

Münchner  
Volkshochschule

Juli bis September  
2016

## Sommer-Volkshochschule



Münchner  
Volkshochschule

Spendenaktion des Vereins der Förderer und Freunde der MVHS e. V.

# Ein Stein für's Einstein

## Von der Pferdetram zum modernen Bildungszentrum

Das Gebäudeensemble an der Einsteinstraße 28, nahe dem Max-Weber-Platz, wurde 1860 mit Ställen und Wagenhalle für die damalige Pferdetram erbaut. Die teils denkmalgeschützten Gebäude werden nun durch Umbau, Erweiterung und Neubau für die Öffentlichkeit nutzbar gemacht.

Hier entsteht bis Frühjahr 2017 das neue Bildungszentrum der Münchner Volkshochschule: **Einstein 28**.

Die Stadtwerke München schaffen als Bauherr hier den Rahmen für die vielfältigen Bildungsangebote der Münchner Volkshochschule. Neben dem Gasteig erhält die MVHS so ein neues Gesicht im Herzen der Stadt. Die Münchner Volkshochschule ist das größte kommunale Weiterbildungszentrum in Deutschland, jährlich nutzen rund 240 000 Münchnerinnen und Münchner das Programm mit über 16 000 Veranstaltungen.

## Der Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V. (vff)

unterstützt die Münchner Volkshochschule beim neuen Bildungszentrum **Einstein 28**.

Denn erfolgreiches Lernen von Erwachsenen braucht eine offene Lernarchitektur und moderne Ausstattung.

Mit der **Spendenaktion Ein Stein für's Einstein** helfen Sie – die Teilnehmer, Freunde und Unterstützer der MVHS –, das neue Haus mit erwachsenengerechtem Mobiliar und zeitgemäßer Medientechnik in den Lern- und Vortragsräumen auszustatten.

## Bauen Sie mit!

Erwerben Sie einen oder mehrere Steine als Spende für die Ausstattung des neuen **Einstein 28**.

Als kleines Dankeschön erhalten Sie Ihren persönlichen Miniatur-Ziegelstein. Sie können ihn als Andenken mit nach Hause nehmen oder unterzeichnen und bei der Münchner Volkshochschule hinterlassen. Diese Steine werden dann sichtbar vor Ort verbaut.

## So erwerben Sie einen Stein für's Einstein:

- Wie? Mit Überweisung auf das Konto des vff oder persönlich
- Wo? In einer Anmeldestelle der Münchner Volkshochschule
- Dort erhalten Sie Ihren Miniatur-Ziegelstein gegen einen Spendenbeitrag ab € 2.–

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung.

Gemeinsam schaffen wir ein modernes und qualitativ hochwertiges Bildungszentrum in unserer Stadt!

## Spendenkonto:

IBAN: DE11701500001003052527, BIC: SSKMDEMXXX

Betreff: Einstein



Verein der Förderer  
und Freunde der  
**Münchner**  
Volkshochschule e. V.



**Münchner**  
Volkshochschule



## Kontakt:

Verein der Förderer und Freunde der MVHS  
c/o Münchner Volkshochschule  
Kellerstraße 6  
81667 München  
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Wort „Bildung“ wird heute meistens in einem Atemzug mit „Chancen auf dem Arbeitsmarkt“ genannt. Natürlich ist Bildung eine Voraussetzung für unsere Teilhabe an Arbeit und Berufung. Aber sie kann noch viel, viel mehr sein.

Wir laden Sie in diesem Jahr erstmalig zur „Sommerakademie“ in den Gasteig ein. Unsere Kompaktkurse im September werden Sie bilden, ausbilden, fortbilden, neubilden und allgemeinbilden.

Was geht in uns vor? Wie funktionieren wir? Können wir uns überhaupt genau kennen? Die Psychologie ist eine relativ junge Wissenschaft, hat aber schon viele Erklärungsmodelle und Theorien hervorgebracht. In der „Sommerakademie Psychologie“ lernen Sie Menschen kennen, die die Erforschung unserer Seele maßgeblich vorgebracht haben und vollziehen ihre jeweiligen Denkansätze nach. Nebenbei werden Sie sich selbst ein bisschen besser verstehen.

Wir sind Zwerge, die auf den Schultern von Riesen stehen. In diesem Gleichnis stehen die Riesen für unsere Vorfahren, auf deren Wissen wir aufbauen. Im Studium-generale-Kompaktkurs „Schwerpunkt Antike“ tauchen Sie ein in die Anfänge der europäischen Literatur, Architektur, Politik und Philosophie. Sie werden sehen: Bildung bedeutet nicht bloß „wissen, wo's steht“, sondern das „Nach-Denken“ von guten Ideen.

Eine der zentralen Künste der Antike war die Rhetorik. Im „Rhetoriktraining intensiv“ lernen Sie ganz praktisch, Sprache und Ausdrucksmittel zu beherrschen wie ein Instrument. Mit diesem Können werden Sie sich in allen Lebenslagen besser verständlich machen und ein Gefühl dafür bekommen, dass Sprache aus viel mehr als Wörtern besteht.

Unsere Städte sind wie Texte, in denen Generationen immer wieder herumgekritzelt haben. Wir lesen in ihren Topografien, welchem Menschenbild ihre Planer anhängen, wer in ihnen gelebt hat und wie die Bewohner sich ihr Zuhause eroberten. Bei zahlreichen Führungen durch die Graggenau, das Angerviertel, das Kreuzviertel und weitere Münchner Stadtteile lernen Sie, München zu „lesen“ und Sie gewinnen einen neuen Blick auf unsere Stadt.

Ob Basiswissen, analoge Technik oder Streetphotography – unsere Fotografie-Seminare schulen Sie gleich zweimal genauer hinzuschauen: Erst bei der Arbeit mit dem Motiv, dann bei der Auswahl und Kritik der fertigen Bilder. So gewinnen Sie zugleich eine neue, intensivere Sicht auf Ihre Umwelt.

Dies sind nur einige der über 1100 Veranstaltungen der Sommer-Volkshochschule von Mitte Juli bis Ende September. Viele weitere Kompakt- und Intensivkurse aus allen Programmbereichen der Münchner Volkshochschule erwarten Sie.

Bildung vermag viel: Sie schenkt das Wissen, um mitreden zu können, aber vor allem die nötige Übung, um mitdenken zu können. Sie schärft unsere Urteilskraft, lässt uns mehr sehen und vertauscht Angst mit Gelassenheit. Bildung ist nicht bloß eine Investition, die sich in ein Jahresgehalt umrechnen lässt. Vor allem verrät sie uns den Wert unserer Welt.



Dr. Susanne May  
Programmdirektorin der  
Münchner Volkshochschule



Susanne Löbl  
Kordinatorin der  
Sommer-Volkshochschule

### **Herausgeber**

Münchner Volkshochschule GmbH  
Kellerstr. 6  
81667 München

### **Postanschrift**

Münchner Volkshochschule  
Postfach 80 11 64, 81611 München

### **Homepage**

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

### **Programm-Information**

Telefon (089) 480 06-61 88

### **Redaktion**

Susanne Löbl, Leitung  
Brigitta Kerber

### **Herstellung und Satz**

Monika Cyron

### **Gestaltung**

Kunst oder Reklame  
[www.kunst-oder-reklame.de](http://www.kunst-oder-reklame.de)

### **Titelbild**

[www.photocase.com](http://www.photocase.com)

### **Druck**

FIBO Druck- und Verlags-GmbH  
Fichtenstraße 8,  
82061 Neuried

### **Anzeigenvertrieb**

Mediengruppe Süddeutscher Verlag  
Parsberg Echo Verlag GmbH  
Geschäftsführer: Christian Bachschmid  
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München  
Telefon: (081 05) 38 44 44  
Fax: (081 05) 38 44 55  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 11 vom 1. September 2015

### **V.i.S.d.P.**

Dr. Susanne May, Programmdirektorin

**Online-Anmeldung**

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

**Persönliche und telefonische Anmeldung**

montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr  
 mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr  
 Persönliche Anmeldung im Gasteig  
 zusätzlich samstags 11.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldestellen**

Zentrale: Gasteig, Rosenheimer Str. 5, 1. Stock  
 Nord: Am Hart, Troppauer Straße 10  
 Ost: Giesing, Werinherstraße 33  
 Süd: Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8  
 West: Pasing, Bäckerstraße 14

**Telefonische Anmeldung**

Zentrale: (089) 4 80 06-62 39  
 Nord: (089) 3 18 11 53 18  
 Ost: (089) 62 08 20-0  
 Süd: (089) 74 74 85 20  
 West: (089) 83 53 53

**Schriftliche Anmeldung**

Mit Anmeldeformular (siehe Seite 248)

**Bitte beachten Sie**

Die Anmeldestellen in den Stadtbereichszentren sind vom 1. bis 31. August 2016 geschlossen.



Recognised for Excellence  
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Vorwort	1	<b>Sommer kreativ</b>	
Impressum	2	Sommeratelier 2016	58
Anmelden und Teilnehmen	3	Kunst unter freiem Himmel	61
<b>Sommerakademie</b>	7	Bildnerisches Gestalten	62
<b>Sommer auf Tour</b>		Plastisches Gestalten	65
<b>Unterwegs in München &amp; Umgebung</b>		Kunsthandwerkliches Gestalten	66
<b>Führungen</b>		MVHS im Museum – Führungsnetz	71
München – Mitte	14	Überblicks- und Themenführungen	75
München – Nord	20	in Münchner Museen und Ausstellungen	75
München – Ost	26	Museumswerkstatt für Familien	77
München – Süd	31	Kunst- und Kulturgeschichte	79
München – West	34	Schreibwerkstätten	81
<b>Fahrradtouren</b>		Theaterwerkschau 2016	84
<b>München &amp; näheres Umland</b>		Theater	85
München – Mitte	36	Mode und textiles Gestalten	87
München – Nord	36	Musik	91
München – Süd	38	Tanz	96
München – Ost	38	Fotografie & Video/Film	103
München – West	39	<b>Sommer für kluge Köpfe</b>	
<b>Unterwegs in Bayern zu Kunst und Kultur</b>	40	Politik	116
<b>Naturkundliche Erlebnis- und Familientouren</b>	42	Philosophie	117
<b>Reisevorträge</b>	48	Astronomie	122
<b>Studienreisen</b>	51	Religion	123
		Psychologie	123
		Lernen und Gedächtnis	128
		Studium generale	129

## Sommer zum Wohlfühlen

Kochkultur und Ernährungswissen	132
Gesundheit informativ	140
Gesundheit aktiv	142
Gesundheit aktiv für Seniorinnen und Senioren	158
Ökologie im Alltag	162

## Sommer international

### Neuhauser Sprachsommer

Spanisch, Italienisch, Englisch, Französisch mit begleitenden Kulturveranstaltungen	166
--	-----

Arabisch	167
Bairisch	168
Chinesisch	168
Deutsch – Intensiv- und Standardkurse	169
Deutsche Gebärdensprache	171
Englisch	171
Französisch	181
Griechisch	183
Italienisch	184
Japanisch	188
Niederländisch	189
Norwegisch	190
Polnisch	190
Portugiesisch	191
Russisch	192
Schwedisch	193
Spanisch	193
Tschechisch	197
Türkisch	198
Ukrainisch	198
Vietnamesisch	198

## Sommer macht Karriere

Studienvorbereitungskurse	200
LastMinit – Ausbildungsmesse	204
Betriebswirtschaftliche Kompetenzen, Bewerbung und Existenzgründung	204
Rhetorik, Kommunikation und Führungskompetenzen	213
Finanzwissen im Alltag	221
Schreibtechniken	222
Computer und Internet	222
Internet und Multimedia	227

## Sommer am See – Haus Buchenried 234

### Programm für Familien und Kinder

21, 42, 43, 77, 78, 112, 132, 238, 240

### Junge Volkshochschule

83, 86, 178, 204, 219, 221, 226

### Senioren Volkshochschule

102, 103, 125, 132, 157, 179, 180, 183, 188, 195, 231, 232

### Barrierefrei lernen

14, 21, 22, 31, 42, 74

### MVHS in English

20, 68, 73, 103, 140, 206, 219, 230

### Anmeldeformular 248

### Allgemeine Geschäftsbedingungen und Widerrufsbelehrung 249

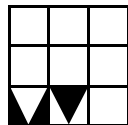
Besuchen Sie uns auch im Internet unter

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen** und finden immer die **aktuellsten Informationen** über

- freie Kurse
- Veranstaltungen, die ohne Anmeldung besucht werden können
- Tipps für Kurzentschlossene
- aktuelle Angebote, Highlights und Aktionstage
- besondere Projekte
- Serviceleistungen und vieles mehr ...

... und Sie können dort unseren **Newsletter** abonnieren!



Münchner  
Volkshochschule





**Sommerakademie**

## Sommerakademie

In der Sommerakademie bieten wir Ihnen Wissen zum Mitreden, Mitdenken und Verstehen – kompakt und intensiv. Ob Allgemeinbildung oder Rhetorik, Kunst oder Geschichte, Weltbilder oder Menschenbilder: Vollziehen Sie nach, wie große Denker die Welt erklärt und die menschliche Natur verstanden haben. 2016 findet die Sommerakademie zum ersten Mal statt. Ihre Kurse laufen von Anfang bis Mitte September im Kulturzentrum Gasteig, unserem zentralen Lernort im Herzen der Stadt.

### Psychologie

#### Grundlagen, Entwicklungsgeschichte und Phänomene

In ihrer vergleichsweise kurzen Entwicklungsgeschichte hat sich Psychologie als Wissenschaft mehrfach radikal in Frage gestellt und neu konstruiert. Wir entwickeln auf drei Pfaden ein Gesamtbild: Erstens zeigt die Entwicklungsgeschichte der Psychologie (und ihrer Repräsentanten wie Wundt, Freud, Skinner), welches Bild vom Menschen die großen psychologischen Schulen entwerfen und welches Erkenntnisinteresse sie haben. Zweitens und damit verbunden erhalten Sie einen Einstieg in die aktuellen universitären Teildisziplinen (allgemeine, differenzielle, klinische Psychologie, Sozialpsychologie). Drittens und als roter Faden begleitet uns die Beschäftigung mit psychologischen Phänomenen wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Persönlichkeit, Intelligenz, Vorurteile, Konformität. Ein Einstieg in die Psychologie – wissenschaftlich fundiert, reflektiert und anschaulich – für alle, die ihr Allgemeinwissen vertiefen wollen, auch geeignet als Studiumsorientierung und für Menschen, die in Beratung, Erziehung, Sozialwesen tätig sind.

#### *C146020 – Kompaktkurs – Gasteig*

Andreas Weber · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis do 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.9. bis 15.9.2016 · € 120.– · 20 Plätze · ♿

### Religionen der Welt

#### Indische Religion und Philosophie

Die indische Kultur blickt auf einen über 4000 Jahre alten, reichen Schatz an philosophischer Denkleistung, ritueller Komplexität und mythischer Vielfalt zurück, der sich mit den Errungenschaften der abendländischen Kultur leicht messen kann. Neben einem Überblick über die indischen Gottheiten und religiösen Ausdrucksformen werden philosophische Texte und die Prinzipien indischer Denkweise erläutert. Dabei wird deutlich, wie diese die gesamte südasiatische Kultur durchziehen und bis heute unabdingbar für das Verständnis des modernen Indiens sind.

#### *C138130 – Kompaktkurs – Gasteig*

Eva-Maria Glasbrenner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.9. bis 16.9.2016 · € 65.– · ♿

### Politik und Zeitgeschichte

#### Geschichte, Gegenwart und Zukunft eines Kontinents voller Widersprüche: „Die Vereinigten Staaten von Europa“ – Vision oder Mythos?

