

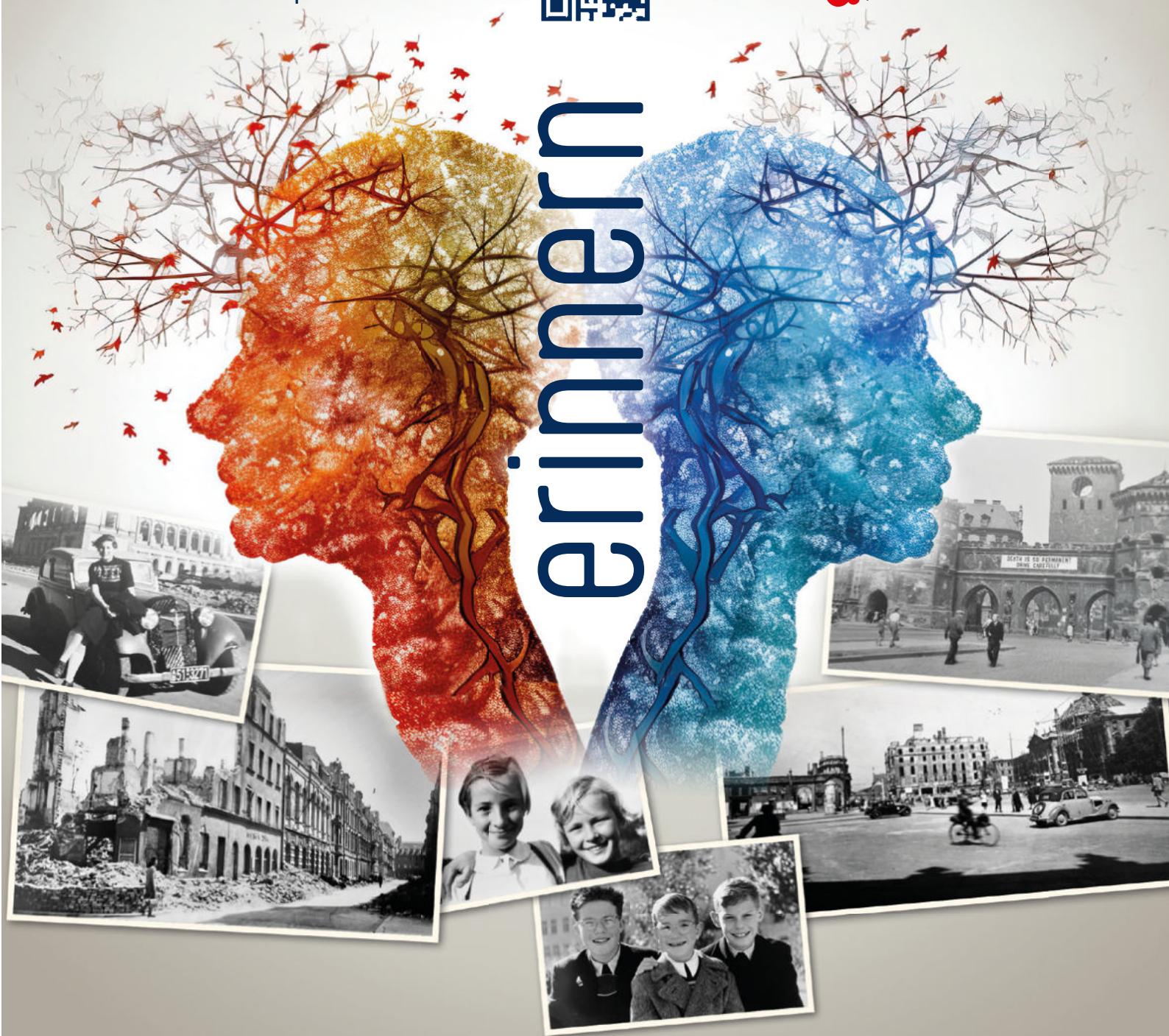
Programm
Herbst | Winter 2024/2025



vhs

Volkshochschulen
Puchheim-Eichenau

erinnern



ÖKOSTROM

ÖKOGAS

PHOTOVOLTAIK

E-MOBILITÄT

Ihr regionaler



Energiepartner

**Alles aus einer Hand
► und für Sie vor Ort.**

Hauptplatz 4
82223 Eichenau

08141 2287-0
info@kommenergie.de

KommEnergie

ERINNERN

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zur Herbst- und Winterausgabe unseres Programmheftes! Wir freuen uns, Ihnen auch dieses Mal wieder ein breites Angebot an Kursen, Veranstaltungen und Führungen präsentieren zu können.

Sie haben es sicher bereits auf dem Titelblatt entdeckt – ERINNERN heißt unser Schwerpunkt in diesem Semester. Darunter lassen sich vielfältige Themen fassen, die Sie auch im kommenden Semester wieder bei uns entdecken können. Da ist einerseits das ERINNERN als physischer Vorgang, als Ablauf in unserem Gehirn und Denken: Wir erinnern uns an Termine, aber auch an Tanzschritte oder Vokabeln. Dieses „Alltags-Erinnern“ möchten wir mit unseren Kursen stärken, einerseits durch gezieltes Gedächtnistraining, aber auch durch z.B. Sprachenlernen und Gesundheitsprävention. Dann ist da aber auch noch das persönliche ERINNERN. Wir blättern durch Fotoalben und denken, vielleicht ein bisschen wehmütig, zurück an den letzten Urlaub, die Geburtstagsfeier oder die Hochzeit. Oder wir erinnern uns an geliebte Menschen, die wir verloren haben. Hierbei kann unter anderem die Kreativität uns helfen, Erinnerungen zu verarbeiten, sei es beim Malen und Zeichnen oder auch beim autobiographischen Schreiben. Zuletzt ist da das kollektive ERINNERN an Personen, Ereignisse, Epochen, Werke der Kunst oder Literatur, die wir alle kennen, die ein Teil unserer gemeinsamen Geschichte sind. Nicht nur positive Veränderungen hat die Vergangenheit hervorgerufen und wir müssen uns gemeinsam ERINNERN, um zu verhindern, dass die negativen Ereignisse sich wiederholen. Auch dieses kollektive ERINNERN stellen wir in den Fokus unseres Programms. So beschäftigen wir uns beispielsweise mit Puchheim im zweiten Weltkrieg, lassen die Nachkriegszeit im Zeitzeugengespräch und Film „Ruinenschleicher und Schachterleis“ Revue passieren, besuchen den Ort des Olympia-Attentats, blicken auf Jüdische Geschichte und Migrationsgeschichte. Aber auch an große Fortschritte und Ereignisse erinnern wir uns, an den Siegeszug der Eisenbahn, die Mondlandung oder an stilprägende Künstler und ihre Werke.

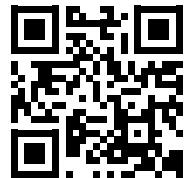


Erinnern ist eine Seite der Medaille, die andere ist die Umsetzung von Visionen und die Gestaltung von Zukunft. Mit dem Thema Künstliche Intelligenz oder dem Talk der Bürgermeister zu kommunalen Herausforderungen kommen die Zukunft und das gemeinsame Hier und Jetzt in all unseren Veranstaltungen nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Sie, denn auch beim gemeinsamen Lernen schaffen wir neue Erinnerungen für die Zukunft!

Ihre Volkshochschulen Puchheim-Eichenau



Direktlink zu unserer Website und zum online-Programm



vhs Eichenau e.V.



Charlotte Mosebach M.A.
Geschäftsführung
08141 80405
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-puchheim.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-puchheim.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 Wintersemester 2024/2025

September 2024							
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						

Oktober 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48						1	
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Januar 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Februar 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

Semesterbeginn 23.09.2024

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.

 Raum ist barrierearm zugänglich.

IMPRESSUM

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

Umschlagmotiv: vhs Puchheim-Eichenau & Grafikbüro Andrea Schmidt

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

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

Titelbild: Verlag Sebastian Winkler & privat

Friedrich
HEIMTEXTILIEN

Gardinen • Service • Zubehör
Bahnhofstraße 4 • 82216 Maisach

GARDINENREINIGUNG:
Abnehmen - waschen - aufhängen!

LAUFEND NEUE
KOLLEKTIONEN NACH SAISON

KONFEKTION:
Fensterfertig genäht nach Wunsch

Öffnungszeiten unter
Tel. 08141 535064 oder
www.friedrich-heimtextilien.de



Politik und Gesellschaft

- (Zeit-)Geschichte
- Medien & Digitalisierung
- Verbraucherbildung, Recht & Finanzen
- Umwelt & Nachhaltigkeit
- Philosophie, Religion & Ethik
- Psychologie & Pädagogik
- Naturkunde & Naturwissenschaft
- Führungen & Exkursionen



Sprachen

8		96
10	Einbürgerungstest	98
12	Deutsch	98
15	Englisch	100
17	Französisch	101
20	Italienisch	103
20	Spanisch	105
25	Sonstige Sprachen	107
27		



Kultur und Kreativität

- Studium Generale
- Kunst- & Kulturgeschichte
- Schnupperkurs Kunstgeschichte
- Literatur
- Musik
- Medienpraxis
- (Kunst-)Handwerk, Gestaltung & Lifestyle
- Malen, Zeichnen & Drucktechnik
- Zentangle®
- Plastisches & Textiles Gestalten
- Tanzpraxis



Gesund und aktiv

- Förderung durch Krankenkassen
- Vorsorge, Einzelworkshop & Vorträge
- Entspannung & Stressbewältigung
- Fitness
- Outdoor-Angebote
- Gymnastik & Rückentraining
- Qigong & Taiji
- Yoga
- Pilates
- Selbstverteidigung
- Kochkultur & Ernährungswissen



Beruf & Karriere, Medienkompetenz

42		108
43	Berufsbezogene Kompetenzen	109
44	Xpert-Wissen	110
46	Cloud, Handy & Tablet	113
47	Computerwissen	114
49		
50		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		
49		
50		
52		
54		
56		
59		

Leitbild

Leitbild der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau

Die Volkshochschulen von Puchheim und Eichenau bilden seit 2022 den Verbund Volkshochschulen Puchheim Eichenau. Sie richten ihre Arbeit an folgendem gemeinsamen Leitbild aus.

Bildung für Alle

Als Volkshochschulen Puchheim-Eichenau sind wir bestrebt, mit einem vielfältigen Angebot, lebenslanges Lernen zu fördern und dabei alle Bürgerinnen und Bürger anzusprechen, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht oder sozialem Umfeld. Wir kommen damit dem öffentlichen Bildungsauftrag gemäß Bayerischer Verfassung, dem bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung und der Gemeindeordnung nach.

Vielfalt und Qualität

Wir stehen für ein Programm mit Themen aus allen Lebensbereichen. Kultur und Kunst, die Förderung der Gesundheitsbildung und -prävention sowie die Vermittlung von Sprach-, beruflichen und handwerklichen Kompetenzen stehen gleichberechtigt nebeneinander. Angebote für Kinder und Jugendliche vermitteln außerschulisch Kompetenzen und erweitern den Erlebnishorizont.

Wir bilden ein Forum für politische und gesellschaftliche Diskussionen und verstehen uns als überparteiliche, überkonfessionelle Plattform für Information und Diskussion.

Bei der Vermittlung der Inhalte setzen wir auf kompetente und begeisternde Dozentinnen und Dozenten. In den Kursen wird mit moderner Ausstattung und aktu-

ellem Lehrmaterial gearbeitet. Die Teilnehmenden werden individuell beim Lernen unterstützt.

Die Qualität der Inhalte wird durch Fortbildungen und die regelmäßige Evaluation der Dozentinnen und Dozenten und der Leistungen der Volkshochschulen gewährleistet. Unsere Einrichtungen sind nach dem EFQM Qualitätsmanagementsystem zertifiziert.

Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Wir verstehen uns als Ort der Begegnung. Hier treffen die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Die lokale Verankerung ermöglicht es, aktiv mit den anderen Vereinen, Einrichtungen, Schulen und der Wirtschaft zusammenzuarbeiten und gemeinsam Projekte durchzuführen.

Wir sind in der Lage, schnell auf gesellschaftliche Veränderungen einzugehen. So leisten wir z.B. mit den angebotenen Deutschkursen einen wesentlichen Beitrag zur Integration von Menschen mit Migrationshintergrund. Unsere interkulturellen und generationenübergreifenden Projekte fördern den gesellschaftlichen Zusammenhalt und tragen zur Verringerung sozialer Ungleichheiten bei.

Bildung am Ort

Wir bieten eine wohnortnahe Erwachsenenbildung an. Niedrigschwellige Angebote können dank einer angemessenen, regelmäßig angepassten kommunalen Finanzierung umgesetzt und Teilnahmegebühren sozialverträglich gestaltet werden. Die Kommunen stellen

Räumlichkeiten für den Kursbetrieb bereit, die eine angenehme Lernatmosphäre ermöglichen.

Wir stehen im Austausch mit Mandatsträgern und den kommunalen Verwaltungen. Die Kommunen unterstützen uns nicht nur finanziell, sondern auch mit Erfahrungen und Kontakten. Wir übernehmen gesellschaftliche Verantwortung, indem wir den Bürgerinnen und Bürgern Wissen und Wege zur Teilhabe an kommunalen Entscheidungsprozessen und gesellschaftlichen Veränderungen vermitteln.

Das Bildungsteam

Die Serviceteams der Volkshochschulen Puchheim-Eichenau sind qualifiziert und kundenorientiert. Durch regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungen passen sie ihre Kompetenzen an die sich verändernden Anforderungen an.

Wir alle, Vereine und Mitarbeitende, verstehen uns als ein Team für Bildung über die Vereins- und kommunalen Grenzen hinweg.

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. 089/803363 • 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.

An was werden Sie sich erinnern, wenn Sie in 20 Jahren an das Jahr 2024 denken? Die meisten Erinnerungen werden subjektiv sein, aber es gibt auch Themen, die uns allen im Gedächtnis bleiben. Die Präsidentenwahl in Amerika, die Bauernproteste oder die Zugewinne von national-konservativen Parteien in Europa könnten uns auch in Zukunft beschäftigen. Aber auch die Künstliche Intelligenz wird unser Miteinander und die Arbeitswelt nachhaltig verändern. Diese und viele weitere Themen haben wir im Fachbereich „Gesellschaft“ aufgegriffen. Die Bürgermeister diskutieren mit Ihnen über lokalpolitische Herausforderungen, Fachleute geben Einblick in zukünftige Entwicklungen von KI und der

Blick zurück auf die Herausforderungen der Nachkriegsgeneration lässt uns die aktuellen Herausforderungen neu bewerten. Es lohnt sich aber auch, unser direktes Umfeld besser kennenzulernen und dabei Geschichten zu erfahren und Geheimnisse zu entdecken. Am besten gelingt dies bei unseren zahlreichen Führungen – wir blicken hinter die Kulissen, z.B. bei der Bayerischen Staatsbibliothek, dem Bergson Kulturkraftwerk oder dem Landeskriminalamt. Gleichzeitig schreiben wir das Thema „Erinnern“ groß, wir besuchen z.B. den Erinnerungsort Olympiaattentat in Fürstenfeldbruck, Ausstellungen über Oskar Schindler und Jüdische Bürger:innen Münchens.

Politik & Gesellschaft

Die extreme Rechte in Oberbayern – Ideologie, Akteur:innen, Themenfelder

Hunderttausende demonstrierten Anfang des Jahres gegen Rechtsextremismus, auch hier in Puchheim. Mit diesem Vortrag soll nun zu möglichen regionalen Gefahren sensibilisiert werden.

Nach einem Blick auf die aktuelle Forschungsergebnisse werden die zentralen Ideologieelemente, Akteure und Themenfelder der extremen Rechten beleuchtet. Die Referent ist Mitarbeiter der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus in Bayern.

Die Veranstaltung steht unter Einlassvorbehalt gegenüber augenscheinlich rechtsextrem gesinnten Teilnehmenden.



P1000 Mobile Beratung Rechtsextremismus

Do, 17.10.2024, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

5 Euro



Iran heute – zwischen Mullahs und dem Traum nach Freiheit

Momentan befindet sich Iran in einer Art Revolution und es gibt trotz des neuen Präsidenten Peseschkian nur wenig Hoffnung auch Reformen. Solange die Mullahs an der Macht sind, wird der Iran nicht zur Ruhe kommen und deshalb befasst sich zurzeit die Mehrheit der Gesellschaft mit dem Sturz des Regimes. Es wird darüber geschrieben, Musik gemacht, diskutiert und es wird davon geträumt, endlich frei zu sein. Die Autorin und Journalistin berichtet von der aktuellen Situation und zeigt, welche Kraft den Träumen der jungen Generation innwohnt.



P1001 Ayeda Alavie

Do, 12.12.2024, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

5 Euro



vhs.wissen live: Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert? Der Referent wird diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

P1002 Richard C. Schneider

So, 13.10.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



vhs.wissen live: Deals mit Diktaturen – Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen wurde. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster. Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

P1003 Frank Bösch

Mo, 23.9.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro





Gesellschaft

Zur Lage der Region – kleine Kunst und guter Talk

Welche Fragen bewegen uns in Puchheim und Eichenau und welche möglichen Antworten können wir miteinander entwickeln? Was abstrakt klingt, wird im Dialog mit den Bürgermeistern Norbert Seidl und Peter Münster konkret. Auch mal humoristisch und mitunter musikalisch, aber trotzdem immer ernsthaft und kontrovers diskutieren sie die gesellschaftliche Lage und die Herausforderungen vor Ort. Fachliche Bereicherung erfährt der Talk durch den Überraschungsgast und selbstverständlich kommt auch das Publikum zu Wort. Das genaue Thema wird aktuell und kurzfristig festgelegt und im Internet auf den Seiten von VHS, Stadt Puchheim und Gemeinde Eichenau, wie auch in den Zeitungen veröffentlicht. Diese Veranstaltung findet in Kooperation von VHS Puchheim-Eichenau und der Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstenfeldbruck statt.

P1004

Mi, 9.10.2024, 19.30–21.30 Uhr

Bürgerzentrum Eichenau (Friesenhalle)
gebührenfrei

(Zeit-)Geschichte

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

Woher kommen meine Vorfahren, welche Berufe übten sie aus, wie lebten sie? Das Internet-Zeitalter erleichtert die Suche nach der eigenen Vergangenheit und KI ist in aller Munde. Dennoch sollten Sie sich als Ahnenforscher grundlegendes Handwerkszeug aneignen, um erfolgreich zu sein und fundierte Informationen zu erhalten. In diesem Vortrag erfahren Sie daher die Grundbegriffe der Ahnenforschung und wie Sie bei kniffligen Situationen Hilfe erhalten.

P1100 Dieter Linder

Fr, 11.10.2024, 16–18 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
15 Euro

Die Eisenbahn – Triebfeder für die Urbanisierung Puchheims

Die Eisenbahn hat für Puchheim und das ganze Umland Münchens zu einem Boom der Entwicklung beigetragen. Sowohl die Mobilität als auch die räumliche Entwicklung hingen von der technischen Entwicklung, dem Bau des Schienennetzes und der Gründung von Bahnhöfen ab. Auch heute hat die Eisenbahn eine tragende Funktion im Öffentlichen Personennahverkehr und der Mobilität. In der zweiteiligen Veranstaltung geht der Referent sowohl auf die Entstehungsbedingung und die technische Entwicklung der Eisenbahn ein als auch auf die aktuelle Bedeutung für die Entwicklung von Besiedelung und Mobilität.

P1102 Andreas Knipping

Fr, 11.10.2024, 10.30–12 Uhr, Fr, 18.10.2024, 10.30–12 Uhr

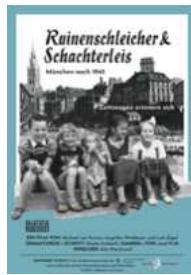
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
16 Euro



Ruinenschleicher & Schachterleis – München nach 1945

Filmvorführung und Gespräch mit Zeitzeugen

Die Zeit nach 1945 ist geprägt von zerstörten Häusern, US-Soldaten, dem Aufwachsen in auseinander gerissenen Familien, Entbehrungen und einer Sprachlosigkeit gegenüber der nationalsozialistischen Vergangenheit. Es ist aber auch die Zeit der Hoffnung auf einen Neuanfang in der jungen Demokratie. Der Film besteht aus Interviews mit Zeitzeug:innen, Fotos und Filmausschnitten, die ein facettenreiches Bild dieser Zeit zeigen. Im Anschluss ist ein Gespräch mit den Produzenten, Zeitzeug:innen und den Anwesenden geplant. Ein Film von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Lutz Eigel.



P1103 Michael Von Ferrari

Do, 24.10.2024, 18–20 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum
10 Euro



Puchheim im Zweiten Weltkrieg 1939-1945

Bereits im letzten Herbstsemester hat der Historiker Erich Hage mit seinen Nachforschungen zur Geschichte Puchheims während des Dritten Reichs großes Interesse geweckt. In den vergangenen Monaten hat er seine Recherchen weitergeführt. Die Ergebnisse, insbesondere zu der Zeit von 1939 bis 1945, präsentiert er nun in einem zweiten Vortrag.

P1104 Erich Hage

Do, 16.1.2025, 19.30–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortraagsraum

3 Euro



Kolonisierung und imperiale Politik – Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU. Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der HU Berlin.

P1106 Michael Hochgeschwender, Jörg Baberowski

Mi, 4.12.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

P1107 Bernhard Maier

Mi, 25.9.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



Die kurze Stunde der Frauen.

Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? Miriam Gebhardt ist außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Uni Konstanz.

P1108 Miriam Gebhardt

Mi, 6.11.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



Der Architekt des Islamismus:

Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

P1109 Gudrun Krämer

Do, 21.11.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro





Gesellschaft

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.

P1110 Longerich

Mo, 16.9.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



P1202 Manuela Lenzen

So, 3.11.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von KI fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden. Andrea Martin ist u.a. Leiterin des IBM Watson Center Munich und Mitglied im bayerischen KI- und im Wissenschaftsrat.

P1203 Andrea Martin

Di, 3.12.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



Medien & Digitalisierung

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind. Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin.

P1201 Jochen Schiller

Do, 17.10.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



Der elektronische Spiegel – Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin.

Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Es ist noch nicht absehbar, wo überall KI zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? In Koop. mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

P1204

Mi, 18.9.2024, 19–20 Uhr

online

gebührenfrei



Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich. Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet eine persönliche digitale Brieftasche. Wir möchten mit Ihnen einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. In Koop. mit der Bayerischen

Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

P1205

Mi, 16.10.2024, 19–20 Uhr

online

gebührenfrei



Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? In Koop. mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

P1206

Mi, 13.11.2024, 19–20 Uhr

online

gebührenfrei



Frauen in der digitalen Welt – Sind Algorithmen neutral?

Was sind Algorithmen und wie können sie zu Ungleichbehandlungen beitragen? Lassen Sie uns einen Blick aus sozialer Sicht auf ein technisches Thema werfen. Algorithmen kommen nicht nur auf Social Media, sondern auch in vielen weiteren Teilen unseres alltäglichen Lebens zum Einsatz und sind deshalb für jeden relevant. Doch sind Maschinen-Entscheidungen immer unvoreingenommen und vorurteilsfrei?

P1207

Mo, 7.10.2024, 19–21 Uhr

online

5 Euro



Generative KI – Wie verändert sich die Arbeitswelt?

Bereits seit vielen Jahren beeinflusst künstliche Intelligenz die Berufswelt. Insbesondere aber seit der Veröffentlichung von ChatGPT hat dieses Feld erheblich an Dynamik gewonnen. Welchen Einfluss haben diese Systeme auf die zukünftige Arbeitswelt? Während optimistische Stimmen signifikante Pro-

duktivitätssteigerungen, Kostenreduktionen und attraktivere Arbeitsaufgaben erwarten, befürchten pessimistische Stimmen eine Zunahme der Arbeitsintensität, Überwachung am Arbeitsplatz, einen Anstieg des Stresslevels und Arbeitsplatzverluste. Der Vortrag wird diese unterschiedlichen Perspektiven genauer beleuchten. Dr. Stürz ist Abteilungsleiter Think Tank beim Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation

P1208 Roland Stürz

Do, 7.11.2024, 19–20.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

12 Euro



Roland Stürz

Dr. Roland A. Stürz ist Abteilungsleiter Think Tank am Bayerischen Forschungsinstitut für Digital Transformation (bidt). Er studierte Betriebswirtschaftslehre an der LMU München und an der Copenhagen Business School. Im Think Tank des bidt beleuchtet er verschiedene Aspekte der digitalen Transformation mit quantitativen empirischen Forschungsmethoden.



CyberMonday: Cyberattacken – Cyberresilienz

Die organisierte Cyberkriminalität verursacht Kosten in Milliardenhöhe. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Arten von Cyberattacken und die Schutzmaßnahmen. Welche Rolle spielen hierbei Cyberresilienz und Cyber Risk Literacy? Cyber Risk Literacy sollte künftig nicht nur eine Kompetenz von Cyber-Sicherheits-Fachleuten sein. Bringen Sie sich auf den neuesten Stand.

P1209

Mo, 4.11.2024, 19–21 Uhr

online

5 Euro





Gesellschaft

Mit KI unterrichten

Künstliche Intelligenz bietet für Lehrkräfte an Schulen und im Bereich der Erwachsenenbildung bereits heute zahlreiche Möglichkeiten, den Unterricht anzureichern und Teile, wie beispielsweise Lerninhalte, Übungsaufgaben oder Tests komplett durch die KI erstellen zu lassen. Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Lehrkräfte und Dozent:innen, die hier erfahren, welche Möglichkeiten existieren und wie das Unterrichten unter Einsatz der KI gestaltet werden kann. Es werden dabei sowohl beispielhaft Möglichkeiten aufgezeigt, als auch gemeinsam erarbeitet, welche praktischen Einsatzmöglichkeiten sinnvoll sind. Die Veranstaltung richtet sich an Lehrkräfte aller Fachbereiche. Für Dozent:innen an den Volks- hochschulen Puchheim-Eichenau ist die Veranstaltung kostenfrei.

P1210 Alexander V. Ries
Sa, 12.10.2024, 10–12 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
 24 Euro

Alexander V. Ries

Ich war über acht Jahre Fachbereichsleiter für IT und Berufliche Bildung an der vhs Tübingen. Seit über 15 Jahren berate ich Firmen, Vereine und Institutionen in allen Digitalisierungs-, Video-, und Audiofragen. Über 300 Workshops und Vorträge habe ich u.a. an Schulen und Jugendbildungseinrichtungen gehalten. Mein Anliegend ist es, neues Wissen spannend zu vermitteln und neue Medien, wie beispielsweise die KI, sinnvoll in attraktive Lernsettings einzubinden.



Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

KI 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 ma-

chen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

P1215 Hartmut Nehme
Mo, 18.11.2024, 18.30–21 Uhr
online
 15 Euro



KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

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.

P1216 Hartmut Nehme
Mo, 25.11.2024, 18.30–21 Uhr
online
 15 Euro



Zwischen Fiktion und Wahrheit: Deep Fakes und Fake News entlarven

In der heutigen digitalen Welt, in der Informationen nur einen Klick entfernt sind, wächst die Bedrohung durch Deep Fakes und Fake News. Diese Technologien können die Wahrnehmung der Realität verzerrn und haben das Potenzial, sowohl die öffentliche Meinung als auch zwischenmenschliche Beziehungen tiefgreifend zu beeinflussen. Erfahren Sie, wie Sie Fake News und Deep Fakes entlarven.

P1217
Mo, 13.1.2025, 19–21 Uhr
online
 5 Euro



So funktioniert die Künstliche Intelligenz! Für Senior:innen

In dieser Veranstaltung zeigen wir Ihnen, was man mit KI bereits heute alles machen kann. Von der Recherche über das Schreiben von Reden bis hin zur automatischen Bilderstellung und dem Schreiben von Liedern ist fast alles möglich. Wir haben genug Zeit, um selbst die Funktionen auszuprobieren, lassen uns inspirieren und gehen natürlich auch auf kritische

Punkte ein. Dabei bearbeiten wir insbesondere die Frage nach der Datengrundlage und die Frage, was man heute und zukünftig noch als real glauben darf und wie man automatische Texte und Bilder erkennt.

P1218 Romeo Ritthaler
Mi, ab 9.10.2024, 11–12.30 Uhr, 4x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
36 Euro
Kleingruppe

So funktioniert die Künstliche Intelligenz!

Inhalte siehe Kurs P1218.

P1219 Romeo Ritthaler
Mi, ab 8.1.2025, 18–19.30 Uhr, 4x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
36 Euro
Kleingruppe

Verbraucherbildung, Recht & Finanzen

Geldanlage für Jedermann – Einführung in ETFs

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Die Dozentin ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin für Finanzen und Versicherungen bei der Verbraucherbildung Bayern.

Der Kurs wird über Zoom veranstaltet. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per e-mail.

E1300 Paulina Lolov
Do, 17.10.2024, 19–21 Uhr
online via Zoom
15 Euro

ETFs auswählen mit System

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs/ ETF-Arten werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Port-

folios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden. Die Dozentin ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Trainerin für Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen.

Der Kurs wird über Zoom veranstaltet. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per e-mail.

E1301 Paulina Lolov
Do, 24.10.2024, 19–21 Uhr
online via Zoom
15 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. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

P1301 Hartmut Nehme
Sa, 9.11.2024, 9–11.30 Uhr
online
15 Euro



Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen 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. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent haben Bitcoins auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und wo sie Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

P1302 Hartmut Nehme
Mo, 4.11.2024, 18.30–21 Uhr
online
15 Euro





Gesellschaft

Früher in Rente

Auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt

Früher den Ruhestand mit möglichst wenig Rentenabschlägen genießen? Wie der bestmögliche Weg in die Rente nach aktuellem Rechtsstand aussieht, zeigt Ihnen eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie in Rente gehen können, was sich hinter der Flexi-Rente verbirgt, wie Sie die hohen Abschläge (bis zu 14,4 %) reduzieren können und welche Hinzuerdienstgrenzen gelten. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Altersteilzeit und besonders langjähriger Versicherung.

E1302 *Maria Nickl*

Do, 28.11.2024, 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. Der Vortrag gibt 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 hingewiesen. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.



E1303 *Markus Rainer*

Do, 16.1.2025, 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, 14.10.2024, 18.30–20 Uhr

online

14 Euro



Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

Bei Vererbung einer Immobilie wird fast immer eine nicht unerhebliche Erbschaftssteuer fällig, selbst wenn die Erben nah mit dem Erblasser verwandt sind. Die Übertragung einer Immobilie zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Nießbrauch oder Wohnungsrecht kann dies erheblich reduzieren oder sogar entfallen lassen. Bei einer lebzeitigen Übertragung sind zahlreiche Fallstricke zu beachten, damit der Übergeber sein Wohnungsrecht behalten kann und kein Streit zwischen den Erben entsteht. In Fällen, in denen eine solche Übertragung nicht der richtige Weg ist, kann auch durch geschickte Gestaltung des Testaments eine erhebliche Steuerersparnis erreicht werden. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.



E1304 *Markus Rainer*

Do, 23.1.2025, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament

Wie sorge ich richtig vor?

Fast Jeder fürchtet, irgendwann, durch Alter oder Krankheit, seinen Willen nicht mehr äußern zu können und dann gegen diesen behandelt, zwangsernährt oder künstlich am Leben erhalten zu werden. Es wird dargestellt, welche Maßnahmen

man rechtzeitig treffen muss, um selbst über sein Schicksal bestimmen zu können, welche Formalien einzuhalten sind und wie man verhindern kann, dass fremde Personen gegen den eigenen Willen als Betreuer eingesetzt werden. Außerdem erfahren Sie, was in einer Vorsorgevollmacht und im Testament geregelt werden kann und muss. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.

E1305 Markus Rainer
Do, 30.1.2025, 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, 16.9.2024, 18.30–20 Uhr
online
14 Euro

gen vermieden werden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA und der darin gespeicherten Daten liegt jedoch allein bei Ihnen. Hier erhalten Sie das nötige Wissen: Welche Vor- und Nachteile bieten ePA und E-Rezept? Wie sicher sind die sensiblen Daten? Können Befunde auch wieder gelöscht werden? Informationen zum E-Rezept runden den Vortrag ab.

P1307K Jörg Schiemann
Di, 14.1.2025, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U8
14 Euro

Umwelt & Nachhaltigkeit

Onlinevorträge der Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale Bayern bietet zahlreiche kostenlose Online-Veranstaltungen beim Thema „Energie“ an. Dies betrifft vor allem die Bereiche Sanieren, Bauen, Heizen, Solarenergie und E-Mobilität. Alle Veranstaltungen mit AnmeldeLink finden Sie unter: <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/energie/veranstaltungen>

P1400 Verbraucherzentrale Bayern
12.30–13.30 Uhr
online
gebührenfrei



Elektronische Patientenakte & E-Rezept: Überblick und Einführung

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte vermerkt werden. So können Mehrfachuntersuchun-



Schöngeisinger Str. 76 • 82256 FFB • Telefon 08141-34 95 54
info@Zweirad-Fischbeck.de • www.Zweirad-Fischbeck.de



Gesellschaft

Photovoltaik – ist das etwas für mich?

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. Es werden Fragen wie „Was passiert mit meiner Anlage nach 20 Jahren? Wann benötige ich einen Leistungsoptimierer? Was bedeutet Notstromversorgung?“ beantwortet.



E1400 Gottfried Obermair
Di, 5.11.2024, 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.

P1403
Di, 12.11.2024, 19.30–21 Uhr
online
 5 Euro



Wärmepumpen als Alternative zu Öl- und Gasheizung?

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



E1401 Gottfried Obermair
Di, 26.11.2024, 18.30–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
 9 Euro

Wärmepumpe – Heizen aus der Erde

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.

P1404
Di, 19.11.2024, 19.30–21.30 Uhr
online
 5 Euro



vhs.wissen live: Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die Emissionen konnten in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität zu erreichen, müssen aber die Leistung erneuerbarer Energien und die Erzeugung von Wasserstoff deutlich

ansteigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen und aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende. Christoph Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung,

P1401 Christoph M. Schmidt
Di, 1.10.2024, 19.30–21 Uhr

online
5 Euro



vhs.wissen live: Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Mojib Latif wendet sich der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann. Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel.

P1402 Mojib Latif
Mi, 22.1.2025, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro



Conservation Gardening: So retten wir die Pflanzen von der Roten Liste

Das Conservation Gardening bezeichnet die gezielte Anpflanzung von Pflanzen der Roten Liste in Stadt und Garten, die vom Aussterben bedroht sind. In Bayerns sind dies über 1.000 Arten. Über die Anpflanzung wird der Bestand erhöht und das Überleben gefördert. Die Fachfrau Anke Schlitt-Simon erklärt, welche Pflanzen sich hierfür besonders eignen und welche Standortvoraussetzungen beachtet werden müssen. Nach Ihrem Vortrag im Bürgertreff werden wir gemeinsam zum Wildbienengarten Puchheim gehen und praktisch eine Bepflanzung vornehmen.

