kinder von 9 - 13 Jahren

Beim Thema „Fechten“ denkt man an d'Artagnan, die Musketiere oder andere Legenden. Was aber unterscheidet den modernen Fechtssportler von seinen klassischen Vorbildern? Unter Anleitung eines erfahrenen Trainers erhaltet Ihr die Gelegenheit, selbst die ersten Versuche in dieser vielseitigen Sportart zu unternehmen, die Konzentration und Kondition fördert. Inhalte des Kurses: - Beinbewegungen (Schritte, Ausfall, Sprung) - Armbewegungen (Stoß, Parade, Finte) Zum Abschluss: elektrisches Fechten.

In Kooperation mit dem Fecht-Club Gröbenzell.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

E7305 Dominik Nagel

Sa, 20.7.2024, 9–13 Uhr

Freizeitzentrum Gröbenzell, Wildmooshalle 2

26 Euro

Sprache öffnet die Welt

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 „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabellern-Tricks.

P7401 Helmut Lange
Do, 7.3.2024, 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“.



Schule & Persönlichkeit

Digitalisierung erleben: Führung im BayernLab Starnberg

(für 8- bis 12-Jährige)

3D-Druck, Drohnen oder die virtuelle Realität sind neue Technologien, die neue Möglichkeiten bieten und wahrscheinlich in der Zukunft immer wichtiger werden. Diese Führung ist als Einstieg in die Auseinandersetzung mit Digitalisierungsthemen gedacht und soll Kindern einen niedrigschwelligen Zugang zu zukunftssträchtiger Technologie bieten. Dabei können die Kinder auch die Technologien ausprobieren und erleben.

P7500K Dipl.-Ing. Andreas Winkler
Mi, 27.3.2024, 10–12 Uhr
Treffpunkt: BayernLab Starnberg, Hauptstraße 21, 82319 Starnberg
5 Euro

P7501K Dipl.-Ing. Andreas Winkler
Mi, 27.3.2024, 13–15 Uhr
Treffpunkt: BayernLab Starnberg, Hauptstraße 21, 82319 Starnberg
5 Euro

LEGO™ Technik war gestern -
LEGO™ Spike ist hier!

Programmierworkshop im BayernLab Starnberg
(für 8- bis 12-Jährige)

Ist Programmieren nur etwas für Erwachsene? Können kleine Plastikblöcke lebendig werden? Wer ist am Ende am kreativsten und schnellsten? All diese Fragen werden wir - das BayernLab Starnberg - bei unseren LEGO™ Spike Workshops klären. Erstelle deinen Spike so wie du willst! Allein, oder im Team werdet ihr einen LEGO™ Hüpfen aufbauen und ins Rennen schicken. Ihr werdet euch sogar ein wenig mit dem Programmieren beschäftigen. Bereit kreativ, mit Klemmbau-steinen und eurer Fantasie zu arbeiten?

P7502K Dipl.-Ing. Andreas Winkler
Di, 21.5.2024, 9.30–12 Uhr
Treffpunkt: BayernLab Starnberg, Hauptstraße 21, 82319 Starnberg
5 Euro

STARKe Kinder

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.

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 Grundschul Kinder 1. - 4. Klasse

In diesem einzigartigen Training lernt Dein Kind im Grundschulalter Strategien, wie es auch in schwierigen Situationen ruhig und entspannt bleibt, in Konflikten gesunde Entscheidungen trifft, klar kommuniziert und sicher handelt.

Bitte Trinkflasche und Lieblings-Kuscheltier mitbringen.

E7501 Dunja Horn

Di, 9.4.2024, 15–16.30 Uhr, Di, 16.4.2024, 15–16.30 Uhr, Di, 23.4.2024, 15–16.30 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 Vorschulkinder

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. Dein Kind lernt gemeinsam mit Dir und anderen Familien u. a. Streit und üble Konflikte zu vermeiden und selbst zu lösen, stark und selbstsicher durchs Leben zu gehen, respektvoll mit Anderen umzugehen. Für eine glückliche und gesunde Kindheit und Schulzeit ohne Mobbing und heftigen Stress. Bitte Trinkflasche mitbringen.