Die Geschichte des europäischen Gedankens vom 19. Jahrhundert bis zur Vision der „Vereinigten Staaten von Europa“ steht im Zentrum dieser Sommerakademie. Die „großen Europäer“ wie Robert Schumann, Jean Monnet oder Paul-Henri Spaak werden uns ebenso beschäftigen, wie der Erste Weltkrieg als einer der bedeutenden Katalysatoren der Entwicklung. Es wird sich auch zeigen, wie der Paneuropa-Gedanke vielfach missbraucht wurde (z. B. Frankreich unter Napoleon, das Deutsche Reich unter Hitler). Steht Europa im Jahr 2016 wieder an einer Zeitenwende?

#### *C110515 – Kompaktkurs – Gasteig*

Hannes Liebrandt M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis do 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.9. bis 15.9.2016 · € 50.– · ♿

## Studium generale kompakt

### Schwerpunkt Antike

„Doch wir horchen allein dem Gerücht  
und wissen durchaus nichts.“

Homer, *Ilias*

Die Antike hat uns in jeder Hinsicht stark geprägt – unser ästhetisches Empfinden, unsere Moral, unser politisches Selbstverständnis und unser Denken. Ein Streifzug durch diese Epoche kann viele Türen öffnen und ist eine spannende Zeitreise.

1. Der Beginn der europäischen Literatur: Die Ilias,  
Dr. Günter Lotz-Grütz
2. Griechische und römische Architektur,  
Dr. Tanja Gouda
3. Die Konfrontation von Athen und Sparta,  
Stefan Winter M.A.
4. Sokratische Existenzphilosophie,  
Dr. Xaver Brenner
5. Einführung in die antike Staatstheorie,  
Dr. Wolfgang Thorwart

### C150045 – Kompaktkurs – Gasteig

Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x di 10.00 bis 13.00 Uhr ·  
30.8. bis 27.9.2016 · Wegen Bauarbeiten am Gasteig findet  
der 1. Kurstermin in der MVHS am Scheidplatz, Belgrad-  
str. 108, statt · € 59.– · 26 Plätze · ♿

## Musik verstehen lernen

### Einführung in epochenspezifische musikalische Phänomene

Wie jede Kunstgattung wurde auch die Musik sowohl durch geschichtliche und politische Ereignisse als auch durch das Schicksal der Komponisten geprägt, verändert und weiterentwickelt. Wir erarbeiten Hintergrundwissen aus Musikgeschichte, Musiktheorie und Formenlehre, das Sie die Musik bei Konzertbesuchen oder beim Hören zuhause besser verstehen und so vielleicht auch tiefer empfinden lässt. Anhand exemplarischer Werke aus Barock, Klassik, Romantik und Moderne werden musikalische Grundlagen der Harmonielehre, Instrumentenkunde und Gattungen erarbeitet. Praktische Übungen, auch im Partiturlernen, lassen Sie die Zusammenhänge sinnlich erfahren und erfassen.

### C270119 – Kompaktkurs – Gasteig

Elke Braun · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di bis fr 18.00 bis  
21.00 Uhr · 6.9. bis 9.9.2016 · € 57.– · 14 Plätze · ♿



Foto: © MVHS/Peter Neusser

## Literatur

### Dichter der Klassik und Romantik

Ob Goethes „Iphigenie“ oder E.T. A. Hoffmanns „Sandmann“ – wie finde ich mich in der Literatur zurecht, wie erkenne ich Epoche und Gattung? An wen dachten die Dichter beim Schreiben? Wie hat Schiller gelebt, als er „Maria Stuart“ schrieb, welche Erfahrungen hat Goethe im „Faust“ verarbeitet? Wir lesen Werke der Weimarer Olympier Goethe und Schiller sowie Herzstücke deutscher Romantik, von Brentano bis Eichendorff. Sie lernen die Ideale der Klassik und Romantik kennen, vor allem aber das Lebensgefühl der Zeit. So holen wir uns die entrückten Meister ein bisschen näher.

#### *C246075 – Kompaktkurs – Gasteig*

Dr. Claudia Kaiser · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis mi  
9.00 bis 12.30 Uhr · 12.9. bis 14.9.2016 · Pausen nach  
Absprache · € 49.– · 14 Plätze · ♿

### Jahrhundertwende

Die beschleunigten Veränderungen in Gesellschaft, Politik und Kultur Europas seit 1890 beeinflussten viele Autoren im deutschsprachigen Raum und riefen unterschiedliche Reaktionen hervor. Die Ambivalenz des industriellen Wandels beschreiben Schriftsteller im aufstrebenden Berlin. Ein neues Bild des Künstlers zeichnet sich in München ab und in Wien, mit seinen apokalyptischen Ängsten, erfährt der Tod eine tiefere Bedeutung. Im ersten Teil jedes Termins stehen kulturelle und politische Aspekte im Vordergrund, dann wird ein repräsentatives Werk ausführlicher behandelt:

Berlin – Der sozial engagierte Naturalismus und die Zeichnung

der Kreatur: Gerhard Hauptmann, Bahnwärter Thiel

München – Die Bohème-Szene und ihre Überwindung:

Thomas Mann, Tonio Kröger

Wien – Der Untergang der bürgerlichen Welt

als medizinische Studie: Arthur Schnitzler, Sterben

#### *C246070 – Kompaktkurs – Gasteig*

Stefan Winter M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di bis do  
10.00 bis 13.30 Uhr · 6.9. bis 8.9.2016 · Pausen nach  
Absprache · € 49.– · 14 Plätze · ♿

## Filmklassiker

### Außer Atem – Original und Remake

Mit der Gangstergeschichte „Außer Atem“ leitete Jean-Luc Godard 1960 die Nouvelle Vague ein, eine neue Art filmischen Erzählens: gefilmt mit Handkamera, Bild und Ton asynchron montiert, die Regeln des klassischen Genrekinos bewusst durchbrochen. 1983 inszenierte der amerikanische Regisseur Jim McBride mit „Atemlos“ ein Remake und verlegt dabei die Handlung in das Los Angeles der frühen 1980er Jahre, verbunden mit weitreichenden Änderungen. Im Vergleich der beiden Filme werden die wesentlichen Merkmale des europäischen Autorenkinos und postmoderner Hollywood-Produktionen dargestellt.

#### *C249080 – Kompaktkurs – Gasteig*

Philipp Imhof M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di bis do  
14.00 bis 17.30 Uhr · 6.9. bis 8.9.2016 · Pausen nach  
Absprache · € 49.– · 14 Plätze · ♿



Foto: © Rainer Sturm/pixelio.de

## Fotografie

### Basiswissen Fotografie

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von analogen und digitalen Kameras.

Themen: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramm, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast). Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

### C251112 – Wochenendworkshop – Gasteig

Sabine Klem · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 2.9.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit Exkursion) · 3.9.2016 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 4.9.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

### No Pixels – analoge Fotografie

Sie wollen das Fotografieren mit analogen Kameras (wieder-) entdecken? Wissen welche Filme es gibt? In der analogen Fotografie gewinnt das einzelne Bild an Bedeutung und wahllose Schnappschüsse gehören der Vergangenheit an. Der Film ist belichtet, das Bild lässt sich nicht mehr löschen, bis zur Entwicklung bleibt es spannend. Sie erhalten Informationen zum Umgang mit den unterschiedlichen Kameras, Objektiven und Filmen. Damit Sie das Gelernte gleich umsetzen können, wird ein *SAW*-Film belichtet, entwickelt und ein Kontaktbogen erstellt. *SAW*-Filme für Kleinbild- und Mittelformatkameras werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

Bitte mitbringen: analoge Kamera (funktionsfähig).

### C252000 – Wochenendworkshop – Gasteig

Ralf Leibfried · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.9.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

## Beruf und Karriere

### Zertifikatskurs: Rhetoriktraining intensiv

Neben der fachlichen Kompetenz sind ein gewinnendes Auftreten und die Fähigkeit, überzeugend und souverän vor anderen reden zu können, entscheidende Faktoren für den beruflichen Erfolg. In einem praxisorientierten und intensiven Training üben Sie, klar und überzeugend vor anderen zu reden und professionell zu präsentieren. Sie lernen, wie Sie andere von Ihren Anliegen überzeugen und deren Aufmerksamkeit gewinnen. Kursinhalt: Verständliche Sprache; zielgerichtet und überzeugend vortragen; Körpersprache und Stimme; Vorbereitung, Aufbau, Einstieg und Schluss einer Rede; lebendige und kreative Methoden der Präsentation; Umgang mit schwierigen Situationen. Sie erhalten ein professionelles Feedback zu Ihrem rhetorischen Profil und nach einer erfolgreichen Präsentation das Zertifikat Rhetorik (MVHS).

### C451007 – Kompaktkurs – Gasteig

Karolina Höcker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 5.9. bis 9.9.2016 · € 229.– · 10 Plätze · ♿



Foto: © RDieter.schütz/pixelio.de

## Stadtgeschichte

### München intensiv

#### Ein Seminar für Stadt-Liebhaber und Multiplikatoren

Eine handelspolitisch motivierte Aktion Herzog Heinrichs des Löwen brachte Münchens Stern zum Erstrahlen. Durch den Salzhandel erfuhr die Stadt einen rasanten und mächtigen Aufschwung. In unserem Intensiv-Seminar werden wir die über 850-jährige Stadtgeschichte anhand der Ereignisse in den Stadtvierteln der Altstadt erkunden: In der Graggenau, im Angerviertel, im Kreuzviertel, im Hackenviertel.

Jeden Vortrag ergänzt und vertieft eine Stadtführung am Nachmittag des jeweiligen Kurstages.

Unter der Kursnummer C121021 können Sie das komplette Seminar buchen, einzelne Kurstage buchen Sie bitte unter der jeweiligen Kursnummer: C121029, C121033, C121037.

#### *C121021 – Seminar – Gasteig*

Rudolf Hartbrunner/Heinrich Ortner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di bis fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.9. bis 9.9.2016 · € 40.– · Gebührenfrei für Kursleitungen der MVHS (Anmeldung direkt im Fachgebiet, Telefon (089) 72 1006-30)

### Das Angerviertel

Zwei wichtige Plätze prägen das Angerviertel: der Viktualienmarkt und der Jakobsplatz. Einrichtungen wie die Fleischbänke, die Stadtwaage, der Rinder- und der Pferdemarkt, das Frauenhaus und das Haus des Scharfrichters befanden sich dort. Auf dem Jakobsplatz, dem einstigen Dultplatz, standen das Zeughaus, der städtische Marstall und das erste Feuerwehrhaus. Heute prägt die neue Jüdische Synagoge den Jakobsplatz und die wiederaufgebaute Schrannehalle rundet den Viktualienmarkt ab.

#### *C121029 – Vortrag mit Führung – Gasteig*

Heinrich Ortner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 7.9.2016 · Vortrag: 10.30 bis 12.00 Uhr · Führung: 14.00 bis 16.00 Uhr (Treffpunkt wird im Kurs bekanntgegeben) · € 11.–

### Das Kreuzviertel

Im Kreuzviertel waren seit jeher Geld und Macht zu Hause. Außer Schäfflern, die hier wegen des nahen Salz- und Weinmarktes ihren Sitz hatten, gab es kaum Handwerker im Viertel. Hier befanden sich auch die zwei renommiertesten Gasthöfe des kurfürstlichen Münchens. Seit dem 17. Jahrhundert war das Kreuzviertel das bevorzugte Wohngebiet der Hofbediensteten und des Hofadels. Das wichtigste Element in diesem Viertel stellte aber die Kirche mit zahlreichen Klöstern und Gebetshäusern dar.

#### *C121033 – Vortrag mit Führung – Gasteig*

Rudolf Hartbrunner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 8.9.2016 · Vortrag: 10.30 bis 12.00 Uhr · Führung: 14.00 bis 16.00 Uhr (Treffpunkt wird im Kurs bekanntgegeben) · € 11.–

### Das Hackenviertel

„In den Hagken bei den Linden“ war wohl eine Bezeichnung, die dem Viertel seinen Namen gab. Es war ein von schmalen Gassen durchzogenes, von Obstbäumen und Gärten geprägtes Wohn- und Handwerkerviertel. Nicht nur die Kreuzkirche, die Herzogspitalkirche und die Damenstiftskirche, auch eine Reihe von Versorgungseinrichtungen wie das Barth-Seelhaus waren dort zu finden. In keinem anderen Altstadtviertel befinden sich so viele Madonnen und Heilige an den Hauswänden.

#### *C121037 – Vortrag mit Führung – Gasteig*

Heinrich Ortner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 9.9.2016 · Vortrag: 10.30 bis 12.00 Uhr · Führung: 14.00 bis 16.00 Uhr (Treffpunkt wird im Kurs bekanntgegeben) · € 11.–



Sommer auf Tour

## Unterwegs in München und Umgebung Führungen

### München – Mitte

#### **Dolce vita in München**

##### **Unterwegs auf italienischen Spuren**

Kommen Sie mit zu Orten, wo sich Bayerns Kurfürsten und Könige von Architekten, Baumeistern und Künstlern prächtige Gebäude nach italienischen Vorbildern erstellen ließen. So manche Prachtstraßen, Laubengänge, Skulpturen und verträumte Winkel haben ihre Vorbilder in Florenz und Venedig. Da stellt sich italienisches Lebensgefühl ein, auch wenn Sie gerade keine Zeit für Urlaub haben.

#### ***C121221 – Führung – Maxvorstadt***

Dr. Kaija Voss · Treffpunkt: St. Ludwig, Kirchenportal · Ludwigstr. 22 · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 16.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Historisches Szeneviertel Haidhausen mit Kunstcafé in der Lothringer13\_Halle Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher**

Von den verführerischen Marktständen führt uns der Weg durch einen historischen Hohlweg zum Johannisplatz mit seinem „Dom“ und dem Üblackerhäusl zum Weißenburger Platz. Das gründerzeitliche Franzosenviertel – ein beliebter Szenetreffpunkt – bietet historische Stadtgeschichte und aktuelle Kunst. Wir besuchen die Lothringer13\_Halle, eine städtische Institution für internationale Gegenwartskunst. Vom Team erhalten wir Informationen aus erster Hand zur aktuellen Ausstellung. Der „Rroom“, ausgestattet mit Büchern und Magazinen, lädt dazu ein, die Neuentdeckungen bei einem Kaffee zu vertiefen.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de) In Kooperation mit den städtischen Kunsträumen

#### ***C182050 – Führung – Haidhausen***

Ursula Simon-Schuster M.A. · Treffpunkt: Wiener Platz, am Maibaum · sa 16.00 bis 18.00 Uhr · 16.7.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ♿

### **München entdecken**

#### **Von Türen, Toren und Monumenten**

An Türen, Toren und Monumenten geht man im Alltag oft achtlos vorbei. Wir nicht! Wir fragen: Wer lebte in diesem Palais? Welche Position hatte der Besitzer inne? Warum steht eine Kugel in einem einsamen Tor? Wohin führte dieses Tor überhaupt? Nach dem Rundgang werden Sie manches Denkmal und Bauwerk mit anderen Augen betrachten.

#### ***C182150 – Führung – Altstadt***

Anneliese Döhring · Treffpunkt: Feldherrnhalle · Odeonsplatz · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 17.7.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze



### **Die Wittelsbacher als Stadtplaner**

Die Fürsten und Könige aus dem Hause Wittelsbach hatten immer konkrete Vorstellungen, die Stadt München zu gestalten und zu verändern. Wir gehen diesen persönlichen Kreativvorstellungen auf die Spur und sehen dabei, wie vor allem das Kreuzviertel und die Graggenau von der Handschrift der Wittelsbacher geprägt und München zu einem kulturellen Zentrum Europas geformt wurde.

#### ***C121017 – Führung – Altstadt***

Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: Altes Rathaus · Eingang Spielzeugmuseum · Marienplatz 15 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 17.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Die Isar und ihre Brücken**

#### **Ein sommerlicher Spaziergang**

Mit dem Sylvensteinspeicher verlor der einst reißende Gebirgsfluss seine Bedrohlichkeit und konnte zum Erholungsraum werden. Seit Ende der Renaturierung werden neue Vorschläge präsentiert, die Isar noch stärker ins Münchner Leben zu integrieren – durch veränderte Verkehrsführung, Gaststätten am Ufer und ein Flussbad. Wir blicken auch auf die Brücken: sechs von ihnen entstanden um 1900. Sie sind Beispiele einer gelungenen Verbindung von Funktionalität und Ästhetik.