In Kooperation mit dem Umweltamt der Stadt Puchheim und dem Umweltbeirat Puchheim.

Bitte an wettertaugliche Kleidung denken und Gartengeräte mitbringen, falls vorhanden. Möglichst mit dem Fahrrad kommen wegen Distanz zu Wildbienengarten.

P1410 Anke Simon
Sa, 26.10.2024, 10–12 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortrausraum
7 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.

ebike-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



Gesellschaft

Philosophie, Religion & Ethik

vhs.wissen live: Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert. Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM). In Kooperation mit acatech.

P1501 Alena Buyx
Di, 8.10.2024, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro



vhs.wissen live: Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Der Dozent erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise. Marcus Willaschek ist Professor für Philosophie in Frankfurt am Main.

P1502 Marcus Willaschek
Do, 14.11.2024, 19.30–21 Uhr
online
5 Euro



Klassische philosophische Vorläufer der virtuellen Realität

Ist unsere Welt real? Erkennen wir die wahre Wirklichkeit? Die Philosophiegeschichte entwickelt zahlreiche Lösungsvorschläge für diese Fragen. Für Platon besteht die Wirklichkeit im Reich der Ideen, für Aristoteles hingegen in der sinnlich wahrnehmbaren Welt. Neuzeitliche Denker verbinden in der Welterkennung Vernunft und Phantasie, Immanuel Kant untersucht die Erkenntnismöglichkeiten der menschlichen Vernunft. Zeitgenössische Theoretiker der virtuellen Realität wie David Chalmers knüpfen daran an.

P1503

Mi, 16.10.2024, 19–20.30 Uhr

online

5 Euro



Virtuelle Realität – Zwischen Technologie, Illusion und Wirklichkeit

VR fasziniert und irritiert. Wir verbinden mit ihr spekulative Zukunftsvisionen und technische Anwendungen. Diese werden immer mehr Bestandteil unseres Alltags. Dieser Vortrag will Orientierung im Umgang mit VR schaffen. Beginnend mit Utopien und Dystopien in gegenwärtigen Kinofilmen befassen wir uns mit dem Begriff virtueller Realität und gehen ihrer Technologie anhand von anschaulichen Praxisbeispielen einer VR-Brille auf den Grund.

P1504

Do, 17.10.2024, 19–20.30 Uhr

online

5 Euro



Psychologie & Pädagogik

Wieviel (mehr) steckt in mir?

Neue Möglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte

Kaum ein Lebenslauf ist heute linear. Stattdessen verändern wir uns je nach Lebensphase, beruflich wie privat. Manche lernen einen zweiten Beruf, machen sich selbstständig, wech-

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.

seln Partner oder Wohnort und bringen ihre Talente in Hobbys, Ehrenamt oder nebenberuflicher Tätigkeit ein. Portfolio-Karriere nennt sich das. Wir wollen ergründen: Was macht mir Spaß? Wofür will ich mich engagieren, welche Werte und Leidenschaften treiben mich an? Wie kann ich meine Kenntnisse sinnvoll nutzen und noch schlummernde Talente realisieren? Gehen wir auf Entdeckungsreise, mit Mut, Neugier und Freude an der persönlichen Schatzsuche!

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

E1601 Martina Fuchs
Sa, 12.10.2024, 10–13 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
39 Euro

Martina Fuchs

Martina Fuchs ist Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden ihren Schwerpunkt. Menschen allen Alters beim Aufbau ihrer beruflichen Laufbahn und ihres sozialen Umfelds zu unterstützen, darauf liegt das Augenmerk der Kurse. Der aktive Austausch mit anderen Teilnehmer:innen, Feedback, Fragen und Ideen stärken dabei jeden Einzelnen auf seine Weise und das lockere Miteinander führt oft zu einem prägenden Aha-Effekt.



Die Kraft in mir

Jahrzehnte ist Carmen Rohrbach als Biologin und Weltentdeckerin gereist, nachdem sie es geschafft hatte, aus der DDR zu entkommen. Reisen mit Kamel, Überwinter in Kanada oder unter Tieren auf Galapagos – fast immer war sie alleine unterwegs und hat dadurch ein starkes Band zu sich selbst entwickeln können. In dieser Veranstaltung öffnet sie ihre Erinnerungen und erzählt von ihren Erfahrungen, vom alleine



© Dr. Carmen Rohrbach

Reisen, von Angst und Mut, von dem, was sie stark gemacht hat und davon, wie andere Menschen von ihren Erfahrungen profitieren können. Die Veranstaltung reichert sie mit Auszügen aus Ihren Büchern an.

P1610 Dr. Carmen Rohrbach
Do, 21.11.2024, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum
12 Euro



Wie Flügel wachsen

Das Leben ist nicht nur Sonnenschein, sondern es sind auch Schicksalsschläge, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Die Autorin und systemische Therapeutin Susanne Hautz wird gemeinsam mit der Kommunikationsexpertin Sandra Winter in einer Lesung aus ihrem Buch das Leben einer Frau nachzeichnen, die ihr Leben in die Hand genommen hat und für die Glück und Zufriedenheit zu mehr wurde, als „keinen Schmerz zu empfinden“. Gemeinsam diskutieren wir bei der Veranstaltung, wie vergangene Erlebnisse uns prägen und welche Wege wir uns zu einem glücklichen Leben aufbauen können.

P1614 Susanne Hautz, Sandra Winter
Do, 23.1.2025, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum
8 Euro



Alltagsheldin Mama

Für mehr innere Stärke und Gelassenheit

Im Alltag einer Mama warten ständig Aufgaben, Ansprüche und Erwartungen. Auf Dauer kann das erschöpfen. Im Vortrag besprechen wir, warum aus der Herausforderung Mutter zu sein, manchmal unbemerkt eine dauerhafte Überforderung entsteht. Ziel des Vortrags ist es, ein Verständnis für Möglichkeiten der Veränderung zu bekommen und ausgewählte Ansatzpunkte kennenzulernen.

P1611
Di, 22.10.2024, 19–21 Uhr
online
11 Euro



Gesellschaft



Vertrauen – Mut und Gelassenheit spendendes Lebensgefühl

„Mit Vertrauen ist man gesegnet.“, heißt es landläufig. Stimmt! Denn Vertrauen vermag uns mehr Leichtigkeit im Leben zu schenken. Wer würde sich das nicht wünschen? Der Vortrag beleuchtet unterschiedliche Facetten von Vertrauen und zeigt auf, wie dieses kraftvolle Lebensgefühl ganz bewusst vertieft und gestärkt werden kann. Praktische Übungen runden den Vortrag ab.

P1612

Mi, 15.1.2025, 19.30–21 Uhr

online

9 Euro



Unterm Teppich: die Scham.

Über die Macht einer tabuisierten Emotion

Es gibt viele Tabus in unserer Gesellschaft, Scham ist eines davon. Wir alle kennen sie und mögen sie nicht! Ihr Einfluss auf unser Leben aber ist gewaltig! Der Vortrag sensibilisiert für die Allgegenwärtigkeit und Macht der Scham und geht der Frage nach, wie es gelingen kann, der Scham Räume der Würde entgegenzusetzen. Übungen zum achtsamen Umgang mit Scham und Schuld sowie zur Praxis der Selbstvergebung runden den Vortrag ab.

P1613

Mi, 22.1.2025, 19.30–21 Uhr

online

9 Euro



**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



089/8 00 28 76

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

P1601 Helmut Lange

Di, 1.10.2024, 19–21.30 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“.



Kellerer Computer Service

Ihr Spezialist für Computer, Netzwerk, Internet und Telekommunikation

KCS

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

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

P1602 Helmut Lange
Do, 24.10.2024, 19–21.30 Uhr
online
26 Euro



5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Nach dem Kurs werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen! Der Kurs spricht jede:n an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren.

P1603 Helmut Lange
Sa, 26.10.2024, 9–16.30 Uhr
online
66 Euro



Grenzenloser Spaß? Mediennutzung im Jugendalter

Ein Workshop für Eltern, die sich sorgen machen, dass Ihr Kind (zwischen 10 und 18 Jahre alt) zu viel Zeit mit Medien verbringt. Welches Medienverhalten ist „normal“ und wann wird es zu viel? Was muss ich bei Medienvereinbarungen beachten? Wie kann ich ein gutes Gespräch mit meinem Kind über Medien führen? Wie merke ich, dass etwas nicht stimmt? Wie sieht eine Internetabhängigkeit aus und was kann man als Elternteil damit machen? Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

P1631
Mi, 2.10.2024, 19–20.30 Uhr
online
gebührenfrei



Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?

Fast 2 Millionen Kinder – viele davon bereits im Grundschulalter – sind aktuell von Cybermobbing betroffen. Tatsächlich ist nicht die Frage, ob ein Kind mit Cybermobbing oder auch Kriminalität im Netz in Berührung kommt, sondern wann und wie es dann damit umgeht. Was unterscheidet Cybermobbing von Mobbing? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützt man Kinder bestmöglich davor? Was sind sinnvolle, digitale Regeln? Ab wann sollte ein Kind ein Handy bekommen? Wo und wie finden Kinder Hilfe, wenn sie betroffen sind? Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

P1632
Mo, 7.10.2024, 20–21.30 Uhr
online
gebührenfrei



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

Autohaus Eiselt FFB GmbH

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

Autohaus Eiselt GmbH

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

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





Gesellschaft

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, verraten wir Ihnen an diesem Abend. Es werden wertvolle Tipps und praktische, aber vor allem erprobte Ansätze präsentiert, um den Leseprozess zu unterstützen.

P1633

Di, 15.10.2024, 19–20.30 Uhr

online

11 Euro



So macht Lernen Spaß!

Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen? Unsere Kinder zu motivieren und immer Geduld zu zeigen kann schwerfallen und innerfamiliäre Konflikte sind fast vorprogrammiert. Dieses Webinar soll Hilfestellungen geben: Welche Voraussetzungen brauche ich für effektives Lernen? Wie macht Lernen Spaß? Die Dozentin vermittelt außerdem Anregungen, wie Lernen spielerisch im Alltag stattfinden kann, welches „Mindset“ Kinder wachsen lässt und gibt Eltern viele praktische Tipps für zuhause mit.

P1634

Mi, 16.11.2024, 19.30–21 Uhr

online

11 Euro



Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust

Workshop für Eltern von Kindern im Grundschulalter

In diesem interaktiven Workshop sprechen wir über Wege aus dem Karussell des Hausaufgabenfrusts bzw. wie man es vermeidet, überhaupt dort hinzukommen. Gemeinsam erarbeiten wir Antworten zu Fragen wie: Müssen Hausaufgaben immer an einem festen Platz gemacht werden? Lernt jedes Kind gleich? Welche Lerntypen brauchen welche Lernumgebung? Wie kann ich die Konzentration meines Kindes fördern? So kann aus Frust wieder Freude und Lust werden.

P1635

Di, 3.12.2024, 19–21 Uhr

online

11 Euro



Kinder spielend fördern: Ein Wegweiser zur Schulfähigkeit

Schulfähigkeit umfasst ein ganzes Bündel an Fähigkeiten und Kompetenzen. In diesem Vortrag geht es um praktische Tipps, wie Sie spielerisch die Entwicklung Ihres Kindes fördern und welche Fähigkeiten wichtig sind. Erfahren Sie außerdem, welche Spiele nicht nur Freude bereiten, sondern auch die Schulvorbereitung unterstützen. Seien Sie dabei und machen Sie gemeinsam mit uns den Start in die Schule zu einem fröhlichen Erfolg! Sollte es in ihrer Familie bereits eine Teilleistungsstörung geben, sollten Sie hier die Kinder noch genauer im Blick haben.

P1636

Mi, 22.1.2025, 19–20.30 Uhr

online

11 Euro



Einführung in das Gordon-Familientraining

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

P1637

Mo, 21.10.2024, 20–21 Uhr

online

11 Euro



Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechtschreibschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, deren Kinder eine Teilleistungsschwäche haben, unabhängig vom Alter und der besuchten Schularzt.

P1638

Di, 12.11.2024, 19–20.30 Uhr

online

11 Euro



Bewegungsabenteuer im Haus! Bewegungsspiele für Kinder im Alltag

Bewegungsspaß im Alltag, gerade auch im Herbst und Winter: Lustvolle „Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien kennen. In dieser Praxisveranstaltung erhalten Sie Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus. Für junge Eltern/Familien mit Kindern von 1-3 Jahren sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher.innen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt das Alter und die Anzahl der teilnehmenden Kinder an. Die Teilnahme ist kostenfrei.

In Kooperation mit dem Amt für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten (AELF) Fürstenfeldbruck.

Bitte mitbringen: eine Kuscheldecke. Alle weiteren Materialien stellt die Dozentin.

**P1651K** Heike Nixdorf

Do, 28.11.2024, 14.30–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

gebührenfrei

**P1652K** Heike Nixdorf

Do, 30.1.2025, 14.30–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

gebührenfrei



Naturkunde & Naturwissenschaft

vhs.wissen live: Das Internet der Tiere

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Mit Wearables für Wildtiere werden Daten erfasst, die uns helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen. Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell.

P1701 Martin Wikelski

Mo, 25.11.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro



vhs.wissen live: Babygesänge – Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke vorsprachliche Babylaute. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische. Kathleen Wermke leitet das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen an der Uniklinik Würzburg.

P1702 Kathleen Wermke

Mo, 2.12.2024, 19.30–21 Uhr

online

5 Euro





Gesellschaft

Faszination Weltall – aktuelle Forschungsergebnisse aus der Astronomie

Neue Instrumente wie das James-Webb-Weltraumteleskop liefern beeindruckende Bilder aus dem Weltall. Raumsonden haben ihre Ziele im Sonnensystem erreicht. Der Physiker Dr. Markus Vossebürger stellt neueste astronomische Erkenntnisse vor und ordnet ihre Bedeutung für unser Wissen über den Kosmos ein.

P1703

Do, 24.10.2024, 18–19.30 Uhr

online

9 Euro



Der Weg in unser Atomzeitalter

In Atomen stecken ungeheure Energiemengen, so dass die Atomkernspaltung als Lösung für den Energiehunger der Menschen galt. Leider war damit auch das Problem des radioaktiven Mülls und die kriegerische Anwendung durch die Atombombe verbunden.

P1704

Do, 28.11.2024, 18–19.30 Uhr

online

9 Euro



Elektrizität – keine Stunde ohne Strom

Erst vor noch nicht allzu langer Zeit verstand man das Geheimnis des elektrischen Stroms. Dessen gewaltige Möglichkeiten bewirkten die rasche Elektrifizierung eines ganzen Landes.

P1705

Do, 5.12.2024, 18–19.30 Uhr

online

9 Euro



Die Entdeckung der Strahlen

Natürliche Strahlen umgeben uns ständig und ermöglichen erst das Leben. Die Entdeckung unsichtbarer Strahlen und deren künstliche Erzeugung schafft neue Möglichkeiten in der Medizin und Therapie.

P1706

Do, 12.12.2024, 18–19.30 Uhr

online

9 Euro



Schwarze Löcher, gefräßige Monster im All

Dieser Vortrag bietet für interessierte Laien eine Reise in die bunte Welt der Schwarzen Löcher: Was weiß die Wissenschaft heute darüber? Wie kann man sie beobachten und warum sollte man das tun? Wo tauchen Schwarze Löcher auf? Und sind sie wirklich gefährlich für uns? Es besteht ausreichend Gelegenheit, um Fragen zu diskutieren.

P1707

Di, 14.1.2025, 19.30–21 Uhr

online

11 Euro



Gesund bleiben und lange leben!

Besonders, wenn die Eltern kein hohes Alter erreichten oder eine chronische Krankheit weitergegeben wird, fühlt sich dieses genetische Erbe wie ein unveränderbares Schicksal an. Die Epigenetik, liefert uns hierzu neue hoffnungsvolle und spannende Aspekte. Sie untersucht, wie wir mit Verhaltensweisen unsere Gene an- und ausschalten können. Über die Ernährung, Aktivität, Schlaf, Psyche und unserem sozialen Miteinander kann die Aktivität der Gene geändert werden. Wir sind diesen also nicht so hilflos ausgeliefert, wie wir oft glauben.

P1708

Di, 22.10.2024, 19–20.30 Uhr

online

9 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

Führungen & Exkursionen

Die Hofpfisterei in München – Wissenswertes zu Mehl und Schrot, Sauerteig und Brot

Nach einer kurzen Einführung und einer kleinen Stärkung gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Erfahren Sie, was es bei der Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schroten zu beachten gilt, wie ausschlaggebend ein guter Sauerteig ist und wie man richtig knetet. Kinder ab 12 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen! Das Datum der Führung finden Sie ab Ende September auf unserer Homepage www.vhs-puchheim.de. Die Führung ist nicht barrierefrei und nicht geeignet für Kinder unter 12 Jahren und gehbehinderte Personen. Tragen Sie bitte festes Schuhwerk.



P1901 Hofpfisterei München
18–20.30 Uhr

Treffpunkt: Empfang Hofpfisterei, Kreittmayrstr. 5, 80335 München
7 Euro

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pilze!

Pilzexkursion

Auf der Exkursion werden Sie in die spannende Welt der Pilze eingeführt: Sie erfahren Wissenswertes über die Bedeutung und Bestimmung von Pilzen. Denn im Forstlichen Versuchsgarten rund um das Walderlebniszentrums mit seiner Vielfalt an verschiedenen Baumarten lässt sich auch eine bunte Vielfalt an Pilzarten entdecken. Bei dieser Exkursion lernen Sie einige Arten aus nächster Nähe kennen und erfahren etwas über ihre wichtige Bedeutung im Naturkreislauf.

Bitte denken Sie an feste Schuhe und wettergemäße Kleidung und bringen Sie einen Sammelkorb sowie ein Messer mit.



© Martin Piepenburg

P1985K Martin Piepenburg

Fr, 20.9.2024, 16–18 Uhr

Treffpunkt: Walderlebniszentrums, Jesenwanger Str. 11, Grafrath
7 Euro

„Auf geht's zur Wiesn!“ – Geschichte und Geschichten

Führung über das Oktoberfest

Bei unserem Rundgang über den Festplatz erfahren Sie alles, was Sie über die Geschichte des Oktoberfests, seinen Wittelsbacher Ursprung, Wirtedynastien, Zelte und Schautellerfamilien auf dem größten Volksfest der Welt wissen sollten. Auch als Münchner lernen Sie noch Neues, während wir einen Blick in das ein oder andere Zelt werfen, die Schautellerstraße entlang flanieren und schließlich am Eingang zur „Oidn Wiesn“ unsere Führung beenden.



E1900 Dr. Elisabeth Siedel

Di, 24.9.2024, 10–11.30 Uhr

Treffpunkt: München, Haupteingang Oktoberfest
13 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



Gesellschaft

Drei grüne Oasen mitten im urbanen Trubel

Finanzgarten, Hofgarten, Kabinetts Garten

Im Herzen Münchens befinden sich drei gegensätzliche Gartenanlagen in direkter Nachbarschaft. Der naturbelassene und verträumte Finanzgarten ist eine unbekannte Oase. Als fürstliche, frühbarocke Parkanlage war der Hofgarten einst repräsentativer Schauplatz des höfischen Lebens. Hier haben wir die Möglichkeit das Hofbrunnwerk in Betrieb zu sehen, das bereits seit dem Mittelalter sämtliche Brunnen im Hofgarten versorgt. Ganz in der Nähe befindet sich der 2003 neugestaltete Kabinetts Garten. Die drei Gärten beherbergen auch vielseitige Kunstwerke, die es zu entdecken gilt.



E1950 Ina Pauli

Mi, 25.9.2024, 11–13 Uhr

Treffpunkt: München, Odeonsplatz, Eingangstor Hofgarten

15 Euro

Unbekanntes München: Das Kreativquartier

Auf dem Gelände der ehemaligen Luitpoldkaserne zwischen Neuhausen, Schwabing und Innenstadt erwartet Sie eine Oase für zeitgenössische Kunst und Kultur aller Richtungen. Ateliers, Werkstätten, Designstudios, Aufführungsbühnen, Start-Up Büros uvm. haben hier ihren Platz gefunden. 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 überrascht mit alten Industriebauten, bunten Graffiti und wild wuchernden Gärten. Bei einer exklusiven Führung lernen wir das Areal kennen und können Blicke hinter verschlossene Türen werfen.

E1951 Tom Biburger

Fr, 27.9.2024, 15–17 Uhr

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

15 Euro

Wilde Kräuter und Blüten sammeln:

Lecker und gesund!

Ein Spaziergang zu den Delikatessen am Wegesrand

Brennessel, Gundermann und Giersch: Unkräuter sind Wildpflanzen, die wir als Delikatessen am Wegesrand nutzen können, sofern sie essbar sind. In vielen Pflanzen finden sich wichtige Inhaltsstoffe, die den Lebensmitteln aus dem Supermarkt fehlen. Auf dem Spaziergang erkunden wir typische Kräuter, die sich leicht in die Ernährung integrieren lassen. Zum Kurs erhalten Sie auch ein Skript und am Ende eine kulinarische Überraschung. Die Führung findet nur bei schönem Wetter statt. Wir informieren Sie am 07.10.024 per Mail. Alternativtermin: Freitag, 11.10.2024.



P1986 Dieter Effenberger

Di, 8.10.2024, 16.30–19 Uhr

Treffpunkt: Puchheim-Ort, Augsburger Str. 16 a

20 Euro (inkl. 4,50 Euro Materialgeld für das Skript und die Kostproben.)

CEWE – Europas führender Fotoservice

Betriebsbesichtigung in Germering

CEWE ist Europas führender

Fotoservice und kommerzieller Online Druckpartner, einer der deutschen Hauptstandorte ist in Germering.

Sie erwarten ein exklusiver

Laborrundgang, in dem Sie erleben, wie die Fotos vom Smartphone oder der Digitalkamera ins Fotobuch oder auf Wandbilder kommen. Besonders beeindruckend sind die unterschiedlichen Druckverfahren und eine ausgeklügelte Logistik, die dem Kunden viel Raum für Individualität bietet.

Das Tragen von festem und geschlossenem Schuhwerk ist Voraussetzung! Die Wege sind teils sehr eng und nicht barrierefrei. In der Produktion gehen von einigen Maschinen elektromagnetische Felder aus. Diese können die Funktion aktiver Implantate (z.B. Defibrillatoren, Herzschrittmacher oder Insulinpumpen) stören.



E1901 CEWE Stiftung Germering
 Mi, 9.10.2024, 10–12 Uhr
Treffpunkt: Germering, CEWE Stiftung, Cewe-Str. 1-3, am Empfang
 6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Wo das Trinkwasser für München gesammelt wird

Die Stadtwerke geben Ihnen einen interessanten Einblick in ihre Anlagen und zeigen Ihnen, wie das Münchner Trinkwasser gewonnen wird. Nutzen Sie die außergewöhnliche Gelegenheit, die Betriebsanlagen im Forstenrieder Park zu erkunden und gleichzeitig viele spannende Informationen rund um die Münchner Trinkwasserversorgung zu erhalten. Keine Film- und Fotoaufnahmen. Anfahrt mit PKW oder per S-Bahn: S7 und 45 Minuten Fußweg. Die Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie einige Tage vor der Veranstaltung per Mail.

Bitte tragen Sie bequeme und wetterfeste Kleidung sowie flache Schuhe. Die Führung findet teilweise im Freien statt.

P1903K *Stadtwerke München, Melina Weber*
 Mi, 9.10.2024, 14–16 Uhr
Behälterareal im Forstenrieder Park, Augusten Geräumt, Forstenried
 7 Euro



© SWM München

Besuch beim Münchener Rundfunkorchester zur Hauptprobe zu: Puccini – Operndebüt und Weltkarriere

Was hat Tatort-Kommissar Udo Wachtveitl mit Puccini zu tun? Nun, er erzählt Puccinis Lebensgeschichte im Rahmen der BR-Klassik-Hörbiografien, umrahmt von einem Konzert des Münchener Rundfunkorchesters. Mit dem Bühnenwerk „Le villi“



© BR, Markus Konvalin

traf Giacomo Puccini ins Schwarze: Souverän vertonte er die schauerlich-schöne Legende über einen untreuen Verlobten, der durch den rasenden Tanz der Willis zu Tode kommt. Doch auch Puccinis eigene Lebensgeschichte ist fesselnd. Erzählt wird sie von Udo Wachtveitl, musikalisch illustriert vom Münchener Rundfunkorchester.

Treffpunkt: 20 Minuten vor Veranstaltungsbeginn am Haupteingang des BR, Pforte Hopfenstraße.

P1904 *Programmdirektion Kultur Bayrischer Rundfunk*
 Do, 10.10.2024, 10–11.30 Uhr, Anmeldung bitte bis 02.10.24
Bayrischer Rundfunk, Rundfunkplatz 1, 80335 München
 10 Euro

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. Bei uns finden Sie Liköre, Whiskey, Edelbrände, Rum und Gin.

Wir freuen uns auf Sie!

Alex & Markus Schnell

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



Gesellschaft

Auf den Spuren von berühmten Frauen in Fürstenfeldbruck – ein Stadtspaziergang

Erinnerung an berühmte Frauen aus Fürstenfeldbruck: Von der Malerin Maria Theresia Asam über die Schriftstellerin Lena Christ und die Brauereibesitzerin Julie Mayr – bis hin zu Juli Miller, Mutter von Ferdinand von Miller: Sie alle waren Frauen mit außergewöhnlichen Lebensgeschichten. Doch sie sind meist nur wenig bekannt. Spaziert man durch Fürstenfeldbruck, kommt man an ihren Wohn- und Wirkungsorten vorbei – oft, ohne es zu wissen. Auf einem kurzweiligen Spaziergang durch die Innenstadt erzählt Frau Elisabeth Lang interessante Fakten und Begebenheiten zu diesen besonderen Frauen aus Fürstenfeldbruck. Bitte tragen Sie wettergemäße Kleidung.

P1906 Elisabeth Lang
 Do, 10.10.2024, 14–15.30 Uhr
Treffpunkt: Vor Sparkasse, Hauptstraße 4, 82256 Fürstenfeldbruck
 14 Euro

Elisabeth Lang

Als Germanistin, Historikerin und Kulturvermittlerin bereitet es mir große Freude, Ihnen verborgene Geschichten und Schätze in unserem Landkreis zu zeigen und Sie darüber zu informieren. Anhand von Personen wird Geschichte lebendig. Ich freue mich auf Sie und unseren gemeinsamen Stadtspaziergang in Fürstenfeldbruck!



© E. Lang

Hofbräu München – Brauereirundgang

Führung ab 16 Jahren

Der Rundgang startet im Bierstüberl. Von dort aus lernen Sie die vielfältigen Stationen des Brauprozesses kennen – von den Rohstoffen, über den Brauvorgang im Sudhaus, den Gärkeller bis hin zu Lagerung und Abfüllung. Verkosten Sie in unserem Gärkeller frisch gezwickeltes Bier direkt aus dem Gärtank. Teilnahme erst ab 16, Kinder können aus Sicherheitsgründen weder das Brauereigelände betreten noch an der Führung teilnehmen. Auf geeignetes Schuhwerk (geschlossene Schuhe mit fester Sohle) ist zu achten. Personen mit offenen Schuhen (Sandalen, Flip-Flops, Stöckelschuhe, Ballerinas etc.) können aus Sicherheitsgründen nicht teilnehmen. Der Brauereirundgang ist nicht barrierefrei.

In Kooperation mit der Vhs Mammendorf.

E1902 Betriebsführung
 Do, 10.10.2024, 13–14.30 Uhr
Treffpunkt: München-Riem, Bierstüberl Hofbräu, Hofbräuallee 1
 19 Euro

Oskar Schindler – Lebemann und Lebensretter

Ausstellungsführung im Sudetendeutschen Museum

Der sudetendeutsche Unternehmer Oskar Schindler (1908–1974) rettete gemeinsam mit seiner Frau Emilie 1.200 Juden vor den Vernichtungslagern der Nationalsozialisten. Dieser Akt der Menschlichkeit und Zivilcourage wurde erst 1993 mit dem Spielfilm Schindlers Liste einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Aus Anlass des 50. Todestages von Oskar Schindler erzählt das Sudetendeutsche Museum in einer Sonderausstellung die Geschichte seiner Rettungsaktion und veranschaulicht das Leben eines Menschen mit Charisma und widersprüchlichen Charakterzügen.

E1903 Hausführung
 Fr, 11.10.2024, 15–16.30 Uhr
Treffpunkt: München, Sudetendeutsches Museum, Hochstr. 10
 13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

Auf den Spuren der Renaissance in Augsburg

Tagesfahrt mit Ausstellungsbesuch und Stadtführung

Mit dem Reisebus fahren wir nach Augsburg, lernen die Stadt kennen und besichtigen die große Sonderausstellung anlässlich des 500. Geburtstages des Malers Hans Holbein d.Ä. Gemeinsam mit seinen Künstlerkollegen trug er dazu dabei, dass Augsburg um 1500 zu einer der führenden Kunstmetropolen

Europas wurde. Der Reichtum der Stadt ist noch heute sichtbar, bei einer Stadtführung besichtigen wir den grandiosen Goldenen Saal im Rathaus und wandern auf den Spuren der Fugger. In der Mittagspause haben Sie Zeit zum Erkunden auf eigene Faust.

E1952

Sa, 12.10.2024, 9–18.30 Uhr

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

87 Euro (inkl. aller Eintritte & Führungen)



Botanische Wanderung in den Amperauen

Zwischen Fürstenfeldbruck und Schöngesing erstreckt sich eine weiträumige Auenlandschaft mit Feuchtwiesen und Laubmischwald. Wir entdeckenbeerentragende Sträucher und verschiedene Blütenpflanzen. Weiter führt unser Weg zum historischen Zell Hof und seiner Kapelle mit zwei 300-jährigen Eichen. Rückfahrt ab S-Bahnhof Buchenau. Die Wanderung von ca. 10 km findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt: S-Bahnhof Fürstenfeldbruck, am Bahnsteig (Ankunft S-Bahn S4 aus München um 9.46 Uhr).

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

Bitte bringen Sie wandertaugliche Kleidung und Verpflegung mit.

P1987W Elisabeth Tratter

Sa, 12.10.2024, 10–15 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Fürstenfeldbruck

29 Euro

Gondelfahrt Schloss Nymphenburg

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren. Bei der Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Gondoliere Maximilian wird über die Zeit Max Emanuels sowie die Hintergründe zum Bau des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Treffpunkt Höhe Café Palmenhaus. In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

P1907G Maximilian Koch

So, 13.10.2024, 11–11.30 Uhr

Treffpunkt: im Schlosspark beim Mittelkanal, München Nymphenburg

15 Euro (Geb. für Kinder unter 7 Jahren: € 5 pro Kind. Ab 7 Jahren: 15 € pro Kind.)

Kirche und Prachtstraße: St. Ludwig und das Univiertel

Wissenschaft, Bildung und Religion sollte die erste große Prachtstraße Münchens repräsentieren. Die Universität, die Staatsbibliothek und St. Ludwig, mit dem zweitgrößten Altarfresco der Welt, versinnbildlichen diesen Wunsch König Ludwigs I. Bei einer Führung lernen wir die Ludwigskirche ebenso kennen, wie das umliegende Univiertel mit seinen Prachtbauten und der vibrierenden studentischen Atmosphäre.



E1953 Ina Müller

Mi, 16.10.2024, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: München, Kirche St. Ludwig, Ludwigstr. 20

15 Euro



Gesellschaft

Die Burgruine Haltenberg

Die einzige ihrer Art

Die Ruine der Burg Haltenberg liegt auf dem Steilufer des Lechs zwischen Scheuring und Kaufering. Sie ist die einzige erhaltene Burgruine am gesamten Lechrain zwischen Donauwörth und Füssen. Von der Aussichtsplattform auf dem Bergfried bietet sich ein eindrucksvoller Ausblick über den Lech und das Westerholz. Hier gingen Patrizier und das Haus Wittelsbach gerne auf die Jagd. Die Führung lässt die Vergangenheit lebendig werden. Treffpunkt am Parkplatz und gemeinsame 10-minütige Wanderung zur Burgruine.

P1908A Ingrid Daum

Do, 17.10.2024, 14–16 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz zur Burgruine, Weiler Weg

7 Euro

Jüdische Geschichte in München: Fragmente aus Vergangenheit und Gegenwart

Im 19. und frühen 20. Jahrhundert gelang es den Gemeinden trotz oftmals widriger Umstände, wichtige Beiträge zur Stadtgeschichte zu leisten. Nach 1945 wurde München schließlich zu einem der größeren Zentren jüdischen Lebens in der Bundesrepublik. Der Rundgang durch die Dauerausstellung widmet sich einzelnen Stationen in der Geschichte und Gegenwart der jüdischen Münchner:innen. Eine fachkundige Mitarbeiterin des Museums führt Sie durch die Ausstellung. Treffpunkt: 15 Minuten vor Führung an der Museumskasse, wo Sie Ihre Eintrittskarte kaufen.

P1951K Jüdisches Museum München

Fr, 18.10.2024, 14.30–15.30 Uhr

Jüdisches Museum München, St.-Jakobs-Platz 16, 80331

München

10 Euro (zzgl. Museumseintritt, Erwachsene: 6 Euro, Personen unter 18 Jahren frei)



© Daniel Schwarz

Die Münchener 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.

E1904 Dr. Elisabeth Siedel

Fr, 18.10.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, am Turmaufgang zur Peterskirche

13 Euro



Bavarian Moonshine – Erlebnisbrennerei in Eichenau

Brennereibesichtigung mit Live-Brennen und Tasting

Eichenau hat seit 2021 eine kleine Brennerei. Hier werden hochwertige Spirituosen wie Whiskey und Rum mit Hingabe, regionalen Zutaten und in Handarbeit hergestellt. Namensgeber für das familiengeführte Unternehmen war der ursprünglich schwarzgebrannte Schnaps

aus den USA, der „Moonshine Whisky“. 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 erfah-



ren und beim Destillieren zuschauen. Während des Abends bekommen wir die verschiedenen Sorten erklärt und dürfen alles verkosten.

Teilnahme erst ab 18 Jahren!

E1905 Markus Schnell

Fr, 18.10.2024, 18.30–21 Uhr

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

35 Euro (inkl. Proben und Snacks)

Erinnerungsort Olympia-Attentat

Ausstellungsführung im Fliegerhorst Fürstenfeldbruck

Der Traum von Olympia brachte im August 1972 elf israelische Männer nach München. Sie alle einte die Begeisterung für den Sport: Gewichtheben, Fechten, Ringen, Sportschießen und Leichtathletik. Zwei Wochen nach ihrer Ankunft im Olympischen Dorf nahm das palästinensische Kommando „Schwarzer September“ die hoffnungsvollen Sportler, Ehemänner, Väter und Söhne als Geiseln und machte sie zum Spielball eines internationalen Konfliktes. Am 5. und 6. September 1972 starben alle Geiseln eines gewaltsaufgeladenen Todes. Auch der Polizist Anton Fliegerbauer kam bei dem gescheiterten Befreiungsversuch auf dem Flughafen in Fürstenfeldbruck ums Leben. Vor Ort im Fliegerhorst erinnert eine Ausstellung, die wir bei einer exklusiven Führung besuchen dürfen, an die Geschehnisse.