E7503 Dunja Horn

Sa, 6.7.2024, 10–16 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

110 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind mit 1 Elternteil)

E7502 Dunja Horn

Sa, 16.3.2024, 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 Kontakthanf, 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, 22.6.2024, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 Euro

Mathematik Mittelschule Quali - Osterferien

Ihr seid in der 9. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Osterferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Qualiprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

P7505 Wolfgang Tornow

Mo, ab 25.3.2024, 17.15–18.45 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

132 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathematik Mittelschule MSA - Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Pfingstferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die MSA-Prüfung!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

P7506 Wolfgang Tornow

Di, ab 21.5.2024, 17.15–18.45 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

132 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathe I 10. Klasse Realschule - Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse an der Realschule und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

P7511 Wolfgang Tornow

Mo–Fr, 27.5.–31.5.2024, 13.30–16.45 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

132 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathe II/III 10. Klasse Realschule - Pfingstferien

Ihr seid in der 10. Klasse an der Realschule und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse und schaut, was ihr noch braucht, um Lücken zu schließen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

P7521 Wolfgang Tornow

Di–Fr, 21.5.–24.5.2024, 13.30–16.45 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

132 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathematik II/III für angehende 10. Klassen an Realschulen in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 10. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

Anmeldung bitte bis 25.08.23, kostenfreie schriftliche Stornierung bis 25.08.23, danach 100% Stornokosten.

P7522 Wolfgang Tornow

Mo–Fr, 2.9.–6.9.2024, 15–16.30 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

84 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathematik 12. Klasse FOS/BOS nicht-technischer Zweig - Osterferien

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS/BOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Osterferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

P7531 Wolfgang Tornow

Di–Fr, 2.4.–5.4.2024, 13.30–16.45 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

132 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathematik 12. Klasse FOS nicht-technischer Zweig

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

P7533 Wolfgang Tornow

Do, ab 29.2.2024, 18–19 Uhr, 7x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

79 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathematik 12. Klasse an Gymnasien - Osterferien

Ihr seid in der 12. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Osterferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abiturprüfungen!

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

P7541 Wolfgang Tornow

Mo–Do, 25.3.–28.3.2024, 13.30–16.45 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

132 Euro

hybrid, Kleingruppe

Mathematik für angehende 12. Klassen an Gymnasium/FOS/BOS (nicht-technischer Zweig) in der letzten Sommerferienwoche

Ihr kommt nach den Ferien in die 12. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit und wiederholt schwerpunktmäßig die Themenbereiche des letzten Schuljahres.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung (soweit vorhanden), Mathe-Schulbuch, Bleistift, Schreibblock.

Anmeldung bitte bis 25.08.23, kostenfreie schriftliche Stornierung bis 25.08.23, danach 100% Stornokosten.

P7542 Wolfgang Tornow

Mo–Fr, 2.9.–6.9.2024, 13.15–14.45 Uhr, 5x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

84 Euro

hybrid, Kleingruppe



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 oder der Teilnehmenden.

3. Gebührenermäßigung

Für Mitglieder der jeweiligen Vereine der VHSen Puchheim e.V. und Eichenau e.V. gelten die in den jeweiligen Satzungen festgelegten Ermäßigungen.

Personen, die nach Kursstart in einen Kurs einsteigen, bezahlen 100% der Kursgebühr, unabhängig vom Einstiegsdatum.

Für Angebote der VHS Puchheim gelten nachfolgende Ermäßigungen:

Auf Veranstaltungen **ab einer Gebühr von € 42,00** und in Verbindung mit einem der vhs Puchheim vorliegenden Antrag auf Ermäßigung sowie aktuell gültigen Nachweisen (Kopie).