#### ***C182310 – Führung – Bogenhausen***

Dr. Annemarie Menke · Treffpunkt: Max-Joseph-Brücke (rechte Isarseite, stadteinwärts, Ecke Montgelasstr.) · mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 20.7.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze

### **Einst Finanzgarten – heute Dichtergarten**

#### **Wo Heine, Chopin und Konfuzius eine Heimat fanden**

Einst gehörte er zur barocken Stadtumwallung, wie es die hügelige Anlage noch erahnen lässt. Nach der Säkularisation entstand unter Abbé von Salabert ein herrlicher Park mit Bach und dem Prinz-Carl-Palais. Seit 1984 werden im Park Dichter und Literaten, die mit der Stadt München verbunden sind, gewürdigt. Durch die Idee, hier einen neuen Konzertsaal bauen zu können, ist der sogenannte Dichtergarten aus seinem Dornröschenschlaf gerissen worden. Ein Streifzug durch ein verwünschenes Stück Münchens.

#### ***C121061 – Führung – Altstadt***

Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: Ludwigstr./Ecke Galeriestr. · fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 22.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Als Brauen noch ein Handwerk war**

#### **München und sein Bier**

Lernen Sie die Geschichte und Entwicklung des Bieres in München kennen. Zuerst probieren Sie im Münchner Bier- und Oktoberfestmuseum, in einem der wenigen erhaltenen spätmittelalterlichen Häuser Münchens, unterschiedliche bayerische Biere. Weiter geht es zu einer urigen Münchner Hausbrauerei. Dort erfahren Sie alles über das Brauen von Bier und nach einer Brauereiführung genießen Sie bei einer Brotzeit das hausgebraute „Zwickl“-Bier.

Begleitprogramm zur Ausstellung BIER.MACHT.MÜNCHEN des Münchner Stadtmuseums  
MVV-Ticket erforderlich.

#### ***C121122 – Führung – Altstadt***

Martin Schega · Treffpunkt: Isartor, Innenhof · Isartorplatz · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 22.7.2016 · € 29.– (inkl. Eintritt Museum, Bierproben und Brotzeit) · Anmeldung erforderlich

### **Entlang des Westermühlbaches Vom Glockenbach- in das Dreimühlenviertel**

Die Geschichte Münchens ist seit dem 12. Jahrhundert geprägt von der Isar und den Stadtbächen. Der Westermühlbach ist heute der einzige stellenweise noch offen fließende Stadtbach im Süden Münchens, links der Isar. Er war der Ursprung für alle anderen Stadtbäche. Er erzählt uns von der Abhängigkeit der Bürgerschaft vom Wasser, der Bedeutung für die Mühlen, für das Handwerk und die wirtschaftliche Entwicklung Münchens.

#### ***C121177 – Führung – Isarvorstadt***

Heinrich Ortner · Treffpunkt: Sendlinger Tor, unter dem Torbogen · so 14.00 bis 16.30 Uhr · 24.7.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Schwabing – ein Zustand? Stadtteil-Streunereien**

Vorsicht: Dies ist keine der üblichen Führungen oder Stadtteilrundgänge! Die Grenzen zwischen „wirklicher Geschichte“ und Schwabing-Mythen werden mehrfach und in verschiedener Richtung überschritten. Journalisten, Schauspieler, Literaten, Dichter, Freigeister, Revolutionäre, Gedenktafeln und deren Fehlen, die Weiterverwendung der Kleider der Frau Marschallin, die Geschichte von der Ansprache an eine Straßenlaterne und vieles mehr: Schwabing – ein Zustand? Traumstadt? Der Mythos – und seine Zerstörung.

#### ***C121237 – Führung – Schwabing***

Dr. Willibald Karl · Seidlvilla, Eingangstor · Nikolaiplatz 1b · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 30.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Rosenkränze, Lebzelten und Kämme Die Jakobidult in der Au**

Die Jakobidult hatte im mittelalterlichen München große überregionale Bedeutung. Da nach altem Stadtrecht vor Kirchen „chaempe, paternoster, lebzelten, slo, magram und wilde wurtz“ verkauft werden durften, erlaubten die Mönche denn auch fliegende Händler und Krämer.

Lasst euch bei einem Rundgang so hintersinnige Geschichten erzählen, wie man mit Ross und Wagen gefahren ist, um ja bei der wichtigsten Verkaufsmess' dabei zu sein. Kennt noch jemand die Geschichte von der Rennsau und dem Scharlachrennen, von der Hoderlumpn, zu wos de guad warn.

#### ***C121161 – Führung – Au***

Heinrich Ortner/Karin Ostberg · Treffpunkt: Mariahilfkirche, vor der Hauptportal · Mariahilfplatz 11 · mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 3.8.2016 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **St. Benno in der Maxvorstadt**

Die Kirche liegt im Gebiet der ehemaligen kgl. Erzgießerei zwischen Mars- und Oberwiesenfeld. Ihr Baugrund wurde vom kgl. Erzgießer Ferdinand von Miller als Votivgabe für die unfallfreie Aufrichtung der Bavaria an der Theresienhöhe gestiftet. Der Architekt Leonhard Romeis (1854–1904) plante den neuromanischen Kirchenbau (1888–1895). Im Kircheninneren befinden sich Bildwerke bedeutender Künstler wie des Bildhauers Waderé und des Goldschmieds Harrach sowie reiche Stiftungen von Erzbischof Thoma, des Prinzregenten Luitpold und der Familie Miller.

#### ***C182260 – Führung – Maxvorstadt***

Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: St. Benno, Kirchenportal · Loristr. 21 · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 6.8.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## Das Westend

### Einst ein Arbeiterquartier – heute ein In-Viertel

Auf der Hochebene hinter der Hangkante der Isar entstand zu Beginn der Industrialisierung ein klassisches Arbeiterviertel mit Fabriken und Mietskasernen. Obwohl sich durch die Verlagerung der Messe viel verändert hat, konnte diese Münchner Vorstadt ihren ursprünglichen Charakter lange bewahren. Wir wollen bei einem Rundgang Altes und Neues besichtigen. Das „schicke“ Neubauviertel auf dem ehemaligen Messegelände ebenso wie das Ledigenheim, die Rupertuskirche und manch verborgene Schätze.

#### *C121201 – Führung – Schwanthalerhöhe*

Anneliese Döhring · Treffpunkt: U-Bahnhof Schwanthalerhöhe · Ausgang Heimeran/Ganghoferstr. · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 7.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## Traumstadt Schwabing

Für das Bauerndorf „Swapinga“ begann im 18. Jahrhundert eine feudale Epoche. Landhäuser und Schlösschen entstanden wie in keinem anderen Dorf um München. Später, im 19. Jahrhundert, spürte man den Einfluss der aufblühenden Residenzstadt. Durch die Nähe der Universität und der Kunstakademie wurde Schwabing ein beliebtes Wohnviertel für Studenten, Künstler und Politiker. Jugendstilhäuser, Gedenktafeln und Straßennamen erzählen Geschichten aus längst vergangenen Tagen.

#### *C121233 – Führung – Schwabing*

Jutta Kafka · Treffpunkt · Ecke Leopold-/Martiusstr. · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 14.8.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## St. Maximilian – Pfarrkirche der Isarvorstadt im Glockenbachviertel

Am Westufer der Isar gegenüber dem Deutschen Museum wurde der neuromanische Bau in den Jahren 1895–1909 nach Plänen des Architekten Heinrich von Schmidt (1850–1928) geschaffen. Sein Vater war Dombaumeister am Wiener Stephansdom, er selbst seit 1883 Professor für mittelalterliche Baukunst an der Münchner Technischen Hochschule. Schmidt hatte Pläne für eine neugotische Kirchenanlage eingereicht. In der Ausführungsplanung schuf er einen kostengünstigeren neuromanischen Bau. Heute ist die Pfarrei bekannt wegen ihres reform- und experimentierfreudigen Pfarrers.

#### *C182270 – Führung – Glockenbachviertel*

Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: St. Maximilian, Kirchenportal · Deutingenstr. 4 · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 27.8.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## Die Frauenkirche – ein Münchner Wahrzeichen

Die Frauenkirche ist das monumentalste Gotteshaus der Stadt. Nachdem der Vorgängerbau zu klein geworden war, ersetzte Jörg von Halspach 1468 bis 1488 den romanischen Vorgängerbau durch das jetzige Bauwerk, den letzten Bau der altbayrischen Spätgotik. Der Rat der Stadt und die Wittelsbacher unterstützten das Vorhaben. Die Münchner Liebfrauenkirche, seit 1821 Metropolitankirche des Bistums München und Freising, birgt Kunstschätze von der Spätromanik bis zur Gegenwart. Viele Legenden, wie die vom berühmten Teufelstritt, ranken sich um den Bau.

#### *C182200 – Führung – Altstadt*

Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: Frauenkirche (Dom), Hauptportal · Frauenplatz 1 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 2.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Teezeremonie im Japanischen Teehaus im Englischen Garten**

Der Teeweg ist ein vom Zen beeinflusster Übungsweg, dessen Anfänge ins 13. Jahrhundert zurückreichen. Die wesentliche Formung erhielt er im 16. Jahrhundert durch Sen no Rikyu, den Teemeister der japanischen Geschichte. Die meditative kunstvolle Zubereitung und das Servieren des grünen Tees erfolgen nach genauen Regeln. Bei der Zubereitung sind die innere Empfindung und Harmonie der Bewegungen wichtig. Die Vorführung besteht aus einem Vortrag und einer Teezeremonie (die Besucher sitzen im europäischen Teil des Hauses auf Bänken). Anschließend werden eine japanische Süßigkeit und Tee gereicht.

#### ***C182420 – Führung – Lehel***

Anette Kolb · Treffpunkt: Japanisches Teehaus im Englischen Garten (direkt hinter dem Haus der Kunst) · Prinzregentenstr. 1 · fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 2.9.2016 · € 10.– · Anmeldung erforderlich · 27 Plätze

### **Das Geheimnis des blauen Diamanten Die Schatzkammer der Münchner Residenz**

Die Schatzkammer der Münchner Residenz zählt neben der Eremitage in St. Petersburg, dem Londoner Tower und dem Kunsthistorischen Museum in Wien zu den bedeutendsten ihrer Art. Kostbarste Kunstgegenstände aus nahezu zehn Jahrhunderten sind hier zu finden. Zu den Prunkstücken gehören oft spannende Geschichten. So ist das Palladium der Residenz, die St.-Georgs-Statuette, eigentlich ein Reliquien-schrein. Auch das rätselhafte Verschwinden und Wiederauftauchen des großen blauen Diamanten in der Wittelsbacher Krone von 1806 wird uns beschäftigen.

#### ***C182180 – Führung – Altstadt***

Dr. Falk Bachter · Residenz · Treffpunkt: Kassenraum · Residenzstr. 1 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 4.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt

### **Kirchen der Münchner Altstadt**

#### **Der Alte Peter**

Die Peterskirche, von Münchnern liebevoll „Alter Peter“ genannt, ist die älteste Stadtpfarrkirche Münchens. Ihr großer Umbau im 18. Jahrhundert verlieh ihr eine reiche Rokokoausstattung. Den Wiederaufbau nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg verdankt sie großzügigen Spenden der Münchner Bevölkerung. In St. Peter feiern jährlich die Brauer ihren Festgottesdienst, die Gärtner beenden hier ihren Festumzug und verschenken Blumengebinde an Passanten. Erfahren Sie mehr über gelebte Traditionen, die wertvolle Kirchengestaltung und geheimnisvolle Räume.

#### ***C182210 – Führung – Altstadt***

Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: St. Peter, unter der Orgelempore · Rindermarkt 1 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 9.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

#### **St. Michael**

##### **Gegenreformation im Auftrag der Wittelsbacher**

Die Jesuitenkirche zählt zu den herausragenden Renaissancekirchen nördlich der Alpen. Herzog Wilhelm V. wollte mit ihr ein Bollwerk gegen die Reformation errichten. Die große Michaelsfigur und eine idealisierte Genealogie der Wittelsbacher prägen die Fassade. Der Innenraum wird von dem riesigen Tonnengewölbe überspannt, das nach St. Peter in Rom weltweit das größte seiner Art ist. Wir besuchen auch die Fürstengruft, mit dem schlichten Sarkophag des Erbauers Wilhelm V. und dem Prunksarkophag für König Ludwig II, sowie die Kreuzkapelle.

#### ***C182220 – Führung – Altstadt***

Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: St. Michael · Neuhauser Str. 6 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 16.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Die Theatinerkirche St. Kajetan Hofkirche der Wittelsbacher**

Die erste Barockkirche Bayerns zählt zu den schönsten Kirchen Münchens und bestimmt mit den markanten Türmen und der mächtigen Kuppel die Silhouette der Stadt. Nach der Geburt des lang ersehnten Thronfolgers Max Emanuel erfüllten Kurfürst Ferdinand Maria und seine Gemahlin Henriette Adelaide von Savoyen ihr Gelübde. Sie ließen das Gotteshaus unmittelbar gegenüber der Residenz errichten und beauftragten für Bau und Ausstattung ausschließlich italienische Künstler. Die Fassade wurde erst 100 Jahre später durch François Cuvilliers d. J. vollendet.

#### ***C182230 – Führung – Altstadt***

Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: Theatinerkirche · Theatinerstr. 22 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 23.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Street Art in München entdecken**

In Münchens Straßen entsteht täglich neue Street Art: Sticker, Poster und Schablonengraffiti besiedeln Laternenpfosten und Parkautomaten, Mauern oder Brücken. Wir gehen jenseits der bekannteren Street-Art-Areale auf Entdeckungsreise und begegnen in versteckten Ecken und Hinterhöfen Kunstwerken, die vielleicht nur für kurze Zeit zu sehen sein werden. Mit etwas Glück stoßen wir auf Arbeiten von lokalen Größen.

#### ***C182070 – Führung – Gärtnerplatzviertel***

Carola Conradt · Treffpunkt: Gärtnerplatz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 17.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

### **Richard Wagner und Ludwig II.**

#### **Auf den Spuren einer außergewöhnlichen Freundschaft**

Kaum eine andere Beziehung erregte die Münchner Gemüter Mitte des 19. Jahrhunderts mehr als die Freundschaft zwischen Ludwig II. und Richard Wagner. Musikalisches Genie und königliche Schwärmerei, politische Intrigen und skandalöse Enthüllungen, triumphale Erfolge, ein aufgebrachtes Kabinett und ein letztes Ultimatum: Nicht nur an historischen Stätten vor Ort, auch im Münchner Stadtmuseum verfolgen wir die Spuren einer königlichen Freundschaft, die München neben einem handfesten Eklat einige große Momente der Musikgeschichte bescherte.

#### ***C182370 – Führung – Altstadt***

Marlies Lüpke · Treffpunkt: vor dem Hotel Bayerischer Hof · Promenadenplatz 2–6 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt im Münchner Stadtmuseum · 18 Plätze

### **„Da beißt die Maus keinen Faden ab“**

#### **Mittelalterliche Redewendungen**

„Da beißt die Maus keinen Faden ab“ oder „Das ist mir schnuppe“ – diese Redensarten kennt wohl jeder. Aber aus welcher Verzweiflung heraus macht sich das possierliche Nagetier über eine Garnrolle her? Und was hat der Kerzenzieher am Dom mit einer lässigen, abwertenden Haltung zu tun? Auf dieser Tour durch die Altstadt erfahren Sie mehr über alte Redewendungen und ihre Bezugspunkte in der Stadtgeschichte.