Der Veranstaltungsort befindet sich auf dem Gelände der Bundeswehr, für den Zutritt muss die Vhs von allen Teilnehmenden Name, Adresse, Staatsangehörigkeit, Ausweisnummer und bei Anreise mit dem PKW ggf. Kfz-Kennzeichen übermitteln. Bitte senden Sie uns diese Daten per Mail. Alle Details zur Anfahrt und Treffpunkt erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung. Am 23.10. unbedingt Personalausweis mitführen.

E1906 Hausführung

Mi, 23.10.2024, 15–16.30 Uhr, Anmeldeschluss 7.10.

Treffpunkt: Fürstenfeldbruck, Fliegerhorst

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Kultur am Nachmittag

In einer festen Gruppe besuchen wir an drei Nachmittagen aktuelle Ausstellungen in München. In diesem Semester sind folgende Führungen geplant:

1. Museum Brandhorst: Andy Warhol & Keith Haring. Party of Life

2. Hypo Kunsthalle: Jugendstil. Made in Munich

3. Alte Pinakothek: Rachel Ruysch. Nature into Art

Diesen Kurs bieten wir zweimal, mit identischem Inhalt, zu jeweils unterschiedlichen Terminen an (E1955).

E1954 Ursula Mosebach

Do, 24.10.2024, 15.45–17.30 Uhr, Do, 21.11.2024, 15.15–17

Uhr, Do, 30.1.2025, 15.15–17 Uhr, Bitte beachten Sie die variierenden Uhrzeiten & Treffpunkte!

1. Treffpunkt: München, Kasse Museum Brandhorst,

Theresienstr. 35a

39 Euro (ohne Eintritte, bitte kaufen Sie selbst die Tickets)

Kultur am Vormittag

In einer festen Gruppe besuchen wir an drei Vormittagen aktuelle Ausstellungen in München. In diesem Semester sind folgende Führungen geplant:

1. Museum Brandhorst: Andy Warhol & Keith Haring. Party of Life

2. Hypo Kunsthalle: Jugendstil. Made in Munich

3. Alte Pinakothek: Rachel Ruysch. Nature into Art

Diesen Kurs bieten wir zweimal, mit identischem Inhalt, zu jeweils unterschiedlichen Terminen an (E1954).

E1955 Ursula Mosebach

Do, 7.11.2024, 10.45–12.30 Uhr, Do, 28.11.2024, 10.45–12.30

Uhr, Do, 6.2.2025, 11–12.45 Uhr, Bitte beachten Sie die variierenden Uhrzeiten & Treffpunkte!

1. Treffpunkt: München, Kasse Museum Brandhorst,

Theresienstr. 35a

39 Euro (ohne Eintritte, bitte kaufen Sie selbst die Tickets)

Gesellschaft



Rund um die Auer Dult

Heute dreht sich alles um ein echtes Münchner Original: Die Au und ihre Dult! Und so gehen wir heute auf und um den Mariahilfplatz, bestaunen die Mariahilf Kirche, hören viel über die 700 Jahre alte Geschichte der Dult in München und die über 200 Jahre alte Tradition der Dult in der Au, die Pauланer und den blauen Birnbaum. Danach haben Sie bestimmt Lust auf Würstl, Kraut oder Steckerlfisch und einen Bummel über den historischen Geschirrmarkt.

P1909 Petra Rhinow

Fr, 25.10.2024, 12.30–14 Uhr

Treffpunkt Gebsattelstraße Ecke „Am Herrgottseck“

15 Euro

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

Durch 600 km Schmutzwasserkanäle fließen täglich 30 Millionen Liter Abwasser von 165.000 Einwohnern aus dem Landkreis Fürstenfeldbruck. Wie diese Wassermassen mechanisch gereinigt und später chemisch und biologisch behandelt werden, sehen Sie in der Kläranlage Geiselbullach. Das Ergebnis ist zu 99 Prozent „optisch klares“ Wasser, das in den Wasserkreislauf in die Amper zurückgeführt wird. Wie das genau funktioniert, erfahren Sie bei dieser Exkursion.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung.

P1910 Marianne Kaunzinger

Mo, 4.11.2024, 9.30–11.30 Uhr, Anmeldeschluss: 24.10.24

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

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)



© Amperverband

Architektur zum „Abheben“

Der Münchener Flughafen aus einer neuen Perspektive

Die meisten von uns kennen den Flughafen nur aus der Perspektive des Reisenden. Doch wer hat jemals auf die vielfach ausgezeichnete Architektur geachtet, wer kennt die Namen der Architekten und Künstler, die den Flughafen ausgestaltet haben? Wer wusste, dass es im Terminal I eine Christopho-

ruskapelle mit vorzüglicher Ausstattung gibt? Oder wer war schon einmal in dem mit tropischen Palmen geschmückten Hilton-Munich-Airport-Hotel und wer kennt das MAC? Unter dem Motto „Flughafen mit offenen Augen betrachten“ treffen wir uns an bekannter Stelle einmal nicht zum Fliegen. Von der S-Bahn mit der Rolltreppe hinauffahrend, achtet man auf die Schilder mit der Aufschrift und dem Symbol „Meeting Point“.

E1956 Anne Mischke-Jüngst M.A.

Sa, 9.11.2024, 11–13 Uhr

Treffpunkt: Flughafen München, "Meeting Point/Café", Ebene

03

15 Euro

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

Welche Anforderungen stellt ein Vollerwerbsbetrieb an die Betriebsleiter? Warum braucht es viele Standbeine und nicht Spezialisierung? Wie bekommt man Rotwildgehege, Pferde-pension, Christbaumkulturen und Ackerbau mit Seminaren, Therapie, Massage, Fasten und Entspannung unter einen Hut? Begleiten Sie Herrn Georg Huber durch den landwirtschaftlichen Betrieb, und erhalten Sie einen Einblick in das komplexe Feld einer modernen Landwirtschaft!

Bitte denken Sie an wettergemäße Kleidung und feste Schuhe.

P1911K Georg Huber

Sa, 9.11.2024, 14–16.30 Uhr

Puchheim, Kreuthof, Kreutweg 1

12 Euro

Georg Huber

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



Besuch im Leibniz-Rechenzentrum: Super-Computer und Virtuelle Welten

Für die ganze Familie

„Big Data“ – das sind die unvorstellbaren Datenmengen, die im Netz gesammelt werden. Das Leibniz-Rechenzentrum als IT-Dienstleister für die Münchner Hochschulen und die Forschung in Deutschland und Europa kommt für diese extreme Rechenkapazität als Datenverarbeiter ins Spiel. Ihr Super-Computer SuperMuc NG berechnet Klima Veränderungen, simuliert den Benzinverbrauch oder stellt die Funktionsweise der Lunge dar. Erleben Sie virtuelle 3D-Welten im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung“. Treten Sie ein in die Welt von morgen. Bringen Sie gerne Ihre Kinder, Jugendlichen oder Enkel mit. Eintritt nur mit gültigem Ausweis möglich. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1912W Rainer Oesmann

Di, 12.11.2024, 18–21 Uhr

Treffpunkt: Foyer Rechenzentrum, Garching, Boltzmannstr. 1

5 Euro

Die Frauenkirche: Wahrzeichen und Dom

Kirchenführung mit exklusivem Zutritt zum Chorraum

Die Türme der spätgotischen Frauenkirche mit ihren außergewöhnlichen „Hauben“ kennen Sie als Wahrzeichen Münchens sicher. Aber wie sieht es im Inneren aus? Lernen Sie die wechselvolle Geschichte und vor allem die zahlreichen Kunstwerke der größten Kirche Münchens näher kennen und werfen Sie einen Blick in den sonst verschlossenen Chorraum.



E1957 Berti Buxbaum

Mi, 13.11.2024, 14.30–16 Uhr

Treffpunkt: München, Frauenkirche Nordturmkapelle,
Frauenplatz 1

15 Euro

Münchens älteste Mühle

Führung durch die Hofbräuhaus-Kunstmühle

Mitten in der Innenstadt, hinter einer schönen Altbaufassade, versteckt sich eine Mühle, die 1677 als ehemals zum Hofbräuhaus gehörendes Malzhaus erbaut wurde. 1870 wurde sie umgebaut und ist heute die einzige noch aktive Getreidemühle in München. Gearbeitet wird mit historischen und modernen Maschinen. Bei der exklusiven Führung erfahren wir, welchen Weg ein Getreidekorn in der Mühle durchläuft, bis es schließlich zu dem Mehl wird, das wir zum Backen und Kochen verwenden. Im Mühlenladen können verschiedene Sorten Mehl, Brotgewürze usw. erworben werden.

Die Führung ist nicht barrierefrei, der Weg enthält steile Treppen.

E1907 Hausführung

Do, 14.11.2024, 15–16 Uhr

Treffpunkt: München, Neuturmstr. 3, vor der Mühle

11 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.de

KFZ-Service
Sigi Schuster
Meisterbetrieb

Dieselstraße 6
82178 Puchheim



Gesellschaft

Das Bergson Kunstkraftwerk

Führung hinter den Kulissen

Mit dem Bergson Kunstkraftwerk erhält München ein neues, spektakuläres Zuhause für Kultur. Nach Jahrzehntelangem Leerstand verwirklichten die Gebrüder Amberger, Inhaber von Allguth, sich einen Traum, sanierten das historische Aubinger Kraftwerk für rund 80 Mio. Euro und machten daraus ein Kulturzentrum, das seinesgleichen sucht. Raum für Konzerte, Ausstellungen, Gastronomie entstand, der kreativen Nutzung sind kaum Grenzen gesetzt. Kommen Sie mit auf eine absolut exklusive Führung hinter den Kulissen, durch alle Bereiche, bis auf's Dach dieses unglaublichen neuen Kulturhauses, das so nah bei uns gelegen ist.

E1908 Hausführung

Fr, 15.11.2024, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München-Aubing, Am Bergson Kunstkraftwerk 2

21 Euro

Andy Warhol und Keith Haring: Party of Life

Führung im Museum Brandhorst

Sie waren Popstars, charismatische Netzwerker, (Selbst-)vermarktungsgenie und revolutionierten auch die etablierten Vorstellungen von Kunst und ihrer Verbreitung. Die Ausstellung zeigt über 120 Werke von Warhol und Haring, Kollaborationen zwischen den beiden sowie Arbeiten, die in Austausch mit Künstler:innen, Performer:innen, Autor:innen oder Musik- und Modeikonen der Zeit entstanden sind. Treffpunkt: 15 Minuten vor der Führung an der Museumskasse, wo Sie Ihre Eintrittskarte kaufen.

P1952 Constanze Lindner-Haigis

Fr, 15.11.2024, 10.30–12 Uhr

Treffpunkt: Museum Brandhorst, Theresienstr. 35a

15 Euro (zzgl. Museumseintritt)

Brücken und Wasserbau im Deutschen Museum

Innerhalb des Ingenieurbaus gilt der Brückenbau als Königsdisziplin. Das liegt an den oft gigantischen Dimensionen der Bauwerke, die zudem häufig innovative Prototypen oder Einzelstücke sind und ganze Landschaften prägen. Nicht weniger spannend ist der Wasserbau, der Ingenieurinnen und Ingenieure vor ganz eigene Herausforderungen stellt. Erfahren Sie, wie Wasserwege gesteuert werden, wie Schleusen funktionieren, wie Brücken gebaut werden und warum sie stehen

bleiben. Treffpunkt: Gegenüber der Information (nach dem Kassenbereich rechts ab). In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1913W Deutsches Museum München

So, 17.11.2024, 11–12.30 Uhr

Treffpunkt: Deutsches Museum, Museumsinsel 1

14 Euro (zzgl. Museumseintritt)

Führung durch die Pasinger-Moschee

Das Moschee- und Kulturzentrum in Pasing beherbergt eine muslimische Gemeinde mit Gebetsräumen, einem Frauen- und Jugendzentrum, Versammlungsräumen, Teestube und Räumen für das islamische Bestattungsritual. Unter der lichtdurchfluteten Dachkuppel liegt der kostbar mit Mosaikornamenten ausgestattete Gebetsraum. Vor der Führung erhalten Sie eine kurze Einführung in den Islam. Im Anschluss besteht bei einer Tasse türkischen schwarzen Tee die Möglichkeit zum Gespräch mit Mitgliedern aus der Muslimgemeinde. In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

P1914A Volkan Türlü

Mo, 18.11.2024, 18–20 Uhr

Treffpunkt: München, Pasinger-Moschee, Planegger Str. 18A

7 Euro

Köstliches Wasser!

Wo kommt sauberes Trinkwasser her?

Besichtigung des Wasserwerks in Puchheim

Ob zum Duschen, Kochen, Zähneputzen oder zum Trinken – wenn wir den Wasserhahn aufdrehen, sprudelt sauberes Trinkwasser aus dem Hahn. Woher das Wasser für Puchheim und Umgebung aktuell kommt, wie es aufbereitet wird und in die Haushalte geleitet wird, erklärt Ihnen ein Mitarbeiter des Amperverbands vor Ort. Im Anschluss besteht auch die Möglichkeit, die beiden Trinkwasser-Hochbehälter in der Nähe des Germeringer Sees zu besichtigen. Anfahrt im eigenen Pkw.



© Amperverband

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wettermäßige Kleidung.

P1915 Marianne Kaunzinger

Mo, 18.11.2024, 9:00–11.30 Uhr, Anmeldung bitte bis 13.11.24

Treffpunkt: Wasserwerk Amperverband, Städtlingweg, Puchheim

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Das größte Lithographiestein-Archiv der Welt

Zu Gast im Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung

Im Keller des Landesamts für Vermessung befindet sich das weltweit einzigartige Lithographiesteinarchiv. Die Ergebnisse der ersten flächendeckenden Grundstücksvermessung in Bayern wurden ab Beginn des 19. Jahrhunderts im von Aloys Senefelder neu erfundenen

Steindruckverfahren in riesige Kalksteinplatten graviert, die bis ins 20. Jahrhundert zur Vervielfältigung von Plänen und Karten dienten. Die aus 26.634 Steinen bestehende Steinbibliothek steht unter Denkmalschutz und ist der Öffentlichkeit normalerweise verschlossen. Bei unserer Führung haben wir die einmalige Gelegenheit diesen Schatz der bayerischen Geschichte kennenzulernen. Außerdem erfahren wir alles über Geschichte und Technik der Bayerischen Vermessung, vom 19. Jahrhundert bis zur Digitalisierung der heutigen Zeit.

E1909 Wolfgang Blum

Fr, 22.11.2024, 14.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Alexandrastr. 4, Pforte

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)



Der Justizpalast – Prachtbau am Stachus

Mit seiner riesigen Kuppel dominiert der Justizpalast das Stadtbild am Karlsplatz. Das Gebäude ist bereits seit seiner Fertigstellung 1897 Sitz des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz, zudem tagen hier die meisten

Zivilkammern des Landgerichts München I. Über dem Lichthof, zwischen beeindruckenden Treppenbauten und großen Rundbogenfenstern, befindet sich eine gewaltige Glaskuppel. Im Jahr 1943 war der Justizpalast Schauplatz der Prozesse gegen die Mitglieder der Weißen Rose, eine Ausstellung erinnert an die studentische Widerstandsgruppe. Bei einer Führung lernen wir das Gebäude, seine Funktion und Geschichte kennen.

Der Zutritt ist nur nach Personenkontrolle möglich, bitte nehmen Sie Ihren Personalausweis mit. Es dürfen keine Waffen oder gefährlichen Gegenstände mitgeführt werden (Taschenmesser etc.).

E1910 Tanja Wagner

Fr, 29.11.2024, 11–12 Uhr

Treffpunkt: München, Prielmayerstr. 7, im Lichthof Justizpalast

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Historischer Spaziergang rund ums

Aubinger Heizkraftwerk

Mit dem „Bergson“ ist im Münchener Westen ein neuer Anziehungspunkt für Kunst und Kultur entstanden, in den Mauern des seit vielen Jahren stillgelegten Aubinger Heizwerks. Das Gebäude und seine 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! In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P1916W Elvira Auer

Fr, 29.11.2024, 14.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: Bergsonstraße, Ecke Rupert-Bodner-Straße, Aubing

15 Euro





Gesellschaft

Bruck bewegt – Migrationsgeschichte(n) oder vom Weggehen, Ankommen und Bleiben

Ausstellungsführung im Museum Fürstenfeldbruck

Migration ist nicht nur ein historisches Thema, sondern prägt aktuell unsere Gesellschaft maßgeblich und wird in Zukunft in Anbetracht von Klimawandel und Fachkräftemangel weiterhin eine Rolle spielen. Das Museum Fürstenfeldbruck nimmt eine Bestandsaufnahme der lokalen Migrationsgeschichte vor, gibt sichtbaren Zeugnissen der lokalen Geschichte (wie Architektur, Malerei etc.) Raum und verschafft persönlichen Stimmen Gehör. Treffpunkt: 10 Minuten vor der Führung an der Museumskasse, wo Sie Ihre Eintrittskarte kaufen.



© Münchner Stadtmuseum, Sammlung Stadtkultur

P1950 Dr. Barbara Kink

Di, 3.12.2024, 14.30–15.30 Uhr

Treffpunkt: Museum Fürstenfeldbruck, Foyer

13 Euro (zzgl. Museumseintritt, 4 Euro pro Person)

Kunstschatze hinter verschlossenen Türen

Die Sammlung des herzoglichen Georgianum

Direkt an der Ludwigstraße, im monumentalen Gebäude-Ensemble der Universität befindet sich das herzogliche Georgianum. 1494 von Herzog Georg dem Reichen gegründet, ist es bis heute das einzige staatliche Priesterseminar der Welt. Die der Öffentlichkeit nicht zugänglichen Räume beherbergen eine bedeutende Sammlung sakraler Kunstwerke aus dem 11. bis 19. Jahrhundert. Die wertvollen Gemälde, Skulpturen und Kunsthandschriften wurden gesammelt, um die Priesteramtskandidaten an Hand von Originale in Kunstgeschichte und Ikonographie auszubilden. Ein Angehöriger des Hauses wird uns durch diese Sammlung hochrangiger Kunstwerke führen.

E1958 Hausführung

Fr, 6.12.2024, 10–11.30 Uhr

Treffpunkt: München, Professor-Huber-Platz 1

13 Euro

Besuch beim Buch

Hinter den Kulissen der Bayerischen Staatsbibliothek

Als Universalbibliothek mit einem Bestand von Weltgeltung ist die Bayerische Staatsbibliothek eine der größten und bedeutendsten in Europa. In dieser Führung ermöglichen wir Ihnen einen Blick hinter die Kulissen: Beim Gang durch die riesigen Magazine erleben Sie die Dimensionen der Bibliothek mit ihren über 10 Millionen Büchern hautnah, können einen Blick auf wertvolle Originale werfen und erfahren Interessantes über die einzigartigen Bestände.

Bitte bringen Sie vor Beginn der Veranstaltung Ihre Taschen und Mäntel in Schließfächern unter. Die Wege sind teils nicht barrierefrei.

Wir treffen uns am Fuß der Haupttreppe im Eingangsbereich.

E1911 Hausführung

Fr, 10.1.2025, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Bayr. Staatsbibliothek, Ludwigstr. 16

6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)

Bildgeschichten. Münchner Jüdinnen und Juden im Porträt

Ausstellungsführung im Jüdischen Museum

Ein Junge im Matrosanzug, eine Dame mit Barett und übergrößen Puffärmeln, ein Rabbiner mit aufgeschlagenem Gebetbuch. Das Jüdische Museum zeigt in seiner Ausstellung bekannte und vergessene Münchner Gesichter und fragt: Wer ließ sich von wem porträtieren? Wie wollte man gesehen werden? Wen wollte man darstellen? Der Atelierbesuch gehörte zum Selbstverständnis des Münchner Bürgertums, zu dem ab Mitte des 19. Jahrhunderts auch Jüdinnen und Juden zählten, bis sie ab 1933 systematisch entrechtfertigt und verfolgt wurden. Viele der gezeigten Porträts überdauerten im Exil und waren in München lange vergessen. In unserem Rundgang stehen die Menschen im Bild im Mittelpunkt: was bewegte sie? Welchen Beitrag leisteten sie für die Münchner Stadtgesellschaft? Welche Lehrstellen und Brüche gibt es in ihren Familiengeschichten?

E1959 Hausführung

Do, 16.1.2025, 11–12 Uhr

Treffpunkt: München, Jüd. Museum, St.-Jakobs-Platz 16

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

Besuch beim Münchener Rundfunkorchester zur Hauptprobe von „Mazeppa“

Wie bereiten sich die Musiker:innen des berühmten Orchesters auf ihre Konzerte vor? Als Musikinteressierte haben Sie die Gelegenheit, der Generalprobe zum 3. Sonntagskonzert des Münchener Rundfunkorchesters beizuwohnen, der Probe zur Oper „Mazeppa“. Die Französin Clémence de Grandval schildert in Mazeppa Aufstieg und Fall des Titelhelden – einer inmitten von kasischem Freiheitskampf, Verrat und Verdammung durchaus schillernden Figur.

Treffpunkt: 20 Minuten vor Veranstaltungsbeginn am Haupteingang des BR, Pforte Hopfenstraße.



© Yan Bleney

P1905 *Programmdirektion Kultur Bayrischer Rundfunk
Do, 16.1.2025, 10–11.30 Uhr, Anmeldeschluss: 12.01.25
Bayrischer Rundfunk, Rundfunkplatz 1, 80335 München
10 Euro*

Besuch im Bayerischen Landeskriminalamt

Wir haben die exklusive Möglichkeit das Bayerische Landeskriminalamt (BLKA) zu besuchen und seine Arbeit kennenzulernen. Wir erfahren vor Ort Spannendes über Fälle, Ermittlungsmethoden und die Arbeit des BLKA. Außerdem werfen wir einen Blick in das der Öffentlichkeit nicht zugängliche Museum im Haus, mit seinen kuriosen und spektakulären Stücken aus berühmten Kriminalfällen.

Der Besuch unterliegt strengen Sicherheitsvorkehrungen. Die Vhs muss im Vorfeld eine ausgefüllte Zuverlässigkeitsprüfung sowie eine Kopie/ Scan des Personalausweises aller Teilnehmer einreichen. Sie erhalten hierzu von uns rechtzeitig ein Formular und eine detaillierte Aufforderung.

E1912 *Hausführung
Do, 23.1.2025, 9–11 Uhr, Anmeldeschluss: Mi, 8.1.2025!
Treffpunkt: München, Haupteingang BLKA, Mailingerstr. 15
6 Euro (Verwaltungskostenpauschale der Vhs)*

Die Archäologische Staatssammlung in neuem Glanz

Museumsführung

Nach 8 Jahren Schließung und einer umfangreichen Sanierung öffnet die Archäologische Staatssammlung endlich wieder ihre Türen. Kunst- und Alltagsobjekte, Grabbeigaben und Schatzfunde aus 250.000 Jahren bayerischer Geschichte werden in neuem Glanz präsentiert. Bei unserer Führung machen wir einen Streifzug durch die Epochen und Themen, von wunderschöner antiker Kunst bis hin zum 3.000 Jahre alten Einbaum von der Roseninsel und einer Moorleiche aus Peiting.



© Arch. Staatssammlung, Stefanie Friedrich

E1960 *Hausführung
Fr, 24.1.2025, 15–16 Uhr*

Treffpunkt: München, Archäolog. Staatssammlung,
Lerchenfeldstr. 2
13 Euro (ohne Eintritt, bitte kaufen Sie selbst ein Ticket)

Rachel Ruysch (1664–1750) – Nature into Art

Führung in der Alten Pinakothek

Ihre prachtvollen, täuschen echt wirkenden Blumenstillleben mit exotischen Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten galten bereits zu Lebzeiten als gesuchte und kostspielige Sammlerstücke. Die Nachfrage war so groß, dass es sich die Amsterdamer Malerin leisten konnte, nur wenige Stücke im Jahr zu produzieren. Entdecken Sie die wundersame Welt der Rachel Ruysch zwischen Kunst und Naturwissenschaft, perfektionierter Feinmalerei und künstlerischer Freiheit.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn der Führung bei den Sitzbänken im Foyer ein (Kauf des Tickets etc.)

P1953 *Constanze Lindner-Haigis
Fr, 24.1.2025, 10.15–11.45 Uhr
Alte Pinakothek, Barer Str. 27, München
15 Euro (zzgl. Museumseintritt)*



Gesellschaft

Das Cuvilliés-Theater

Raumkunst des Rokoko

Das Cuvilliés-Theater gilt als bedeutendstes Rokokotheater Deutschlands. Mitte des 18. Jahrhunderts von Kurfürst Max III. Joseph nach Plänen des Architekten François Cuvilliés errichtet, erlebte es prunkvolle Operninszenierungen, wie die Uraufführung von Mozarts „Idomeneo“ im Jahre 1781, und war Schauplatz rauschender Feste der bayerischen Hofgesellschaft. Heute ist es Spielstätte des Residenztheaters. Der prächtige Theaterraum mit seinem überbordenden figürlichen und ornamentalen Dekor ist ein Hauptwerk des bayerischen Spätbarock und auch ein einzigartiges Gesamtkunstwerk von europäischem Rang.

Zugang über Brunnenhof der Residenz

E1961 Dr. Edith Schmidmaier-Kathke

Mi, 29.1.2025, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: München, Cuvilliés-Theater, Residenzstr. 1

18 Euro (inkl. Eintritt)

Barock! Prachtvolle Schätze aus dem Bayerischen Nationalmuseum

Barock gehört zu Bayern wie Bier und Brezen! In keiner anderen Epoche wurde in Bayern mit so viel Pracht und Prunk, aber auch Geschmack und Aufwand gebaut und gestaltet. Wir bewundern neben Prunkmöbeln, Tafelsilber und Gewändern auch Waffen, Uhren, Gläser, Miniaturen, Elfenbeinarbeiten und Plastiken. Ganz nebenbei lernen wir wichtige Persönlichkeiten dieser Epoche kennen und hören interessante und weitgehend unbekannte Geschichten über die Hintergründe der Objekte.

Bitte finden Sie sich 10 Minuten vor Beginn der Führung ein, um die Eintrittskarte zu kaufen.

P1954K Petra Rhinow

Do, 30.1.2025, 15.45–17.15 Uhr

Treffpunkt: Foyer Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3, München

15 Euro (zzgl. Museumseintritt)



Umweltfreundliche Wärme – Besichtigung der Geothermieanlage 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. Die Geothermie Freiham ist das erste Element der SWM Fernwärme-Vision. Eine Vertreterin führt Sie durch die Anlage und erklärt Ihnen die Funktionsweise anschaulich und direkt vor Ort.

Anfahrt: S8, Haltestelle Freiham, Bodenseestraße / Ecke Hans-Steinkohl-Straße. Keine Zufahrt mit dem Auto auf das Gelände.

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

P1917K Stadtwerke München GmbH SWM, Angelika Magerl

Do, 6.2.2025, 16–18 Uhr, Anmeldung bitte bis 02.02.25

Treffpunkt: SWM, Bodenseestraße, 81245 München

10 Euro

Switch

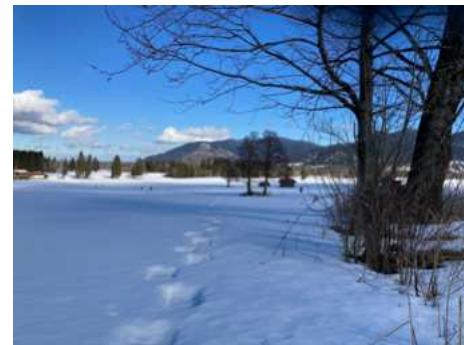


© Marcus Schaf

Leichte Schneeschuhwanderung im Isarwinkel

Tour für Einsteiger:innen und Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Am Parkplatz legen wir die Schneeschuhe an und wir tauchen in die Winterlandschaft des Isarwinkels ein. Unterwegs üben wir verschiedene Steigtechniken. Vom höchsten Punkt geht es direkt bergab, und wir erreichen die Hütte für eine Brotzeit. Anschließend stapfen wir gemütlich zum Ausgangspunkt zurück. Die leichte Schneeschuhwanderung ist auch für Personen



© Karl-Heinz Reindl

mit weniger Kondition und für Familien geeignet. Die Ausrüstung wird gestellt und ist in der Gebühr enthalten. Sind die Schneebedingungen unzureichend, wird ohne Schneeschuhe gewandert. Anfahrt: Selbstanreise im Pkw, Rückfahrt: ca. ab 17:30 Uhr. Gesamtgehzeit: max. drei Stunden.

Bitte geben Sie jede teilnehmende Person einzeln an sowie eine E-Mail-Adresse und Mobilnummer.

Bitte mitbringen: Getränk, Snack für die Trinkpause unterwegs. In der Hütte dürfen mitgebrachte Getränke und Speisen nicht verzehrt werden.

Der Dozent informiert Sie ca. drei Tage vor Kursbeginn per Mail über Details (Koordinaten zum genauen Treffpunkt, Witterung etc.). Bitte geben Sie bei Kindern die Schuhgröße an.

P1988 Karl-Heinz Reindl

So, 9.2.2025, 13–17.30 Uhr, Anmeldung bitte bis 05.02.25

Treffpunkt: Parkplatz Wegscheid

45 Euro (Kursgebühr: Erw.: 45 Euro; bei Paaranmeldung: 80 Euro; Jugendliche 16 bis 18 J.: 36 Euro; Kinder: erstes Kind frei; jed. weit. Kind: 25 Euro.

Inkl. Geb. für Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen.)

Karl-Heinz Reindl

Seit vielen Jahren bin ich als autorisierter Bergführer im Gebirge unterwegs. Es bereitet mir viel Freude, auch Ungeübte und Einsteiger:innen sowie Familien mit Kindern in die schöne Bergwelt zu begleiten, fachkundig anzuleiten und zu führen. Ich freue mich auf Sie!



Fackelwanderung: Winterlandschaft im Fackelschein!

Leichte Schneeschuhwanderung, für Einsteiger:innen und Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Am Treffpunkt legen wir die Schneeschuhe an und wandern durch die verschneite Winterlandschaft. Unterwegs erklärt der Guide Details zu Steigtechniken und einer effizienten Spuranlage. Im hügeligen Gelände genießen wir die Winterlandschaft und erreichen nach maximal zwei Stunden die gemütliche Hütte. Gestärkt und aufgewärmt zünden wir die Fackeln an und wandern zum Treffpunkt zurück. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Falls die Schneelage es nicht erlaubt, wandern wir ohne Schneeschuhe. Anfahrt: Selbstanreise im Pkw, Rückfahrt: ca. ab 19:30 Uhr. Gesamtgehzeit: max. drei Stunden. Bitte geben Sie jede teilnehmende Person einzeln an sowie eine E-Mail-Adresse und eine Mobilnummer.

Bitte mitbringen: Getränk, Snack für die Trinkpause unterwegs. In der Hütte dürfen mitgebrachte Getränke und Speisen nicht verzehrt werden.

Der Dozent informiert Sie ca. drei Tage vor Kursbeginn per Mail über Details (Koordinaten zum genauen Treffpunkt, Witterung etc.). Bitte geben Sie bei Kindern die Schuhgröße an.

P1989 Karl-Heinz Reindl

So, 16.2.2025, 14–19.30 Uhr, Anmeldungschluss: 12.02.24

Treffpunkt: Parkplatz Spitzing Dorf

45 Euro (Kursgebühr: Erw.: 45 Euro; Paaranmeldung: 80 Euro; Personen 16 – 18 Jahren: 36 Euro. Kinder: erstes Kind frei; jed. weit. Kind: 25 Euro. Inkl. Geb. für Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen.)



© Karl-Heinz Reindl

Kultur



Kunst und Kultur sind Ausdrucksformen unserer Individualität und unserer Gesellschaft. Im künstlerischen Tun der Menschen über die Jahrhunderte hat sich unsere Kultur entwickelt und sie verändert sich stetig. In unseren Seminaren beschäftigen wir uns mit vielen kulturellen Fragen, tauchen ein in die Vergangenheit, sei es im Bereich der Kunst- oder Industriegeschichte.

„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.

In unserem neuen Studium Generale folgen wir dem Schwerpunkt „Erinnern“ und blicken zurück auf „Momente der Geschichte“, die bis heute im kollektiven Gedächtnis verwurzelt sind. Wir beschäftigen uns mit der Literatur ebenso wie mit der Malerei und werden gemeinsam kreativ: In vielen Tanzkursen werden Sie die unterschiedlichen Stilrichtungen und Kulturen kennenlernen, in Mal-, Aquarell-, oder Zeichenkursen können Sie sich ganz ohne Erfolgsdruck künstlerisch entdecken. Von Patchworkarbeiten über Ölmalerei bis hin zum Etagenrenbau für Ihren nächsten Familienbrunch vermitteln wir Ihnen neue Fertigkeiten und Ergebnisse, die Sie stolz präsentieren können. Werden Sie Teil der Kultur und entdecken Sie Ihre künstlerischen Talente!

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 –

Momente der Geschichte

„Ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer für die Menschheit“ – diesem Zitat Neil Armstrongs folgend, blicken wir auf Ereignisse und Zeitabschnitte der Vergangenheit, die unsere Gegenwart bis heute prägen. Wir erinnern uns an sieben Vormittagen gemeinsam mit Dozent:innen unterschiedlichster Fachbereiche an Ereignisse und Revolutionen in Geschichte und Kunst, an Umbrüche, die unseren Blick auf die Welt noch immer beeinflussen.



Montag, 14.10.2024

Die Mondlandung, ein Jahrhundertschritt der Menschheit
Dr. Dieter Huttenloher

Montag, 21.10.2024

Die französische Revolution
Dr. Peter Seyferth, Politologe

Montag, 11.11.2024

Tanz auf dem Vulkan – Die Literatur der Goldenen Zwanziger
Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin

Montag, 18.11.2024

Die Kiewer Rus – Gründungsmythos Russlands und der Ukraine
Dr. Erika Fieber, Historikerin

Montag, 25.11.2024

Die Wiener Secession (1897) – Die Pioniere der österreichischen Kunst-Avantgarde
Ursula Mosebach, Kunsthistorikerin

Montag, 02.12.2024

Das Millionendorf erwacht – Moderne Architektur in München
Anne Mischke-Jüngst M.A., Kunsthistorikerin

Montag, 09.12.2024

Der Untergang von Pompeji
Joachim Willeitner, Archäologe

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 14.10.2024, 10.45–12.15 Uhr, 7x, kein Kurs am 28.10. & 4.11.
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
77 Euro

Studium Generale

Geschichte, Kunst, Naturwissenschaften, Literatur

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

E2001 Dr. Ingrid Suhr-Täger, Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Di, ab 1.10.2024, 9.30–11.30 Uhr, 16x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
131 Euro



Kultur

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 Spätmittelalters in Geschichte, Literatur, Naturwissenschaft und Kunst.