10% Ermäßigung:

- Schüler:innen, Azubi, Student:innen, Teilnehmer:innen 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:innen, Lehrlinge, Student:innen, 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 Werktage vor Beginn des ersten Kurstermins kostenfrei möglich. Zusätzlich gilt:

- Für Kurse mit 3 bis 8 Kursterminen / Semester: bei Rücktritt bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin und sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird behält die VHS 50% der Kursgebühr ein.
- Für Kurse ab 9 Kursterminen / Semester: Ein Rücktritt ist bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin kostenfrei möglich.

Zusätzliche erstattet die VHS Eichenau für ihre Angebote in begründeten Ausnahmefällen, wie z.B. bei Krankheit (Attest erforderlich) und nur bei Kursen mit mehr als drei Kursterminen, die Kursgebühr anteilig, wobei € 5,00 Bearbeitungsgebühr fällig werden.

Sollte das erforderliche Minimum an Teilnehmenden nicht erreicht werden, bieten wir Ihnen nach Möglichkeit eine Verkürzung oder Aufzahlungsregelung an. Eine Information zu den Konditionen erhalten Sie in diesem Fall im Kurs oder über das vhs-Team. Sollten Sie den Veränderungen nicht zustimmen, können Sie abzüglich der bis zu diesem Zeitpunkt bereits besuchten Kursterminen den Kurs kostenfrei stornieren.

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, der/die im Programm angekündigte Dozent:in ausfällt, der angekündigte Ort nicht mehr zur Verfügung steht oder Fälle eintreten, die nicht von der VHS zu verantworten sind, wie beispielsweise höhere Gewalt.

5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag enthält keinen Anspruch auf Zulassung oder Ablegung einer Prüfung oder das Erstellen von Bescheinigungen. Qualifizierende Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch und gegen eine Gebühr von € 2,50 ausgestellt,

wobei Voraussetzung die Teilnahme an mindestens 80 % der Kursstunden ist.

6. Urheberrecht

Fotografieren sowie audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden. Fremde Datenträger dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung der VHS nicht benutzt werden.

7. Hausordnung

Die Hausordnungen der Schulen und sonstigen Räume, in denen die VHS zu Gast ist, sind für alle Kursteilnehmer:innen und Mitarbeiter:innen verbindlich. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet. Vor Betreten der Turnhallen sind die Schuhe zu wechseln. Den Anweisungen von Bevollmächtigten ist Folge zu leisten.

8. Haftung

Wir weisen darauf hin, dass seitens der Eigentümer der Veranstaltungsräume keinerlei Haftung für Schäden aller Art übernommen wird, die im Bereich der Veranstaltungsorte entstehen. Im Übrigen haftet die VHS nach den gesetzlichen Bestimmungen.

9. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kurzbeschreibung in den Publikationsmedien, eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben besteht nicht. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen, Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Willenserklärungen für die VHS nicht berechtigt.

10. Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern

Bei Veranstaltungen, die in Kooperationen mit oder in Verantwortung von anderen Kooperationspartnern durchgeführt werden, gelten deren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

11. Datenschutz

Die VHS verarbeitet Ihre Daten intern zum Zweck der Planung, Durchführung und Abrechnung der von Ihnen gebuchten Kurse. Eine Wei-

tergabe 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 ursprünglichen 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, Dezember 2023



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 ☐ nein ☐ Wenn ja, bei vhs ☐ Puchheim ☐ Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	☐ 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	
* ☐ Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	
* ☐ 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 ☐ nein ☐ Wenn ja, bei vhs ☐ Puchheim ☐ Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	☐ 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	
* ☐ Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	
* ☐ 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 ☐ nein ☐ Wenn ja, bei vhs ☐ Puchheim ☐ Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	☐ 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	
* ☐ Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	
* ☐ Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	
*Datum, Unterschrift	



EL PORTRAIT - EL STUDIO

FOTOSTUDIOS

Pass - Bewerbung - Beauty - Hochzeit - Werbung



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.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

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