#### ***C121057 – Führung – Altstadt***

Elisabeth Lehmann M.A. · Treffpunkt: Bayerische Staatsoper (Eingang) · Max-Joseph-Platz 2 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.9.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## München – Nord

### MVHS in English The New Jewish Cemetery

The New Jewish cemetery has been the burial ground of Munich's Jewish community for more than 100 years. Important figures of 20<sup>th</sup> century history have found their final resting place here, among them Bavaria's first prime minister Kurt Eisner and former FC Bayern president Kurt Landauer. On our tour we will learn about Jewish history and Jewish lives in Munich in the years before and after the holocaust.

No attendance without prior registration.

Men and married women have to wear a head covering.

#### **C122742 – Guided Tour – Alte Heide**

Chaim Frank · meeting point: Jüdischer Friedhof, Main Entrance · Garching Str. 37 · Sun 14.00 til 15.30 hrs · 17.7.2016 · free of charge · registration necessary · 20 places · ♿

#### **Stadtteilspaziergang Hasenberg!**

In den sechziger Jahren wurden aufgrund der damaligen riesigen Flüchtlingsströme im Hasenberg! in nur fünf Jahren zahlreiche Wohnungen in Einfachbauweise hochgezogen, um der großen Wohnungsnot zu begegnen. Bis heute sind hier zahlreiche Neu-Münchner ansässig geworden. Schwerpunkt des Rundgangs ist die Entwicklung, die das Hasenberg! erfahren hat: Verdichtung der Wohnbebauung, Gestaltung neuer Plätze und Verbesserung der Einkaufsmöglichkeiten, Schaffung sozialer Treffpunkte, Beschäftigungsinitiativen für Jugendliche, Integration von Zuwanderern.

Im Rahmen der Kulturtage im Stadtbezirk 24 Feldmoching-Hasenberg!.

#### **C122755 – Führung – Hasenberg!**

Klaus Mai · Treffpunkt: U-Bahnhof Hasenberg!, vor dem Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 17.7.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿

## Zu Gast beim Bayerischen Fernsehen:

### Die Abendschau

Das aktuelle Magazin „Die Abendschau“ des Bayerischen Fernsehens sendet Montag bis Freitag live aus Freimann. Sie haben im Rahmen dieser Führung die Gelegenheit, sich über die Arbeitsweise des Mediums Fernsehen vor und hinter den Kulissen zu informieren und während der Sendung dabei zu sein. Ein kurzer Film zeigt, wie „Die Abendschau“ entsteht.

#### **C122750 – Führung – Freimann**

Treffpunkt: Bayerischer Rundfunk · Floriansmühlstr. 60 (Pforte) · mi 16.00 bis 19.00 Uhr · 20.7.2016 · € 3.– · Bearbeitungsgebühr · 30 Plätze

### Das Wetteramt

Die Wettervorhersagen werden dank modernster Satelliten- und Radargeräte immer zuverlässiger. Das Wetteramt liefert die notwendigen Informationen dazu, indem es die meteorologischen Prozesse in der Atmosphäre beobachtet und bewertet. Besonders wichtig ist dabei die rechtzeitige Warnung vor Unwettern. Bei der Führung im Wetteramt München erhalten Sie einen Einblick in die moderne Wetterbeobachtung.

#### **C122730 – Führung – Oberwiesenfeld**

Volker Wünsche · Treffpunkt: Eingang Wetteramt · Helene-Weber-Allee 21 (Tram 20/21 Goethe-Institut) · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 21.7.2016 · € 5.– · 20 Plätze · ♿

### Stadtteilspariengang: Die Borstei

Die Borstei wurde zwischen 1924 und 1929 vom Architekten und Bauunternehmer Bernhard Borst als „kultivierte Wohnsiedlung“ erbaut, mit Läden, Postamt, Kindergärten und einem zentralen Heizkraftwerk. Bei einem Rundgang lernen Sie die Entstehungsgeschichte dieser autarken, denkmalgeschützten Siedlung kennen, ihre architektonischen Reize, städtebaulichen Besonderheiten und die kunstvoll angelegten Gärten. Dabei werden wir auch über die Idee des in München einmaligen Gemeinwesens und über heutige Mieterprobleme diskutieren.

#### C122775 – Führung – Moosach

Jutta Kafka · Treffpunkt: Borstei, Haupteingang · Dachauer Str. 140d · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 23.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

### Umringt von Schafen – Wanderweidewirtschaft in der Münchner Heidelandschaft

Die Heideflächen im Münchner Norden wurden jahrhundertlang als Schafweiden genutzt – heute ist die traditionelle Hüteschäferi selten geworden. In der Fröttmaninger Heide treffen Sie den Schäfer Hermann Stadler, der Ihnen Einblicke gewährt in seinen ungewöhnlichen Berufsalltag und Sie mit in seine Schafherde mitnimmt zum Staunen und Streicheln. Es besteht Gelegenheit, Produkte vom Schaf kennenzulernen und zu verkosten.

In Kooperation mit dem Heideflächenverein Münchener Norden e.V.

Wer sich für die Wanderschäferi interessiert, ist eingeladen, die Ausstellung „Unterwegs mit den Hirten“ im Kulturzentrum 2411, Blodigstraße 4, zu besuchen.

Ausstellungsdauer: 1.6. bis 7.8.2016

#### C324995 – Führung – Freimann

Dr. Verena Eißfeller/Hermann Stadler · HeideHaus · Admiralbogen 77 · so 16.30 bis 19.00 Uhr · 24.7.2016 · € 5.– · Kinder € 3.– · Anmeldung erforderlich · 30 Plätze



Foto: © Heideflächenverein Münchener Norden e.V.

### Der Petuelpark mit dem Generationengarten Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher

Nach Fertigstellung des Petueltunnels 2002 entstand unter Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger auf 74.000 qm der barrierefreie Petuelpark, der sich auf 900 m Länge von Ost nach West erstreckt. Im Juni 2004 wurde der Park eröffnet, im Sommer 2005 – gleichzeitig zur BUGA – auch der interkulturelle Generationengarten mit Pavillon und das Café Ludwig. Beim Spaziergang durch Garten und Park werden Sie sowohl das Grünkonzept der Landschaftsarchitekten als auch das Kunstkonzept mit 13 Werken internationaler Künstlerinnen und Künstler kennenlernen.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte ein E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

#### C122760 – Führung – Milbertshofen

Elisabeth Schellnegger · Treffpunkt: im Petuelpark, vor dem Café Ludwig · Klopstockstr. 10 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 24.7.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ♿

### **Die kunsthandwerkliche Skulpturenwerkstatt Philipp Basche**

Die kunsthandwerkliche Meisterwerkstatt Philipp Basche ist ein traditionsreicher Familienbetrieb in vierter Generation. Die Werkstatt stellt seit 1897 auf galvanoplastischem Wege, einem Herstellungsverfahren aus dem 19. Jahrhundert, kunstvolle Skulpturen für Wohnraum und Garten in reinem Kupfer und in Handarbeit her. Bei der Führung durch Werkstatt und Atelier wird die Herstellung gezeigt. Beim anschließenden Rundgang durch den Sommergarten erwartet Sie eine umfangreiche Kollektion außergewöhnlicher Skulpturen und Objekte.

#### **C122720 – Führung – Feldmoching**

Gabi Ring-Hoffmann · Treffpunkt: Atelier Basche · Luitfriedstr. 13 (U/S-Bahn Feldmoching) · so 14.30 bis 16.30 Uhr · 31.7.2016 · € 5.– · 20 Plätze

### **Das Olympische Dorf Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher**

Im Olympischen Dorf wohnten 1972 die Sportlerinnen und Sportler der Olympischen Spiele. Die Wohnanlage, in der heute rund 8000 Menschen leben, wurde als „Stadt in der Stadt“ geplant: mit Ladenzentrum, Kinderbetreuung, Ärzten und Kirchengemeinden. Durch die Trennung von Auto- und Fußgängerverkehr und das grüne Umfeld ist das „Dorf“ vor allem bei Familien beliebt und erhielt 2006 einen Preis im Wettbewerb „Kinder- und familienfreundliches Wohnumfeld“. Seit 1998 steht das Olympische Dorf im Ensemble mit den Sportstätten unter Denkmalschutz.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte ein E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

#### **C122768 – Führung – Olympiadorf**

Constanze Lindner-Schädlich · Treffpunkt: U-Bahnhof Olympiazentrum, Ausgang Olympisches Dorf (U3) · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 6.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☺

### **Stadtteilspaziergang Milbertshofen Von der Klosterschwaige zum Großstadtrevier**

Milbertshofen verbindet man mit dem herben Charme einer Arbeitervorstadt im Schatten eines riesigen Automobilherstellers. BMW produziert hier seit 1923. Die spektakuläre BMW Welt und das neugestaltete BMW-Museum sind Magnete nicht nur für Technikbegeisterte. Bei der Führung im einstigen Dorf Milbertshofen kann man aber auch die Reste alter Bauernhöfe und den alten Dorfkern entdecken und stößt auf Orte des Gedenkens. Ein Rundgang mit vielen Geschichten rund ums Stadtviertel Milbertshofen.

#### **C122759 – Führung – Milbertshofen**

Christian Ertl · Treffpunkt: am BMW Motorradzentrum · Ecke Frankfurter Ring/Knorrstr. · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 7.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze · ☺

### **Tag des Offenen Denkmals**

#### **Gemeinsam Denkmale erhalten Das ehemalige Lager in Ludwigsfeld**

Auf dem Gelände der heutigen Siedlung Ludwigsfeld betrieb die Firma BMW zwischen 1943 und 1945 ein „Barackenlager“. Es gehörte als KZ-Außenlager Allach zum KZ Dachau. Heute erinnert außer einer Gedenktafel nichts mehr daran, lediglich zwei Gebäude stehen unter Denkmalschutz: eine ehemalige Sanitärbaracke des Häftlingslagers, die dem TSV Ludwigsfeld als Umkleide dient, sowie die Kantine. Bei der Führung werden die Baracke und das Gelände besichtigt sowie die aktuelle Diskussion um eine angemessene Form des Erinnerns an das Lager vorgestellt.

#### **C122308 – Führung – Ludwigsfeld**

Klaus Mai · Treffpunkt: Baracke des ehemaligen Lagers Ludwigsfeld · Granatstr. 8 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 11.9.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze



### Verkehrszentrale Südbayern

Von der Verkehrszentrale Südbayern in Freimann werden die Schilderbrücken über den Autobahnen, Wechselverkehrszeichen und Wechselwegweisungen für den Bereich Südbayern gesteuert. Durch diese Verkehrsleitanlagen sind auf bestimmten Autobahnabschnitten die Unfallzahlen um etwa 30 Prozent zurückgegangen. Videoüberwachung, Sensoren und Witterungsdaten sind die Basis für die Regelung des Verkehrsgeschehens.

#### **C122710 – Informationsveranstaltung – Freimann**

Christian Mayr · Treffpunkt: U-Bahnhof Kieferngarten (U6) · Ausgang Busbahnhof · mi 14.15 bis 16.00 Uhr · 14.9.2016 · € 5.– · 15 Plätze

### Olympiastadion – Zeltdachtour

Ein unvergessliches Erlebnis bietet diese Tour entlang dem Randseil des weltbekannten Olympiadaches. Nach einem Film über die Dachkonstruktion steigen Sie auf das Zeltdach und genießen die herrliche Aussicht auf Münchens Stadtkulisse und die Alpen mit Erläuterungen auf dem Dach.

Die Führung ist ab 16 Jahren geeignet. Bei zweifelhaftem Wetter können Sie sich bis 16.00 Uhr unter Telefon (089) 306724-14 erkundigen.

Bitte auf richtiges Schuhwerk (Joggingschuhe, Schuhe mit Gummisohle) achten. Seile und Karabiner werden gestellt.

#### **C122766 – Führung – Olympiapark**

Olympiapark GmbH · Treffpunkt: Olympiastadion · Stadionkasse Nord · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 15.9.2016 · € 43.70 · inkl. Eintritt und Versicherung · 12 Plätze

### Die kleinste Bühne der Welt: Papier.Krieg

#### Das 20. Jahrhundert erzählt in einer Stunde

Im Wechselspiel zwischen Küchentisch und Weltgeschichte erzählt Jörg Baesecke vom vergangenen Jahrhundert – poetisch, berührend und manchmal sogar komisch! Alltagsobjekte und Alltagsgeschichten, Redensarten und Dokumente, Feldpost und Notgeld, kunstvolle Pop-Up-Bühnen, Scherenschnitte und zierliche Papierfiguren begleiten diesen ungewöhnlichen Bühnen-Bilder-Vortrag. „Papier.Krieg“ sammelt Splitter, spürt Blindgänger auf, lauscht Echos und Wortfetzen nach und erzählt Geschichte assoziativ, persönlich und genau, absurd, ernst und erheiternd.

In Kooperation mit der Stiftung Pfennigparade.

#### **C122107 – Schwabing-Nord**

Jörg Baesecke · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 15.9.2016 · € 5.– · ♿



Foto: © Jörg Baesecke

### **Stadtteilspaziergang: Lerchenau-Eggarten**

Die Kolonie Lerchenau ist seit Beginn des 20. Jahrhunderts entstanden. Wo einst Gärtnereien und dann Siedlungshäuschen waren, schossen im letzten Jahrzehnt immer mehr Wohnanlagen empor, die den Gartenstadtcharakter zu verändern drohen. Die von 1920 bis 1938 errichtete Genossenschaftssiedlung Eggarten schläft seitdem einen Dornröschenschlaf, dessen Ende eingeläutet ist. Bei einem Rundgang wird die Entwicklung dieses Gebietes mit seinen Schönheiten und architektonischen Besonderheiten, aber auch Problemen vor Augen geführt.

#### ***C122758 – Führung – Lerchenau***

Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: Bushaltestelle Schittgablerstr./Ecke Hainbuchenstr. · so 15.00 bis 18.00 Uhr · 18.9.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

### **Knorr-Bremse**

Der Knorr-Bremse-Konzern, der seit über 60 Jahren seinen Sitz im Münchner Norden hat, ist weltweit führender Hersteller von Bremssystemen für Schienen- und Nutzfahrzeuge. Mit über 19 000 Mitarbeitern an über 85 Standorten in 27 Ländern, davon rund 1900 in München, treibt das Unternehmen als technologischer Schrittmacher seit über hundert Jahren maßgeblich Entwicklung, Produktion, Vertrieb und Service moderner Bremssysteme voran.

#### ***C122704 – Führung – Milbertshofen***

Mitarbeiter der Knorr-Bremse AG · Treffpunkt: Knorr-Bremse, Pforte West · Am Oberwiesenfeld 10 · di 13.30 bis 16.00 Uhr · 20.9.2016 · € 5.– · 20 Plätze

### **Vereine stellen sich vor:**

#### **Domagkpark eG und Domagkpark e.V.**

Ende 2015 sind die ersten Bewohnerinnen und Bewohner in das neue Viertel Domagkpark eingezogen. Die Bewohner zusammenzubringen, Kontakte zwischen Jung und Alt zu ermöglichen und ein lebendiges Stadtviertel zu schaffen, ist das Ziel der Genossenschaft Domagkpark eG und des Vereins Domagkpark e.V. Sie stellen Gemeinschaftsräume zur Verfügung, unterstützen beim Aufbau von gemeinsamen Aktivitäten, bieten ein Forum, in dem Bewohner mitreden können, vermitteln aber auch Dienstleistungen. Erfahren Sie, wie ein neues Quartier vernetzt wird.

#### ***C122738 – Informationsveranstaltung – Alte Heide***

Aktive der Vereine · Treffpunkt: Quartiersladen · Fritz-Winter-Str. 3 · di 19.00 bis 20.00 Uhr · 20.9.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · &

### **Neues im Münchner Norden**

#### **„FIZ Future“ geht in die Bauphase**

Im Herbst 2014 hat das Münchner Architektenbüro HENN den städtebaulichen Ideenwettbewerb zur Erweiterung des BMW Forschungs- und Innovationszentrums (FIZ) gewonnen. In der darauffolgenden Phase wurde ein umfassender Masterplan für die Bebauung erstellt. Bei der Informationsveranstaltung wird dieser Masterplan vorgestellt und die einzelnen Bauphasen werden detailliert erläutert.