E2002 Dr. Erika Fieber, Ursula Mosebach, Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Dr. Ingrid Suhr-Täger
Di, ab 24.9.2024, 10–12 Uhr, 16x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102
131 Euro

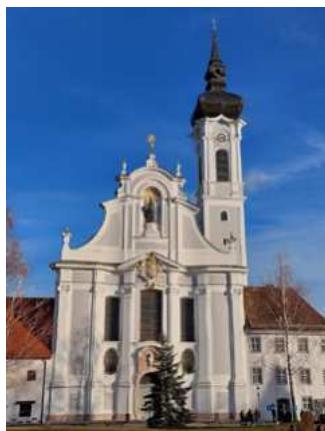
Kunst- & Kulturgeschichte

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 behandelt dieser Grundkurs die Entwicklung der europäischen Architektur. Zielsetzung ist, dass Sie lernen architektonische Formen zu erkennen, sie stilistisch und zeitlich einzurordnen und ihre Bedeutungsfunktionen zu erfassen. In diesem Semester behandeln wir süddeutsche Barockarchitektur, neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

E2900 Ursula Mosebach
Fr, ab 4.10.2024, 9.30–11 Uhr, 5x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
45 Euro



Im Burgenland

Reisevortrag mit Bildern

Das Burgenland mit seinem milden Klima, bis zu 300 Sonnentagen im Jahr, seiner naturgeschützten Puszta-Landschaft im Seewinkel, seinen Weingärten, Dörfern und Städten und natürlich dem Neusiedler See ist ein kleines Juwel. Das Land, das nur 294.000 Einwohner zählt, verfügt – auch wenn es seinen Namen nicht den mächtigen Burgen und prächtigen Schlössern verdankt – über einige der spektakulärsten Festungen Österreichs, über traditionsreiche Häuser, großartige Landschaften und berühmte Kurorte. Es wird von der kleinsten Landeshauptstadt Österreichs aus regiert (Eisenstadt) und kann sich weltbekannter Komponisten rühmen (Joseph Haydn / Franz Liszt). Wir beginnen unsere Reise in Wien, sehen uns in der einstigen Römer-Metropole Carnuntum um, bereisen das Burgenland und blicken über die östliche Grenze, wo mit Sopron und Kőszeg zwei der sehenswertesten Städte Ungarns liegen.

E2901 Werner Menner
Do, 21.11.2024, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
9 Euro



Die Königin von Saba

Legendäre Königinnen im Alten Orient 1. Abend

Das alttestamentliche Buch der Könige schildert ausführlich den Besuch der Königin von Saba in Jerusalem, die mit Gefolge und reichen Geschenken zu König Salomo gereist sein soll, um dessen viel gerühmte Weisheit zu prüfen. Historisch wirft dieses angebliche Herrschertreffen insofern Probleme auf, als dass Salomo bereits um 1000 v. Chr. regierte, während das Reich von Saba in Südarabien erst Jahrhunderte später entstand. Bleibt im Alten Testament die Königin noch anonym, so erhielt sie in der christlich-äthiopischen Überlieferung den Namen Makeda und galt als Stammutter des dortigen Herrschergeschlechts. Auch der Islam übernahm die Überlieferung: im Koran heißt die Regentin Bilqis. Auch wenn bei

den Ausgrabungen in Südarabien noch keine Hinweise auf die legendäre Herrscherin selbst gefunden werden konnten, so ließ sich mittlerweile ein umfassendes Bild der damaligen Königreiche gewinnen, die überwiegend vom Weihrauchhandel lebten.

E2902 Joachim Willeitner
Mi, 16.10.2024, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
11 Euro

Zenobia von Palmyra

Legendäre Königinnen im Alten Orient 1. Abend

Zenobia regierte von 267 bis 272 n. Chr. nach dem gewaltsamen Tod ihres Mannes Odainath stellvertretend für den minderjährigen Thronfolger Vaballathus über das teilautonome Königreich Palmyra, das ihr Gemahl zur Zeit der römischen Reichskrise unter den Kaisern Valerian und Gallienus errichten konnte. Die syrische Oasenstadt war einer der wichtigsten Handelsstationen im Vorderen Orient an der bis nach China führenden Seidenstraße, musste sich aber ständig der Sassaniden im Osten und der Römer im Westen erwehren. Zenobia selbst erweiterte ihren Herrschaftsbereich um Arabien sowie um Teile Kleinasiens und Ägyptens und ernannte ihren Sohn zum Augustus und sich zur Augusta. Dadurch gerieten beide in Konflikt mit dem römischen Reich. Kaiser Aurelian konnte Zenobia und ihren Sohn schließlich 272 in einem ausgedehnten Orientfeldzug besiegen und gefangen nehmen. Die antiken Quellen über deren weiteres Schicksal sind dann widersprüchlich.

E2903 Joachim Willeitner
Mi, 23.10.2024, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
11 Euro

Legendäre Königinnen im Alten Orient

Vortragspaket

Das Vortragspaket umfasst die zwei Vortragsabende E2902 und E2903 zu einem ermäßigten Preis:

16.10. Die Königin von Saba
 23.10. Zenobia von Palmyra

E2904 Joachim Willeitner
Mi, 16.10.2024, 19.30–21 Uhr, Mi, 23.10.2024, 19.30–21 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
30 Euro

Girokonto und Kreditkarte ein Jahr kostenlos!

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

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



Sparkasse
 Fürstenfeldbruck



Kultur

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.

Meisterwerke des Würzburger Bildhauers

Tilman Riemenschneider

Schnupperkurs Kunstgeschichte 1. Abend

Als führender Bildhauer und Bildschnitzer genoss Tilman Riemenschneider, geboren um 1460 in Heiligenstadt, schon zu Lebzeiten weit über Würzburg hinaus einen hervorragenden Ruf. Nicht nur im Hinblick auf seine, nach spätmittelalterlichem Verständnis und Sprachgebrauch „Handwerkskunst“ war er ein gefragter Mann, sondern auch im Gefüge der Stadtpolitik hatte er wichtige Stellungen inne. 1520 wurde er zum Bürgermeister von Würzburg berufen. Riemenschneider betrieb seit 1485 eine große Werkstatt in Würzburg, in der viele großartige Bildwerke entstanden. Zu seinen bekanntesten Werken zählen die geschnitzten Flügelaltäre in Mühlhausen, Rothenburg und Creglingen. Er schuf Steinfiguren für die Marienkapelle in Würzburg, das Bamberger Kaisergrab sowie eine außerordentlich große Zahl an Einzelfiguren.



E2905 Ursula Mosebach

Mi, 15.1.2025, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

Der geheimnisvolle Maler Jan Vermeer van Delft

Schnupperkurs Kunstgeschichte 2. Abend

Der Maler Jan Vermeer, 1632 in Delft geboren, gilt neben Rembrandt van Rijn und Frans Hals als einer der „großen Drei“ der niederländischen Barockmalerei. Einige seiner Werke, darunter „Das Mädchen mit dem Perlenschmuck“, gehören heute zu den bekanntesten Gemälden der Welt. Was ihn bewegte, Maler zu werden, wo er lernte, wer seine Lehrer waren: Dazu hinterließ er keine Spuren. Auch ist bis heute strittig, wie viele Gemälde sein sehr kleines Gesamtwerk umfasst, zwischen 35 und 40 schätzen Kunsthistoriker. Diese wenigen berühmten Gemälde mit ihren stimmungsvollen Genreszenen faszinieren durch ihre einzigartige Kombination aus realistischen Details, dem außergewöhnlichen Spiel mit dem Licht und einer äußerst subtilen Farbpalette.

E2906 Ursula Mosebach

Mi, 22.1.2025, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

11 Euro

Das Bauhaus – ein Einstieg in die Moderne

Schnupperkurs Kunstgeschichte 3. Abend

Das Bauhaus strahlt noch heute, über 100 Jahre nach seiner Gründung, eine faszinierende Lebendigkeit aus. In Weimar 1919 durch Walter Gropius ins Leben gerufen, 1925 nach Dessau verlegt und 1933 in Berlin unter den Nationalsozialisten geschlossen, bestand es nur 14 Jahre. Dennoch wirkt die legendäre Hochschule für Gestaltung bis in die Gegenwart fort. Durch die große Ausstellung im Jahr 1923 unter dem programmatischen Motto „Kunst und Technik – eine neue Einheit“ wurde das Bauhaus rasch über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. Meisterhaft vermarktet, mit einem Aufgebot an fortschrittlichen Künstlern und Designern etwa Paul Klee, Wassily Kandinsky, Laszlo Moholy-Nagy und Marcel Breuer, die die Rolle der Professoren an der Bauhausschule übernahmen, klang das Wort Bauhaus geradezu magisch für diejenigen Studenten, die modern und zukunftsorientiert künstlerisch arbeiten wollten.



E2907 Ursula Mosebach
 Mi, 5.2.2025, 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.

15.01. Meisterwerke des Würzburger Bildhauers Tilman Riemenschneider

22.01. Der geheimnisvolle Maler Jan Vermeer van Delft

05.02. Das Bauhaus – ein Einstieg in die Moderne

E2908 Ursula Mosebach
 Mi, 15.1.2025, 19–20.30 Uhr, Mi, 22.1.2025, 19–20.30 Uhr, Mi, 5.2.2025, 19–20.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
 30 Euro

vhs.wissen live: Im Detail die ganze Welt – Werke von Jan Brueghel der Ältere

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten. Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

P2902 Mirjam Neumeister
 Do, 12.12.2024, 19.30–21 Uhr
online
 5 Euro

Literatur

Literatur am Abend

Wir, Menschen, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, suchen gleichgesinnte „Bücherwürmer“. In diesem Semester widmen wir uns der Literatur des 21. Jahrhunderts.



Lesen Sie bitte für den ersten Abend „Wieviel von diesen Hügeln ist Gold?“ von C Pam Zhang.

E2100 Dr. Ingrid Suhr-Täger
 Mi, 9.10.2024, 18.30–20 Uhr, Mi, 13.11.2024, 18.30–20 Uhr,
 Mi, 11.12.2024, 18.30–20 Uhr, Mi, 8.1.2025, 18.30–20 Uhr, Mi,
 12.2.2025, 18.30–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
 45 Euro

LiteraturTreff am Donnerstagabend

Möchten Sie sich 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 Dozentin moderiert den Abend, indem sie den Text in sein Umfeld einordnet, Fragen zum Verständnis stellt und Textpassagen zusammen mit Ihnen analysiert. Bitte lesen Sie bis zum ersten Termin dieses Buch: „Der Report der Magd“ von Margaret Atwood.

P2106 Dr. Ingrid Suhr-Täger
 Do, 17.10.2024, 19–20.30 Uhr, Do, 21.11.2024, 19–20.30 Uhr,
 Do, 19.12.2024, 19–20.30 Uhr, Do, 16.1.2025, 19–20.30 Uhr, Do,
 20.2.2025, 19–20.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
 45 Euro





Kultur

Literatur im Gespräch:

Der Mörder ist immer der Gärtner

Dürfen Krimis lustig sein? Die Autorin Martina Pahr meint: Ja! Sie bringt seit vielen Jahren die Besucher ihrer Lesebühne zum Lachen. Heuer hat sie ihren ersten Schrebergarten-Krimi veröffentlicht, der sofort mit einem Gartenbuchpreis ausgezeichnet wurde. Im Gespräch mit Thea Lehmann erkundet sie mit dem Publikum die Niederungen eines ganz besonderen Biotops: des deutschen Schrebergartens. In Kooperation mit der VHS Olching.

P2107O Thea Lehmann

Fr, 20.9.2024, 19–21 Uhr

Garten- und Blumenfreunde Olching, Gottlieb-Daimler-Str.

12 Euro

Daniel Kehlmann

Die Erfindung einer zweiten Wirklichkeit

2007 gelang dem 1975 in München geborenen Schriftsteller Daniel Kehlmann mit dem Roman „Die Vermessung der Welt“ der internationale Durchbruch. Seitdem ist sein Name aus der Gegenwartsliteratur nicht mehr wegzudenken. Die vorhandene Wirklichkeit zu korrigieren, eine zweite, private Wirklichkeit zu erfinden – so beschreibt Daniel Kehlmann sein erzählerisches Selbstverständnis. Wir verfolgen diese Vorstellung des Autors vom Schreiben anhand ausgewählter Werke – wobei auch die Biographie Kehlmanns nicht zu kurz kommt.

E2101 Dr. Ingrid Suhr-Täger

Mi, 27.11.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro

Im Schreibfieber!

Kreatives Schreiben von Kurzgeschichten

Dieser Kurs öffnet Ihnen die Tür zur Welt des kreativen Schreibens. Im Kurs werden die Grundlagen und das Handwerkszeug vermittelt, um eine Kurzgeschichte zu schreiben – ein hervorragender Einstieg, um später längere Texte zu verfassen. Sie setzen das Erlernte sofort in die Tat um und sch-



reiben Ihre eigene Kurzgeschichte, gern im Themenkreis „Erinnern“.. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ausreichend Schreibzeug (oder einen Laptop) mit! Bitte mitbringen: Schreibheft oder -block, Stifte, alternativ: Laptop, evtl. ein Getränk und einen Snack.

P2100K Yngra Wieland

Sa, 16.11.2024, 10–16 Uhr, Sa, 23.11.2024, 10–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

37 Euro

Kleingruppe

Yngra Wieland

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



Erinnern! – Autobiografisches Schreiben

Im Kurs „Lebenslinien“ öffnen Sie die Schatztruhe, in der Ihre Erinnerungen bewahrt werden. Mit sachkundiger Anleitung, Schreibübungen und Übungen zur Anregung der Kreativität tauchen Sie ein in den Schreibfluss und lassen Ihre persönliche Lebenslinie anhand Ihrer Erinnerungen entstehen. Die Dozentin leitet Sie fachkundig an und unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben, sich in die Welt des Schreibens einzufinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ausreichend Schreibzeug mit!

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

P2101K Yngra Wieland

Sa, 1.2.2025, 10–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

37 Euro

Kleingruppe

Musik

Musiktheorie für Anfänger:innen

Musiktheorie mag zunächst kompliziert erscheinen, doch sie spielt eine unentbehrliche Rolle in jedem Aspekt der Musik. Oft taucht die Frage auf, warum Musiktheorie lernen, wenn man einfach nur ein Instrument spielen oder Musik genießen möchte? Es hilft uns, Tonarten, Akkorde und Rhythmen, wie und warum bestimmte Töne gut zusammenpassen, besser zu verstehen. Das Spielen und das Verständnis von Musik wird viel einfacher. Egal ob Anfänger oder erfahrener Musiker – erweitern Sie mit uns Ihr musikalisches Verständnis und die eigenen Fähigkeiten. Bitte mitbringen: Notenheft, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer

E2300 Kristina Gioth-Hee

Mo, ab 30.9.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

117 Euro

Singkreis „Chanten“

Lieder und Melodien aus aller Welt

Wir singen Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt. Die meist kurzen Texte und einfachen Melodien, die sich oft wiederholen, können uns 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. Jede:r kann mitsingen!

E2301 Stefanie Steiner

Mi, ab 13.11.2024, 17–18.30 Uhr, 6x, Kurs findet am Buß- und Betttag statt.

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

45 Euro

Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

Jodeln ist in, und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune! An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jede:r – auch Anfänger:innen. Keine Notenkenntnisse erforderlich. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

P2301W Traudi Siferlinger, vhs-Würmtal e.V.

Mi, 15.1.2025, 17–18.30 Uhr

Kath. Pfarrheim St. Elisabeth, Bräuhausstraße 5, Planegg

15 Euro

Stimmbildung im Herbst: Entdecken Sie Ihre Stimme neu!

Workshop, ohne Vorkenntnisse

Singen Sie in einem Chor, oder haben Sie es vor? Vielleicht ist Ihre Stimme beruflich sehr wichtig? Oder möchten Sie Ihre Stimme weiter entwickeln und verborgene Schätze heben? Die Dozentin leitet Sie an, Ihre Stimme neu zu entdecken, zu pflegen und zu entwickeln. Seien Sie mutig, nehmen Sie Ihre Stimme intensiv wahr und probieren Sie sich aus! Spüren Sie die befreiende Wirkung und genießen Sie die Freude, wenn Sie nach den Übungen gemeinsam einige Herbst- und Wanderlieder singen.

Bitte bringen Sie ein Getränk mit.

P2310 Marina Ulewicz

Sa, 5.10.2024, 10.30–12 Uhr, So, 6.10.2024, 10.30–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

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!





Kultur

Medienpraxis

Fotoschule für Anfänger:innen

Klassische Fotografie praktisch erlernen

Du möchtest weg vom Automatik- und Programmodus und endlich lernen wie man ein gutes Bild macht? In vier zusammenhängenden Workshops werden die Zusammenhänge von Blende, ISO und Belichtungszeit vermittelt. Wir lernen die grundlegenden Regeln der Fotografie, wichtige Aspekte zum Bildaufbau und wie man Bilder unterschiedlich gestalten kann z.B. mit Belichtung, Unschärfe, Weißabgleich. Im Praxisteil wird das Gelernte umgesetzt (ggf. auch outdoor) und die Aufnahmen besprochen. Der Kurs ist auch für Fotografie-Neueinsteiger geeignet, ohne Ahnung von ihrer Kamera (mit M-Modus).

Bitte mitbringen: Kamera mit M-Modus, geladene Akkus, evtl. Handbuch, leere Speicherkarte, ggf. Stativ, verschiedene Objektive, gute Laune und etwas zu Trinken.

E2400 Corinna Eichberger-Renneisen

Sa, 12.10.2024, 10–13 Uhr, Sa, 16.11.2024, 10–13 Uhr, Sa,

30.11.2024, 10–13 Uhr, Sa, 11.1.2025, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

95 Euro



Filme selbst schneiden und vertonen

Die Puchheimer Dozentin hat im Anschluss an ihre zahlreichen Afrikareisen Filme geschnitten, die sie regelmäßig vorführt. Mit den aktuellen Computerprogrammen ist das Schneiden und Nachvertonen von Filmmaterial kein Hexenwerk mehr. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie am besten vorgehen, worauf Sie achten sollten und erstellt mit Ihnen gemeinsam einen ersten Film aus vorhandenem Filmmaterial.

P2410 Annette Louis

Sa, 25.1.2025, 13–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

39 Euro

Kleingruppe

(Kunst-)Handwerk, Gestaltung & Lifestyle

Farbtypberatung für Sie und Ihn

Individuelle Farbanalyse nach

13 verschiedenen Farbtypen

Schluss mit unnötigen Farbexperimenten! Erfahren Sie ganzheitlichen neuen Schwung durch die Entdeckung Ihrer individuellen Farben! Aufgrund unserer Hautpigmentierung haben wir Farben, die uns besonders gut stehen. Sie bringen unsere persönliche Schönheit zum Strahlen und geben uns mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Leben. In diesem Kurs erlangen Sie detailliertes Wissen über Ihren individuellen Farbtyp, durch das Sie in wichtigen beruflichen und alltäglichen Situationen optimal gekleidet sein werden. Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen energetischen Farbtest und einen exklusiven Stoff-Farbboxpass, 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 Nut-



zung von Selbstbräunern aus. Bitte am Tag der Beratung auf Rollkragen, die Farbe Schwarz am Oberkörper und Make-Up verzichten!

E2600 *Stephanie Anna Höltzel*
Sa, 30.11.2024, 10–14 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
165 Euro (inkl. Farbpass im Wert von 50 Euro)
Kleingruppe

E2601 *Stephanie Anna Höltzel*
Sa, 30.11.2024, 15–19 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
165 Euro (inkl. Farbpass im Wert von 50 Euro)
Kleingruppe

E2602 *Stephanie Anna Höltzel*
Sa, 8.2.2025, 12–16 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103
165 Euro (inkl. Farbpass im Wert von 50 Euro)
Kleingruppe

Stephanie Anna Höltzel

„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!



Kreativität auf Etagen: Gestalten Sie Ihre eigene Etagere!

Workshop

Kreativität trifft Funktionalität: Möchten Sie Ihre eigenen, individuellen Etageren kreieren? Für besondere Anlässe und als dekoratives Element in Ihrem Zuhause – mit etwas Kreativität zaubern Sie unter Anleitung der Dozentin hübsche Präsentationsstücke für köstliche Leckereien. Ein echter Hingucker, der Ihr Zuhause individuell verschönert!

Bitte mitbringen: Altes Geschirr, einen Akkuschrauber mit einem Keramikbohrer, Größe 6



P2601 *Daniela Gottstein*
Fr, 18.10.2024, 18–19.30 Uhr, Anmeldung bis 14.10.2024
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
24 Euro (inkl. 5 Euro Materialgeld)

Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt



KREUTZ

Kreuzbreitstr. 10 (Nähe Friedhof)

82194 Gröbenzell

08142/93 40 FAX 08142/6 0784



Kultur

Ikebana – die hohe Kunst des Blumensteckens

Gönnen Sie sich eine Reise in die Welt der japanischen Blumensteck-Kunst, welche die Schönheit der ganzen Blume in Szene zu setzt. Dabei zu zelebrieren Sie die „Kunst des Weglassens“, indem Sie sich auf wenige Blumen konzentrieren. Klar arrangiert, kommt die Einmaligkeit der Blume perfekt zur Geltung. Ikebana-Gefäße und Blumenigel können Sie bei der Dozentin direkt kaufen oder ausleihen. Für Einsteiger:innen, die etwas Neues ausprobieren möchten und alle, die in der Ikebana-Kunst Vorkenntnisse haben.

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



P2607 Angelika Eisinger

Sa, 26.10.2024, 10–17 Uhr, So, 27.10.2024, 10–17 Uhr,
Anmeldung bitte bis 16.10.24.

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

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

Workshop an zwei Tagen. Einzeln oder gesamt buchbar.
Kleingruppe

P2607A Angelika Eisinger

Sa, 26.10.2024, 10–17 Uhr, Anmeldung bitte bis 16.10.24.

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

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

Kleingruppe

P2607B Angelika Eisinger

So, 27.10.2024, 10–17 Uhr, Anmeldung bitte bis 16.10.24.

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

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

Kleingruppe

Malen, Zeichnen & Drucktechnik

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 6.11.2024, 19–21 Uhr, 6x

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 69 Euro

Moderne Ölmalerei – In Farben schwelgen!

Vorkenntnisse nicht erforderlich

Die Königsdisziplin der Ölmalerei ist leichter als ihr Ruf! An zwei Abenden lernen Sie, Landschaften, Stillleben oder ein Motiv Ihrer Wahl mit modernen Techniken zu gestalten. Außerdem lernen Sie, wie Sie ein Bild aus Formen zusammenstellen, und wie es sich im Weiteren immer konkreter entwickelt. So können Sie Ihr Gemälde auf jeder Malstufe beenden. Die Materialien können Sie selbst mitbringen oder direkt im Kurs beim Kursleiter erwerben. Weitere Informationen über den Dozenten finden Sie auf www.norbertvonbertoldi.com

Bitte mitbringen: Ölmal-Block oder zwei Malplatten, Ölfarben (Gelb, Rot, Blau, Titanweiß, Phatlogrün, Alzarinakarmesin, lichter Ocker); 2 Pinsel ab Größe 12; Tisch- oder Feldstaffelei, Rapsöl, eine Küchenhaushaltsrolle



P2701 Norbert von Bertoldi

Fr, 22.11.2024, 18–21 Uhr, Fr, 29.11.2024, 18–21 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

36 Euro (ggf. zuzügl. Materialkosten für Farbtuben, Blöcke etc., zahlbar im Kurs direkt an den Dozenten.)

Ölmalerei für Jedermann**Thema Landschaftsmalerei**

Wir malen impressionistische Motive mit dem Schwerpunkt Landschaft. Ölmalerei ist eine der vielseitigsten Maltechniken und auch gar nicht kompliziert! Der Kurs soll einen Einstieg bieten und zeigen, wie gut geeignet Ölfarbe für die Darstellung unterschiedlichster Motive ist. Sie lernen an diesem Tag neue Techniken und Herangehensweisen der Darstellung. Es ist kein Vorwissen notwendig und jede:r wird mit mindestens einem tollen, fertigen Bild nach Hause gehen!

Bitte mitbringen: Tisch- oder Feldstaffelei, Küchenhaushaltsrolle, Rapsöl, Abdeckmaterial für den Arbeitstisch, geeignete Bildvorlage und Brotzeit mit Getränk. Der Dozent bringt Pinsel zur Ausleihe mit.

E2703 Norbert von Bertoldi

Sa, 18.1.2025, 10–16 Uhr

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

54 Euro (inkl. 15 Euro für Farben und Malplatten)

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 26.9.2024, 19–21 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

84 Euro

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 25.9.2024, 19–21 Uhr, 8x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

78 Euro (zzgl. ca. 8 Euro Materialkosten, im Kurs direkt an den Dozenten zahlbar)

Kreatives Farbenspiel! Zeichnen und Malen mit Softpastell-Kreiden**Zeichen- und Mal-Workshop, auch ohne Vorkenntnisse**

Das Malen mit Softpastellkreiden hat viele Vorteile: Sie benötigen dazu nur das Papier und die Kreiden, eventuell auch eine Staffelei. Pastellkreiden sind Farben von besonderer Intensität. Die pulvriegen Pigmente tragen Sie direkt auf das Papier auf, Zeichnen und Malen gehen ineinander über. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an Personen mit Vorkenntnissen. Weitere Infos zum Dozenten auf youtube.

Bitte mitbringen: 12 oder 24 Softpastell-Kreiden; ein Block Papier „Pastelmatt“; falls vorhanden: eine Staffelei;



© Norbert v. Bertoldi

P2704 Norbert von Bertoldi

Sa, 9.11.2024, 14–17 Uhr, Sa, 16.11.2024, 14–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

36 Euro



Grundlagen des Zeichnens – systematisch und einfach erlernt!

Zeichenkurs für Einsteiger:innen, ab 16 Jahren

Dieser Kurs vermittelt einen umfassenden Einstieg in die Kunst des Zeichnens. Zu Beginn konzentrieren wir uns auf Basiskenntnisse. Wir üben das genaue Beobachten und die Übertragung von Proportionen. Im weiteren Verlauf experimentieren wir mit verschiedenen Materialien. Sie erlernen das Darstellen von Texturen und Perspektiven. Jeder Termin kombiniert theoretische Grundlagen, praktische Übungen und individuelles Feedback. Jugendliche ab 16 Jahren sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, Radiergummi, Skizzenblock DIN A3 oder größer

P2707 Kilian von Ohlen

Fr, ab 11.10.2024, 15.30–17 Uhr, 6x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

65 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)



© Kilian von Ohlen

Zeichnen lernen und üben – Aufbaukurs

Für Personen mit Grundkenntnissen, ab 16 Jahren

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten im Zeichnen weiter auszubauen und sich künstlerisch weiterzuentwickeln. Wir vertiefen Themengebiete wie Perspektivzeichnung, Komposition, Textur und das Darstellen von Material wie Holz oder Metall. Dieses Wissen wird durch eine Kombination aus theoretischen Grundlagen, praktischen Übungen und individuellem Feedback erarbeitet. Der junge Dozent leitet Sie individuell und fachkundig an, Ihre Zeichenkenntnisse weiter zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial nach Wahl

P2708 Kilian von Ohlen

Fr, ab 10.1.2025, 15.30–17 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

44 Euro (inkl. 2 Euro Materialgebühr)



© Kilian von Ohlen

Kilian von Ohlen

Ich bin Kilian, gelernter Concept Artist und Illustrator. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit Dungeons & Dragons und dem Zeichnen und Malen in der Natur. Ich liebe es, in fantastische Welten abzutauchen und kreative Konzepte für Games zu entwickeln. Ich möchte allen interessierten Personen zeigen, dass Zeichnen und Malen erlernbar sind! Und damit allen die Möglichkeit geben, sich kreativ auszudrücken und eigene Ideen und Geschichten visuell zum Leben zu erwecken.



Zentangle®

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

Zentangle® – Schnupperabend

Für Einsteiger:innen

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

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

E2710 Veronika Schroll
Di, 22.10.2024, 19.30–21.30 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 205
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 5.11.2024, 19.30–21.30 Uhr, 4x
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 205
63 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten)

Zentangle® Spezial Weihnachten

Weihnachtliche Grußkarten gestalten

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

E2712 Veronika Schroll
Sa, 30.11.2024, 10–14 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 205
40 Euro (inkl. 12 Euro Materialkosten)

Farbrausch! Experimentelles Aquarellieren

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 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 10.1.2025, 10–12 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
59 Euro



Kultur

Malen ohne Pinsel – Fluidtechnik Acryl

Acrylic Pouring für Erwachsene und Jugendliche

Fließende Farben – das Spiel mit Farben – überraschende Bilder! Probieren Sie den neuen Trend des „Acrylic Pouring“ aus und kreieren Sie Bilder mit Farben aus dem Becher. 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.

Farbe ist in der Materialgebühr enthalten. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.

E2701 Sonja Lauber-Karres

Do, ab 21.11.2024, 19–21 Uhr, 4x

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching

105 Euro (inkl. 10 Euro Materialgebühr)

Kleingruppe

Malen ohne Pinsel – Acryl Abstrakt

Für Erwachsene und Jugendliche

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.

Farbe ist in der Materialgebühr enthalten. Leinwände können bei der Dozentin gekauft werden.

E2702 Sonja Lauber-Karres

Mi, ab 8.1.2025, 19–21 Uhr, 4x

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching

105 Euro (inkl. 10 Euro Materialgebühr)

Kleingruppe

Meditatives Malen für neue Energie!

Beim meditativen Malen steht es nicht im Zentrum, „schön“ malen zu können. 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 19.1.2025, 16–18 Uhr, 4x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

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

Kleingruppe

Plastisches & Textiles Gestalten

Kreative Töpferabende

Für Erwachsene und Jugendliche

Wollten Sie nicht schon längst mal (wieder) töpfeln?! 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

Töpfen: Mo., 23.9./30.9./7.10.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Glasieren: Mo., 4.11.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 60 Euro

E2801 Elisabeth Köbele

Töpfen: Di., 7.1./14.1./21.1.2025, 19.00 – 21.30 Uhr

Glasieren: Di., 11.2.2025, 19.00 – 22.00 Uhr

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum 60 Euro

Nähtreff für alle

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger:in oder haben bereits Übung und möchten unter Gleichgesinnten nähen? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit Unterstützung nähen Sie, was Ihnen gefällt. Begonnene Projekte können mitgebracht werden, offene Fragen werden geklärt oder Sie nähen etwas völlig Neues. Der Kurs bietet eine Gelegenheit zum Reinschnuppern ins Nähen oder zum Auffrischen bereits vorhandener Fertigkeiten. Sofern Sie noch keine bestimmte Vorstellung haben, was Sie nähen möchten, oder bei Fragen zum Material, hilft die Dozentin gern weiter. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei der Vhs Eichenau. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe, Garn, Nähnadeln, Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, Stoffschere, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien.



E2802 Tina Gruber

Fr 11.10./Mo 11.11./Fr 29.11./Fr. 17.1.2025, 18.30–21 Uhr, 4x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

75 Euro

Tina Gruber

Schon als Kind wollte ich Kleidung nähen, die ein Unikat ist und die nicht jeder hat. Das Nähen bedeutet für mich Kreativität und Freude, etwas völlig Neues zu erschaffen – etwas, das auch sinnvoll ist. Seit vielen Jahren nähe ich mit großer Leidenschaft die verschiedensten Dinge: Taschen, Damenkleidung, Kinderkleidung und vieles mehr. Die Begeisterung und Freude am Nähen auch anderen zu vermitteln macht mir sehr viel Spaß! Deshalb gebe ich seit einigen Jahren Nähkurse für Kinder und Erwachsene.



Wir stricken in die Runde! – Socken stricken

Strickkurs, auch für Einsteiger:innen

Kalte Füße ade! Denn hier erlernen Sie die Grundlagen des Sockenstrickens, von der Auswahl der Wolle bis zur Fertigstellung. Die Socken können Sie auch mit Zöpfen, Lochmustern o.ä. extra hübsch gestalten.

Die Dozentin ist Profi im Stricken und zeigt Ihnen Techniken, Tipps und Tricks zum Sockenstricken ganz genau. Sie leitet Sie detailliert an, wie Sie Ihre individuellen Socken oder Wadelstrümpfe stricken.

Sockenwolle und Stricknadeln bringt die Dozentin auch in den Kurs mit, so können Sie das Material bei Bedarf direkt am ersten Kurstag im Kurs erwerben. Abrechnung nach Verbrauch.

Bitte mitbringen: Evtl. Sockenwolle und ein dazu passendes Spiel Stricknadeln, Schreibblock für Notizen, Stift.

Achtung: Sie können Ihre Socken nicht nur in den Kurszeiten fertig stellen, bitte planen Sie Zeit ein, auch zu Hause weiterzusticken.

P2803 Monika Mihm-Zimmermann

Mi, ab 2.10.2024, 17–19 Uhr, 3x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U5

36 Euro (ggf. zuzügl. Kosten für Stricknadeln und Wolle (je nach Verbrauch), zahlb. direkt im Kurs an die Dozentin.)





Kultur

Socken stricken

Wir stricken ein Paar Kuschelsocken. Sie können bereits stricken und haben sich aber bisher noch nicht an Socken herangetraut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Grundkenntnisse sind Voraussetzung, alles weitere lernen Sie im Kurs, so dass Ihre Kuschelsocken pünktlich zum Winter fertig werden. Gerne können auch Motivsocken gestickt werden, zu denen Sie Anleitungen bekommen. In gemütlicher Runde können Sie sich austauschen und den Tag ausklingen lassen. Bitte mitbringen: Sockenwolle 6-fach in gewünschter Farbe, 2x Nadelspiel für Sockenstricken Nr. 3,5 oder 3 und eine Stopfnadel. Bitte kontaktieren Sie die Dozentin (0173-9312931), wenn Sie Fragen zum Material haben oder ein bestimmtes Muster stricken möchten.

E2803 Angela Thumert

Mo, ab 11.11.2024, 19–21 Uhr, 3x, kein Kurs am 11.11.

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 205

45 Euro



© Angela Thumert

Angela Thumert

Nach dem Handwerkskurs „Stricken“ in der Grundschule ging es los. Zuerst strickte ich Puppenkleidung, dann für die Familie. Vor ein paar Jahren habe ich dann das Socken stricken für mich entdeckt. Es macht Riesenspaß immer wieder neue Modelle fertig zu stellen und ich hoffe, dass ich Ihnen diese Leidenschaft in meinem Kurs weitergeben kann!