#### ***C122505 – Informationsveranstaltung – Am Hart***

Dr. Markus Baumgartner, BMW · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 21.9.2016 · Eintritt frei · Anmeldung erbeten · 90 Plätze · &

### **Institut für Pathologie des Klinikums Schwabing Die Siegfried Oberndorfer Lehrsammlung**

Die Präparate-Lehrsammlung wurde 1912 von Professor Oberndorfer begründet. Die Sammlung beherbergt heute rund 1000 Präparate, in Form von Feucht-, Trocken-, Korrosions- und Aufhellungspräparaten sowie Plastinaten nach der Methode von Gunther von Hagens (Körperwelten). Das älteste Ausstellungsstück ist eine Mumienhand aus Ägypten (ca. 1500 Jahre alt).

Die Führung durch die Sammlung gibt einen geschichtlichen Überblick, erklärt Präparations- und Konservierungstechniken sowie die krankhaften Veränderungen der Präparate.

#### ***C122792 – Führung – Schwabing-Nord***

Mitarbeiter/in des Klinikums · Treffpunkt: Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie, Haus 32 · Kölner Platz 1 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 21.9.2016 · € 13.50 inkl. Eintritt · 20 Plätze

### **Der Luitpoldpark im Wirkungsfeld zwischen Städtebau, Gartendenkmalpflege und Freizeitnutzung**

Der erste Volkspark im Münchner Norden, 1911 zu Ehren des Prinzregenten Luitpold eingeweiht, wurde wegen Wirtschaftskrise und Weltkriegen nie vollendet. Heute ist er ein beliebtes Gartendenkmal, das die Wohnqualität in der Umgebung erhöht, und ein wichtiger Teil des Parknetzes im Münchner Norden. Auf unserem Spaziergang erkunden wir den Bayernplatz, die herrliche Lindenterrasse, die große Achse, das Bamberger Haus und den „Schwabinger Schuttberg“. Wir erfahren Wissenswertes zur Geschichte des Parks und lernen so den „Unvollendeten“ näher kennen.

#### ***C122784 – Führung – Schwabing-Nord***

Jakob Kachelmann · Treffpunkt: vor dem Treppenaufgang zum Obelisken (gegenüber Bayernplatz) · Karl-Theodor-Str. · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 24.9.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

### **„Loks, Leder und Loden“: Industriegeschichte in Schwabing mit Besuch des Tivoli-Kraftwerks**

Das „Künstler-Viertel“ Schwabing verdankt sein Wachstum im 19. Jahrhundert der Industrialisierung. Bei der Eingemeindung 1890 und bis zur Weltwirtschaftskrise 1929 war es ein Industriearbeiterviertel. Im Jahr 1837 entstand hier die erste bayerische Lokomotivenfabrik durch Ritter von Maffei mit englischen Technikern als „Gastarbeiter“. Eine Generation danach erbaute die Firma Frey 1870 ihre Lodenfabrik am Schwabinger Bach, den „Geburtsort“ des Lodenmantels. Und wenig später entstand am Nymphenburg-Biedersteiner-Kanal die große Lederfabrik der Familie Hesselberger. Die Führung folgt den Spuren dieser Entwicklung. Dabei wird auch das sonst nicht zugängliche Tivoli-Wasserkraftwerk besichtigt.

#### ***C122780 – Führung – Schwabing-Nord***

Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Eingangsportal zum Restaurant Hirschau (nicht Biergarten) · Gyßlingstr. 15 · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 30.9.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze · ☺

## München – Ost

### Ausstellung Unsere Tela

#### Die Tegernseer Landstraße im Wandel der Zeit – Fotoausstellung zur Geschichte der Tegernseer Landstraße zwischen Ostfriedhof und 60er Stadion

Keine andere Straße im Viertel hat ihr Gesicht in den letzten 100 Jahren so stark verändert wie die Tegernseer Landstraße, von Anwohnern kurz „Tela“ genannt. Als belebte Straße zwischen Ostfriedhof und 60er-Stadion ist sie vielen Giesingern vertraut und über den Giesinger Berg hinaus vielen Münchnern seit „Puerto Giesing“ (Kulturprojekt 2010) ein Begriff. Der Münchner Stadtrat beschäftigte sich jüngst wieder mit ihrer Umgestaltung. Mit der „verwandelten Tela“ verändert sich auch der Charakter des Stadtviertels. Die Ausstellung macht dies aus Sicht der Anwohner sichtbar, die umfangreiches Fotomaterial beisteuerten.

#### Ausstellungseröffnung

30.6.2016, 19.00 Uhr

#### Ausstellungsdauer

30.6. bis 15.9.2016

Finissage: am 16.9.2016

#### Eintritt frei

#### Stadtbereichszentrum Ost

Severinstr. 6



Kunst und Kultur  
im alten St.-Martin-Spital



#### Die Tela – Lebensader Giesings

#### Vom Stadtbereichszentrum Ost bis zum „60er Stadion“

Die Führung beginnt mit einem Blick auf die Ausstellung „Unsere Tela“ im Stadtbereichszentrum Ost. In ihrem Verlauf ändert die Tegernseer Landstraße ihren Charakter. Von einer Verkaufs- und Ladenstraße mit Stadtviertelzentrum am Tegernseer Platz mit Banken, „TeLa-Post“ und Gaststätten wird sie zum Teil des Mittleren Rings. Stationen des Spaziergangs: der Künstlerhof von Konstantin Frick, die „Giesinger Geschichtssäule“, die Kleinhaussiedlung der Theres Feldmüller, die Szenekneipe „Schau mer amoi“ und der sogenannte „Grünspitz“ („Urban Gardening“ und Stadtteilkultur).

#### C123123 – Führung – Obergiesing

Barbara Feige · Treffpunkt: Stadtbereichszentrum Ost, Ausstellungsbereich · Severinstr. 6 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 14.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

#### Die Tela durch die Kamera – oder was steckt dahinter?

Anders als schriftliche Zeugnisse der Vergangenheit bieten Fotos in besonderer Weise einmalige Eindrücke von Gebäuden, Personen oder Straßenzügen. Jedes Foto ist einzigartig. Die Entstehungsgeschichte relativiert aber oft den ersten Eindruck. Die Ausstellungsführung will nicht nur einen Blick in die Vergangenheit der Tela werfen, sondern soll vor allem den Blick schärfen für die Geschichte hinter den Bildern! Im Anschluss an die Führung darf gerne in einer Werkstatt weiter über den Blick durch die Kamera diskutiert werden.

#### C123120 – Obergiesing

Astrid Riedler-Pohlers · Treffpunkt: Stadtbereichszentrum Ost, Ausstellungsbereich · Severinstr. 6 · fr 14.30 bis 15.30 Uhr · 22.7.2016 · Eintritt frei

### **Zwischen Aufwertung und Ausverkauf Stadtplanerische Prozesse entlang der Tela**

München wächst und damit auch die Anforderungen an Infrastruktur und Stadtplanung. Denkmal- und Umweltschutz spielen dabei eine immer wichtigere Rolle, ebenso die sogenannte Aufwertung des Stadtteils. Die Tela als Verbindungsstraße zwischen Altstadt und Mittlerem Ring bildet dabei keine Ausnahme. Die Führung durch die Ausstellung möchte gezielt stadtplanerische Prozesse aus Vergangenheit und Zukunft in den Blick nehmen. Diskussionen dürfen gerne geführt werden und der Abend kann bei einem kühlen Getränk in einer Giesinger Wirtschaft ausklingen.

#### ***C123121 – Obergiesing***

Ilona Schwiermann · Treffpunkt: Stadtbereichszentrum Ost, Ausstellungsbereich · Severinstr. 6 · do 17.00 bis 18.00 Uhr · 18.8.2016 · Eintritt frei

### **Erzählcafé: „Opa vor der Tela-Post, Mamas erste Jeans“ (Ein)Blick in Giesinger Fotoalben**

Das Leben hält viele schöne Momente für uns bereit. Ob alltäglich oder bedeutsam, es gibt Augenblicke, an die wir uns immer wieder gerne zurückerinnern. Mit etwas Glück haben wir die Erinnerung auch als Foto im Album kleben und können uns gemeinsam mit anderen daran erfreuen. Wir laden Sie im Rahmen der Fotoausstellung „Unsere Tela“ herzlich dazu ein, Ihre fotografierten Erinnerungen zu Giesing und der Tegernseer Landstraße mit uns zu teilen.

#### ***C123122 – Obergiesing***

Ilona Schwiermann · Treffpunkt: Stadtbereichszentrum Ost, Ausstellungsbereich · Severinstr. 6 · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 8.9.2016 · Eintritt frei

### **Von Kiesgruben-Krattlern und Haberfeldtreibern Sepp Raith spielt eigene Lieder und liest Werner Schlierf**

Der Giesinger Autor Werner Schlierf, der im Mai 2016 achtzig Jahre alt geworden wäre und der bayerische Barde Sepp Raith kannten sich gut und sind künstlerisch Seelenverwandte. Während Schlierf mit Büchern wie „Chewing Gum und Chesterfield“, den „Kiesgruben-Krattlern“, „Mein Name steht im Sand“ oder der „Poesie der Hinterhöfe“ die Münchner Vorstadt der Nachkriegszeit literaturfähig gemacht hat, hat sich der musikalische Haberfeldtreiber Raith mit unverschämter Wirtshausmusik, einfühlsamen Balladen und schrägen Liedern einen Namen gemacht. Was liegt näher, als beides in einem besonderen Heimatabend zusammenzuführen?

In Zusammenarbeit mit der Sozialen Stadt Giesing und dem BA 17 Obergiesing-Fasanengarten.

#### ***C123127 – Obergiesing***

Sepp Raith · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.9.2016 · Eintritt frei

### **„Schlierf-Spuren“**

#### **Poetischer Ausflug in das Giesing der 50er Jahre**

Hautnah erleben wir die Nachkriegs-Welt des Giesinger Dichters Werner Schlierf: Die „Kiesgruben-Krattler“ suchen nach essbaren Abfällen der „Amis“ aus der McGraw-Kaserne. Die Jugendlichen der „Mauerblösn“ träumen von Hollywood und auf der Straße spielen die Kinder „Barfuß-Trapper“. Gemeinsam mit der Witwe des Dichters, Elfriede Schlierf, erkunden wir die Schauplätze der „Poesie der Hinterhöfe“. Zwischen Walchenseeplatz und Weißenseepark tauchen unvermittelt Gestalten, Dinge und Szenen aus den gelesenen Texten auf, die wir augenzwinkernd bis in die Gegenwart fortspinnen. Wer sich an der Vorbereitung beteiligen möchte, meldet sich unter Telefon (089) 6937266 oder info@poesiebriefkasten.de.

#### ***C123125 – Obergiesing***

Katharina Schweissguth, Poesieboten e.V. · Treffpunkt: MVHS-Stadtbereichszentrum Ost, Ausstellungsbereich · Severinstr. 6 · fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 16.9.2016 · Gebührenfrei

## Ausstellung

### Alles Bogenhausen

#### Fotografien der Sezession Münchner Lichtbildner

Vom Friedensengel bis zum Maibaum in Johanneskirchen – dazwischen liegt eine Vielfalt von Motiven: Altbogenhausen und der Herzogpark sind bekannt für ihre Villen, die Parkstadt setzt moderne Akzente, der dörfliche Charakter ist jenseits der S-Bahn-Linie noch erhalten. Sieben Stadtteile bilden den 13. Stadtbezirk, der oft nur Bogenhausen genannt wird. Diese Vielfalt setzt die Sezession Münchner Lichtbildner in ihrer Fotoausstellung ins Bild. Ergänzt werden die Fotografien durch Bogenhausener Bilder von Schülern des Wilhelm-Hausenstein-Gymnasiums.

In Zusammenarbeit mit NordOstKultur e. V.

#### Ausstellungseröffnung

8.7.2016, 20.00 Uhr

#### Ausstellungsdauer

8.7. bis 9.9.2016

#### Eintritt frei

#### Kunstforum Arabellapark

Foyer, Rosenkavalierplatz 16



#### kurz&gut – Rund um den Arabellapark: Geschichte, Architektur und Kunstobjekte

Der Arabellapark entstand ab 1966 um den Rosenkavalierplatz und entwickelte sich schnell zum Stadtteilzentrum mit einer Mischstruktur aus Wohnen, Bürostandort, Hotel, Kongresszentrum und Freizeit. Während des Rundgangs werden auch verschiedene auf dem Weg liegende Kunstobjekte erläutert. Der Aussichtsbalkon des Arabellahochhauses bietet – vor allem bei schönem Wetter – einen Blick weit über den Arabellapark hinaus. Ein Besuch in der Ausstellung „Alles Bogenhausen“ bietet sich vor dem Rundgang an. kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek.

#### C123721 – Bogenhausen

Renate Gassenmeier · Kunstforum Arabellapark, Foyer · Rosenkavalierplatz 16 · mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 3.8.2016 · € 5.– · 20 Plätze

#### Vom Friedensengel zum Bogenhauser Friedhof und zurück

Unser Weg führt uns vom Friedensengel durch die Grünanlagen am Isarhochufer zur Pfarrkirche St. Georg mit dem Alten Bogenhauser Friedhof, Ruhestätte alteingesessener Familien und prominenter Persönlichkeiten. Weiter geht es durch das alte Bogenhausen mit seinen Villen im Historismus der Gründerzeit und im Jugendstil, der wesentlich durch das Ornament bestimmt wurde. Im Zweiten Weltkrieg kaum beschädigt, haben sie ihren Charakter weitgehend erhalten. Ziel ist die Villa Stuck beim Friedensengel.

#### C123723 – Führung – Bogenhausen

Renate Gassenmeier · Treffpunkt: Friedensengel (am Monument) · mo 17.00 bis 19.00 Uhr · 25.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **„Meister Possart liebte Pomp und Pathos“ Villen und berühmte Persönlichkeiten in Bogenhausen**

Vom Ende des 19. Jahrhunderts bis zu Beginn des Ersten Weltkriegs ließen sich in Bogenhausen Architekten und Bildhauer, Maler und Literaten, Gelehrte, Unternehmer und Wissenschaftler repräsentative Villen errichten. Einige der Gebäude sind zerstört, viele sind erhalten und erinnern an diese Zeit und an ihre illustren Bewohner, wie Alfons Prinz von Bayern, Martin Aufhäuser, Adolph von Hildebrand, Georg Kerschensteiner, Max Littmann, August und Georg Pschorr, Ernst von Possart, Wilhelm Conrad Röntgen, Joseph Ruederer oder Richard Willstätter.

#### ***C123725 – Führung – Bogenhausen***

Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt · Europaplatz/Ecke Möhlstr. ·  
so 14.00 bis 16.00 Uhr · 17.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor  
Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Durch Ramersdorf: vom Karl-Preis-Platz über den Loehleplatz zur „früheren Gartenschau“**

Die Führung beginnt am Melusinenbrunnen und der Skulptur des Blockwalzers auf dem Karl-Preis-Platz, der im Rahmen der Sozialen Stadt München aufgewertet und umgestaltet wurde. Er ist benannt nach Karl Preis, der in den 20er Jahren mit der GEWOFAG den sozialen Wohnungsbau in München begründete. Zweite Station: die unter Ensembleschutz gestellte Weiskopfsiedlung und der nahegelegene Loehleplatz. Das Ziel: der Park an der Wilramstraße, Insidern als Musterschau „Garten und Heim“ (1934) ein Begriff – der ersten Gartenschau im Münchner Osten.

#### ***C123700 – Führung – Ramersdorf***

Renate Wirthmann · Treffpunkt: Karl-Preis-Platz, am  
Melusinenbrunnen · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 25.8.2016 ·  
€ 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Den Auer Mühlbach entlang Vom Kolumbusplatz zur Kraemer'schen Kunstmühle**

Früher war er die Lebensader ganzer Siedlungen, von Gewerbe- und Industriebetrieben. Schon im Mittelalter regulierte man den Bach, um seine Wasserkraft zu nutzen. An seinen Ufern entstanden die ersten Sozialeinrichtungen Giesings, wie das ehemalige Hofkrankenhaus, die spätere „Giesinger Irrenanstalt“. Hier entdecken wir ein altes Herbergshäusl, das biedermeierliche Häuser-Ensemble „Klein-Venedig“, ein privates Kraftwerk, das imposante – leider nicht zugängliche – Kloster des ehemaligen Templer-Ritterordens und das Areal der Kraemer'schen Kunstmühle: Möglichkeit zur Einkehr im Caffè Fausto.

#### ***C123740 – Führung – Untergiesing***

Liane Reithofer M.A. · Treffpunkt: vor dem Alten- und Service-  
Zentrum · Kolumbusstr. 33 · (U1/U2 Kolumbusplatz)  
do 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor  
Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Vom Candidplatz hinauf zur Heilig-Kreuz-Kirche**

Unser Spaziergang führt vom verkehrsreichen Candidplatz über einen Abschnitt des ehemals industriell genutzten Auer Mühlbachs, zu „Giesings Höhen“. Am 60er-Stadion vorbei, erkunden wir ein Stück der Hauptlebensader Giesings, der Tegernseer Landstraße. Vom „urban gardening“-Projekt am Giesinger Grünsplätz bis zur Giesinger Geschichtssäule an der Silberhornstraße gibt es auch hier viel zu entdecken. Nach einem Abstecher in die unter Ensembleschutz stehende Feldmüllersiedlung endet die Tour an der Heilig-Kreuz-Kirche.

#### ***C123741 – Führung – Untergiesing***

Barbara Feige · Treffpunkt: Bushaltestelle am Candidplatz  
(unter der Brücke) · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 28.7.2016 ·  
€ 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Die moderne Braustätte des Staatlichen Hofbräuhauses in München-Riem**

Mit der Gründung des Hofbräuhauses (1589) wollte Herzog Wilhelm V. seinen Hofstaat zufriedenstellen, dabei aber Kosten und Vergnügen in Einklang bringen. Bis 1607 war das Hofbräuhaus im Alten Hof, seither steht es am Platzl. Die Brauerei wurde 1897 nach Haidhausen (Hofbräukeller) verlagert, 1988 wurde die Braustätte in Riem eröffnet. Lernen Sie die Stationen des Brauprozesses kennen: von den Rohstoffen über den Brauvorgang im Sudhaus, den Gärkeller bis zu Lagerung und Abfüllung. Verkosten Sie frisch gezwickeltes Bier und eine zünftige bayerische Brotzeit. Begleitprogramm zur Ausstellung BIER.MACHT.MÜNCHEN des Münchner Stadtmuseums.

#### **C123774 – Führung – Riem**

Mitarbeiter der Brauerei · Treffpunkt: Staatliches Hofbräuhaus, Pforte · Hofbräuallee 1 · do 10.00 bis 12.30 Uhr · 28.7.2016 · € 15.– · 25 Plätze



Foto: © Alma Midasch

### **St. Laurentius in Großdingharting**

Mit ihrem mächtigen Chorturm bestimmt die Pfarrkirche St. Laurentius das Dorfbild von Großdingharting. Das im Kern spätromanische Gebäude wurde bis ins 19. Jahrhundert von nahezu jeder Epoche ausgeschmückt oder erweitert, ohne jedoch das mittelalterliche Gefüge zu zerstören. Für den aufmerksamen Betrachter kann ein Besuch der Kirche damit zu einem Gang durch die regionale Kunstgeschichte der vergangenen Jahrhunderte werden – eine Spurensuche.

#### **C123804 – Führung – Grünwald**

Martin Lambertz · Treffpunkt: St. Laurentius in Großdingharting · Münchner Str. · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.7.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

### **Durch den Park des Isar-Amper-Klinikums München-Ost Eine Zeitreise in Vergangenheit und Entwicklung der Psychiatrie**

„Unberechtigten Zutritt verboten!“ stand auf einem Hinweisschild des Nervenkrankenhauses Haar bis 1970. Dass sich hier ein einmaliges Ensemble mit kunstgeschichtlichen Besonderheiten zeigt, ist kaum bekannt: die 1905 im Landhausstil gebaute Vorzeiganstalt Eglfing und die 1912 erbaute Anstalt Haar mit prächtigen Jugendstilgebäuden und einzigartiger Jugendstilkirche, umgeben von Gärten mit jahrhundertealten Bäumen. Das Areal Haar II, 2010 an eine Wohnbaugesellschaft verkauft, wird bis 2016 geräumt. Dafür werden in Haar I neue Gebäude errichtet.

Hinweis: Der Rundgang dauert drei Stunden mit einer kurzen Kaffeepause, für Gehbehinderte nicht geeignet.

#### **C123808 – Führung**

Alma Midasch · Treffpunkt: Kleines Theater Haar · Casinostr. 75, Eingang Leibstr. (ab S-Bahnhof Haar, Bus Richtung Neukeferloh, eine Station oder ca. 10 Min. zu Fuß) · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 23.7.2016 · € 7.– · Anmeldung erforderlich



## München – Süd

### Genossenschaften

#### Ein Weg für bezahlbares Wohnen in München?

In Großstädten wie München gibt es durch Zuzug und Wachstum immer weniger freie Wohnungen. Genossenschaften leisten Unterstützung, indem sie für Familien bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung stellen oder durch Neubau schaffen. Die Gemeinschaft in einer Genossenschaft bringt aber nicht nur solche Vorteile, das einzelne Mitglied muss sich auch aktiv einbringen. Zur Geschichte der genossenschaftlichen Entwicklung in München bekommen Sie Einblicke und Fakten. Danach findet ein Rundgang durch eine Wohnanlage in Obersendling statt.

#### *C124754 – Vortrag – Obersendling*

Klaus Huber · Treffpunkt: Nachbarschaftshilfe Untergeschoss · Tulpenweg 11 a · sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 16.7.2016 · € 6.–

### Frischer Fisch!

#### Die Isartaler Forellenzucht Aumühle

Die Forellenzucht Aumühle liegt mitten im Naturschutzgebiet Isartal. Erbaut wurde der Fischzuchtbetrieb bereits im Jahre 1923. Die Naturteiche, in denen sich Forellen, Saiblinge und Lachsforellen tummeln, werden von zwei Quellbächen, die in der Pupplinger Au entspringen, gespeist. Über die Entwicklung des Betriebes, die Vermarktung, Zucht und Fütterung berichtet der Fischwirtschaftsmeister bei einer Führung durch die rund einen Hektar große Anlage.

Im Anschluss besteht Einkaufsmöglichkeit im Hofladen. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

#### *C124800 – Führung*

Treffpunkt: Isartaler Forellenzucht · Aumühle 7 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 17.7.2016 · € 6.–

### Rundgang durch die Villenkolonie Hadern

Das hatte Münchens Immobilien-Mogul Jakob Heilmann geschickt eingefädelt. Vor gut hundert Jahren verkaufte er zuerst der Stadt München den Grund für den neuen Waldfriedhof und bekam dazu auch gleich noch die Straßenbahn bis in den entlegenen Westen. Damit wurde das ferne Großhadern plötzlich zu einem begehrten Wohnort. Nicht nur für kleine Häusle-Bauer, sondern auch für die feinen Herrschaften bis hin zum ersten bayerischen Ministerpräsidenten. Machen Sie mit uns einen Spaziergang in die Vergangenheit von Haderns einstiger Villenkolonie und ihrer Bewohner.

#### *C124790 – Führung – Hadern*

Reinhard Weber · Treffpunkt: Bushaltestelle 54, Ecke Würmtalstr./Kornwegerstr. · fr 14.30 bis 16.30 Uhr · 22.7.2016 · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Restkarten vor Ort

### Villen und ihre Bewohner

#### Prominente Persönlichkeiten in Solln

#### Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher

Bildhauer, Maler, Literaten, Musiker, Gelehrte, Wissenschaftler, Unternehmer – sie alle zog es an den südlichen Stadtrand nach Solln. Angetan von der Lage ließen sich zahlreiche Prominente hier repräsentative Villen errichten. Bei einem Spaziergang durch Solln verknüpft Dr. Dorle Gribl Architekturgeschichte mit den Porträts berühmter Bewohner.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

#### *C124774 – Führung – Solln*

Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: „Zum Hirschen“ · Sollner Str. 43 (S-Bahnhof-Solln) · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 23.7.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **„Ein Blick über den Zaun“**

#### **Höfe, Gärten und Parks in Sendling**

Sendling hat mit dem Implerplatz, dem Neuhofener Park und der Schrebergartenanlage neben dem alten jüdischen Friedhof viel Grün zu bieten. Wir erkunden diese öffentlichen Grünflächen und einige sehenswerte Höfe und Gärten, die dem Spaziergänger bisher verborgen blieben. Bürgermeister Jakob von Bauer ließ schon 1839 mit den Isarauen einen ausgedehnten Landschaftspark anlegen. Lassen Sie sich von den „grünen“ Qualitäten unseres Viertels überzeugen!

#### **C124714 – Führung – Sendling**

Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: · Albert-Roßhaupter-Str. 8/Ecke Meindlstr. · sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 30.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

#### **Stadtteilspaziergang Thalkirchen**

Im Jahr 1900 wurde das Dorf Thalkirchen in die Stadt München eingemeindet. Um die Jahrhundertwende beschrieben Reiseführer Thalkirchen wegen der berühmten Wallfahrtskirche, seiner Wasserheilstadt, der Gastwirtschaften und der landschaftlich reizvollen Lage im Isartal als beliebtes Ausflugsziel. Der Spaziergang durch das ehemalige Dorf soll zeigen, wie sehr sich Thalkirchen seit damals geändert hat und was bis heute seinen Reiz ausmacht.

#### **C124749 – Führung – Thalkirchen**

Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: Maria Thalkirchen · Fraunbergplatz 5 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 31.7.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

#### **Kriegersiedlung in Sendling**

Um kriegsverletzten Soldaten aus dem 1. Weltkrieg die Rückkehr in die Heimat zu erleichtern, sollte ihnen der Erwerb eines kleinen Hauses mit Garten ermöglicht werden. 1919 wurde der Kriegsbeschädigtenverein gegründet, im Juli des gleichen Jahres die Baugenossenschaft des Vereins. Nach dem Erwerb des Baugrunds gab es 1920 den ersten Spatenstich. Lernen Sie die Geschichte der Kriegersiedlung kennen. Die Architekten Peter Schneider, Max Graessel und Gerald Leindecker entwarfen die Siedlung, die heute unter Ensembleschutz steht.

#### **C124737 – Führung – Sendling-Westpark**

Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Wirtshaus in Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 61 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

#### **Sendlinger Unterfeld – Stadterweiterung im 19. Jahrhundert und das Baubüro Barbist**

Nach der Eingemeindung erlebte das Bauerndorf Sendling einen unglaublichen Wachstumsschub. Entlang Lindwurm-, Daiser- und Kidlerstraße entstanden prachtvolle Mietshäuser mit aufwändig gestalteten Foyers, deren Dekor aber sehr oft unbedachten Modernisierungen zum Opfer gefallen ist. Einige der schönsten Häuser im Viertel wurden vom Baubüro Rosa Barbist gestaltet, so das ehemalige Kaufhaus Gutmann, Lindwurmstraße 5, deren Besitzer 1942 im KZ ermordet wurden. Entlang der Isarhangkante gab es weitere Planungen, die aber nie zur Ausführung kamen.

#### **C124716 – Sendling**

Dr. Dieter Klein · Treffpunkt · Lindwurmstr. 205 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 27.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

**Tag des Offenen Denkmals****Kirchenführung St. Peter**

Das Motto zum Tag des Offenen Denkmals 2016 lautet:  
Gemeinsam Denkmale erhalten!

Im Jahr 1256 wird das Vorhandensein einer Kirche in Hadern (St. Peter & Paul) urkundlich bezeugt. Um 1500 ersetzt die spätgotische Kirche St. Peter diesen Sakralbau. In den darauffolgenden Jahren erfuhr die Kirche viele Veränderungen durch zahlreiche Auf-, Ab- und Umbauten. Viele Personen und Stifter waren und sind daran beteiligt, das Kleinod in der jetzigen Form zu erhalten.

Zum Tag des Offenen Denkmals, in Kooperation mit dem Geschichtsverein Hadern e.V.

***C124798 – Führung – Hadern***

Otto Gugger · Treffpunkt: Kirche St. Peter · Heiglhofstr. 8 ·  
so 11.00 bis 12.30 Uhr · 11.9.2016 · Gebührenfrei

**Wo das Trinkwasser gesammelt wird****Der Hochbehälter Forstenrieder Park**

In München fließt eines der besten Trinkwasser Europas aus den Wasserhähnen. Es stammt direkt aus dem bayerischen Voralpenland. Wie kommt das Wasser nach München und welcher Aufwand steht hinter der Versorgung unserer Stadt? Vom S-Bahnhof Buchenhain wandern wir zum Hochbehälter Forstenrieder Park. Ein Vertreter der Stadtwerke München gibt Informationen zur Gewinnung und Qualität des Münchner Wassers und erklärt Ihnen die Technik.

Anschließend besichtigen Sie den Hochzonenbehälter.

***C124766 – Führung***

Treffpunkt: Hochzonenbehälter Forstenrieder Park ·  
Augustengeräum · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 16.9.2016 · € 7.–

**MVHS in English – Discover Sendling  
An Art-historical and Cultural Guided Tour**

Sendling is first mentioned in writing in 782 AD. Our tour starts at the late-Baroque church of St. Margaret, where in 1705 the infamous „Sendlinger Bauernschlacht“ took place, a massacre of peasants who had risen against the Austrian forces in Bavaria. The Stemmerhof, the former Schmiedwirt and the maypole with Sendling's coat of arms still evoke something of the original village's farming past. From here the tour takes in the new St. Margaret's church, art nouveau facades at Harras, the Neuhofen „Schuttberg“, and finishes at the Old Jewish Cemetery, where numerous personalities lie in their final resting place.

***C124718 – Guided Tour – Sendling***

Maria Jenkin-Jones M.A. · meeting point: Alte St.-Margaret-Kirche, Portal · Plinganserstr. 1 · Sun 14.00 bis 16.00 Uhr ·  
18.9.2016 · € 6.– · remaining tickets available on site · also with MVHS-Card

### München – West

#### **Weiderindhaltung im Münchner Grüngürtel Führung auf dem Rinderhof Naßl in Gröbenzell**

Der Hof Naßl hält seine Mutterkuhherde der französischen Rasse „Charolais“ artgerecht und unter natürlichen Bedingungen: den Sommer über grasen die Kühe und Kälber mit dem Zuchtbulln auf weitläufigen Weiden, im Winter stehen sie in einem hellen und luftigen Offenstall auf Stroh. Erst mit acht Monaten werden die Kälber von der Mutter getrennt und in Gruppen weiter aufgezogen. Gesundheit und Wohlbefinden der Tiere spiegeln sich in der hohen Qualität des fein marmorierten und zarten Fleisches wieder, das über den Hofladen vermarktet wird und auch bei Gourmets begehrt ist. Manuela Naßl stellt uns ihre Herde auf den Weiden am Zillerhof in Gröbenzell vor und erläutert das Hofkonzept.

#### **C324621 – Führung**

Manuela Naßl · Treffpunkt: Gasthaus am Zillerhof ·  
Am Zillerhof 21 (Anfahrt S3 Gröbenzell und 20 Min. Fußweg) ·  
sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 16.7.2016 · € 7.– · 20 Plätze

#### **Besuch bei der Bio-Gärtnerei Kamlah**

Der Familienbetrieb Kamlah besteht seit 80 Jahren. Das Gemüse wird nach den Richtlinien des Naturland-Verbands für ökologischen Landbau e.V. angebaut und ist „Naturland zertifiziert“. Bei der Führung erfahren Sie Wissenswertes über ökologischen Landbau, Sie können alte Tomatensorten wie die „Green Zebra“, „Berner Rose“ und „Ananastomate“ bestaunen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich im Hofladen umzusehen und dort einzukaufen.