Patchwork – Stoffe kreativ (wieder-)verwenden

Workshop, ohne Vorkenntnisse, ab 14 Jahren

Haben Sie Baumwollkleidung, die Sie nicht mehr tragen? Lernen Sie, wie man aus recyceltem Material wunderschöne Kunstwerke schafft! Was auch immer Sie mit Ihrem Kunstwerk aus Stoff machen werden: Sie werden große Freude daran haben und sich gerne an die beiden kreativen und gemütlichen Kurs-Vormittage erinnern! Vorkenntnisse im Nähen sind nicht nötig. Der Einsatz einer Nähmaschine ist nicht erforderlich, wir nähen alles per Hand. Bitte mitbringen: Stoffschere, Nadeln, farbiges Baumwollgarn, gewaschene und gebügelte alte Baumwollkleidung (Blusen, Hemden, Hosen, Kleider ... oder andere Stoffe)

P2804 Michela Pavan

Sa, 12.10.2024, 10.30–13.30 Uhr, Sa, 9.11.2024, 10.30–13.30

Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

54 Euro (inkl. 10 Euro Materialkosten)



© M. Pavan

Kreative Farb-Experimente:

Aquarellieren auf Seide

Workshop, ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs praktizieren wir die faszinierende Technik des Aquarellierens auf Seide. Unter Anleitung der Dozentin lernen Sie, wie Sie Farben auf Seide auftragen, mischen und verblassen können, um wunderschöne und einzigartige Kunstwerke zu schaffen. Sie können im Kurs Bilder, Schals und andere Accessoires anfertigen. Entdecken Sie die Vielfalt der Möglichkeiten, wenn Sie mit diesem edlen Material arbeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



© T. Korpi

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel, Seidenmalfarben, Seide, Rahmen (falls vorhanden), dicke Baufolie, alte Zeitungen, Gefäße, eine Rolle Papier-Küchentücher, Föhn, Plastikhandschuhe, eine leere Flasche, einen Pappendeckel. Malerkittel bzw. ältere Kleidung, Stecknadeln mit Köpfen, Watte, Wattestäbchen, evtl. eine Brotzeit.

P2802 Tellervo Korpi

Sa, 19.10.2024, 10–16 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

39 Euro (zuzügl. Materialkosten, je nach Verbrauch. Zahlbar direkt im Kurs an die Dozentin.)

Tanzpraxis

Line-Dance Schnupperkurs

Für alle Altersklassen (ab 14 Jahren)

Beim Linedance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Es ist kein Paartanz, jeder tanzt für sich, aber in einer Gruppe und ist somit nicht allein. Die Gruppe tanzt gleichzeitig und synchron eine festgelegte Choreographie, die sich wiederholt und zum jeweiligen Musiktitel passt. Es wird zu vielen verschiedenen Musikrichtungen getanzt, von Country bis Pop und Rock, auch aktuelle Charthits sind dabei. Line-dance macht Spaß, trainiert Fitness, Konzentration und Merkfähigkeit. Einfach ausprobieren! Bei Gefallen, können Sie sich auch gleich zum Folgekurs 242-E3207 anmelden.

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

E3206 Karoline Zikeli

Mi, ab 2.10.2024, 18.40–19.40 Uhr, 5x

Eichenau, Nachbarschaftshilfe, Fasanstr. 32

29 Euro

Line-Dance Einsteiger

Für alle Altersklassen (ab 14 Jahren)

Beim Linedance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Es ist kein Paartanz, jeder tanzt für sich, aber in einer Gruppe und ist somit nicht allein. Die Gruppe tanzt gleichzeitig und synchron eine festgelegte Choreographie, die sich wiederholt und zum jeweiligen Musiktitel passt. Es wird zu vielen verschiedenen Musikrichtungen getanzt, von Country bis Pop und Rock, auch aktuelle Charthits sind dabei. Li-

nedance macht Spaß, trainiert Fitness, Konzentration und Merkfähigkeit. Einfach ausprobieren! Siehe auch Line-Dance Schnupperkurs 242-E3206 ab Mi., 2.10.!

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

E3207 Karoline Zikeli

Mi, ab 13.11.2024, 18.40–19.40 Uhr, 10x

Eichenau, Nachbarschaftshilfe, Fasanstr. 32

58 Euro

Line-Dance

Für Einsteiger:innen und leicht Geübte

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

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

P2501 Claudia Quincke

Mo, ab 23.9.2024, 15.50–16.50 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro



Line-Dance

Für leicht Fortgeschrittene

Tanzen macht Spaß! Dieser Line-Dance-Kurs richtet sich an Personen, die schon einen Kurs besucht haben oder etwas Vorkenntnisse mitbringen. Informationen auch unter Kurs 242-P2501

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

P2502 Claudia Quincke

Mo, ab 23.9.2024, 14.45–15.45 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro





Kultur

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. Der Einstieg ist nur mit fortgeschrittenen Erfahrungen im Line Dance möglich.

P2503 Silvia Gerisch

Mi, ab 2.10.2024, 16.15–17.15 Uhr, 12x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

81,60 Euro



Blues Line Dance – Workshop

Für Einsteiger:innen (Solotanz)

Blues-Tanz ist ein Überbegriff für eine Familie historischer und moderner Tänze, die zu Blues-Musik getanzt werden. Verwurzelt in der afrikanischen Bewegung legt der Tanz großen Wert auf Improvisation, Rhythmus, Polyrhythmus und Körperbewegungen. Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen ohne oder mit wenig Vorerfahrung im Blues oder anderen Tänzen. Sie lernen an diesem Sonntag einige grundlegende Elemente kennen, die Sie später für jeden Song verwenden können.

Bitte tragen Sie flache Schuhe mit glatter Sohle und bequeme Kleidung, ggf. ein Getränk mitbringen.

Solotanz: Einzelanmeldung möglich.

P2516K Oksana Pavlova

So, 9.2.2025, 12–14.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

18 Euro (Gebühr pro Person)



© V. Stefurak

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 „erzählender“ Tanz, mit weichen, fließenden Bewegungen. Er versprüht Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit. 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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk; evtl. ein Pareo oder Tuch, das zum Rock gebunden wird

P2504 Ingeborg Kinigadner

Sa, 21.9.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 5.10.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 12.10.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 26.10.2024, 10–11.30 Uhr, Sa, 9.11.2024, 10–11.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

55 Euro



© M. Wiedemann

Entdecken Sie die Welt des Tanzes:

Standard- und Lateintänze

Tanzkurs für (Wieder-)Einsteiger:innen

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen!“: Machen Sie mit in der faszinierenden Welt des Tanzes und lernen Sie die Schritte zu den angesagtesten Standard- und Lateintänzen! Der Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Tanzkenntnisse aufzufrischen oder neue Moves zu erlernen. In einer entspannten, ungezwungenen und freundlichen Atmosphäre können Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten ausprobieren und verbessern. Zielgruppe: Einsteiger:innen und Personen, die ihre Tanzkenntnisse wieder auffrischen möchten. Anmeldung paarweise erwünscht, auf Anfrage ggfs. auch Einzelanmeldung möglich.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit weicher Sohle, in denen man gut gleiten kann, evtl. ein Getränk

P2510 Marianne Wiedemann, Wolfram von Unwerth

So, ab 6.10.2024, 16.30–18 Uhr, 6x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

75 Euro (Gebühr pro Person)



Leichter Lindy Hop – Schwungvoll in den Sonntag tanzen!

Für Einsteiger:innen (Paartanz)

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.

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

Anmeldung paarweise erwünscht.

P2514K Oksana Pavlova

So, 29.9.2024, 12–14.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

18 Euro (Gebühr pro Person)



© V. Stefurak

Leichter Lindy Hop – Tanztreff an vier Terminen

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen (Paartanz)

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 wiederholen und vertiefen möchten. Etwas Vorkenntnisse und/oder Tanzerfahrung ist erwünscht.

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

Anmeldung paarweise erwünscht.

P2515K Oksana Pavlova

So, 20.10.2024, 12–14.15 Uhr, So, 10.11.2024, 12–14.15 Uhr, So,

8.12.2024, 12–14.15 Uhr, So, 12.1.2025, 12–14.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

70 Euro (Gebühr pro Person.)



Swingtanz – pure Lebensfreude!

Tanz-Workshop für Einsteiger:innen (Paartanz)

Swing ist eine amerikanische Tanzform, die pure Lebensfreude ausstrahlt! Der Tanzstil wurde in den frühen 1920er Jahren in den schwarzen Gemeinden von Harlem, New York City, geboren, hat einfache Schritte und ermöglicht es Ihnen daher, mühelos zu schnelleren Tempi zu tanzen. Bitte melden Sie sich paarweise an. Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie flache Schuhe mit glatter Sohle und bequeme Kleidung, ggf. ein Getränk mitbringen.

Anmeldung paarweise erwünscht.

P2517K Oksana Pavlova

So, 1.12.2024, 11–13.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

18 Euro (Gebühr pro Person)



Oksana Pavlova



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



Gesundheit



Bleiben Sie gesund! – ein Spruch, der so leicht dahingesagt 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, wobei auch die geistige Beweglichkeit berücksichtigt wird, z.B. in unseren Bridge- oder Schachkursen. Unsere Schwimmkurse im neu eröffneten Schwimmbad in Puchheim geben Ihnen die Möglichkeit, auch gelenkschonend fit zu bleiben. In einer festen Gruppe mit netten Menschen und kompetenten Dozent:innen stärken Sie Körper und Geist, schöpfen Kraft um bis ins hohe Alter das Leben genießen zu können. Und zum Thema „genießen“ haben wir ebenfalls eine Vielzahl von Angeboten, ob Kochen, Backen oder Gewürzkunde bis hin zu vielen Veranstaltungen zur Gesundheitsvorsorge. Machen Sie mit und Ihr Körper wird es Ihnen danken!

„VHS macht gesünder!“

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

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

Förderung durch Krankenkassen

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

Vorsorge, Einzelworkshop & Vorträge

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. Als enger Verwandter des Yoga konzentriert sich Ayurveda darauf, den Körper bis ins hohe Alter natürlich gesund zu halten. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen. Mithilfe eines detaillierten Test finden Sie Ihre Körper-Geist Konstitution heraus und erhalten dazu zahlreiche Empfehlungen zur Ernährung und Körperpflege.

E3000 Dina Brück

Di, 1.10.2024, 18–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

29 Euro (inkl. 2 Euro Kosten für Kopien)

Dina Brück

Mein Weg zum Ayurveda hat vor sieben 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 zu vermitteln.



Umstrittene Homöopathie

Die Überlegungen, Homöopathie künftig als Kassenleistung zu streichen, haben für viel Diskussion gesorgt. An diesem Abend informiert ein umfassend studierter und seit fast 50 Jahren praktizierender Heilpraktiker über sein Fachgebiet. Themen sind: Die Regeln der Arzneifindung, die Verortung der Homöopathie innerhalb der Naturheilkunde, der Vergleich mit anderen Arzneimittelsystemen, weithin unbekannte wissenschaftliche Erkenntnisse, der Placebo Effekt – grundsätzlich sinnlos oder gut? Bringen Sie all Ihre Fragen mit, der Dozent beantwortet sie gern aus seiner langjährigen Erfahrung. Schreibzeug nicht vergessen

E3001 Tilman Reinhardt

Do, 10.10.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

6 Euro

Erste Hilfe aus der Natur

In den klassischen Erste-Hilfe-Kursen finden Hausmittel und Naturheilkunde nur wenig Platz. Dabei gibt es einige Situationen, in denen sie im Notfall wertvolle Dienste leisten können. Bei welchen Verletzungen und Erkrankungen Pflanzen und Hausmittel helfen können, wie sie richtig angewendet werden, aber auch wo die Grenzen dieser Anwendungen sind, werden Inhalte dieses Vortrags sein.

P3003

Mi, 23.10.2024, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro



Alarm im Darm!

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



E3005 Gabriele Fraas

Do, 6.2.2025, 19–20 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

9 Euro



Gesundheit

Entspannungstechniken gegen den Alltagsstress – so holen Sie sich Ihre Energie zurück!

Im Alltag holen uns die Anforderungen immer wieder ein. Entspannungstechniken helfen Ihnen dabei, in kurzen Sequenzen Ihre Energie zurückzugewinnen. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen unterschiedliche Entspannungsübungen. So können Sie selbst die Methode wählen, mit der Sie entspannter durch den Alltag kommen. Zudem erfahren Sie, welche Stressfaktoren Sie vermeiden sollten und wie Sie Ihren Alltag anpassen können.

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

P3012 Sabrina Baum

Sa, 12.10.2024, 10–12.15 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

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



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. Dieser Schnupperkurs bietet 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

E3004 Gabriele Fraas

Do, 30.1.2025, 18–19.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202

18 Euro

Kinesiologie – der Schlüssel zu Entspannung und inneren Balance

Sind Sie gestresst und haben zu wenig Energie? Möchten Sie emotionale Belastungen und Stimmungsschwankungen ausgleichen? In diesem Workshop stellt die Dozentin vor, wie Kinesiologie Ihnen helfen kann, wieder in Balance zu kommen. Sie nehmen sich Zeit, aufmerksam in sich hinein zu spüren und zu erkunden, wie Ihr Körper auf Stress reagiert. Mit einfachen, aber effektiven kinesiologischen Übungen lösen Sie diese Blockaden.

Bitte mitbringen: eine Flasche Wasser, bequeme Kleidung, warme Socken

P3002 Cornelia Oberstadt

Sa, 12.10.2024, 14–16.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

22 Euro



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. Lernen Sie praktische Übungen kennen zur Lockerung und Stärkung der Augenmuskeln und Belebung der Sehzellen. Bitte tragen Sie während des Workshops keine Kontaktlinsen. Ehemalige Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!



P3001 Agnes Maria von Agris-Loewen

Sa, 23.11.2024, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

17 Euro



Das 1x1 des beschwingten Gehens – Teil 1

Unsere Füße sind nicht allein verantwortlich für beschwingtes Gehen. Rücken, Becken, Hüfte und Knie müssen mit ins Boot. Themen dieses Workshops sind die Becken-, Hüft- und Beinachsenstabilität sowie die Verschraubung des Fußes, in der Theorie und der Praxis. Raus aus Fehlhaltungen und einseitigen Bewegungsmustern, die sich ungünstig auf alle Gelenkpartner und das muskuläre Spannungsgleichgewicht auswirken. Der Workshop ist auch geeignet für Personen mit Fußfehlstellungen, Hallux valgus, bei Mittelfußköpfchen sowie Hüftstreckproblemen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

P3006 Dr. Ursula Kreusel
So, 8.12.2024, 13.30–17 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
22 Euro



Das 1x1 des beschwingten Gehens – Teil 2

In diesem Kurs stehen Brustkorb, Schultern und Arme im Fokus: Becken-, Hüft- und Beinstabilität werden kurz wiederholt. Dann folgt Theorie und Praxis der Brustkorbverschraubung sowie des Armpendels: Durch die Verschraubung des Brustkorbes beim Gehen resultiert das Armpendel, welches Stabilität für den nächsten Schritt gibt. Durch richtiges Gehen erreichen wir, dass sich die Rückenmuskeln entspannen, Gelenke sanft bewegen, Blockaden der Wirbel-Rippen-Gelenke sanft lösen. Das Ziel: Beweglich(er) werden, den Atem ungehindert fließen lassen. Alle Bewegungen können und sollen in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

P3007 Dr. Ursula Kreusel
So, 15.12.2024, 13.30–17 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
22 Euro



Freie Hüfte – entspannte Knie und Füße

Eine freie Hüfte gibt Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Dazu bedarf es eines zentrierten Hüftgelenks und einer Hüftmuskulatur, die sich im Spannungsgleichgewicht befindet. Fehlhaltungen und eingeschliffene, einseitige Bewegungsmuster können zu einer ungünstigen Stellung der Gelenkpartner führen sowie zu einem muskulären Ungleichgewicht. Entdecken Sie den Einfluss der Hüfte auf Knie und Fuß und erleben Sie die Bewegungsvielfalt Ihrer Hüften. Alle Bewegungen können in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Matte

P3008 Dr. Ursula Kreusel
Fr, ab 8.11.2024, 18–19.30 Uhr, 3x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
26 Euro



Fröhliche Füße – ohne Hallux Valgus

Unsere Füße geben ihr Bestes, doch machen ihnen manchmal Fehlbelastungen und Fehlstellungen das Leben schwer. In diesem Kurs werden die Ursachen der Entstehung des Hallux valgus besprochen. Spezielle Übungen helfen Ihnen, der Krankheit entgegenzuwirken. Aber auch, wenn Sie noch keine Probleme haben, profitieren Sie. Tipps, wie Sie Ihre Bewegungs- und Haltungsmuster positiv verändern und das Erlernte in Ihren Alltag integrieren können, unterstützen Sie, beschwingt durch das Leben zu gehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Matte

P3009 Dr. Ursula Kreusel
Fr, ab 8.11.2024, 19.40–21.10 Uhr, 3x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
26 Euro





Gesundheit

Orientalischer Tanz und Brustkorbmobilitation

In diesem Workshop steht der Brustkorb mit seinen facettenreichen Bewegungsmöglichkeiten im Rampenlicht. Ein Jungbrunnen für Becken und Wirbelsäule. Die Aufrichtung der Wirbelsäule gibt dem Brustkorb Form, verleiht der Tänzerin Selbstbewusstsein und Stolz. Becken und Kopf sind die Richtungsgeber. Ein geschmeidiger Brustkorb ist in den Rumpf integriert, sorgt dadurch für Entspannung im Hals- und Lendenwirbelbereich, die Lungenflügel werden durchlüftet, der Atem kann ungehindert fließen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken



© Bvv

P3004 Dr. Ursula Kreusel
So, 10.11.2024, 13–16.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
22 Euro



Glücklicher Rücken durch kraftvolles und flexibles Zwerchfell

Das Zwerchfell ist ein Tausendsassa: Es sorgt dafür, dass uns die Luft nicht ausgeht, es stabilisiert die Wirbelsäule, z.B. beim Tragen und Heben, moduliert unsere Stimme und unterstützt die Bewegung von Flüssigkeiten im Körper sowie u.a. die Verdauung. Im Workshop erfahren Sie zuerst viel Wissenswertes über das Zwerchfell. Anschließend geht es in die Praxis mit Tipps und Übungen, die Ihrem Zwerchfell Kraft, Stabilität und zugleich Flexibilität verleihen, die es entspannen, damit Rücken und Nacken aufatmen können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken

P3005 Dr. Ursula Kreusel
So, 17.11.2024, 13–16.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
22 Euro



Schlafen wie ein Murmeltier!

Tipps für erholsame Nächte

Workshop: Gesunder Schlaf und Entspannungstechniken

Dieser Workshop bietet Ihnen eine wirkungsvolle und ganzheitliche Anleitung zur Selbsthilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen zuhause und in fremder Umgebung. Ein guter Schlaf ist wesentlich für Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden. Sie erfahren die äußeren und inneren Bedingungen für guten, tiefen Schlaf. Mit einfachen, wirkungsvollen Entspannungs-, Atem- und Meditationstechniken sowie Phantasiereisen und Humor lernen Sie, Stress und Spannungen zu lösen, geistig abzuschalten, innerlich zur Ruhe zu kommen und erholsam zu schlafen. Ein Verwöhn-Tag zur Tiefenentspannung und Regenerierung.



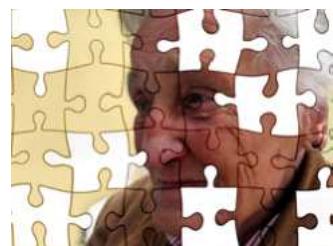
Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung. Matten sind bei Bedarf auch an der Vhs vorhanden.

P3014 Liane Beitzel
Sa, 16.11.2024, 11–16 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
37 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.



E3003 Gabriele Fraas
Do, 7.11.2024, 19–20 Uhr
Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104
9 Euro

Die Geheimnisse der Hundertjährigen

Es gibt Regionen, in denen Menschen bei bester Gesundheit und mit klarem Kopf sehr alt werden. Was ist ihr Geheimnis? Forschungen zeigen, dass Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung und ein positives Mindset eine Schlüsselrolle spielen. Viele dieser Erkenntnisse sind auch für uns direkt umsetzbar und können helfen, gesundheitliche Beschwerden vorzubeugen. Sie erfahren, wie Sie selbst zum Hauptakteur Ihrer Gesundheit werden. Entdecken Sie, wie Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Sie dabei unterstützen kann.

P3015

Do, 24.10.2024, 19–20.30 Uhr

online

9 Euro



Bridge-Kurs

Gehirn Jogging für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Bridge ist ein Denksport mit Karten. Es fördert logisches, detektivisches und strategisches Denken, trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliches Vertrauen. Um Bridge zu spielen braucht es 4 Personen an einem Tisch – und schon kann der Kampf zwischen den 2 Partnerschaften beginnen. Bridge zu erlernen ist nicht schwer, die Herausforderungen begegnen Ihnen im Spiel. Egal, wie lange Sie spielen: Sie werden immer neue Facetten an dem Spiel entdecken. Aber macht nicht genau das ein spannendes, interessantes und geselliges Hobby aus? Nach dem Kurs sind Sie in der Lage Anfängerturniere zu bestreiten.

Bitte mitbringen: Notizblock mit Stift und eventuell ein Getränk.



E3002 Gudrun Karger

Fr, ab 18.10.2024, 19–20.30 Uhr, 10x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

99 Euro

108 Euro

108 Euro

Faszinierender Denksport Schach

Ab 16 Jahren

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. Die ersten drei Kurstermine finden im Raum U4 statt, die letzten drei Termine im Raum U5 der vhs Puchheim.



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

P3010 Wolfgang Romberger

Mi, ab 6.11.2024, 18.30–20.30 Uhr, 6x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

30 Euro

Entspannung & Stressbewältigung

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. Durch bewusstes Wahrnehmen unserer Bewegungen vergrößert sich das Bewegungsausmaß. Bitte bequeme, warme Kleidung und eine Decke mitbringen.

P3103 Monika Hailer-Roggenkamp

Di, ab 24.9.2024, 9.15–10.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6



108 Euro



Gesundheit

Meditativer Tanz für Frauen

Die Bewegung zur Musik hilft uns, Stress abzubauen, Alltags-sorgen 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. Wir tanzen traditionelle Tänze aus aller Welt, aber auch neuzeitliche Choreographien nach moderner und klassischer Musik. Kreistanz ist für jeden geeignet und leicht zu erlernen.

P3110 Andrea Bauer-Zach

Fr, 4.10.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 18.10.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 8.11.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 22.11.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 6.12.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 20.12.2024, 9–10.30 Uhr, Fr, 10.1.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 24.1.2025, 9–10.30 Uhr, Fr, 7.2.2025, 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 25.9.2024, 17–18 Uhr, 14x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle
 81,20 Euro

E3201 Claudia Kemmer

Mo, ab 23.9.2024, 18.30–19.30 Uhr, 14x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle
 81,20 Euro

Bodystyling Spezial

Fit mit (und ohne) Baby & Kleinkind!

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die sich fordern möchten! 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). Bringen Sie gerne Ihr Baby oder Kleinkind in den Kurs mit – die Kinder können ins Training integriert werden.

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 24.9.2024, 9–10 Uhr, 15x
Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal
 105 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, 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 (und ohne) Baby & Kleinkind!

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die sich fordern möchten! 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). Bringen Sie gerne Ihr Baby oder Kleinkind in den Kurs mit – die Kinder können ins Training integriert werden.

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 27.9.2024, 10.30–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

88,50 Euro



Bodyworkout: Fitness und Ausdauer trainieren

Für jedes Level ab 16 Jahren

Warm-up, Stretching, und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Sie Ihren Körper straffen: In diesem Kurs trainieren wir unsere Kraftausdauer, kräftigen und formen unsere Muskeln, nicht nur Bauch, Beine, Po, sondern auch Rücken, Brust und Arme! Ein effektives Ganzkörpertraining, das Spaß macht und nebenbei die Fettverbrennung und den Stoffwechsel ankurbelt. Zu aktuellen Chart-Hits wärmen wir uns kurz auf, und nach abwechslungsreiche Übungen im Stehen und auf der Matte runden wir das Training mit Dehnungsübungen ab. Für Frauen, Männer, Jugendliche ab 16 Jahren. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

P3202 Sabine Kriegel

Di, ab 1.10.2024, 17–18 Uhr, 14x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

82,60 Euro



Sabine Kriegel

Ich bin als Tanzpädagogin zum Gesundheitssport gekommen und seit über 20 Jahren bin ich Kursleiterin für bewusstes Körpertraining. Mit meiner Leidenschaft für Bewegung unter gesundheitlichen Aspekten gestalte ich meine Kurse gern abwechslungsreich. Es ist mir wichtig, Ihnen zu mehr Körpergefühl, einer besseren Haltung, mehr Kraft und Beweglichkeit zu verhelfen. Egal ob Pilates, Rückenfit oder Bodystyling: Wir haben Spaß dabei, fühlen uns besser und spüren Erfolge!



Fit in die kalte Jahreszeit:

Bodyworkout und Rückenfit

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

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! 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 27.9.2024, 8.30–9.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,50 Euro



Stefanie Först

Als ausgebildete Physiotherapeutin ist mir der Bewegungsapparat und das Funktionieren der Muskeln bestens vertraut. Seit vielen Jahren gebe ich Gruppenkurse für Seniorengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, und seit 2017 bin ich auch Pilates-Trainerin. Ich freue mich darauf, mein Wissen an Sie weiterzugeben!





Gesundheit

Dance Fitness: Tanz dich fit!

Dance und Fitness ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schritte aus verschiedenen Tanzrichtungen 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 und Fitness besonders viele Kalorien verbrannt.

P3201 Sabrina Baum

Mo, 7.10.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 14.10.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 28.10.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 4.11.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 11.11.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 25.11.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 2.12.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 9.12.2024, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 13.1.2025, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 27.1.2025, 18.45–19.45 Uhr, Mo, 10.2.2025, 18.45–19.45 Uhr, Kursort am 28.10.24: Bürgertreff, Raum E7
Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum
62,70 Euro
Switch

ZUMBA® Basic – Tanz dich fit mit Zumba!

Für Einsteiger:innen ab 14 Jahren
Zumba ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, das Fitness, Tanz und Party-Feeling vereint. Bei einfachen Choreographien zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen werden sowohl Beweglichkeit und Koordination als auch Ausdauer geschult. Es sind keinerlei Kenntnisse im Bereich Tanz erforderlich, eine elementare Grundfitness sollte jedoch vorhanden sein. Jugendliche ab 14 Jahren herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Sportschuhe und ein Getränk

P3203 Valeria Serena

Di, ab 24.9.2024, 18–19 Uhr, 15x
Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum
85,50 Euro



Valeria Serena

Ursprünglich komme ich aus Italien, aber jetzt lebe ich in Deutschland. Aufgrund meiner Leidenschaft zum Zumba-Tanz habe ich vor einigen Jahren beschlossen, Zumba-Trainerin zu werden. Nun möchte ich diese Leidenschaft an euch weitergeben! Sport mit Musik geben mir gute Laune und Energie für den neuen Tag. Und ich bin sicher: Schon nach dem ersten Tanzen wird das bei euch auch so sein! Beim Tanzen werden wir viel Spaß haben – ich warte auf euch!



ZUMBA®

Für Einsteiger:innen ab 14 Jahren

Zumba Fitness ist ein effektives Training zu lateinamerikanischen und internationaler Musik, das Fitness, Tanz und Party-Feeling vereint. Bei einfachen Choreographien werden sowohl Beweglichkeit und Koordination als auch Ausdauer geschult. Ab 14 Jahren seid ihr herzlich willkommen. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht.

Bitte mitbringen: lockere Sportbekleidung und Getränk.

E3204 Valeria Serena

Do, ab 10.10.2024, 16.45–17.45 Uhr, 15x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle
87 Euro

ZUMBA®

Dieser ZUMBA® Kurs ist für alle Geübten. 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.

E3205 Antonina Aldoshyna

Do, ab 26.9.2024, 17.45–18.45 Uhr, 15x
Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 40, Turnhalle
87 Euro

Zumba® Gold

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, 27.9.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 11.10.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 25.10.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 8.11.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 22.11.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 6.12.2024, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 10.1.2025, 16.45–17.45 Uhr, Fr, 24.1.2025, 16.45–17.45 Uhr, Kein Kurs am 20.12.2024

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

49 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? 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. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

P3209 *Dagmar Labitzke-Karousis*

Mi, ab 25.9.2024, 9.15–10.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

104 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 und kurze Ruhezeiten 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 Er-

folgserlebnis ein. Bei trockenem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, feste Turnschuhe

P3210 *Christa Thiede*

Do, ab 19.9.2024, 16.30–17.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

112,50 Euro

Kleingruppe



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

E3210 *Tristan Bechmann*

Mi, ab 25.9.2024, 19.30–20.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 6.11.

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

87 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

E3211 *Tristan Bechmann*

Mi, ab 25.9.2024, 20.30–21.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 6.11.

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

87 Euro



Gesundheit

Bauch, Beine, Po: Workout für Frauen

Outdoortraining (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. Bei trockenem Wetter findet der Kurs im Freien statt, denken Sie an entsprechende Kleidung. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, feste Turnschuhe, Getränk

P3212 Susanne Kaufmann
Mi, ab 25.9.2024, 8.30–9.30 Uhr, 15x
Puchheim-Ort, Laurenzer Sporthalle
85,50 Euro



Fitness-Gymnastik

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 25.9.2024, 19–20 Uhr, 15x
Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum
85,50 Euro

BodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm 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.

Bitte bequeme Gymnastikkleidung und eine Yogamatte mitbringen. Der Kurs findet barfuß statt.

P3216 Isabel Ellen Cugat Schoch
Fr, ab 27.9.2024, 8.15–9.15 Uhr, 16x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
91,50 Euro



Bauch & Stretching

Der Kurs beginnt mit einem kurzen 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

P3222 Sabrina Baum
Mo, 7.10.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 14.10.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 28.10.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 4.11.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 11.11.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 25.11.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 2.12.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 9.12.2024, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 13.1.2025, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 27.1.2025, 17.50–18.35 Uhr, Mo, 10.2.2025, 17.50–18.35 Uhr, Kursort am 28.10.24: Bürgertreff, Raum E7
Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum
59 Euro

Fitness & Stretching: Fit und beweglich im Alltag!

Outdoor (bei trockenem Wetter), für Einsteiger:innen

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 ausgewogenem 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. Outdoorkurs bei trockenem Wetter, denken Sie an passende Kleidung.

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

P3224 Susanne Kaufmann*Mi, ab 25.9.2024, 18-19 Uhr, 15x**Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum**88,50 Euro***Susanne Kaufmann**

Seit vielen Jahren unterrichte ich diverse Sportkurse als Group-Fitness-Trainerin an verschiedenen Volkshochschulen. Wichtig sind mir dabei abwechslungsreiche Übungen – als Ausgleich zu einem stets herausfordernden Alltag, den jede/r von uns hat. Denn, wir wissen alle: Wer regelmäßig Sport betreibt, tut auch der Seele etwas Gutes! Wer ist bei viel Spaß und guter Musik dabei?

**Aquajogging**

Aquajogging – schwerelos im Wasser joggen. Sie bewegen sich mit Hilfe eines Gürtels, der Sie im Wasser trägt – so schonen Sie Ihre Gelenke! Aber trotzdem verbraucht Ihr Körper dreimal so viele Kalorien wie beim normalen Joggen und Laufen aufgrund des Wasserwiderstandes. Aquajogging ist eine Wassersportart, die man bis ins hohe Alter ausüben kann. Teilnehmer:innen, die noch keinen Gürtel besitzen, können diesen auch bei der Dozentin ausleihen. Eine gewisse Grundkondition ist Voraussetzung zur Teilnahme. Das Schwimmbad soll im Herbst eröffnet werden. Es liegen zur Drucklegung noch keine exakten Daten zu Eröffnungszeitpunkt und Kosten vor. Ggf. kann sich die angegebene Uhrzeit noch geringfügig verändern. Sie können sich dennoch bereits jetzt zum Kurs anmelden. Sie werden nach Bekanntwerden der Daten über den genauen Preis und Startzeitpunkt informiert.

P3239 Silvia Kopp*Do, ab 10.10.2024, 19-19.45 Uhr, 15x**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**Gebühr bei Drucklegung unklar.***P3240 Silvia Kopp***Do, ab 10.10.2024, 19.45-20.30 Uhr, 15x**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**Gebühr bei Drucklegung unklar.***Aquagymnastik**

Die wohltuende und ausgesprochen sanfte Aquagymnastik mit viel Spaß für jüngere und ältere Personen. Gelenke, Bänder und Sehnen sind besonders geschont durch den Auftrieb des Wassers. Nach einem kurzen Ausdauerteil kräftigen wir Rücken-, Bauch, Bein- und Armmuskulatur. Für Abwechslung sorgen Schwimmnudeln und -bretter.

Das Schwimmbad soll im Herbst eröffnet werden. Es liegen zur Drucklegung noch keine exakten Daten zu Eröffnungszeitpunkt und Kosten vor. Ggf. kann sich die angegebene Uhrzeit noch geringfügig verändern. Sie können sich dennoch bereits jetzt zum Kurs anmelden. Sie werden nach Bekanntwerden der Daten über den genauen Preis und Startzeitpunkt informiert.

P3237*Mi, ab 9.10.2024, 19-19.45 Uhr, 15x**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**Gebühr bei Drucklegung unklar.***P3238***Mi, ab 9.10.2024, 19.45-20.30 Uhr, 15x**Puchheim, Schwimmbad Mittelschule**Gebühr bei Drucklegung unklar.*



Gesundheit

Outdoor-Angebote

Outdoor-Fitness für Mütter

LAUFMAMALAUF

Der Kurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg, um nach der Entbindung schnell wieder fit zu werden. Das Ganzkörpertraining ist als outdoor Zirkeltraining konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebäckenen Müttern zugeschnitten. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf Beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und Schwangerschaftspfund zum Schmelzen. Eine abgeschlossene Rückbildung ist von Vorteil, jedoch kein Muss.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (wir empfehlen das Zwiebelprinzip), Gymnastikmatte, Getränk. Die Teilnahme sollte mit Gynäkologen oder Hebamme abgesprochen werden. Das Kind ist im Wagen oder in der Trage dabei, es ist grundsätzlich jeder Kinderwagen geeignet, nur von Regenschirmbuggy wird abgeraten.

E3290 Christa Thiede

Mo, ab 23.9.2024, 10.30–11.30 Uhr, 15x

Treffpunkt: Eichenau, Herbststr. Spielplatz

120 Euro



Gemeinsame E-Bike/ Pedelec Tour

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Sie besitzen ein E-Bike/ Pedelec, möchten Fahrerfahrung sammeln oder einfach eine schöne Tour genießen? Gemeinsam mit einer erfahrenen E-Bike Tourenleiterin fahren wir, nach einem kleinen Sicherheitscheck in Eichenau, auf einer schönen Route ins Umland Richtung Süden und genießen die reizvolle Landschaft in den ersten Herbsttagen. Eine gemütliche Einkehr unterwegs ist eingeplant. Anfänger:innen und geübte Fahrer:innen sind gleichermaßen willkommen.