#### **C125790 – Führung – Pasing**

Florian Kamlah · Treffpunkt: Bio-Gärtnerei Kamlah · Schlagweg 8 · mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 20.7.2016 · Gebührenfrei ·  
Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

### Ausstellung

#### **Schloss Nymphenburg in der NS-Zeit**

Die Ausstellung beruht auf dem Buch „Schloss Nymphenburg unterm Hakenkreuz“ von Doris Fuchsberger und Albrecht Vorherr. 17 Tafeln mit reichhaltigem Bildmaterial und erläuternden Texten beschreiben die Nutzung und Vermarktung des historischen Ambientes durch NSDAP-Parteigrößen, Enteignung einer Ordensgemeinschaft, Planung pompöser NS-Architektur, Einsatz von Zwangsarbeitern, Gründung einer Widerstandsgruppe, Krieg und Zerstörung sowie die „Stunde Null“ mit den turbulenten Jahren danach. Das Buch kann am Eröffnungsabend auch erworben werden (Allitera Verlag, 260 Seiten, ca. 100 Abbildungen, ISBN 978-3-86906-605-9). Bitte beachten Sie den Begleitvortrag „Schloss Nymphenburg in der NS-Zeit“ auf Seite 37.

#### **Eröffnung**

Mittwoch, 20. Juli 2016, 19.00 Uhr

#### **Ausstellungsdauer**

20.7. bis 20.9.2016

#### **Ausstellungsort**

MVHS-Stadtteilzentrum Neuhausen  
im Neuhauser Trafo  
Nymphenburger Straße 171a

#### **Öffnungszeiten**

mo bis fr von 9.00 bis 19.00 Uhr

#### **Eintritt frei**

**Schloss Nymphenburg in der NS-Zeit****Begleitvortrag zur Ausstellung**

Der Autorenvortrag von Doris Fuchsberger und Albrecht Vorherr beleuchtet Schloss Nymphenburg zwischen 1933 und 1945. Schwerpunkt ist die berühmt-berüchtigte „Nacht der Amazonen“. Daneben werden besondere Machtstrukturen und Akteure des Terrors aufgezeigt sowie Kriegsjahre und erste Nachkriegszeit illustriert.

**C125302 – Vortrag – Neuhausen**

Doris Fuchsberger/Albrecht Vorherr · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 20.7.2016 · Eintritt frei · 20 Plätze · ♿

**Als Brauen noch ein Handwerk war****München und sein Bier**

Lernen Sie die Geschichte und Entwicklung des Bieres in München kennen. Zuerst probieren Sie im Münchner Bier- und Oktoberfestmuseum, in einem der wenigen erhaltenen spätmittelalterlichen Häuser Münchens, unterschiedliche bayerische Biere. Weiter geht es zu einer uralten Münchner Hausbrauerei. Dort erfahren Sie alles über das Brauen von Bier und nach einer Brauereiführung genießen Sie bei einer Brotzeit das hausgebraute „Zwickl-Bier“.

MVV-Ticket erforderlich.

Begleitprogramm zur Ausstellung BIER.MACHT.MÜNCHEN des Münchner Stadtmuseums.

**C125747 – Führung – Altstadt und Neuhausen**

Martin Schega · Treffpunkt: Isartor, Innenhof · Isartorplatz · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 22.7.2016 · € 29.– (inkl. Eintritt Museum, Bierproben und Brotzeit) · Anmeldung erforderlich

**Jugendstil in Neuhausen**

Wie in allen gutbürgerlichen Münchner Wohnvierteln sind auch in Neuhausen viele originelle Jugendstil-Mietshäuser und -Villen zu finden. Auf einem Rundgang lernen Sie Werke von Spitzenarchitekten wie Richard Berndl, Martin Dülfer, Karl Hocheder, Max Littmann oder Friedrich Thiersch kennen, die bisher viel zu wenig beachtet wurden. Auch die Stadtplanung Neuhausens war den besten Fachkräften anvertraut – die Vorteile von Theodor Fischers Planung mit ihrer aufgelockerten Bebauung wissen auch die heutigen Bewohner noch zu schätzen.

**C125736 – Führung – Neuhausen**

Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: U-Bahnhof Rotkreuzplatz · Ausgang Volkartstr./Ost · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 27.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

### **Die Nibelungenstraße**

#### **Von Neuhausen nach Nymphenburg**

Die Nibelungenstraße verbindet Neuhausen und Nymphenburg, gleichzeitig ist sie auch die Trennlinie zwischen dem „proletarischen“ und dem „großbürgerlichen“ Neuhausen. Der Weg führt vom alten Neuhauser Dorfkern fast bis zum Romanplatz. Wenn von den Teilnehmenden gewünscht, ist noch ein Abstecher zum „Kurgarten“ in der De-la-Paz-Straße möglich. In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.

#### **C125732 – Führung – Neuhausen**

Franz Schröther · Treffpunkt: vor dem Postamt · Winthirstraße 4 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 31.7.2016 · € 3.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

#### **Gern – von der Gartenstadt zum nachverdichteten Wohnviertel**

Gern wurde Ende des 19. Jahrhunderts nach den Vorbildern englischer Gartenstädte konzipiert, um der gestiegenen Nachfrage nach Wohnraum für den Mittelstand Rechnung zu tragen. Das eigene (Reihen-)Haus mit Garten sollten sich auch Menschen mit mittlerem Einkommen leisten können. So entstand die erste „gutbürgerliche“ Reihenhaussiedlung Münchens mit Jugendstilflair. Auf einem Rundgang zu den markantesten – zum Teil denkmalgeschützten – Häusern und Villen erfahren Sie mehr über eines der begehrtesten Wohnviertel Münchens und dessen berühmte Bewohner.

#### **C125766 – Führung – Gern**

Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Tizianstr./Ecke Waisenhausstr. · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 28.8.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

## Fahrradausflüge und -exkursionen München und näheres Umland

### **München – Mitte**

#### **Die Münchner Stadtbachsysteme**

Bis ins 20. Jahrhundert hinein waren die Isar und ihre als Stadtbäche nutzbaren Nebenarmsysteme Lebensadern des alten München. Die Lenkung der Nebenarme der Isar beeinflusste den städtebaulichen Grundentwurf Münchens im 12. Jahrhundert entscheidend. Wir folgen dem Verlauf des verrohrt erhaltenen westlichen Stadtgrabenbaches vom Hofgarten bis zum Sendlinger Tor, dem Glockenbach und dem Westermühlbach bis zur Marienklauenbrücke am Tierpark Hellabrunn mit dem Einlasswehr des Auer Mühlbaches. Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit.

#### **C121069 – Radtour – Innenstadt**

Dr. Gerhard Ongyerth · Prinz-Carl-Palais · Franz-Josef-Strauß-Ring 5 · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 31.7.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **München – Nord**

#### **Vom Olympiaberg zum Fröttmaninger Berg Das grüne Band im Münchner Norden**

Die Radtour führt von der weitläufigen Hügellandschaft des Olympiaparks zur Allianz Arena durch sehenswerte Grünanlagen. Lange Zeit gab es hier nur den Luitpoldpark, Gärten und Volkspark aus den letzten Jahren der bayerischen Monarchie. Es folgten der Olympiapark, zuletzt der Petuelpark und die Parkstadt Schwabing mit ihren architektonischen Gartenstrukturen. Wir streifen die Hirschau und erklimmen den Fröttmaninger Berg, den nördlichsten Hügel Münchens. Von der Heilig-Kreuz-Kirche führt der Weg zur Allianz Arena, wo die Tour endet.

Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Streckenlänge ca. 12 km.

**C122765 – Radtour – Olympiapark**

Jakob Kachelmann · Treffpunkt: Olympiapark · Lerchenauer Str./Ecke Martin-Luther-King-Weg · sa 11.00 bis 13.30 Uhr · 16.7.2016 · € 9.– · 20 Plätze

**NS-Spurensuche im Münchner Norden:****Rad-Exkursion zur KZ-Gedenkstätte Dachau**

Über das ehemalige SS-Schulungslager und Munitionsdepot (Hochbrück) und eines der Außenlager (Gut Hochmutting) fahren wir zum ersten großen Zentrallager des NS-Regimes, zum KZ Dachau. Während der Führung dort haben wir Gelegenheit, u. a. die Ausstellung sowie das einstige Lagergefängnis, den sogenannten Bunker, zu besuchen. Anschließend können wir die ehemalige SS-Schießstätte in Hebertshausen besichtigen.

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Streckenlänge ca. 35 Kilometer, mittags Einkehr in einem Gasthof.

**C122300 – Radtour – Garching**

Peter Müller · Treffpunkt: U-Bahnhof Garching-Hochbrück (U6) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.7.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

**Bieroasen im Münchner Norden****Radtour zu 500 Jahre Bayerisches Reinheitsgebot**

Wir besuchen einige Biergärten im Münchner Norden und lernen dabei Geschichte, Anlass der Gründung und Bedeutung dieser typisch bayerischen Institutionen kennen. Wir beginnen mit dem Biergarten am Chinesischen Turm und fahren weiter über den Aumeister zum Mühlenpark Garching. Der nächste Halt ist der Biergarten Bergl, bevor wir zum Biergarten Oberschleißheim kommen. Der Biergarten am Lerchenauer See und die Olympia-Alm, der höchste Biergarten Münchens, bilden den Abschluss der Tour. Unterwegs wird sicher auch Gelegenheit für eine Radlermass sein.

Begleitprogramm zur Ausstellung BIER.MACHT.MÜNCHEN des Münchner Stadtmuseums.

Die Tour, die über ca. 40 km geht, ist für Pedelec (E-Bike) sowie für trittfeste Radler geeignet.

Fahrräder müssen mitgebracht werden. Bitte prüfen Sie vor der Anmeldung, ob die Reichweite des Akkus für die Streckenlänge ausreicht.

**C122802 – Radtour – Schwabing-Nord**

Richard Roth · Treffpunkt: vor dem Café „Münchner Freiheit“ (U3/U6) · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.8.2016 · € 16.– · 18 Plätze

**NS-Spurensuche im Münchner Norden:****Zeugnisse des NS-Systems**

„Nationalsozialismus in München“, das sind nicht nur repräsentative Bauten wie das Haus der Kunst und der Führerbau. Im Münchner Norden haben ehemalige SS-Kasernen und Gefangenenlager, Rüstungsfabriken und Reichskleinsiedlungen das „Dritte Reich“ überlebt. Die Radtour vermittelt die Bedeutung des Münchner Nordens für das Funktionieren des NS-Systems. Für den Besuch des Jüdischen Friedhofs ist für Männer und verheiratete Frauen eine Kopfbedeckung erforderlich.

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Streckenlänge ca. 15 Kilometer.

**C122302 – Radtour – Schwabing-Nord**

Albert Knoll · Treffpunkt: vor dem Café „Münchner Freiheit“ (U3/U6) · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 28.8.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Archäologische Radtour**

Von 3500 Jahren Menschheitsgeschichte zeugen bronzezeitliche Hügelgräber, Grabhügel aus der Hallstadtzeit, Kelten-schanze und römische Nachbestattungen, die Römerstraße, bajuwarische Reihen- und Merowingergräber ebenso wie der Pestfriedhof aus dem Spätmittelalter. Die einzelnen Grabungsstätten und Fundstellen werden mit dem Fahrrad erkundet und sachkundig erläutert.

Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Streckenlänge ca. 6 km.

### **C122746 – Radtour – Feldmoching**

Klaus Mai · Treffpunkt: vor der Kirche St. Peter und Paul · Feldmochinger Str. 401 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 25.9.2016 · € 9.– · 20 Plätze

### **München – Süd**

#### **Kultour – Mit dem Fahrrad durch den Forstenrieder Park**

„Erfahren“ Sie den Forstenrieder Park von seiner kulturgeschichtlichen Seite. Der Park ist eine der größten Waldflächen Bayerns und liegt direkt vor der Haustür Münchens. Ein herrliches Revier für alle Ausflugsradler! Er ist aber nicht nur von großer Bedeutung für Freizeit und Ökologie, sondern bewahrt auch zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie z. B. eine Keltenschanze, die Römerstraße „Via Julia“ und das barocke Schloss Fürstenried grenzt an ihn an. (Streckenlänge ca. 21 km)

### **C124802 – Radtour – Fürstenried-West**

Peter Müller · Treffpunkt: U3-Fürstenried-West · Schweizer Platz/Ecke Graubündener Str. · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 7.8.2016 · € 11.–

### **München – Ost**

#### **Radtour entlang der Isar und des Brunnbaches Von der Max-Joseph-Brücke bis Oberföhring**

Wie viele andere Münchner Stadtbäche wurde auch der Brunnbach aus- und umgeleitet, zum Teil überbaut und verkam zu einem Rinnsal. Ab 2000 wurde ein Teilabschnitt des Baches mustergültig renaturiert. Schon lange bestehen Pläne, weitere Bachabschnitte wieder ans Tageslicht zu bringen. Radelnd folgen wir dem (un)sichtbaren Lauf des Baches, beschäftigen uns mit seiner Geschichte, der Bedeutung für die angrenzenden Stadtviertel und der möglichen Verbindung zum Hachinger Bach. Die Tour endet nah der neuen Isarholzbrücke, wo der Brunnbach in die Isar mündet. Streckenlänge ca. 8 km. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

### **C123726 – Radtour – Bogenhausen**

Peter Müller · Treffpunkt: Max-Joseph-Brücke (rechte Isarseite flussabwärts) · Montgelasstr. (Beginn) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 16.7.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

#### **„Ohne Lehm daats München ned gebn“ Ziegel für München – Von Johanneskirchen über die Alte Ziegelei nach St. Emmeram**

Vor 100 Jahren rauchten im „Zieglerdorf“ am Rande des Erdinger Moores noch die Kamine. In Oberföhring produzierten um 1900 zwölf Ziegeleien. Auf Pflasterstraßen beförderten die Ziegelfuhrwerke Millionen von Mauersteinen in die königliche Residenzstadt München. Wir fahren durch den alte Ortskern Johanneskirchen, hören, was es mit der Römerstraße und dem Salzsanderweg auf sich hat, und besichtigen als Highlight der Tour die Alte Ziegelei in Oberföhring. Ausklang im Biergarten (St. Emmeram) möglich. Strecke ca. 8 km. In Zusammenarbeit mit NordOstKultur e. V.

### **C123731 – Radtour – Bogenhausen**

Roland Krack · Treffpunkt: S-Bahnhof Johanneskirchen · (Ostseite, Bushaltestelle Linie 50) · sa 17.00 bis 19.00 Uhr · 17.9.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card



## München – West

### Stadtteilradtour in Aubing, Neuaubing und Freiham

Freiham, der neue Nachbarstadtteil von Aubing-Neuaubing nimmt Gestalt an – die ersten „Neu-Freihamer“ sind schon eingezogen. Die Tour führt vom Westkreuz zu den Gewerbegebieten, zum Gleisdreieck und zur Bodenseestraße bis Freiham (u. a. Schloss, neuer Bahnhof). Die Bebauungspläne und die zukünftigen Bebauungsschritte werden „erradelt“ – ergänzt von Hintergrundinformationen und Gesprächen über die weitere städtebauliche Entwicklung, über die Verkehrssituation, heutige und zukünftige Probleme und Chancen für die Region. Radstrecke ca. 10 km

#### *C125510 – Radtour – Aubing*

Karin Binsteiner · Treffpunkt: S-Bahnhof Westkreuz · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 16.7.2016 · € 8.– · 18 Plätze

### Kirchen und Klöster im Würmtal – eine Entdeckungstour

Die Kirchen und Klöster zwischen Pasing und Untermenzing führen uns auf die Spuren alter Siedlungen, zeigen Verbindungen und Erneuerungen. Von Mariä Geburt in Pasing, St. Wolfgang in Pipping, der gotischen Schlosskirche in der Blütenburg und St. Georg in Obermenzing führt die Tour bis zur spätgotischen Kirche St. Martin in Untermenzing. Die Klöster sind unscheinbarer und versteckt wie das Kloster der Englischen Fräulein in Pasing oder das russisch-orthodoxe Kloster bei der Blütenburg. Kurze kunsthistorische Betrachtungen ergänzen die Tour. Radstrecke ca. 12 km. Die Radtour findet bei jedem Wetter statt. Bitte wettergerechte Kleidung mitbringen.