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

E3291 Monika Hereth

Sa, 28.9.2024, 12–16.30 Uhr

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

8 Euro

Sicher fahren mit dem E-Bike im Herbst

Der Herbst lauert mit zusätzlichen Gefahren beim Radeln. Nässe und Laub verändern die Verhältnisse und erfordern abgestimmte Reaktionsfähigkeiten. In diesem Seminar trainieren wir das Fahren mit dem E-Bike bei schwierigen Verhältnissen. Stets im Gleichgewicht bleiben, gefühlvoll und angepasst bremsen sowie stabil um Kurven zu fahren, stehen dabei im Vordergrund. Machen Sie sich fit für den Fahrradherbst! Ggf. findet das Training bei sehr schlechtem Wetter am 9.10. statt. Bitte kommen Sie mit Ihrem E-Bike und aufgeladener Batterie.

P3011 Franz Fasching

Di, 8.10.2024, 14–17 Uhr

Treffpunkt: Wendefläche Distelweg an der Grundschule Süd

30 Euro



Sportbootführerschein (SBF Binnen)

Grundlagenkurs zur theoretischen Prüfung

Der Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen, ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Fahrzeugen unter 20 Meter Länge (ohne Ruder und Bugsprior) mit einer größeren Nutzleistung als 11,03 kW (15 PS) bei Verbrennungsmotoren bzw. 7,5 kW (10,20 PS) bei Elektromotoren. In Berlin und Brandenburg ist er auf bestimmten Binnenschiffahrtsstraßen auch vorgeschrieben für Sportboote unter Segel. Der Kurs vermittelt die Grundlagen als Vorbereitung zur theoretischen Prüfung und beschäftigt sich mit den Basisfragen, den spezifischen Fragen Binnen, sowie Segeln.

In Zusammenarbeit mit der Sportbootschule Klaus Marx, Utting

E3294 Sven T. Jenschur

Sa, 22.2.2025, 9.30–16.30 Uhr, So, 23.2.2025, 9.30–16.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

160 Euro

Sportbootführerschein (SBF See)

Grundlagenkurs zur theoretischen Prüfung

Der Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen, ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Seeschiffahrtsstraßen (in der Regel bis zu drei Seemeilen), mit Antriebsmaschine (Motorboote und Segelboote), vorgeschrieben für Fahrzeuge mit einer größeren Nutzleistung als 11,03 kW (15 PS) bei Verbrennungsmotoren bzw. 7,5 kW (10,20 PS) bei Elektromotoren. Der Kurs vermittelt die Grundlagen als Vorbereitung zur theoretischen Prüfung und beinhaltet relevante Themen aus den Bereichen Navigation, Rechtskunde, Wetterkunde und Seemannschaft.

Benötigte Hilfsmittel: Navigationsbesteck

In Zusammenarbeit mit der Sportbootsschule Klaus Marx, Utting.

E3295 Sven T. Jenschur

Sa, 15.2.2025, 9.30–18 Uhr; So, 16.2.2025, 9.30–18 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

250 Euro

Gymnastik & Rückentraining

Die etwas flottere Wirbelsäule

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

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

E3300 Sabine Dürr

Di, ab 24.9.2024, 8.30–9.30 Uhr, 15x, kein Kurs 17.12.

Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee

87 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 24.9.2024, 9.30–10.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 17.12.

Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee

87 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 24.9.2024, 10.30–11.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 17.12.

Eichenau, Dreifachsporthalle, Budrio Allee

87 Euro

Rücken und Entspannung – aktiv am Vormittag

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

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

P3300 Carolin Trager

Di, ab 8.10.2024, 9–10 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

91,50 Euro



P3301 Carolin Trager

Di, ab 8.10.2024, 10–11 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

91,50 Euro





Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag

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

Mo, ab 25.9.2024, 16–17 Uhr, 14x

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

81,20 Euro

Faszien- und Rückentraining

Der Kurs bietet eine Zusammenstellung von mobilisierenden Ganzkörperübungen, gezielten Dehnübungen und der Faszienrollmassage. Durch diese Kombination werden Gelenke freier beweglich, die gelenknahe Muskulatur gestärkt und das Körperbewusstsein deutlich verbessert.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch, wenn möglich eine Faszienrolle

E3304 Sandra Salger

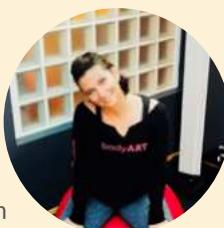
Do, ab 10.10.2024, 20–21 Uhr, 10x

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle

120 Euro

Sandra Salger

Ich bin 48 Jahre alt, diplomierte Sporttherapeutin und habe mich während meines Studiums zusätzlich als medizinische Trainingstherapeutin und Rückenschulleiterin ausbilden lassen. Nach einigen Jahren Tätigkeit in einem ambulanten Rehabilitationszentrum habe ich seit nunmehr 20 Jahren mein Wissen in der Fitnessbranche angewendet und mit zahlreichen weiteren Ausbildungen ergänzt, zuletzt als Massagetherapeutin. Ich freue mich meine langjährige Erfahrung an Sie weiterzugeben!



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 Zugangsslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per e-mail.

E3306 Marianne Stöcker-Leitstadler

Do, ab 26.9.2024, 9.30–10.30 Uhr, 15x

online via Zoom

90 Euro

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

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

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



P3307 Margareta Kistler

Do, ab 26.9.2024, 18.30–19.30 Uhr, 15x, Kein Kurs am

14.11.2024

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

85,50 Euro



Wirbelsäulengymnastik

Mit dieser Gymnastik gehen Sie sicher, eine allgemein wohltuende 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 26.9.2024, 18–19 Uhr, 15x

*Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum
85,50 Euro*

Wirbelsäulengerechte Fitness-Gymnastik

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

P3309 Evelyn Kitzka

Do, ab 26.9.2024, 19–20 Uhr, 15x

*Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum
85,50 Euro*

Orientalische Gymnastik/ Bauchtanz

Workshop für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz (Bauchtanz) vereint Anmut, Sinnlichkeit und Lebensfreude. Das weibliche Selbstbewusstsein wird gestärkt, Haltung, Lebens- und Körpergefühl verbessert. Die Muskulatur wird auf tiefer Ebene gestärkt, denn Bauchtanz ist Bewegung, Koordination und sanfte Fitness zugleich. Wir lernen die Grundbewegungen, die Freude am Tanzen steht im Mittelpunkt. Entdecke Deine weibliche Urkraft im Orientalischen Tanz! Frauen jeden Alters und jeder Figur sind willkommen. Der Workshop setzt sich aus Warm-Up, Übungsteil mit Erlernen der Grundfiguren und einer beschwingten Choreographie, sowie einem Cool Down zusammen.

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

E3310 Meta Stauner

Sa, 18.1.2025, 10–15 Uhr

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

Orientalische Gymnastik und Tanz

Für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen

In der ersten Hälfte werden wir uns mit Isolationsübungen aus dem orientalischen Bewegungsspektrum vertraut machen. Diese Übungen sind wirbelsäulenschonend und dienen dem schnellen und exakten Umsetzen der Tanzelemente, welche im zweiten Stundenteil erlernt und vertieft werden. Wir erarbeiten systematisch mit Hilfe von schriftlichen Tanzunterlagen Choreographien, erfahren die Musikumsetzung in Tanzbewegungen und das Kulturhistorische dieser Tanzart. Neueinsteigerinnen mit sehr guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Isomatte, großes Hüfttuch bzw. Tanzübungskleidung, Gymnastikschuhe

E3311 Meta Stauner

Do, ab 26.9.2024, 19.30–21 Uhr, 12x

*Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle
104,40 Euro*

Fitte Beckenbodenmuskulatur: Gymnastik für eine starke Körpermitte – Beckenbodentraining

Grundlagenkurs für Einsteiger:innen und leicht Geübte

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 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.

P3311 Dagmar Wollenweber

Do, ab 26.9.2024, 8.45–10 Uhr, 13x, Kein Kurs am 19.12.24

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

93,60 Euro





Gesundheit

Fitte Beckenbodenmuskulatur: Gymnastik für eine starke Körpermitte, Beckenbodentraining Vertiefungskurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es darum, das Gelernte aus dem Grundlagenkurs zu vertiefen und – wenn möglich – in die Alltagsroutine zu integrieren. Schnellkraft-, Ausdauer- Kraft- und Entspannungsübungen im Beckenbodenbereich bauen wir weiter aus. Die Haltungen für die stabile Körpermitte werden anspruchsvoller. Der Kurs ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet. Voraussetzung zur Teilnahme: abgeschlossener Grundkurs oder gute Vorkenntnisse im Beckenbodentraining. Bitte mitbringen: eine Matte (falls vorhanden), bequeme Kleidung tragen.

P3312 Dagmar Wollenweber

Do, ab 26.9.2024, 10.15–11.30 Uhr, 13x, Kein Kurs am 19.12.24

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

93,60 Euro



Gymnastik mit Köpfchen: Verstehen und besser trainieren

Wir altern von der ersten Sekunde unseres Lebens an und trotzdem ist es für Viele ein unbekanntes, ängstigendes Phänomen. Das Älterwerden ist eine der komplexesten Situationen, die uns im Leben begegnen. Während wir es in anderen Bereichen für selbstverständlich halten, uns vorzubereiten, Schule und Ausbildungen besuchen, fällt dies beim Altern meist völlig unter den Tisch. In vielfältigen Übungen zeigt der Kurs wie durch Bewegung, Sport, Konzentration und Kreativität dieser Vorgang positiv beeinflusst werden kann.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und bequeme Kleidung

E3305 Gerhard Schabel

Di, ab 22.10.2024, 11–12.30 Uhr, 8x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

69,60 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

P3313 Carolin Trager

Di, ab 8.10.2024, 11–12 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

88,50 Euro



Qigong & Taiji

Mit Qi Gong die innere Balance stärken

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Wir wollen gemeinsam die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qi Gong nach Prof. Jiao Guorui üben. Die Übungen werden im Stehen praktiziert und mit einfachen Schrittfolgen kombiniert. Dieses Qi Gong System beinhaltet Übungen aus den Phänomenen der Natur. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Konzentration eignen sich die Übungen besonders zur Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls, sie fördern innere Ruhe und Ausgeglichenheit und können zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte beitragen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte oder Decke und ein (Meditations-) Kissen

E3500 Melanie Kuschmider

Mi, ab 25.9.2024, 18–19 Uhr, 14x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

81,20 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.

Mit Qigong die Lebensenergien harmonisieren und regulieren

Für Anfänger:innen (auch ohne Vorkenntnisse) / Wiedereinsteiger:innen

Möchten Sie Qigong kennenlernen und an acht Terminen schnuppern? Detaillierte Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kursnummer bei www.vhs-puchheim.de. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

P3510 Judith Schrötter
Do, ab 17.10.2024, 11–12.30 Uhr, 8x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
70,50 Euro



Judith Schrötter

Seit Anfang der 2010er Jahre praktiziere und lehre ich aus Leidenschaft Qigong. Mit Begeisterung und Erfolg wende ich das jahrtausendealte Wissen an, um mich zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen weiter. In meinen Kursen gehe ich individuell auf die Teilnehmer:innen ein und unterstütze sie beim Erspüren und Leiten des Qi.



Qigong für leicht Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3511 Wolfgang Ebert
Mi, ab 2.10.2024, 11–12 Uhr, 14x, kein Kurs am 6.11.24 und 8.1.25
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
79,80 Euro



P3521 Wolfgang Ebert
Mo, ab 30.9.2024, 17–18 Uhr, 14x, kein Kurs am 4.11.
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
82,60 Euro



Qigong für Geübte

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3522 Wolfgang Ebert
Mi, ab 2.10.2024, 9–10 Uhr, 14x, kein Kurs am 6.11.24 und 8.1.25
Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum
79,80 Euro



Qigong für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung tragen.

P3530 Wolfgang Ebert
Mo, ab 30.9.2024, 18–19 Uhr, 14x, kein Kurs am 4.11.24
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
82,60 Euro



P3531 Wolfgang Ebert
Mi, ab 2.10.2024, 10–11 Uhr, 14x, kein Kurs am 6.11. und 8.1.
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 30.9.2024, 19–20 Uhr, 14x, kein Kurs am 4.11.24
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
82,60 Euro





Gesundheit

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 2.10.2024, 17–18 Uhr, 14x, kein Kurs am 6.11.24 und 8.1.25

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 2.10.2024, 18–19 Uhr, 14x, kein Kurs am 6.11.24 und 8.1.25

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 2.10.2024, 19–20 Uhr, 14x, kein Kurs am 6.11.24 und 8.1.25

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

85,40 Euro

Kleingruppe



Yoga

Yoga für Einsteiger: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 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.

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

E3610 Nilay Tezcan Tevrüz

Mo, ab 23.9.2024, 19.30–21 Uhr, 15x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

130,50 Euro

Sanftes Yoga am Morgen – Fit und frisch in die Woche starten!

Für Einsteiger:innen

Yoga kann helfen, ausgeglichen zu sein, zur Ruhe zu kommen und die Wahrnehmung zu fokussieren. Die Dehn- und Streckübungen bewirken, dass die Muskulatur arbeitet und der ganze Körper erfrischt wird. Diese Bewegungsabfolge ist ein wunderbares Ganzkörpertraining, das die gesamte Körpermuskulatur kräftigt: Bauch, Beine, Arme und Gelenke werden gestärkt. Ein besonderer Fokus liegt in diesem Kurs auch auf dem Rücken.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke



P3610 Nilay Tezcan Tevrüz

Mo, ab 30.9.2024, 9.30–10.45 Uhr, 13x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

93,60 Euro



Yoga für Rücken, Schulter und Nacken – Office Yoga

Für jedes Alter und jedes Niveau

In diesem Kurs praktizieren wir die Übungen auf einem Stuhl und an einem Tisch. Deshalb ist der Kurs auch 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 Yogapraxis gewinnt Ihre Wirbelsäule wieder an Beweglichkeit, Verspannungen werden gelöst, Schmerzen im Rücken-/Schulterbereich können gelindert werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

P3611 Nilay Tezcan Tevrüz

Fr, ab 4.10.2024, 16.30–17.30 Uhr, 12x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U5

75 Euro

Kleingruppe

Yoga Basic

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. 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 bereits etwas Erfahrung mit Yoga haben.

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

E3611 Nilay Tezcan Tevrüz

Mo, ab 25.9.2024, 19.30–21 Uhr, 15x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

130,50 Euro

Yoga am Morgen

Fit & entspannt den Tag beginnen

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 Atem erfahren wir, wie unser Geist immer mehr zur Ruhe kommt. Ein Gefühl von innerem Frieden und Gelassenheit stellt sich ein. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet, die Übungen werden individuell an die Vorkenntnisse angepasst.

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

E3612 Melanie Kuschmider

Mo, ab 23.9.2024, 9–10.30 Uhr, 14x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

121,80 Euro



Gesundheit

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 der Yogamatte den Körper in alle Richtungen zu dehnen und zu strecken. Die Übungen helfen, 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 die gesamte Körpermuskelatur, Rücken, Bauch, Beine, Arme und Gelenke kräftigt.

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

E3613 Nilay Tezcan Tevrüz

Mi, ab 25.9.2024, 9.30–10.30 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60,

Kleiner Saal

87 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 Frühaufsteher:innen

Für Einsteiger:innen und leicht Geübte

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer erfrischenden Yoga-Session für Frühaufsteher:innen. In diesen 60 Minuten werden Sie sanft den Körper dehnen, die Muskeln stärken und den Geist beruhigen. Die Asanas (Übungen) basieren auf Hatha-Yoga, wobei das bewusste Atmen die Haltungen unterstützt. Wir schließen die Stunde mit einer Entspannung ab – so starten Sie frisch und erholt in den Tag!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. eine Decke und ein Getränk.

P3613 Dagmar Wollenweber

Mi, ab 25.9.2024, 8–9 Uhr, 13x, Kein Kurs am 18.12.24

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

80,60 Euro



Mit Yoga entspannt in den Feierabend

Energie tanken und innere Ruhe finden

Um nach einem turbulenten Alltag zur Ruhe kommen und zu entspannen, bietet Yoga eine wundervolle Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die harmonisierenden Übungen des Daoyin Yoga lockern sanft die Rückenmuskelatur sowie Schulter- und Nackenbereich und wirken revitalisierend auf den ganzen Organismus. Muskeln, Sehnen und Bänder werden gedehnt und gekräftigt. In ruhiger und entspannter Atmosphäre kommen die Gedanken durch gezielte Atem- und Meditationsübungen zur Ruhe. Die Übungen werden individuell an Ihre Vorkenntnisse angepasst.

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

E3614 Melanie Kuschmider

Do, ab 26.9.2024, 17–18.30 Uhr, 14x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner

Saal

121,80 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 Yogablöcke

E3615 Nilay Tezcan Tevrüz

Do, ab 26.9.2024, 18.45–19.45 Uhr, 15x

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner

Saal

87 Euro

Yoga-Nidra

Tiefe Entspannung, mehr Gelassenheit und Energie

Yoga-Nidra ist eine Meditationsmethode, die in der Rückenlage durchgeführt wird, auch bekannt als der „bewusste Schlaf“. Die verbale Anleitung kann einen Bewusstseinszustand zwischen Wachsein und Schlafen erzeugen. Dieser führt in einen tiefen Entspannungszustand, der viele positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, wie z.B. Stressabbau, Verbesserung der Schlafqualität, Stärkung des Immunsystems und mehr Energie. Wir beginnen mit sanften Körper- und Atemübungen zur Vorbereitung auf die nachfolgende Yoga-Nidra-Praxis. Dieser Kurs ist für alle, die sich mehr Ruhe und Entspannung im Alltag wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen.

Wir üben in kleiner Gruppe im neu ausgebauten Yogaraum der VHS.

E3616 Petra Drexler

Mi, ab 2.10.2024, 19–20 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG

94 Euro

Petra Drexler

Während meiner fast 20-jährigen Yoga-Praxis durfte ich unter anderem Yoga-Nidra kennenlernen. Diese Methode hat mich so fasziniert, dass ich sie von Herzen gerne weitergeben möchte. In unserer schnellen und lauten Welt ist es mir wichtig, Dir einen Anker anzubieten, um schnell und einfach in eine tiefe innere Ruhe und in Frieden zu gelangen. Ich freue mich sehr, mit Dir in diese wunderbare Art der Entspannung einzutauchen, aus der Du frisch und entspannt „erwachen“ wirst.



Sanftes Yoga für den Rücken

Rückenschmerzen kennt wohl fast Jede:r. Wir üben unterschiedliche Haltungen, durch die der Rücken in Positionen kommt, die wir normalerweise nicht einnehmen. Vernachlässigte Muskeln werden aktiviert und Verspannungen gelockert. Yoga wirkt sanft und dennoch tief und ist daher ein idealer Ausgleich für die einseitige Belastung des Alltags. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Mobilisierung der Wirbelsäule durch Drehungen, Vor- und Rückbeugen sowie auf ausgeglichener Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, wodurch die meisten Rückenbeschwerden gelindert werden können.

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

Wir üben in kleiner Gruppe im neu ausgebauten Yogaraum der VHS.

E3617 Nilay Tezcan Tevrüz

Do, ab 26.9.2024, 20.15–21.15 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 202, 1. OG

94 Euro

Fit und beweglich im Alltag mit Aktiv-Yoga

Dynamisches Yoga für sportbegeisterte Personen

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

Bitte mitbringen: Matte, Fleecedecke



P3617 Ekaterina Volkova

Mi, ab 9.10.2024, 18–19.30 Uhr, 13x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

110,50 Euro





Gesundheit

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 26.9.2024, 8.30–10 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
127,50 Euro



Sanftes Yoga und Entspannung für Schwangere

Für Einsteiger:innen, auch ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle Schwangeren, die sich mit sanften, entspannten Yogaübungen etwas Gutes tun wollen: Sie spüren in Ihren Körper hinein und nehmen wahr, was gut für ihn ist. Wir praktizieren sanfte Asanas wie z.B. Berghaltung, tiefe Hocke, Vierfüßler-Variationen, Schulterbrücke, etc., aber keine Bauchübungen. Außerdem wenden wir verschiedene Atemübungen und Meditationstechniken an. Eine Teilnahme ist ab der 13. Schwangerschaftswoche bis

kurz vor der Geburt möglich. Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. Hebamme vorab ab, ob die Teilnahme an diesem Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: Decke, ABS-Socken, Yogamatte, Getränk, ggf. auch einen Snack



P3619 Kristina Müller
So, ab 29.9.2024, 17.30–19 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
54 Euro



Sanftes Yoga und Entspannung für Schwangere

Für Einsteiger:innen, auch ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Decke, ABS-Socken, Yogamatte, Getränk, ggf. auch einen Snack

Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. Hebamme ab, ob die Teilnahme an diesem Kurs für Sie geeignet ist.

P3620 Kristina Müller
So, ab 24.11.2024, 17.30–19 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
54 Euro



Yoga für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen und leicht Geübte

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 23.9.2024, 20.15–21.45 Uhr, 13x
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
110,50 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

E3620 *Betina Kronacker*

Do, ab 26.9.2024, 17.45–19.15 Uhr, 12x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

104,40 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

E3621 *Betina Kronacker*

Do, ab 26.9.2024, 19.15–20.30 Uhr, 12x

Eichenau, Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, Saal

104,40 Euro

Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

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 24.9.2024, 18.15–19.45 Uhr, 13x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

110,50 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 23.9.2024, 19–20 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

88,50 Euro



Gesundheit

Pilates meets Faszientraining

Für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Pilates trainiert vor allem die Körpermitte wie Rücken, Bauch, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur. Durch die spezielle Atmung beginnen wir jede Bewegung aus unserer „stabilen Mitte“ heraus und trainieren so unsere komplette Muskulatur. Durch das Faszientraining können Beschwerden wie Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen gelindert werden. Möchten Sie Pilates neu kennenlernen? Oder praktizieren Sie es schon? Für jedes Alter und jedes Niveau – alle sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, evtl. ein Getränk. Der Kurs findet ohne Schuhe statt (barfuß / mit Socken)

P3711 Sabine Kriegel

Di, ab 1.10.2024, 18.10–19.10 Uhr, 14x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

82,60 Euro



Für Frühaufsteher: Pilates für Wiedereinsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrung mit Pilates, kennen die Grundprinzipien des fließenden Atmens, das Anspannen Ihrer Körpermitte und sind mit den gängigen Pilates-Übungen bereits vertraut. Wir vertiefen diese Übungen und achten dabei auf ihre präzise Ausführung.



Besonderes Augenmerk gilt unserem Rücken. Starten Sie aufrecht und beschwingt in die neue Woche!

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

P3720 Carolin Trager

Di, ab 8.10.2024, 8–9 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortraagsraum

94,50 Euro

Kleingruppe



Sabine Kriegel

Ich bin als Tanzpädagogin zum Gesundheitssport gekommen und seit über 20 Jahren bin ich Kursleiterin für bewusstes Körpertraining. Mit meiner Leidenschaft für Bewegung unter gesundheitlichen Aspekten gestalte ich meine Kurse gern abwechslungsreich.

Es ist mir wichtig, Ihnen zu mehr Körpergefühl, einer besseren Haltung, mehr Kraft und Beweglichkeit zu verhelfen. Egal ob Pilates, Rückenfit oder Bodystyling: Wir haben Spaß dabei, fühlen uns besser und spüren Erfolge!



Pilates für Einsteiger:innen und leicht

Fortgeschrittene

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte

P3721 Dagmar Labitzke-Karousis

Mi, ab 25.9.2024, 8–9 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortraagsraum

85,50 Euro

Switch



Pilates für Einsteiger:innen und leicht

Fortgeschrittene

mit Entspannung

Pilates ist mehr als eine Aneinanderreihung gelernter Übungen. Wer nach den Pilates-Grundprinzipien unter Anleitung innerhalb seiner Leistungsgrenzen trainiert, hat ein gesundes, ganzheitliches Training für Körper und Geist: das Atmung, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung umfasst. Zum Ausklang des Tages schließt der Kurs nach 60 Minuten Pilates-Training mit einer erholsamen Entspannungsphase ab. So können Sie sich fit halten – aber auch vom Alltag abschalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

P3723 Wolfgang Endres

Mi, ab 25.9.2024, 19.45–21 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum E6

115,50 Euro

Kleingruppe



Pilates für Fortgeschrittene

Informationen zum Kursinhalt finden Sie unter der Kursnummer: 242-P3710

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

P3730 Wolfgang Endres

Mo, ab 23.9.2024, 20.15–21.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

88,50 Euro

Switch



Selbstverteidigung

Taekwondo traditionell – für Neueinsteiger:innen und auch Fortgeschrittene ab 12 Jahren

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. 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 25.9.2024, 20.15–21.45 Uhr, 15x

Puchheim, Schatzinsel, Distelweg 15, Gymnastikraum

127,50 Euro

Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

ab 15 Jahren

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 27.9.2024, 17.30–18.30 Uhr, 14x

Munich Sharks, Benzstraße 22, 82178 Puchheim

139 Euro



Gesundheit

Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs zeigt uns die eigenen Stärken und macht Mut, sich zu wehren – in jeder Situation. Wichtige Fragen sind: Was ist 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, unabhängig von Alter oder Fitness. Trauen Sie sich, Sie werden es nicht bereuen und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk



E3800 Anette Banik

Sa, 9.11.2024, 10–14.30 Uhr

Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal

31 Euro

Kickboxen: Die Lady schlägt zurück. Aktives Training für Fitness und Selbstbewusstsein

Für Frauen 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. 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.

In Kooperation mit den Munich Sharks. Box-Handschuhe stellt die Dozentin.



© Hannah Kreie

P3803 Hannah Kreie

Mo, ab 23.9.2024, 18.30–20 Uhr, 15x

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

119 Euro

Kochkultur & Ernährungswissen

Weihnachtsplätzchen: Die kleinen Kunstwerke der Konditorei – Neue Rezepte

Es gibt wieder neue Plätzchenrezepte! Konditormeister Martin Schönleben weicht Sie in die kleinen und großen Geheimnisse der Plätzchenherstellung ein. Sie erhalten Tipps und Tricks direkt vom Fachmann. Wir werden raffinierte, moderne und traditionelle Plätzchen backen. Abschließend werden alle Kursteilnehmer:innen mit einer prallgefüllten Tüte selbstgebackener Plätzchen nach Hause gehen – und wissen, welches Plätzchenrezept dieses Jahr den Weihnachtsteller bereichern wird!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Gefäß für die hergestellten Leckereien

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3901 Martin Schönleben

Do, 14.11.2024, 18–22 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

44,50 Euro (inkl. 16 Euro Kosten für Zutaten)

Weihnachtsplätzchen backen: Die kleinen Kunstwerke der Konditorei

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

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Gefäß für die hergestellten Leckereien



© M. Schönleben

P3902 Martin Schönleben

*Mi, 20.11.2024, 18–22 Uhr, Anmeldung bitte bis 18.11.24
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
43,50 Euro (inkl. 16 Euro Kosten für Zutaten)
Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.*

P3903 Martin Schönleben

*Do, 21.11.2024, 18–22 Uhr, Anmeldung bitte bis 18.11.24
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
43,50 Euro (inkl. 16 Euro Kosten für Zutaten)
Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.*

Süße Leckereien – vollwertig und gesund!**Kuchen, Muffins & Co aus gesunden Zutaten**

In diesem Kurs lernen Sie den Unterschied zwischen herkömmlichen Backwaren und ihren gesünderen Alternativen kennen: Anstelle von weißem Weizenmehl und industriellem Zucker verwenden wir Vollkornmehl und andere Zutaten als Basis für gesunde Backwaren. Als Süßmittel setzen wir braunen Zucker, Ahornsirup und andere natürliche Süßmittel ein. Gemeinsam backen und genießen wir vier verschiedene süße Köstlichkeiten wie Kuchen, Muffins, Plätzchen und noch eine weitere Überraschung.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Box oder Gefäße für die Backwaren

P3917 Dina Brück

*Sa, 1.2.2025, 10–13 Uhr, Anmeldeschluss: 27.01.2025
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
45 Euro (inkl. 15 Euro Materialgeld für die Zutaten)*

Macarons selber backen

Lust auf Macarons? In unserem Kurs lernen Sie Tipps und Tricks für die Zubereitung dieser kleinen französischen Köstlichkeiten kennen. Wir kreieren Macarons aus Orange, Schokolade, Kirsche und vielem mehr. Genießen Sie Ihre Kunstwerke zum Abschluss bei einer gemeinsamen Verkostung.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter, Geschirrtücher, etwas zu Trinken und einen Silikonteigspachtel.
Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

**E3904 Linh To**

*Sa, 30.11.2024, 10–14 Uhr, Anmeldeschluss 23.11.2024
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
46,50 Euro (inkl. 18 Euro Kosten für Zutaten)*

Die Kunst des Brotbackens – ein Brot für jede Jahreszeit.**Brotbackkurs mit Rezepten für leckeren Aufstrich**

Möchten Sie lernen, Ihr eigenes Brot zu backen, sogar passend zur jeweiligen Jahreszeit? Reizt es Sie, Brot aus ungewöhnlichen Zutaten zu probieren? In diesem Brotbackkurs lernen Sie vier verschiedene Brotarten und Zubereitungstechniken kennen – für jede Jahreszeit gibt es eine andere Variante. Zudem entdecken Sie jahrtausendealtes Wissen über Jahreszeiten vom Ayurveda, und wie es sich aufs Backen auswirkt. Gemeinsam backen und verkosten wir vier unterschiedliche Brote und zwei Aufstriche dazu, die wir ebenfalls gemeinsam herstellen.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Box zum Transport des Brotes, Gläser mit Schraubverschluss für die Aufstriche

P3916 Dina Brück

*Di, 22.10.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss: 18.10.24
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
45 Euro (inkl. 15 Euro Kosten für Zutaten)*





Gesundheit

Im Weißwursthimmel! Entdecken Sie die Kunst der bayrischen Weißwursterstellung

Wollten Sie schon immer wissen, wie man die Weißwurst professionell herstellt? Hier lüften wir das Geheimnis: Metzgermeister Wolfgang Wirth aus Puchheim zeigt Ihnen in seinem Betrieb im Detail, wie man den Klassiker der bayerischen Würste herstellt. Jede-/r hat auch die Möglichkeit, sich beim Füllen und Abdrehen zu versuchen. Die Weißwurst wird anschließend kesselfrisch mit Brezen, Senf und einem frischen Weißbier oder mit einem alkoholfreien Getränk verköstigt. Guten Appetit und Prost! Bitte beachten: Die Herstellung von Weißwürsten ist mit üblichen Haushaltsgeräten daheim nicht möglich.



© Wolfgang Wirth

P3901 Wolfgang Wirth
Do, 14.11.2024, 17–19.30 Uhr, Anmeldeschluss: 07.11.24
Metzgerei Wirth, Lagerstr. 25, Puchheim
34 Euro (Gebühr 34 Euro pro Person, inkl. der Verköstigung mit Weißwürsten, Brezen und Weißbier / einem Getränk.)

Wolfgang Wirth

Seit 1994 bin ich Metzgermeister, unser Betrieb führe ich bereits seit 20 Jahren – und das schon in dritter Generation. Der Traditionsbetrieb ist seit 1953 in Puchheim und die letzte Metzgerei am Ort. Regionales Fleisch aus artgerechter Haltung und eigene Produktion sind seit jeher das Aushängeschild des Familienbetriebes. Ich freue mich darauf, Sie in das Geheimnis der Weißwursterstellung einzuführen, und einen lehrreichen und geselligen Abend mit Ihnen zu verbringen!



Köstliche indische Küche

Fast Medizin, die sagenhaft schmeckt!

Indische Küche ist eine „Gewürz-Orgie“, die unsere Gesundheit fördert. Wussten Sie, dass Paprika die Immunkraft fördert, Anis schleimlösend, Dill krampflösend, Muskatnuss appetitanregend wirken kann und Koriander bei Entzündungen des Magen-Darm-Systems und der Harnwege helfen kann? Sie erhalten Informationen über Gewürze und deren mögliche Wirkung. Wir kochen u.a. mit hausgemachtem Currysauce und der duftenden Gewürzmischung Garam Masala, es gibt gelbe Linsen mit Kokos, Hackfleisch mit Ingwer und Kreuzkümmel, gerösteten Rettich mit schwarzem Zwiebsamen, Huhn in Mandelsahne mit frischen Tomaten, Ingwer und Kardamom und fruchtig-pikantes Mango-Chutney.



Bitte mitbringen: 2 kleine Schraubgläser, Aufbewahrungs-dosen, gutes Messer, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3902 Marlene Oberhofer
Do, 21.11.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss 14.11.2024
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
52 Euro (inkl. 28 Euro Kosten für Zutaten)

Ayurvedische Gewürzkunde

Geschmack und Gesundheit in Einem

Entdecken Sie ayurvedische Gewürze, ihren Geschmack und heilende Eigenschaften! Wenn es darum geht, unsere Mahlzeiten bekömmlicher, gesünder und geschmacklich intensiver zu gestalten, sind Gewürze unsere treuen Begleiter. Die Auswahl ist vielfältig, jedes einzelne hat seine spezielle Wirkung auf den Organismus. In diesem Seminar lernen Sie zahlreiche traditionell ayurvedische Gewürze kennen. Sie erhalten Einblicke in ihre Wirkung und Tipps zur optimalen Verwendung und pas-



senden Speisen. Alle Gewürze werden verkostet, um ihren Geschmack und sofortigen Effekt wahrzunehmen.

E3903 Dina Brück

Di, 26.11.2024, 19–20.30 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

14 Euro (inkl. 2 Euro Kosten für Zutaten)

Ayurvedischer Winter-Kochkurs

Tauchen Sie ein in die Welt des ayurvedischen Kochens und entdecken Sie seine Geheimnisse! Möchten Sie die Kunst des ayurvedischen Kochens erlernen? Wollen Sie erfahren, welche Lebensmittel und Speisen Ihre Gesundheit in bestimmter Jahreszeit stärken? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie alle Komponenten des gesunden ayurvedischen Kochens kennen. Dazu erhalten Sie allgemeines Wissen und Ernährungstipps zur aktuellen Jahreszeit. Gemeinsam kochen und genießen wir ein wohltuendes 3-Gänge-Menü.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsboxen, ein Schraubgläschchen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3908 Dina Brück

Mi, 29.1.2025, 18–21 Uhr

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

44 Euro (inkl. 20 Euro Kosten für Zutaten)

Saisonale Ernährung mit Ayurveda

Der Schlüssel zum langfristigen Wohlbefinden

Entfalten Sie das wahre Potenzial Ihres Körpers mit saisonaler Ernährung! Alle Jahreszeiten wirken ganz anders auf unsere Körper. Um diese Einflüsse auszugleichen und uns das ganze Jahr fit und vital zu fühlen, brauchen wir für jede Jahreszeit unterschiedliche Lebensmittel und Ernährungsweisen. In diesem Seminar lernen Sie über alle Jahreszeiten und entsprechende Ernährung aus ayurvedischer Perspektive. Das erworbene Wissen kann beim Kochen für die ganze Familie mit Leichtigkeit eingesetzt werden.

E3906 Dina Brück

Di, 7.1.2025, 18–21 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

27 Euro

Spannendes Kambodscha

Es lohnt sich, die würzige frisch-fruchtige Küche Kambodschas kennenzulernen. In einem kleinen Ort wächst eine der besten Pfeffersorten der Welt, der „Kampot Pfeffer“, angenehm scharf mit herrlich fruchtigem Aroma. In der Spitzen-Gastronomie setzt er Akzente, bei uns Hobby-Köchen ist er noch ein Geheim-Tipp. Sie werden ihn mit folgenden Rezepten kennenlernen: Grüner Mangosalat mit Räucherfisch mit sauer-süß-salzigem Aroma, Thai-Basilikum, gerösteten Erdnüssen und Chili / Fisch in Currysauce, gedämpft im Bananenblatt, mit Kokossahne überzogen / Khmer Red Curry mit Süßkartoffel, Schweinefilet, geröstetem Sesamöl / Lort Cha, ein Reisnudelgericht mit Lauchzwiebeln, Sprossen, Ei mit Hähnchen serviert und zum Schluss Bananen mit Cashew-Nüssen paniert und frittiert mit Limettensauce.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsboxen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3900 Marlene Oberhofer

Do, 7.11.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss 30.10.2024

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

52 Euro (inkl. 28 Euro Kosten für Zutaten)

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



Gesundheit

Wir lieben schnelle Asia-Nudel-Kitchen!

Asianudeln sind schnell gemacht und schmecken wunderbar. Wir kochen koreanische Udon mit Karotten, Sesam, Tahin und Limette, japanische nussige Soba-Nudeln aus Buchweizen mit Misopaste und Essig, indonesische Bami Goreng mit Filet, Kraut und Ketjap Manis, chinesische Dan Dan mit Nüssen, Hack, Spinat, Sake und Crispy Chili-Oil, thailändische Glasnudeln sauer-scharf mit Garnelen, Huhn, Tomaten und Frühlingszwiebel, Süd-China-Szechuan-Nudeln mit Pilzen, Szechuanpfeffer, Schalotten, Ingwer und Knoblauch und malaysische Reisnudeln mit Entenbrust, Sprossen, roter Paprika, Austernsauce und Sesamöl.

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

E3905 Marlene Oberhofer

Do, 5.12.2024, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss 28.11.2024
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
52 Euro (inkl. 28 Euro Kosten für Zutaten)



E3907 Marlene Oberhofer

Do, 23.1.2025, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss 16.1.2025
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche
54 Euro (inkl. 30 Euro Kosten für Zutaten)

Indische Fusion-Küche – Kochkurs auf Englisch

Indian fusion food mixes traditional Indian spices with different cooking styles from around the world. It includes meats like chicken or lamb and lots of colorful vegetables. It's a fun way to enjoy both classic Indian flavors and new twists on old favorites.

Teilnahme ab 18 Jahren.
Treffpunkt 10 Minuten vor
Kurs am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrhandtuch, ggf.
ein Getränk
Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.



© Neetu Suresh

P3908 Neetu Suresh

Di, 1.10.2024, 18–22 Uhr, Anmeldung bis 25.09.24
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
45 Euro (inkl. 18 Euro Materialgebühr für die Zutaten.)

Thai-Curries

Neu, unwiderstehlich, schnell

Rezepte für jeden Tag, aus allen Regionen Thailands. Freuen Sie sich auf Curry mit Cashewkernen, Broccoli, Ingwer, Zimt und Curryblättern, gelbes Rindfleischcurry mit Kartoffeln, Kurkuma und Kokosessig dazu süß-sauer Gurkensalat mit Chili und Palmzucker, rotes Hühnerfleischcurry mit Thai-Basilikum und Austernsauce, Curry aus gebratenem Schweinefleisch mit Tamarinde und Kardamom, Putencurry mit Erdnussauce und duftenden Kaffirzitronenblättern, Ananas-Garnelen-Curry mit Lorbeer, Kreuzkümmel und Joghurt, dazu Nam Plaah Prik, die Würzsauce Thailands mit Chili, Limette, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Koriander.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein Getränk

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

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 vegane Küche

Kochkurs auf Englisch

Vegan Indian cuisine offers a tantalizing array of aromatic dishes, rich in spices and bursting with flavors, all crafted without any animal products. From creamy curries to crispy pakoras, it's a delicious celebration of plant-based ingredients.

Teilnahme ab 18 Jahren;

Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2.

Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel, Geschirrhandtuch, Schürze, ggf. ein Getränk

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3909 Neetu Suresh

Di, 10.12.2024, 18–22 Uhr, Anmeldung bis 28.11.24

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

45 Euro (inkl. 18 Euro Materialgebühr für die Zutaten)



© Neetu Suresh

Chinesische Küche – authentisch und wohlschmeckend

Die traditionelle chinesische Gerichte sind leicht und wohlschmeckend. Sie umfassen eine große Bandbreite an Zutaten von Gemüsen, verschiedenen Fleischsorten, unzähligen Meeresfrüchten und nicht zuletzt vielfältigsten Gewürzen. In diesem Kochkurs zeigt Ihnen der Dozent die Vorbereitung der Zutaten, das Rühren in der Pfanne und gibt Tipps zum Zusammenstellen eines Meßnus. Sie setzen das neu erworbene Wissen anhand vorbereiteter Rezeptvorschläge in die Praxis um.

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

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Wok (falls vorhanden), Vorratsbehälter, ggf. Schürze oder Küchenkleidung sowie Geschirrhandtücher.

Kostenfreie Stornierung bis 10 Tage vor Kurstermin möglich.

P3910 Jimmy Liu

So, 26.1.2025, 14–18 Uhr, Anmeldung bitte bis 16.01.25.

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

68 Euro (inkl. 28 Euro Materialkosten für die Zutaten.)



© Jimmy Liu

Bali und seine Küche

Bali lädt zum Träumen ein, auch mit einer fantastischen Küche! An diesem Abend gibt es wunderbare Rezepte, z.B. duftenden Reis mit Nelke, Zitronengras und Muskatblüte, dazu selbstgemachtes Sambal mit verschiedenen Würz-Varianten, in Bananenblättern gebrillten Fisch gewürzt mit Kencur und Laospulver oder Saté-Fleischspießchen mit duftendem Sesamöl und Palmzucker, Gemüse mit selbstgemachter Erdnussauce, Ananas Curry mit Kardamom, Kreuzkümmel und Lüchtnuss, außerdem die ständige Beilage für die Baliküche: knusprige und toll gewürzte Kokosnuss.

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

Eingang zur Schulküche auf der rechten Seite des Hauptgebäudes.

E3909 Marlene Oberhofer

Do, 13.2.2025, 18–21 Uhr, Anmeldeschluss 6.2.2025

Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Schulküche

52 Euro (inkl. 28 Euro Kosten für Zutaten)



Gesundheit

Klassiker der Italienischen Küche: Polenta – süß und herhaft

Während man Polenta – Maisgrieß – in der deutschen Küche selten verwendet, zählt sie in der Küche Italiens zu den Klassikern. Gemeinsam entdecken wir, wie man mit Polenta eine Vielzahl von einzigartigen, köstlichen Gerichten zaubert, vom Klassiker „Polenta mit Käse und Pilzen“ bis zu „Knusprigen Polentaschnitten“, sowie „Polenta-Pasticciata mit Käse und Schinken“. Aber es gibt auch überraschende süße Rezepte. 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. eine Schürze und ein Geschirrhandtuch.

P3913 Michela Pavan
Sa, 28.9.2024, 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.)

Unwiderstehliche Gnocchi – perfekt zubereitet

Schnuppern Sie in die Italienische Küche mit einer Lektion über Gnocchi – und bereiten Sie sich darauf vor, ein wahre Meisterin oder Meister in der Zubereitung dieses klassischen Gerichts zu werden! Was wir zubereiten: Klassische Kartoffel-Gnocchi, Karotten-Gnocchi und Auberginen-Gnocchi. Wir verwenden dazu spezielle Gewürze aus der alten Tradition, aber auch andere, neue Gewürze mit einem Hauch von Süße. 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. eine Schürze und ein Geschirrhandtuch.

P3914 Michela Pavan
Sa, 23.11.2024, 11–14 Uhr, Anmeldung bitte bis 19.11.24
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
24 Euro (zuzügl. 10 – 20 Euro Materialgeld für die Zutaten, zahlbar im Kurs direkt an die Dozentin.)

Hola amigos! Zubereitung von Sopes – echtes mexikanisches Street Food

In diesem Kochkurs bereiten wir verschiedene „Sopes“ zu: 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Achtung: Treffpunkt 10 Minuten vor Kurs am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß oder Schüssel (mit Deckel) für die Empanadas, ggf. Getränk



© T. Beilmaier

P3905 Teresa Beilmaier
Sa, 9.11.2024, 16–19 Uhr, Anmeldung bis 4.11.24
Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2
33 Euro (inkl. 15 Euro Materialgebühr für die Zutaten)

Ven! (Komm!) – Wir kochen ecuadoriansisch!

Leckere Rezepte aus Ecuador

Sind Sie neugierig auf die Küche Ecuadors? Die Hauptgerichte in Ecuador bestehen meistens aus Fleisch, Huhn oder Meeresfrüchten, begleitet von Reis, Kartoffeln, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten, einem kleinen Salat und einem guten hausgemachten Aji. Wir bereiten unser Menü mit den besten Rezepten Ecuadors aus dem Hochland und der Küste zu. Die Gerichte sind leicht nachzukochen und auch für europäische Gaumen sehr schmackhaft. Genießen Sie eine traditionelle Suppe, Hauptgericht, Getränk und Dessert.



Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn am Gerner Platz 2. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter mit Deckel

P3915 Juan Benavides

Sa, 12.10.2024, 10–15 Uhr, Anmeldung bitte bis 6.10.24

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

47,50 Euro (inkl. Kosten für Lebensmittel)

Von der Milch zum Brei – So gelingt die Umstellung auf Breinahrung

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Fürstenfeldbruck

P3920K AELF, Fürstenfeldbruck

Mi, 11.12.2024, 16–17.30 Uhr

online

gebührenfrei



Vom Brei zum Familiertisch – den Übergang entspannt gestalten

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familiertisch mitzusessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab. In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Fürstenfeldbruck

P3921K AELF, Fürstenfeldbruck

Di, 5.11.2024, 16–17.30 Uhr

Online

gebührenfrei



Am Familiertisch – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln kochen!

Theorie und Praxis: Familienkost nach dem 1. Lebensjahr / Kochkurs mit Kindern

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Für junge Eltern, Großeltern, Tagesmütter und Erzieher:innen. Kinder im Alter von 2-3 Jahren können mitgebracht werden. Bitte geben Sie dies UNBEDINGT bei der Anmeldung mit an. In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Fürstenfeldbruck

Bitte mitbringen: Behältnisse für den Transport der Kostproben, ein Geschirrtuch, Küchenkleidung oder -schürze; lange Haare bitte mit Haargummi hochbinden.

P3922K Amelie Lehmann

Sa, 19.10.2024, 9.30–12 Uhr

Puchheim, Schulküche Mittelschule, Gernerplatz 2

gebührenfrei

Amelie Lehmann

Gekonnte Hauswirtschaft ist die wichtigste Alltagskompetenz im täglichen Leben. Die damit verbundene, gesunde und nachhaltige Ernährung in jedem Alter ist hierbei ein wichtiger Eckpfeiler. Mit Leidenschaft vermittele ich dieses Wissen im Rahmen meiner Tätigkeit als Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung. Besonders Kinder erlernen dieses Wissen am besten durch „selber ausprobieren – selber erfahren“. Dies kann ich durch meinen Alltag mit 3 Kindern nur bestätigen. Kommt und lasst uns gemeinsam Hauswirtschaft (er)leben!





Sprachen



War rastet, der rostet. Das gilt für den Körper ebenso wie für die Sprachkenntnisse. Was noch dazukommt: Je seltener 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. Ob im Urlaub, Beruf oder Alltag – Sprache und Verständigung bildet stets die

„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.

Grundlage für Verständnis und ein gelungenes Zusammenleben.

Viele Gründe also, die kalten Wintertage zu nutzen, um dann im Sommer 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 unseren Kochkurs auf Englisch oder unsere Serata Italiana.

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



Sprachen

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 Dr. Reinhold Koch
Do, 17.10.2024, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am 19.09.2024

P4000B Dr. Reinhold Koch
Do, 17.10.2024, 16.45–17.45 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am 19.09.2024

P4001 Dr. Reinhold Koch
Do, 14.11.2024, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am Do., 17.10.2023!

P4001B Dr. Reinhold Koch
Do, 14.11.2024, 16.45–17.45 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am Do., 17.10.2023!

P4002 Dr. Reinhold Koch
Do, 12.12.2024, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am Do., 14.11.2024!

P4002B Dr. Reinhold Koch
Do, 12.12.2024, 16.45–17.45 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am Do., 14.11.2024!

P4003 Dr. Reinhold Koch
Do, 6.2.2025, 18–19 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am Do., 02.01.2025!

P4003B Dr. Reinhold Koch
Do, 6.2.2025, 16.45–17.45 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
25 Euro
Anmeldeschluss ist am Do., 02.01.2025!

Deutsch

Deutsch A2 – für Einsteiger:innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Deutsch-Kenntnisse besitzen. Lehrbuch: Netzwerk A 2.1, Klett-Verlag. 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
Mo, ab 23.9.2024, 18–19.30 Uhr, 15x
Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau
105 Euro



Deutsch B1/1

Für Personen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache auf dem Niveau der Stufe B1, die ihre Sprachkenntnisse erweitern wollen. Lehrbuch: Netzwerk neu, B1/1, Klett-Verlag, Teilnehmer:innen, die in Puchheim gemeldet sind, erhalten bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende 50% der Kursgebühr zurückerstattet.

P4022 Christl Metzenrath
Mo, ab 23.9.2024, 19–20.30 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U8
105 Euro

Fit für die Einbürgerung –

Vorbereitung Deutsch Prüfung Telc A2/B11

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keinen Integrationskurs besucht haben und für ihre Einbürgerung einen Sprachnachweis benötigen. Der Selbstlernkurs bereitet Sie optimal auf die Telc A2/B1 Prüfung vor. Sie lernen, wann & wo Sie wollen. Die Inhalte entsprechen den Inhalten eines Präsenzkurses. Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugang zugemailt. Sie können dann jederzeit starten. ACHTUNG: Das Seminar beinhaltet NICHT die Prüfung, nur die Vorbereitung. Die Prüfung selbst muss an Prüfungsorten abgelegt werden. Kooperation mit der vhs Südliche Bergstraße

P4031 Brigitte von Kenne
Der Kurs kann jederzeit begonnen werden.
online
210 Euro

P4031 Brigitte von Kenne
Der Kurs kann jederzeit begonnen werden
online
210 Euro



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.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugang zum Selbstlernkurs zugemailt. Sie können dann jederzeit starten und lernen wann immer Sie möchten. Es gibt kein offizielles Startdatum

P4032 Brigitte von Kenne
Der Kurs kann jederzeit begonnen werden
online
210 Euro



Fit für die Einbürgerung –

Vorbereitung Deutsch Prüfung Telc A2/B

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keinen Integrationskurs besucht haben und für ihre Einbürgerung einen Sprachnachweis benötigen. Der Selbstlernkurs bereitet Sie optimal auf die Telc A2/B1 Prüfung vor. Sie lernen, wann & wo Sie wollen. Die Inhalte entsprechen den Inhalten eines Präsenzkurses. Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugang zugemailt. Sie können dann jederzeit starten. ACHTUNG: Das Seminar beinhaltet NICHT die Prüfung, nur die Vorbereitung. Die Prüfung selbst muss an Prüfungsorten abgelegt werden. Kooperation mit der vhs Südliche Bergstraße





Sprachen

Englisch

Book Lovers

English literature course & book club

You like reading English books? But sometimes you think it would be nice to discuss what you've read? Then join us! We meet once a month, to talk about a book that we've read at home. All ages are welcome!

Book to read for the first session: Claire Keegan „Small Things like These“



E4132 Sonja Hauser

Do, ab 24.10.2024, 19–20.30 Uhr, 5x

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Raum 205

50 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.

E4120 Lucille Unbehauen

Di, ab 24.9.2024, 14.30–16 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

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

Englisch A2

Sie sprechen Englisch noch unsicher und es fehlen Ihnen Wörter und Grammatik? In diesem Kurs nehmen wir Sie mit und erarbeiten zusammen die fehlenden Kenntnisse mit Spaß und ohne Druck. Als Lehrbuch nutzen wir Go for It! A2.

P4120 Caroline Kressierer

Mi, ab 25.9.2024, 8.45–10.15 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe

Englisch B1 – English for Retirees in the Morning!

Join this 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

P4130 Caroline Kressierer

Do, ab 26.9.2024, 10.30–12 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

105 Euro

Englisch 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.

E4130 Valeria Dandi

Mo, ab 30.9.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

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

E4131 Sonja Hauser

Mo, ab 7.10.2024, 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 9.10.2024, 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 8.10.2024, 8.30–10 Uhr, 12x**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
84 Euro***Englisch B2 – Easy English Conversation**

This is a very friendly group that enjoys speaking English in a relaxed atmosphere. We read and discuss topics from newspaper articles, magazines and stories as well as watching videoclips. Our focus is on extending our knowledge of spoken English with a little bit of grammar if necessary. Ohne Kursbuch. Bitte 3 € für Kopien direkt bei der Dozentin begleichen.

P4143 Caroline Kressierer*Mi, ab 25.9.2024, 10.15–11.45 Uhr, 15x**Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
105 Euro***Keep fit C1**

Improve and activate your English. We read and discuss newspaper articles or short stories and revise grammar and vocabulary.

E4150 Sonja Hauser*Mi, ab 9.10.2024, 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 26.9.2024, 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 A1 – Anfänger:innen**

In diesem Kurs starten Sie in die französische Sprache. Wortschatz und Grammatik werden lebendig vermittelt. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben. Mögliches Kopiergeld bitte direkt im Kurs begleichen.

P4210 Christine Allanic*Mo, ab 23.9.2024, 19.10–20.40 Uhr, 15x**Puchheim, Bürgertreff, Raum U4**148 Euro**Kleingruppe***Französisch A1 – keine oder geringe Vorkenntnisse**

Kurz und knackig – entspannt und kurzweilig. Steigen Sie ein! Den Kurs gestalten wir sehr lebendig und abwechslungsreich. Das Kursbuch gibt die Dozentin am ersten Kursabend bekannt. Sie verwenden moderne Lehrmaterialien und auch digitale Medien, die den Unterricht anregend und vielseitig machen. Sie erhalten einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die französisch-sprachige Welt.



Sprachen

P4211 Christine Allanic
 Do, ab 26.9.2024, 10.30–12 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 148 Euro
 Switch, KG

Französisch-Auffrischungskurs 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 grammatischer Aspekte in der Konversation.

E4220 Ridha Djebali
 Mi, ab 9.10.2024, 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 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 26.9.2024, 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 26.9.2024, 8.45–10.15 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 148 Euro
 Kleingruppe

Französisch-Auffrischungskurs 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 7.10.2024, 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 Kopiergeleit bitte direkt im Kurs begleichen.

P4231 Christine Allanic
 Mo, ab 23.9.2024, 17.30–19 Uhr, 15x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 148 Euro
 Kleingruppe

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 25.9.2024, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U8

110,50 Euro

Italienisch

Serata Italiana – italienischer Abend

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



P4300

Do, 6.2.2025, 18–21.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragsraum

8 Euro



Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Wollten Sie schon immer mal Italienisch lernen? Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu kurz. In einem moderaten Lerntempo lernen Sie die Italienische Sprache kennen. Die Muttersprache der Dozentin ist Italienisch.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A1*, ISBN 978-3-12.525201-1. Wir empfehlen das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn zu besorgen.

E4310 Rachele Maria Belgiorno

Mi, ab 2.10.2024, 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 A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs setzt die ersten Grundkenntnisse voraus und startet im Lehrbuch ab Lektion 4. Sowohl kommunikative wie auch grammatischen Elementen werden ausführlich besprochen. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Neben der Sprache kommen Spaß, Kultur und italienische Lebensart nicht zu kurz.

Lehrbuch: *Nuovo Espresso 1*, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0 ab Lektion 4

E4311 Sylvia Kroupa

Di, ab 24.9.2024, 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)

Sylvia Kroupa

Ich unterrichte seit vielen Jahren Italienisch, sozusagen meine zweite Muttersprache. Bereits während meines Studiums der italienischen Philologie an der LMU München habe ich als Dozentin an verschiedenen VHSen gewirkt. Parallel arbeitete ich als Übersetzerin und an zwei italienisch-deutschen Buchprojekten. Anschließend war ich lange Jahre in der Reiseveranstaltung, beschäftigt und in verschiedenen Regionen Italiens unterwegs. Nun bin ich wieder hauptberuflich als Sprachdozentin tätig und teile gerne meine Leidenschaft für die italienische Sprache mit meinen Schülern.





Sprachen

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

Mo, ab 23.9.2024, 17.30–19 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

105 Euro

Italienisch A2.2

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 ab Lektion 6

E4320 *Sylvia Kroupa*

Di, ab 24.9.2024, 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, z. B. sich vorstellen und etwas über sich selbst erzählen, einkaufen, etc. Erfahren Sie darüber hinaus Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Die Muttersprache des Kursleiters ist italienisch.

Achtung neues Lehrbuch: Con piacere nuovo A2; ISBN 978-3-12-525206-6

E4321 *Simone Cofferati*

Do, ab 26.9.2024, 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)

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 23.9.2024, 10–11.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe

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 – 50+

Sie sind schon etwas älter und möchten ohne Stress in entspannter Atmosphäre an insgesamt sieben Terminen diese wunderschöne Sprache üben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir nutzen das Buch „Passo dopo Passo Plus A2“, erschienen im Hueber-Verlag, Materialkosten in Höhe von € 2,00 bitte direkt bei der Dozentin begleichen.

P4322 *Serena Granaroli*

Di, ab 1.10.2024, 10–11.30 Uhr, 7x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

89 Euro

Kleingruppe

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.

P4330 Simone Cofferati

Do, ab 26.9.2024, 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 B1 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 – Lehrwerk plus – B1“, erschienen im Hueber-Verlag, Materialkosten in Höhe von € 2,00 bitte direkt bei der Dozentin begleichen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

P4331 Serena Granaroli

Di, ab 24.9.2024, 10–11.30 Uhr, 9x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

114 Euro

Kleingruppe

Italienisch C1

Wir festigen die sehr fortgeschrittenen Kenntnisse der italienischen Sprache mit Spielen, Dialogen und Übungen. Das Wichtigste ist dabei die freie Unterhaltung in einer freundschaftlichen und heiteren Atmosphäre.

P4351 Simone Cofferati

Do, ab 26.9.2024, 9.30–11 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U8

105 Euro

Spanisch

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse

Sie haben schon immer davon geträumt, einmal spanisch zu lernen? Starten Sie jetzt und lernen Sie mit viel Spaß sowohl die Sprache als auch die Kultur Spaniens und Südamerikas kennen.



P4411 Catalina Perez Karich

Di, ab 24.9.2024, 9–10.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U8

138 Euro

Kleingruppe

Spanisch A1 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.

P4412 Carla Linseisen

Do, ab 26.9.2024, 18–19.30 Uhr, 14x, Kein Unterricht am 24.10.

Puchheim, Mittelschule, Raum N 6, Neubau

128 Euro

Kleingruppe



Spanisch A2

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort Con gusto lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2 ab Lektion 1, KLETT Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8



Sprachen

E4420 Magdalene Hopp

Mi, ab 25.9.2024, 18.45–20.15 Uhr, 15x, kein Kurs am 11.12. und 18.12.

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

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

Spanisch A2.3

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

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

E4421 Carla Linseisen

Fr, ab 27.9.2024, 11.45–13.15 Uhr, 15x, kein Kurs am 25.10.2024

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 23.9.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe

Spanisch B1

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 26.9.2024, 19–20.30 Uhr, 15x

Puchheim, Mittelschule, Raum N 5, Neubau

105 Euro



Spanisch B2.3

Wollen Sie die spanische und lateinamerikanische Kultur näher kennenlernen? Wenn Sie bereits über ein sehr gutes Grundwissen (Präsens, Vergangenheit, Futur und Gerundium) verfügen, dies aber weiter üben wollen, sind Sie bei uns richtig! Neue Kursteilnehmer sind sehr willkommen.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo B2* Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 8

E4440 Carla Linseisen

Fr, ab 4.10.2024, 10–11.30 Uhr, 15x, kein Kurs am 25.10.2024

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 26.9.2024, 9–10.30 Uhr, 14x, Kein Unterricht am 24.10.

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

129 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 25.9.2024, 18–19.30 Uhr, 15x, Kein Unterricht am 23.10.

Puchheim, Bürgertreff, Raum U6

138 Euro

Kleingruppe

Sonstige Sprachen

Schwedisch A1 – für Anfänger:innen

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur die schwedische Sprache, sondern auch die Kultur und Gebräuche kennen. Wir verwenden hierzu zahlreiche Materialien, deren Anschaffung zu Kursbeginn besprochen wird.

P4610 *Renate Kehl*

Di, ab 1.10.2024, 18–19.30 Uhr, 15x

online

162 Euro

Kleingruppe



Schwedisch C1

Sie verfügen 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 23.9.2024, 19.30–21 Uhr, 15x

Puchheim, Bürgertreff, Raum U5

147,50 Euro

Kleingruppe

Seltene Sprachen an den vhsen im Landkreis

Arabisch:

Fürstenfeldbruck

Japanisch:

Olching, Fürstenfeldbruck, Mammendorf, Gröbenzell, Maisach, Germering

Chinesisch:

Olching, Fürstenfeldbruck, Gröbenzell

Kroatisch:

Fürstenfeldbruck

Griechisch:

Olching, Fürstenfeldbruck, Gröbenzell, Mammendorf

Norwegisch:

Olching

Irisch-Gälisch:

Olching

Schwedisch:

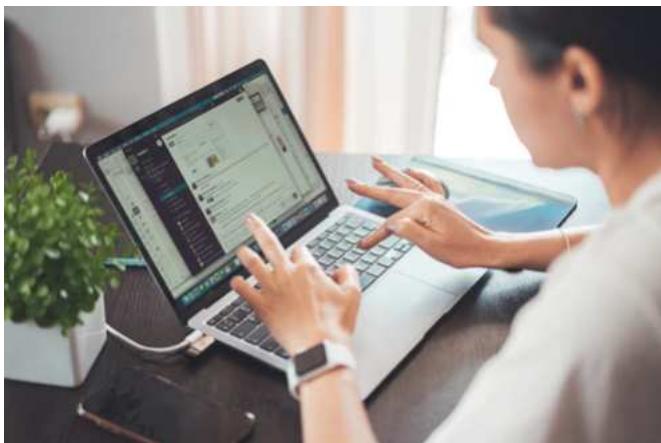
Puchheim

Türkisch:

Olching, Germering



Beruf und EDV



„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.



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
- ...

Sie möchten beruflich weiterkommen oder interessieren sich für digitale Medien? Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche Seminare, die Sie weiterbringen. Insbesondere unsere Xpert-Seminare können Sie als Aufstiegsqualifizierung nutzen. Hier bekommen Sie fachliches Wissen vermittelt und schließen mit einem anerkannten Zertifikat ab.

Als Kleingruppe oder Unternehmen bieten wir Ihnen auch speziell zugeschnittene EDV-Seminare in unserem modernen Schulungsraum an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 089-80072999 oder per Mail unter achim.puhl@vhs-puchheim.de

Berufsbezogene Kompetenzen

Entfesseln Sie Ihre Stärke: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen.

P5010 Matthias Dahms

Di, 8.10.2024, 18.30–21.30 Uhr

online

65 Euro



Leadership 360: Motivieren, Delegieren, Kritisieren

Treten Sie in das Seminar Leadership 360 ein und stärken Sie Ihre Führungskompetenzen! Unser Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren: Motivieren – Kritisieren – Delegieren. Nutzen Sie dieses Online-Seminar, um Ihre Führungskompetenzen zu stärken und eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten! Weitere inhaltliche Infos finden Sie auf unserer Homepage.

P5011 Matthias Dahms

Do, 7.11.2024, 18.30–21.30 Uhr

online

65 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!*



Beruf

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.

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. Darauf hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

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

P5130

Di/Do, 5.11.-30.1.2025, 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, 5.11.-23.1.2025, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



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

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, 5.11.-23.1.2025, 18.30–20.30 Uhr, 20x
online

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)





Beruf

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.

Einen Präsenzkurs in Finanzbuchführung finden Sie bei der VHS Fürstenfeldbruck. Bitte informieren Sie sich dort über die Konditionen.

P5134

Di/Do, 5.11.-6.2.2025, 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, 5.11.-30.1.2025, 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, 5.11.-23.1.2025, 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, 5.11.-6.2.2025, 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, 5.11.-30.1.2025, 18.30–20.30 Uhr, 22x

online

386 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berücksichtigt werden. Nähere Informationen zum Seminar und den Inhalten finden Sie auf www.vhs-puchheim.de unter der entsprechenden Kursnummer.

P5144

Di/Do, 5.11.-23.1.2025, 18.30–20.30 Uhr, 20x

online

365 Euro (inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühr)



Cloud, Handy & Tablet

Digitale Assistenten – Alexa, Siri und Co

Sprachassistenten wie Alexa, Siri und Co. werden immer beliebter. Sie sollen unser Leben erleichtern und nach Möglichkeit auch das eigene Zuhause steuern. Wozu genau können wir diese digitalen Helfer im Alltag nutzen? Welche Vorteile bieten sie für Verbraucher? Erfahren Sie, wer die wichtigsten Anbieter sind und deren Umgang mit Ihren Daten.

P5201

Di, 1.10.2024, 19–20.30 Uhr

online

7 Euro



Cloud Computing

Die unsichtbare Revolution

Entdecken Sie, wie die Cloud-Technologie die Art und Weise, wie wir Daten speichern, teilen und verarbeiten, revolutioniert hat. In einer Welt, in der Rechenleistung und Ressourcen das ‚Gold‘ der Zukunft sind, bietet dieser Kurs einen leichten Einstieg in ein komplexes Thema und ist ideal für alle, die sich für die Zukunft der Technologie und deren Auswirkungen auf unseren Alltag und die Umwelt interessieren.

P5202

Mi, 22.1.2025, 19–21 Uhr

online

7 Euro



Gutes tun im Internet

Wir nutzen das Internet als Einkaufsmöglichkeit, Neuigkeiten abzurufen, in den Austausch zu treten, Informationen zu sammeln und vieles mehr. Aber es gibt auch die Möglichkeit mit dem Internet Gutes zu tun – bei all den Dingen, die sie sowieso machen. Sei es Charity Shopping, grüne Suchmaschinen oder den eigenen CO2-Fußabdruck nachverfolgen.

P5203

Do, 5.12.2024, 19–20.30 Uhr

online

5 Euro





Beruf

Im Schatten des Internets – Reise durch das Darknet

Das Darknet ist regelmäßig in den Schlagzeilen: Waffenhandel, Terroristen, Pädophilenringe. Doch der dunkle Teil des Internets ist sehr viel mehr. Gerade Journalisten, Regimekritiker und Whistleblower sind auf diesen geschützten Rahmen angewiesen. Um mit Falschinformationen aufzuräumen, werden Sie angeleitet von dem IT-Forensiker Steffen Bahlinger, legal im Darknet surfen.

P5204

Mo, 2.12.2024, 19–21 Uhr

online

5 Euro



Computerwissen

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, 14.10.–18.10.2024, 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.

P5310 Andreas Fänger

Mo–Fr, 21.10.–25.10.2024, 16.15–19.30 Uhr, 5x

online

130 Euro



Moderne Geschäftskorrespondenz

Kundenzentrierte Briefe und E-Mails

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden. Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funkti-

HEOS
IHR IMMOBILIEN-PARTNER

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

08141 3 60 60

WIR VERMITTELN HEIMAT!

FOCUS
TOP
IMMOBILIEN
MAKER
2023
EICHENAU

**FOCUS-MAKLER-2023
IMMOBILIEN
MAKER
statista**

ivd
AUSGEZEICHNET
ABB

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

onalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder – etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros – in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen.

P5311

Mo, 4.11.2024, 13.30–15 Uhr

online

19 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.

P5315 Andreas Fänger

Mo–Fr, 9.12.–20.12.2024, 16.15–19.30 Uhr, 10x

online

250 Euro



Microsoft Excel zur effektiven Datenanalyse

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem „Programm im Programm“, dem einschlägigen Editor. Dessen Kernfunktionen ermöglichen es, auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedlichste Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandene Beziehungen – Entity Relationship Model (ERM) – berücksichtigt werden. Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung „in Echtzeit“ eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus können diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt werden – auch solche, die cloud- oder webbasiert sind.

P5316

Mi, 5.2.2025, 13.30–15 Uhr

online

19 Euro



Microsoft Excel zur effektiven Datenvisualisierung

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für fundierte Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen anwenden. Sie lassen sich in vielfältiger Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrunde liegenden Daten nochmals begünstigt.

P5317

Do, 6.2.2025, 13.30–15 Uhr

online

19 Euro





Beruf

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.

P5320 Andreas Fänger

Mo–Fr, 11.11.–15.11.2024, 16.15–19.30 Uhr, 5x

online

130 Euro



Microsoft PowerPoint zur Präsentation im Business

Erfolgsgeschichten – visuelles Storytelling der Master Class

Als De-Facto-Standard bietet Microsoft PowerPoint umfassende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die sowohl über alternativen Plattformen veröffentlicht als auch gezielt für unterschiedliche Medien optimiert werden können. Präsentationen im Business bedingen insoweit eine durchdachte Konzeption sowie regelmäßig den Einsatz des Folienmasters, der in seiner Anwendung insbesondere einem zugrunde liegenden Corporate Design (CD) genügen muss. Dynamische Effekte begünstigen zudem eine nachhaltige Wirkung entsprechender Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über die rein technischen Aspekte – etwa das Format oder die Auflösung – hinaus zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: „Erzählen statt Aufzählen!“

P5321

Mo, 11.11.2024, 13.30–15 Uhr

online

19 Euro



Datenbanken mit ACCESS

Access ist eine Datenbankmanagementssoftware 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 Formula-

ren und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren. Der Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

P5325 Andreas Fänger

Mo–Fr, 7.10.–11.10.2024, 16.15–19.30 Uhr, 5x

online

130 Euro



Microsoft SharePoint in der Teamarbeit

Standardisiertes Dokumentenmanagement

Im Gegensatz zu MS OneDrive, das in Arbeitsabläufen auf die Sicherung und Verwaltung persönlicher Ordner und Dateien ausgerichtet ist, dient SharePoint einem kollaborativen Dokumentenmanagement (DMS) in Organisationen bzw. Unternehmen. Abhängig von deren Struktur sowie Kultur ergibt sich insoweit das Erfordernis verbindlicher Standards in der gemeinsamen Anwendung, gerade auch im Hinblick auf den Datenschutz.

P5330

Di, 1.10.2024, 13.30–15 Uhr

online

19 Euro



Calliope Mini: Die spannende Welt der Microcontroller



Microcontroller, wie Calliope oder Arduino werden in vielen Bereichen des täglichen Lebens eingesetzt: Sie steuern das „Smart Home“, überwachen Umgebungsbedingungen wie Temperatur, Feuchtigkeit und Luftqualität oder automatisieren Prozesse in der Industrie. Auch Kunstprojekte oder LED-Lichtshows werden durch Controller gesteuert. Wir zeigen Ihnen anhand praktischer Beispiele, was diese winzigen Wunderwerke alles können und wie einfach es ist, mit der Programmiersprache die Controller zum Leben zu erwecken.

P5401 Romeo Rithaler

Mi, 16.10.2024, 18–19.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U4

12 Euro



Wir suchen DICH für die Weihnachtssaison*

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

Zeitraum:

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

Was wir dir bieten können:

- › Stundenlohn 14,38€ Brutto + Zuschläge
- › Sondervergütungen für Einsätze an den Wochenenden
- › Urlaubsgeld
- › Kostenlose Parkmöglichkeiten
- › Betriebskantine

Bewerbe dich online unter:

cewe.de/karriere

Tipp: Bewerbe dich sofort & unkompliziert über Whatsapp



Ansprechpartnerin:

Lisa Gschmeißner

lisa.gschmeissner@cewe.de

089 / 84007-323

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



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 skaten, tanzen, euch kreativ austoben und viele neue Erfahrungen in unseren Wissenskursen sammeln. Aber auch für die Schule und den Alltag unterstützen wir Euch, schaut doch mal unsere Lernkurse durch und auch die Angebote zu Bewerbungstraining, Social Media und Persönlichkeitsentwicklung!

„Ihr seid die Zukunft“

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



Ich & die Welt

Coole 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 und geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an.

In Kooperation mit der vhs Gilching.



P7102 Bernd Kramer

Fr, 15.11.2024, 19.30–21 Uhr

vhs Gilching, Fachraum R106, Landsbergerstr. 17a, Gilching
17 Euro (Gebühr: 17 Euro pro teilnehmende Person.)

Frühes Forschen

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: Alarmanlage

Ein Forscher-Workshop für Kinder

Wir überlegen uns gemeinsam, wo und wie Strom fließen kann und wie wir gemeinsam eine Alarmanlage bauen können. Zusätzlich bauen wir aus Haushaltsgegenständen einen Schalter – die Kinder sollen dabei selbst testen und auspro-

bieren (Diesen Schalter mit el. Schaltkreis dürfen die Kinder nach Hause mitnehmen). Der Kurs findet ohne Eltern statt.

Bitte bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes angeben.

Workshop für Kinder von von 4 – 6 Jahren.

P7114 Sabrina Blank

Sa, 23.11.2024, 13–14.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

23 Euro (inkl. 5 Euro Materialgebühr)
Kleingruppe

Treffpunkt Wagner
Hauptstraße 20 | 82140 Olching

Treffpunkt Wagner Büro & Trends
Schöngeisinger Str. 2a | 82256 FFB

Treffpunkt Wagner GmbH & Co. KG
Geschwister-Scholl-Platz 4b | 82256 FFB

www.treffpunkt-wagner.de

Frühes Forschen: Alarmanlage

Ein Forscher-Workshop für Kinder

Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren.

P7115 Sabrina Blank
 Sa, 23.11.2024, 14.45–16.15 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 20 Euro (inkl. 5 Euro Materialgebühr)
 Kleingruppe

Sabrina Blank

Schon als Kind machte ich aus der heimischen Küche mein Forscherlabor. Die Chemie faszinierte mich! Es musste nicht immer knallen, aber Sprudeln war Pflicht. Ich weiß genau, wie neugierig Kinder sind. Und auf kindgerechte Art möchte ich ihnen zeigen, dass Experimente nicht nur Spaß machen, sondern auch die ersten Grundlagen für die Naturwissenschaften bilden. Bei unseren Experimenten verwenden wir keine gefährlichen Substanzen. Und trotzdem: Die Kinder werden staunen, was man mit einfachen Sachen alles machen kann! Sie können daraus erste Zusammenhänge erkennen und eigenständig erforschen.



Frühes Forschen: Thema Farben: Jetzt wird's bunt

Ein Forscher-Workshop für Kinder

Kann man Farben hören? Wie viel bunt steckt in schwarz? Wenn wir zu viele Farben mischen, wird am Ende alles schwarz/braun – was steckt hinter diesem Phänomen, und lässt es sich auch umkehren? Komm, misch mit! Der Kurs findet ohne Eltern statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an. Workshop für Kinder von 4 – 6 Jahren.



P7116 Sabrina Blank
 Sa, 25.1.2025, 13–14.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)
 Kleingruppe

Frühes Forschen: Thema Farben:

Jetzt wird's bunt

Ein Forscher-Workshop für Kinder
 Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren.

P7117 Sabrina Blank
 Sa, 25.1.2025, 14.45–16.15 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
 21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)
 Kleingruppe

Frühes Forschen: Thema Halloween

Ein Forscher-Workshop für Kinder

Kommt mit auf eine spannende Reise zum Thema Halloween. Wir lassen kleine Geister erwachen, erforschen das Geheimnis von wachsenden Würmern und lassen Spinnen tanzen. Mit einem selbstgemischten Cocktail löschen wir unseren Durst. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes an. Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren.



P7118 Sabrina Blank
 Sa, 19.10.2024, 13–14.30 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U6
 21 Euro (inkl. 3 Euro Materialgebühr)
 Kleingruppe

Einmal Prinz und Prinzessin sein! – Schauspiel-Event in Schloss Nymphenburg

Für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern, Großeltern...

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nym-

phenburg kennen und erfahren, wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 5-10 Jahren und Jungen von ca. 6-8 Jahren zur Verfügung.

Bitte kaufen Sie vor dem Kurs Ihr Ticket für Erwachsene. Nur Hauptschloss, nicht die Gesamtkarte.

P7120 Petra Rhinow

Sa, 16.11.2024, 12.30–14 Uhr

Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, vor dem Eingang

Museumsshop

15 Euro (Gebühr pro Person, Erwachsene oder Kind, zzgl. Museumseintritt für Erwachsene, Kinder frei)

Petra Rhinow

Als Münchner „Ureinwohnerin“ habe ich Pädagogik, Kunstgeschichte und Psychologie an der LMU studiert. Seit 25 Jahren arbeite ich mit viel Freude als Dozentin für Kunst und Geschichte mit Kindern und Erwachsenen bei der VHS. Nach all diesen Jahren bin ich immer wieder aufs Neue begeistert von Münchens kulturellen Schätzen, vom Lebensstil in dieser Stadt, den versteckten und idyllischen Orten und sich neu entwickelnden Vierteln.



Neugier & Kreativität

Bühne frei! Improtheater

Theaterworkshop 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.

P7200 Kathrin Marzin

Sa, 9.11.2024, 10–12 Uhr, Sa, 16.11.2024, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Vortragssaum

28 Euro



Kathrin Marzin

Seit 15 Jahren unterrichte ich Kinder und Jugendliche in der wunderbaren Theaterform „Improvisationstheater“. In vielen Impro-Kursen an Schulen und im Freizeittheater habe ich erlebt: Kindern bereitet es große Freude, in verschiedene Rollen zu schlüpfen, sich spontan Geschichten auszudenken und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen! Es ist toll, mit wie viel Begeisterung und Mut sich die angehenden Schauspieler auf der Bühne ausprobieren. Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam Theater zu spielen!



Kreatives Malen mit Acryl: Wir malen den Winter!

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

Der Winter ist weiß, wegen der Farbe des Schnees. Oder grün, wenn der Schnee doch nicht kommt? Und sind Rot und Orange denn auch Winterfarben? Aber ja – wenn das Abendrot im Winter den Himmel leuchten lässt!



In diesem Kurs lernst du die fünf Grundfarben kennen: Rot, Gelb, Blau, sowie Weiß und Schwarz. Mit diesen Grundfarben kannst du unglaublich viele verschiedene Farbtöne mischen! Du machst Farb-Experimente und malst phantasievolle Bilder. Auch Freunde, Eltern, Großeltern ... können mitmachen. Bitte jede Person einzeln anmelden.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes T-Shirt; Borstenpinsel (flach und rund) verschiedener Stärke, einen Bleistift HB sowie einen Zeichenblock DIN A3. Acrylfarben und spezielles Papier für Acrylmalerei stellt der Dozent. Du kannst gern auch ein Getränk und eine kleine Brotzeit mitbringen!

P7201 Antonino Niosi

Sa, 16.11.2024, 10–12 Uhr, So, 17.11.2024, 10–12 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

28 Euro (Gebühr 28 Euro pro Person; inkl. 6 Euro Materialgeld für Acrylfarben und -papier)

Wir nähen ein praktisches Täschchen mit Reißverschluss

Für Kinder ab 10 Jahren, mit geringen Vorkenntnissen

Du näbst ein schönes Täschchen mit Reißverschluss. Du kannst aus vier verschiedenen Modellen wählen, sodass Du – je nach Näherfahrung – ein oder mehrere Täschchen im Kurs fertig nähen kannst. Zur Auswahl stehen Stiftetäschchen, Dreiecktäschchen, Kosmetiktäschchen oder Geobag (Foto). Das Material für Dein Täschchen erhältst Du bei der Dozentin im Kurs. Der Kurs ist auch für Kinder mit wenig Vorkenntnissen geeignet, Du solltest jedoch schon mal eine Nähmaschine benutzt haben. Bei Fragen kannst Du die Kontaktdaten der Dozentin bei der VHS Eichenau erfragen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Reißverschluss-Nähfuß (i.d.R. bei der Maschine dabei), Nähnadeln (Universal), Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker, gute Stoffscheren, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien, Brotzeit & Getränk für die Pause

E7201 Tina Gruber

Sa, 16.11.2024, 10–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

34 Euro (10 Euro Materialgeld bitte passend im Kurs bezahlen)
Kleingruppe

Wir nähen einen coolen Hoodie

Nähworkshop für Teenager ab 12 Jahren

In diesem Kurs näbst Du Dir einen coolen Hoodie mit Kapuze für Herbst/Winter. Dabei lernst Du die Grundlagen des Nähens, arbeitest mit einem Schnittmuster und lernst den Umgang mit der Nähmaschine besser kennen. Der Kurs ist für Dich geeignet, wenn Du bereits über Näherfahrung verfügst. Bitte bring folgendes Material zum Kurs mit: dehnbarer Sommersweat oder Sweatstoff mit Elasthan (Stoffbreite 145 – 155 cm; Stofflänge s.u.), 60 cm Bündchenstoff.

Stoffbedarf (Stofflänge) nach Größen: Größe 134: 115 cm; Größe 140-146: 185 cm; Größe 152-158: 195 cm; Größe 164-170: 210 cm; Größe 176/XS: 215 cm (andere Größen möglich, bitte anfragen). Wichtig: Die Dozentin bringt die Schnittmuster in der benötigten Größe mit, bitte gib daher bei der Anmeldung die gewünschte Größe an!

Bei Fragen kannst Du die Kontaktdaten der Dozentin bei der VHS Eichenau erfragen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln (Jersey), Stecknadeln/Wonderclips, Markierstift/Trickmarker (kein Bleistift!!), gut schneidende Stoffscheren, Lineal, Nahtauftrenner, Nähgarn, sonstige Nähutensilien, kleine Brotzeit & Getränk für die Pause

E7206 Tina Gruber

Sa, 19.10.2024, 9.30–14 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 103

38 Euro

Tina Gruber

Schon als Kind wollte ich Kleidung nähen, die ein Unikat ist und die nicht jeder hat. Das Nähen bedeutet für mich Kreativität und Freude, etwas völlig Neues zu erschaffen – etwas, das auch sinnvoll ist. Seit vielen Jahren nähe ich mit großer Leidenschaft die verschiedenen 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.



Gemeinsames Töpfern mit Mama, Papa, Oma oder Opa

Für Kinder ab 4 Jahren

Wir töpfern Spielsachen aus Ton, z.B. Zootiere, Artikel für Kaufladen, Puppenküche o.ä. und bemalen sie zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa.
Abholung der Werke: Donnerstag, 6.2.2025, 17.00 – 17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7202 Elisabeth Köbele

Fr, 17.1.2025, 15–17 Uhr

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

24 Euro (für 1 Erw. mit 1 Kind, jedes weitere Kind 12 Euro.
Materialgebühr 0,50 Euro/100 g Ton bitte bei Abholung bezahlen)



Wir töpfern Kripperlfiguren

Für Kinder ab 6 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung Kripperlfiguren für Weihnachten.

Abholung der Werke: Donnerstag, 12.12.2024, 17.00 – 17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7203 Elisabeth Köbele

Fr, 15.11.2024, 15–17 Uhr

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
18 Euro (Materialgebühr 0,30 Euro/ Figur bitte bei Abholung bezahlen)

Wir töpfern einen beleuchteten Engel

Für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder töpfern unter fachkundiger Anleitung beleuchtete Engel für die Weihnachtszeit.

Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7204 Elisabeth Köbele

Töpfern: Fr, 8.11.2024, 15.30 – 17.30 Uhr

Glasieren: Fr, 22.11.2024, 16.00 – 17.15 Uhr

Abholung der Werke: Do., 12.12.2024, 17.00-17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
39 Euro (4 Euro Materialgebühr bitte am ersten Kurstag bezahlen)

Wir töpfern unser Selbstbildnis auf einer Buchstütze

Für Kinder/Jugendliche ab 9 Jahren

Die Kinder/Jugendlichen töpfern unter fachkundiger Anleitung ein Selbstbildnis. Der Kurs ist für Kinder mit Töpfererfahrung, Ausdauer und Spaß an selbstständigem künstlerischen Gestalten.

Bei Fragen können Sie die Kursleiterin anrufen: 08141/82111

E7207 Elisabeth Köbele

Töpfern: Fr, 10.1.2025, 14.30 – 17.30 Uhr

Glasieren: Fr, 31.01.2025, 15.00 – 15.45 Uhr

Abholung der Werke: Do., 26.2.2025, 17.00-17.15 Uhr bei Frau Köbele, Schillerstr. 48, Eichenau

Eichenau, Josef-Dering-Grundschule, Schulstr. 34, Werkraum
39 Euro (3 Euro Materialgebühr bitte am ersten Kurstag bezahlen)

Gestalte deine eigene Christbaumkugel! – Malen und Entspannen mit Zentangle®

Für Kinder von 4 – 7 Jahren

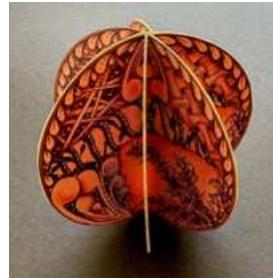
Wir gestalten einen schönen Weihnachtsbaumanhänger – eine Christbaumkugel: Dazu zeichnen wir auf Papier mit Finelinern Muster und malen diese nach Wunsch aus. Die gezeichneten Muster entspringen der Zentangle®-Methode, einer entspannenden, meditativen Zeichentechnik. Die Christbaumkugel wird zu einem außergewöhnlichen, individuellen Weihnachtsschmuck für deinen Weihnachtsbaum! Keine Vorkenntnisse oder kreative Veranlagung nötig. Bunte Fineliner oder dünne Filzstifte und Buntstifte, Schere, Klebestift

P7203 Susanne Bauermann

Mi, 20.11.2024, 13.15–14.45 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

14 Euro (inkl. 2 Euro Materialgeld für die Vorlagen)



© S. Bauermann

Dein persönlicher Weihnachtsbaum steht auf dem Tisch! Malen und Entspannen mit der Zentangle®

Einen Weihnachtsbaum gestalten, für Kinder von 8 – 12 Jahren

Möchtest du eine schöne, weihnachtliche Dekoration für den Tisch oder das Fensterbrett gestalten? Hier kannst du einen ganz besonderen Blickfang malen und basteln: Du gestaltest einen Weihnachtsbaum als Tischaufsteller. Dazu zeichnest du mit Finelinern Muster auf Papier, diese kannst du dann ganz nach deinem Geschmack farbig gestalten, schlicht oder bunt. Die gezeichneten Muster entspringen der Zentangle®-Methode, einer entspannenden, meditativen Zeichentechnik. Das Zeichnen und Gestalten mit dieser Methode erfordert keine Vorkenntnisse.



© S. Bauermann

Bitte mitbringen: Bunte Fineliner, Buntstifte und weichen Bleistift z.B. 2B, Schere, Klebestift

P7204 Susanne Bauermann

Mi, 20.11.2024, 15–16.30 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

12 Euro (inkl. 2 Euro Materialgeld für die Vorlagen und die Papierwischer)

Bau einer Obertonflöte – mit Flötenspiel

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

In diesem Kurs kannst du eine schöne Flöte bauen – und danach mit den anderen Kindern gemeinsam ausprobieren! 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 schön gestimmte Klangbilder. Zum Schluss lassen wir die Flöte mit rhythmischen Instrumenten im gemeinsamen Spiel erklingen. Alle benötigten Materialien bringt die Dozentin mit.



P7208 Bettina Höcker

Sa, 5.10.2024, 15–17 Uhr

Puchheim, Bürgertreff, Raum U3

30 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten für die Flöte)

Tommeln macht gute Laune! – Bau einer kleinen Röhrentrommel

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

Baue deine eigene Trommel, bespannt mit Ziegenfell, bemalt mit bunten Farben und einem Umhängeband. Zum Schluss lassen wir die Trommel im gemeinsamen Spiel erklingen. Du wirst erstaunt



sein, wie toll das klingt! Alle Materialien für die Trommel bringt die Dozentin mit.

P7209 Bettina Höcker
Sa, 5.10.2024, 10–13 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum U3
36 Euro (inkl. 15 Euro Materialkosten für die Trommel)

Fit und Gesund

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 25.9.2024, 9–10 Uhr, 15x
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle
50 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind, Gebühr mit zwei Kindern: 62 Euro)

E7301 Claudia Cornell
Mi, ab 25.9.2024, 10–11 Uhr, 15x
Eichenau, Starzelbachschule, Parkstr. 41, Turnhalle
50 Euro (Gebühr gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind, Gebühr mit zwei Kindern: 62 Euro)

Krabbe oder Spinne?

Yoga für Kinder und die ganze Familie

Für Kinder von 3 – 5 Jahren und Begleitung (Eltern, Großeltern ...)

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die zusammen mit Ihren Eltern, Großeltern oder anderen Personen etwas Zeit verbringen und Yoga spielerisch kennenlernen möchten. Nach der Begrüßung folgt ein Sonnengruß. Gemeinsam legen wir das Ziel fest, wohin die Reise jeweils gehen soll. Die Asanas haben bei uns auch mal andere Namen: Ein Hund



kann auch ein Eichhorn werden, eine Krabbe wird zu einer Spinne. Jede Stunde endet mit einer Atemübung oder einer kleinen Endentspannung. Der Fokus liegt im Kinderyoga darauf, dass alle Teilnehmenden Spaß haben.

Die Gebühr beträgt 36 Euro pro Person (Erw. oder Kind). Bitte melden Sie jede teilnehmende Person einzeln an und teilen Sie uns bei der Anmeldung das Geburtsjahr des Kindes mit. Bitte mitbringen: Yogamatte, ABS-Socken oder barfuß (keine Trunrschuhe!), ggf. ein Getränk oder Snack.

P7300 Kristina Müller
Sa, 28.9.2024, 9–10 Uhr, Sa, 5.10.2024, 9–10 Uhr, Sa, 12.10.2024, 9–10 Uhr, Sa, 19.10.2024, 9–10 Uhr, Sa, 9.11.2024, 9–10 Uhr, Sa, 16.11.2024, 9–10 Uhr, Kein Kurs am 26.10. und 02.11.24
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
36 Euro (Gebühr: 36 Euro pro Person (Erw. oder Kind).)

P7301 Kristina Müller
Sa, 23.11.2024, 9–10 Uhr, Sa, 30.11.2024, 9–10 Uhr, Sa, 7.12.2024, 9–10 Uhr, Sa, 14.12.2024, 9–10 Uhr, Sa, 11.1.2025, 9–10 Uhr, Sa, 18.1.2025, 9–10 Uhr
Puchheim, Bürgertreff, Raum E6
36 Euro (Gebühr: 36 Euro pro Person (Erw. oder Kind).)

Kristina Müller

Yoga besteht für mich nicht nur aus Asanas, sondern umfasst eine Lebenseinstellung – zum Beispiel, wie man mit sich selbst und der Umwelt umgeht. Ich bin Mutter von zwei Kindern und von Beruf Kinderpflegerin. Fortbildungen habe ich in vielen Yogaarten gemacht, z.B. Yoga für Schwangere, Free-way-Yoga mit Schwerpunkt Hatha-Yoga. Seit 2022 habe ich eine Ausbildung in Kinderyoga. Seitdem biete ich Kinderyoga regelmäßig in meiner Arbeit an – und das macht den Kindern und mir sehr viel Spaß! Nun möchte ich mein Wissen und die Freude an Yoga auch außerhalb meiner Arbeitsstätte an Kinder und interessierte Erwachsene weitergeben.



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 5.10.2024, 11–13 Uhr, 3x
Skatepark Puchheim; Bgm. Ertl Str. am Sportzentrum
 26 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 Luca Niedenzu, Paul Wleklik
 Sa, 5.10.2024, 11–13 Uhr, Sa, 12.10.2024, 11–13 Uhr, Sa,
 19.10.2024, 11–13 Uhr
Skatepark Puchheim; Bgm. Ertl Str. am Sportzentrum
 26 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, 16.11.2024, 10–12.30 Uhr
Eichenau, Bürgerzentrum Friesenhalle, Hauptstr. 60, Kleiner Saal
 17 Euro

„Agenten auf dem Weg“

Workshop für Jungs von 10-13 Jahren

Der Workshop „Agenten auf dem Weg“ ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung der Vorgänge im Körper von Mann und Frau. In einem fantasievollen Stationspiel schicken wir die Jungen auf eine spannende Entdeckungsreise durch den männlichen und weiblichen Körper. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Jungen spielerisch und in geschütztem Rahmen, was in ihrem eigenen Körper geschieht, wenn sie sich vom Jungen zum Mann entwickeln, wie neues Leben entsteht und warum Frauen ihre Tage bekommen. In ernsthaften Gesprächen, aber auch mit viel Spaß wird dem Thema in altersgerechter und respektvoller Weise der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Jungen spüren: „Was in mir vorgeht, ist echt cool!“

Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

P7304K Anton Schütz
 Sa, 19.10.2024, 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 Erwachsenen werden viel Wertschätzung für sich selbst und ihren eigenen Körper mitgeben darf.



„Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“ – Workshop für Mädchen von 10-13 Jahren

Du fragst, was das ganze Theater eigentlich soll mit Pubertät, Hormonen und Deinem eigenen Körper? Mit unterhaltsamen Spielen und viel Musik lernen wir die „Zyklus-Show“ kennen, bringen sie miteinander auf die Bühne und erfahren dabei jede Menge Neuigkeiten über das, was jeden Monat in uns abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen. Du als Mädchen spürst: das, was in mir vorgeht, ist der Rede wert!

Es wäre schön, wenn die Mütter/Väter um 14.15 Uhr ihre Töchter abholen und ein wenig Zeit mitbringen, um zu erfahren, was die Mädchen an diesem Tag erlebt haben. Das MFM®-Programm wurde 2002 mit dem bayerischen Gesundheits- und Präventionspreis ausgezeichnet und gilt als „best-practice-projekt“ in der Europäischen Union. Bitte Brotzeit, Hausschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

P73050 Christiana Kubny
 Sa, 12.10.2024, 10–15 Uhr
vhs Olching, Großer Saal
 35 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, 17.10.2024, 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“.



Lernen und Persönlichkeit

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 Grundschulkinder 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, 8.10.2024, 15.30–17 Uhr, Di, 15.10.2024, 15.30–17 Uhr, Di, 22.10.2024, 15.30–17 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

90 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind/ 60,- EUR für Geschwisterkinder)

STARK wie ein Löwe

Eltern-Kind-Resilienztraining für 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, Lieblings-Kuscheltier und eine Brotzeit einpacken.

E7502 Dunja Horn

Sa, 12.10.2024, 10–15 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

110 Euro (Gebühr gültig für 1 Kind mit 1 Elternteil)

Persönlichkeit im Spiegel – Umgang mit Social Media – Wer bin ich und wie will ich wahrgenommen werden?

Workshop für Jugendliche ab 11 Jahren

Bewusst und unbewusst werden wir heute von vielen Informationen beeinflusst. Das bedeutet nicht unbedingt ein genaueres Bild, 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

E7100 Martina Fuchs

Sa, 18.1.2025, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 Euro

Bewerbungs-Training für Jugendliche

Dein erster Kontaktanruf, ein Bewerbungsgespräch oder Praktikum stehen bevor? 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: Auftreten, Kontaktaufnahme, Vorbereitungen zum Gespräch und Organisation. Im Anschluss: Kommunikation mit Vorstellen, Begrüßen, Gesprächsführung, Vereinbarungen treffen. Dabei schlüpfen wir in verschiedene Rollen, spielen Situationen durch, üben Interviews und Telefonate. Du lernst, wie viel Wirkung und Ausdrucksstärke 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

E7504 Martina Fuchs

Sa, 9.11.2024, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 104

23 Euro

Benimm ist wieder in!

Kleiner Knigge für Teens (10-16 Jahre)

Wer reicht wem zuerst die Hand? Welches Besteck gehört zu welcher Speise? Wer zeitgemäße Umgangsformen beherrscht, ist in jeder Hinsicht im Vorteil. Jugendliche fühlen sich sicherer und sind selbstbewusster, wenn sie folgende Themen im Alltag, in der Schule oder Ausbildung souverän meistern: Der erste Eindruck, Kommunikation, Pünktlichkeit, Etikette bei Tisch und im Restaurant, aber auch Small-Talk, Umgang mit Social Media und kulturelle Unterschiede. Übung macht den Meister: Wir spielen im Kurs wie man sich in bestimmten Situationen richtig verhalten sollte.

Bitte mitbringen: Pausensnack und Getränk

E7505 Martina Fuchs

Sa, 19.10.2024, 10–13 Uhr

Eichenau, VHS, Hauptstr. 37, Raum 102

23 Euro

Martina Fuchs

Martina Fuchs ist Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Kommunikationstrainerin. Persönliche und unternehmerische Weiterbildung und Entwicklung bilden ihren Schwerpunkt. Menschen allen Alters beim Aufbau ihrer beruflichen Laufbahn und ihres sozialen Umfelds zu unterstützen, darauf liegt das Augenmerk der Kurse. Der aktive Austausch mit anderen Teilnehmer:innen, Feedback, Fragen und Ideen stärken dabei jeden Einzelnen auf seine Weise und das lockere Miteinander führt oft zu einem prägenden Aha-Effekt.



Entdecke die Welt des Calliope Mini: Programmieren lernen mit Spaß!

In diesem aufregenden Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt des Programmierens mit dem Mikrocontroller Calliope Mini ein! Wir lernen, wie man spannende Projekte erstellt und interaktive Spiele programmiert. Der Kurs ist perfekt für neugierige Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, die gerne experimentieren und ihre Kreativität in Form von tollen Programmen ausleben wollen. Vom ersten Tag an wird praktisch mit dem Calliope Mini gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



P7508 Romeo Ritthaler
Mi, ab 6.11.2024, 16–17.30 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 5 Euro

P7509 Romeo Ritthaler
Mi, ab 8.1.2025, 16–17.30 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 5 Euro

Mathe II/III 10. Klasse Realschule – Herbstferien

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!

* Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der 10. Klasse, besonders im Hinblick auf die Abschlussprüfungen.

* Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und in Einzelarbeit lösen

- * Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- * Individuelle Betreuung

P7522 Wolfgang Tornow
Mo–Sa, 28.10.–2.11.2024, 13.15–14.45 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 92 Euro
 Kleingruppe, Hybrid

Mathe II/III 10. Klasse Realschule

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!

- * Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der 10. Klasse, besonders im Hinblick auf die Abschlussprüfungen.
- * Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und in Einzelarbeit lösen
- * Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- * Individuelle Betreuung

P7524 Wolfgang Tornow
Do, ab 9.1.2025, 18–19 Uhr, 8x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 99 Euro
 Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse FOS

nicht-technischer Zweig – Herbstferien

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Herbstferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

- * Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der letzten zwei Jahre (schwerpunktmäßig)
- * Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und/oder in Einzelarbeit lösen
- * Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- * Individuelle Betreuung



© Mathematic World, CC BY-SA 4.0

P7531 Wolfgang Tornow
 Mo-Sa, 28.10.-2.11.2024, 15–16.30 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 92 Euro
Kleingruppe, Hybrid

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!

- * Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der letzten zwei Jahre (schwerpunktmäßig)
- * Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und/oder in Einzelarbeit lösen
- * Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- * Individuelle Betreuung

P7533 Wolfgang Tornow
 Do, ab 9.1.2025, 16.45–17.45 Uhr, 8x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 99 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse FOS nicht-technischer Zweig – Faschingsferien

Ihr seid in der 12. Klasse an der FOS und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Faschingsferien: Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abschlussprüfungen!

- * Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der letzten zwei Jahre (schwerpunktmäßig)
- * Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und/oder in Einzelarbeit lösen
- * Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- * Individuelle Betreuung

P7534 Wolfgang Tornow
 Mo-Fr, 3.3.–7.3.2025, 15–16.30 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 92 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse an Gymnasien

NICHT für Schüler:innen der Auffangklasse!

Ihr seid in der 12. Klasse und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, und verliert nicht den Anschluss für die Prüfungen, die in der 13. Klasse auf euch warten!

- * Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der letzten zwei Jahre (schwerpunktmäßig)
- * Wiederholen des aktuellen Lernstoffs und Hinführung auf die Prüfungen
- * Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen

P7541 Wolfgang Tornow
 Do, ab 7.11.2024, 18–19 Uhr, 6x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 74 Euro
Kleingruppe, Hybrid

Mathematik 12. Klasse an Gymnasien – Faschingsferien

AUSSCHLIESSLICH für Schüler:innen der Auffangklasse!

Ihr seid in der Auffangklasse der 12. Jahrgangsstufe und wollt euch mehr Mathe-Durchblick verschaffen? Nutzt intensiv die Zeit in den Faschingsferien Überprüft eure Mathe-Kenntnisse, schaut, was ihr noch braucht und macht euch fit für die Abiturprüfungen!

- * Wiederholen und Einüben des Mathematik-Lernstoffs der letzten zwei Jahre (schwerpunktmäßig)
- * Aufgaben der Vorjahresprüfungen gemeinsam und/oder in Einzelarbeit lösen
- * Intensive Lernatmosphäre mit höchstens 8 Schüler:innen
- * Individuelle Betreuung

P7542 Wolfgang Tornow
 Mo-Fr, 3.3.–7.3.2025, 13.15–14.45 Uhr, 5x
Puchheim, Bürgertreff, Raum U4
 92 Euro
Kleingruppe, Hybrid



Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Vertragsabschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung über die durch die VHS zur Verfügung gestellten Anmeldemöglichkeiten zustande. Ggf. 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 DE58ZZZ0000361026, 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 Werktagen vor Beginn des ersten Kurstermins kostenfrei möglich. Zusätzlich gilt:

- Für Kurse mit 3 bis 8 Kursterminen / Semester: bei Rücktritt bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin und sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird behält die VHS 50% der Kursgebühr ein.
- Für Kurse ab 9 Kursterminen / Semester: Ein Rücktritt ist bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin kostenfrei möglich.

Zusätzliche erstattet die VHS Eichenau für ihre Angebote in begründeten Ausnahmefällen, wie z.B. bei Krankheit (Attest erforderlich) und nur bei Kursen mit mehr als drei Kursterminen, die Kursgebühr anteilig, wobei € 5,00 Bearbeitungsgebühr fällig werden.

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. Urheberschutz

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 zurückzuzahlen, 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 vorgesehnen 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 zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> Ja, ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	SEPA-Lastschriftmandat, AGB & Datenschutz
*Kontoinhaber/in	Zahlungsempfänger:
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	vhs Puchheim e.V. Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: DE58ZZZ00000361026
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	vhs Eichenau e.V. Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: DE85EIC00000497504
*Datum, Unterschrift	

Anmeldekarthe / Lastschrift



Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Mit Stern (*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> Ja, ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	SEPA-Lastschriftmandat, AGB & Datenschutz
*Kontoinhaber/in	Zahlungsempfänger:
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	vhs Puchheim e.V. Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: DE58ZZZ00000361026
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	vhs Eichenau e.V. Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: DE85EIC00000497504
*Datum, Unterschrift	



Anmeldekarte / Lastschrift

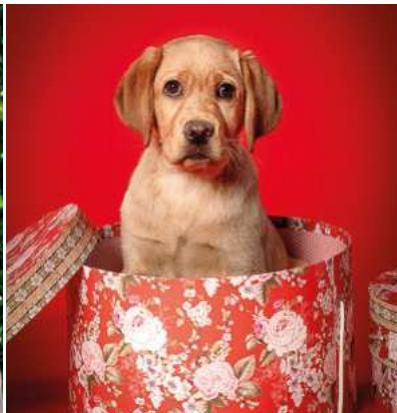


Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:

Mit Stern (*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Kurs-Nr.	*Bezeichnung
*Name	*Strasse, Hausnr.
*Vorname	*PLZ, Wohnort
*Geburtsjahr	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, bei vhs <input type="checkbox"/> Puchheim <input type="checkbox"/> Eichenau
*Telefon	E-Mail
Mobil (zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)	<input type="checkbox"/> Ja, ich habe Interesse am Newsletter.

*IBAN	SEPA-Lastschriftmandat, AGB & Datenschutz
*Kontoinhaber/in	Zahlungsempfänger:
* <input type="checkbox"/> Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Puchheim-Eichenau an.	vhs Puchheim e.V. Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim Gläubiger-Identifikationsnr.: DE58ZZZ00000361026
* <input type="checkbox"/> Ich bin damit einverstanden, dass die VHS Puchheim-Eichenau die Kursgebühren für die o.g. Kurse von meinem Konto abbucht.	vhs Eichenau e.V. Hauptstrasse 37, 82223 Eichenau Gläubiger-Identifikationsnr.: DE85EIC00000497504
*Datum, Unterschrift	



**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