#### *C125830 – Radtour – Pasing*

Romanus Scholz · Treffpunkt: Volkshochschule · Bäckerstr. 14 (vor dem Eingang) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 16.7.2016 · € 8.– · Auch mit MVHS-Card · Restkarten vor Ort · 15 Plätze

### Fahrrad- und Pedelec-Tour

#### **Pasing – Andechs – Herrsching**

Wir fahren von Pasing durch das Würmtal nach Krailling. Von dort über Schloss Fußberg (Schlosspark) nach Gauting. Weiter durch Wälder über Mamhofen und Frieding nach Andechs. Anschließend kommen wir nach Herrsching zum Mittagessen (Lademöglichkeit). Hier kann die Tour beendet werden. Bei Bedarf gemeinsame Rückfahrt oder eigene Rückfahrt mit dem MVV. Tourlänge 42 km, 300 Höhenmeter, Energiebedarf 270 W/h.

Gesamtstrecke (wenn mit dem Pedelec nach Pasing zurück): 72 km, 500 Höhenmeter, Energiebedarf 540 W/h. Bitte vorhandene Ladegeräte mitnehmen.

#### *C125840 – Radtour – Pasing*

Richard Roth · Treffpunkt: S-Bahnhof Pasing · Ausgang Nordseite · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 23.7.2016 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

### Auf Streifzug durch den Münchner Westen

Von Pasing bis zum Stadtrand, durch Villenkolonien und Genossenschaftssiedlungen, vom Dorfkern Pasings zu den Hochhäusern am Westkreuz, durch die ehemalige „Gefolgschaftssiedlung“ um den Gößweinsteinplatz und die ehemalige Zwangsarbeitersiedlung an der Ehrenbürgstraße, durch Natur- und Lärmschutzgebiete, über Bauern- und Bauernwartungsland führt unsere Radtour. Unterwegs wollen wir uns über Gebautes und Geplantes, über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Münchner Westens unterhalten. Radstrecke ca. 15 km. Die Radtour findet bei jedem Wetter statt. Bitte wettergerechte Kleidung und kleinen Imbiss mitbringen.

#### *C125820 – Radtour – Pasing*

Bernd-Michael Schülke · Treffpunkt: S-Bahnhof Pasing · Ausgang Nordseite · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 20.8.2016 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

## Unterwegs in Bayern zu Kunst und Kultur

### **Kunst und Glaube – Ottheinrichs Prachtbibel und die Schlosskapelle Neuburg**

Nach dem Stadtrundgang am Vormittag und der Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen besuchen Sie am Nachmittag im Schloss Neuburg die Ausstellung „Kunst und Glaube“ mit Führung. Sie widmet sich dem ersten illustrierten Neuen Testament in deutscher Sprache und dem ältesten für den protestantischen Ritus ausgestatteten Kirchenraum in Deutschland. Mit 150 internationalen Leihgaben von Spitzenwerken der Buchkunst, Tafelmalerei, Skulptur und Goldschmiedekunst erleben Sie ein Jahrhundert künstlerischer Innovation, bewegter Geschichte und religiöser Reform.

#### ***C181110 – Exkursion***

Dr. Beatrice Trost · Treffpunkt: Hauptbahnhof München, am Kopf des Bahngleises · sa 8.45 bis 19.00 Uhr · 30.7.2016 · Abfahrt: München Hbf. 9.04 Uhr, RE 4012 · Rückfahrt: Neuburg 17.33 Uhr, ag 84329 · € 22.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritte ca. € 7.50 und anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin um 8.45 Uhr bereit) · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

#### ***C181112 – Exkursion***

Dr. Beatrice Trost · Treffpunkt: Hauptbahnhof München, am Kopf des Bahngleises · sa 8.45 bis 19.00 Uhr · 6.8.2016 · Abfahrt: München Hbf. 9.04 Uhr, RE 4012 · Rückfahrt: Neuburg 17.33 Uhr, ag 84329 · € 22.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritte ca. € 7.50 und anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin um 8.45 Uhr bereit) · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Künstler und Kosmopoliten**

#### **Geschichte und Geschichten der Villa Waldberta**

Die 1901/02 erbaute Villa Waldberta in Feldafing ist ein schönes Beispiel für die Villenbaukultur am Starnberger See. Sie war von Anfang an Wohnhaus und Begegnungsstätte für Kosmopoliten, Künstler, Unternehmer und Politiker. Nach dem Zweiten Weltkrieg waren hier „Displaced Persons“ untergebracht. Während der Olympischen Spiele logierte hier Bundeskanzler Willy Brandt und empfing Gäste, z. B. Henry Kissinger. Die Villa ist im Besitz der LH München, die sie als internationales Künstlerhaus nutzt. Stipendiaten können hier wohnen und arbeiten.

#### ***C181120 – Exkursion***

Tobias Mahl · Treffpunkt: S-Bahnhof Feldafing (S6 Tutzing), vor dem alten Bahnhofsgebäude · Bahnhofstr. · so 14.00 bis 16.30 Uhr · 31.7.2016 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

### **Burghausen – Perle an der Salzach**

Die Stadt ist durch die längste Burganlage der Welt berühmt. Vergessen wird dabei oft die malerische Altstadt zwischen Burgberg und Salzach. Rund um den Stadtplatz stehen die für das Inn-Salzachgebiet typischen Häuser mit Blendfassaden, die oft im 18. Jahrhundert barocken Schmuck erhielten. In den Gruben und der Spitalvorstadt lebten und arbeiteten in einfacheren Häusern die Handwerker. Aufgrund der bürger-nahen Stadtpolitik ist Burghausen heute ein familienfreundlicher Ort mit Musikfestivals und kulturellen Angeboten.

#### ***C181130 – Exkursion***

Anneliese Döhring · Treffpunkt: München Ostbahnhof, Mitte von Gleis 11 · so 9.00 bis 19.00 Uhr · 4.9.2016 · Zugabfahrt voraussichtlich 9.17 Uhr · Rückkunft ca. 19.00 Uhr · € 22.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin um 9.00 Uhr bereit) · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze

### Barocke Bischofsstadt Eichstätt

Auf dem Rundgang durch die Bischofsstadt Eichstätt gibt es viel zu entdecken: die Klosterkirche St. Walburg, den Dom mit mittelalterlichem Mortuarium, die fürstbischöfliche Residenz mit Rokokotreppenhaus und Spiegelsaal, die Kapuzinerkirche mit der ältesten Nachbildung des Hl. Grabes auf deutschem Boden und den „Hortus Eystettensis“, eine Nachbildung des berühmten Bastionsgartens. Das Figurenfeld im Hesselal von Alois Wünsche-Mitterecker ist ein eindrucksvolles Mahnmal gegen Krieg und Gewalt.

Busexkursion in Kooperation mit Reisen und Bildung GmbH.

#### C181140 – Exkursion

Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Treffpunkt: Alter Botanischer Garten · Elisenstr. · Busabfahrt: di 8.00 Uhr · Rückkunft: ca. 18.00 Uhr · 6.9.2016 · € 40.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritte und örtliche Führungen · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze

### Landesgartenschau in Bayreuth und die Gärten der Eremitage

Unter dem Motto „Musik für die Augen“ schlägt die neue Parkanlage Wilhelminenaue, benannt nach Markgräfin Wilhelmine von Bayreuth, entlang des renaturierten Roten Mains eine Brücke zwischen historischer Innenstadt und Eremitage. Blumenschauen und Gartenkabinette erwarten Sie. Ein idyllischer Uferweg mit zahlreichen Attraktionen aus den Bereichen Sport, Spiel und Bildung durchzieht das mehr als 40 ha große Gelände. Im Kontrast zu der naturnahen Auenvegetation erleben Sie die spätbarocken Gartenanlagen der Eremitage.

#### C181022 – Exkursion

Dr. Beatrice Trost · Treffpunkt: Hauptbahnhof München, am Kopf des Bahngleises · Bayerstr. 10 a · sa 6.45 bis 21.02 Uhr · 10.9.2016 · Hinfahrt: München Hauptbahnhof 7.08 Uhr, RE 4010 · Rückfahrt: Bayreuth 18.03 Uhr, RE 3474 · € 22.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 16.–; anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin um 6.45 Uhr bereit) und bei Bedarf Shuttle € 2.50 · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### Kultureller Kurzurlaub in Starnberg

Seit langem ist der Starnberger See ein beliebtes Ausflugsziel. Bayerische Herzöge, Kurfürsten und Könige, Münchner Bürger, Künstler und Patrizier zog es hierher. Davon profitierte auch Starnberg selbst: die Burg wurde zum Schloss, Villen entstanden und das einstige Bauern- und Fischerdorf mauserte sich zur Stadt. Auf unserem Weg vom Seeufer auf den Schlossberg und in das Museum Starnberger See begehen wir uns auf historische Spurensuche und hören Anekdoten und Geschichten aus früheren Zeiten.

#### C181150 – Exkursion

Miriam Schmiechen M.A. · Treffpunkt: S-Bahnhof Starnberg (S6), Ausgang Seeseite · Seepromenade 5 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 25.9.2016 · € 11.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 3.– · Anmeldung erforderlich · 13 Plätze



Foto: © macy

## Naturkundliche Erlebnis- und Familientouren

### **Durch Aue und Wald zum Wildmoos Botanische Wanderung**

In der Jungmoränenlandschaft nördlich des Ammersees liegt das Naturschutzgebiet Wildmoos. Unsere Wanderung beginnt am Bauernhofmuseum Jexhof, das wir vom S-Bahnhof Schöngeising mit dem MVV-Sammeltaxi erreichen. Auf einem Rundweg gelangen wir zum Wildmoos, wo wir im Hochsommer die weißen Sterne der Ästigen Grasllilie entdecken. Ein kleiner Stichweg führt zu einem Hochmoorbereich mit Torfmoosen und Rauschbeeren. Durch Laubmischwald wandern wir zurück zum S-Bahnhof Schöngeising (ca. 11 km).

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung

### **C313719 – Wanderung**

Elisabeth Tratter (Handy-Nr. für Notfälle: 0151/5795 8905) · Treffpunkt: S-Bahnhof Schöngeising (S4) · Bahnhofsstr. 99 · sa 8.45 bis 13.45 Uhr · 23.7.2016 · € 18.– · Vor Ort zu zahlen: Fahrt mit dem Sammeltaxi, es gilt der MVV-Tarif (bei Gesamtnetz-Ticket inbegriffen) · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Urwald vor der Haustür – Schatzkammer der Natur Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren**

Uralte Buchen und Fichten, blühende Sträucher und Kräuter, Vogelgesang, Totholz und viel Kleingetier: Manfred Siering führt auf geheimnisvollen Pfaden durch die Hangwälder im Grünwalder Isartal. Er erzählt Geschichten aus dieser Schatzkammer der Artenvielfalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Getränke, wetterfeste Kleidung

### **C313499 – Exkursion – Grünwald**

Manfred Siering · Treffpunkt · Grünwalder Brücke (Ostende, am Kiosk) · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 5.8.2016 · € 11.– · Kinder € 6.– · Anmeldung erforderlich · Kinder nur in Begleitung Erwachsener · 20 Plätze

### **Bäume (er)kennen leicht gemacht Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher**

Kennen Sie die bei uns häufigsten Baumarten und Sträucher? Der Kurs hilft Ihnen dabei, diese Gehölze eindeutig zu bestimmen. Dazu sammeln und vergleichen wir Blätter, Rinde und Früchte. Viele Bäume haben ihre eigene Kulturgeschichte oder wurden zu besonderen Zwecken verwendet: Der Biologe Tobias Maier erzählt von heiligen Bäumen, medizinischen Anwendungen und alten Bräuchen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **C313479 – Exkursion – Schwabing**

Tobias Maier · Treffpunkt: Scheidplatz, Südende, Ecke Voelderndorffstr. · sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 6.8.2016 · € 8.– · Kinder € 4.– · Anmeldung erforderlich · Kinder nur in Begleitung Erwachsener · 20 Plätze · ♿

### **Bei Fisch und Adler:**

#### **Wanderung durch das Söllbachtal**

Im begehbaren Süßwasser-Aquarium Aquadome in Bad Wiessee studieren wir die einheimische Fischwelt. Dann wandern wir am malerischen Söllbach entlang, wo wir mit etwas Glück Steinadler beobachten können und mehr über deren Lebensweise, Jagd- und Brutverhalten erfahren. Nach der Einkehr in der Schwarzentennalm geht es weiter nach Wildbad Kreuth, wo die Wanderung endet: Die herzogliche Fischzucht verkauft dort auch frischen Fisch (Gehzeit ca. sechs Stunden, ca. 330 Höhenmeter). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Bergschuhe, Getränke, evtl. Verpflegung (mittags wird eingekehrt)

### **C313457**

Julia Rahn · Treffpunkt: München Hauptbahnhof, Starnberger Teil, Gleis 27–36, vor dem BOB-Schalter · Arnulfstr. · so 7.50 bis 19.00 Uhr · 7.8.2016 · € 39.– · Vor Ort zu zahlen: Mittagseinkehr · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Patienten mit Krallen und Hakenschnabel** Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren

Wilhelm Holzer stellt seine Auffangstation in Freising vor, in der er Greifvögel und Eulen aufnimmt und versorgt, und erläutert die Maßnahmen zur Rehabilitation der Vogelpatienten. Mit etwas Glück können Sie das Flugtraining eines Turmfalken beobachten und sind bei der Beringung und anschließenden Auswilderung eines „Patienten“ live dabei. In kleinen Arbeitsgruppen untersuchen und vergleichen Sie die Gewölle der verschiedenen Greifvögel und Eulen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

#### **C313461 – Seminar**

Wilhelm Holzer · Treffpunkt: Parkplatz Landratsamt Freising, vor Bayern Loden Feller (MVV-Bus 620 vom Bahnhof Freising) · Landshuter Str. 31 · Teilnehmer werden auf PKWs verteilt · sa 13.45 bis 17.00 Uhr · 13.8.2016 · € 12.– · Kinder € 6.– · Anmeldung erforderlich · Kinder nur in Begleitung Erwachsener · 16 Plätze

### **Dem Hopfen auf der Spur** Auf dem Pfaffenhofener Panoramaweg

Mitten in der Erntezeit riecht der Hopfen besonders aromatisch und zeigt seine reifen Zapfen. Unter welchen Bedingungen wächst er? Wie wird er geerntet? Die Hallertau bietet nicht nur intensive Hopfen-Erlebnisse: Unsere geobotanische Wanderung (ca. 15 km) führt über Felder, Wiesen, Wälder und Hohlwege, vorbei an Sträuchern und Hecken mit reifen Früchten. Nach der Führung besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Gasthof Müllerbräu in Pfaffenhofen, um die Produkte des Hopfenlandes zu genießen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Sonnenschutz, wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung. Anreise-Tipp: Hopper-Ticket Bayern für € 11.50/Person für Hin- und Rückfahrt, Zugabfahrt München Hauptbahnhof 12.29 Uhr

#### **C313789 – Exkursion**

Dr. Christof Thron · Treffpunkt: Bahnhof Pfaffenhofen, beim Busbahnhof östlich der Gleise · sa 13.10 bis 18.10 Uhr · 3.9.2016 · € 18.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Felslandschaft im Auwald:** Herbststimmung bei Buchenhain

Diese Nagelfluh-Felsen, entstanden aus eiszeitlichen Schottern, bieten Pflanzen und Tieren einen einzigartigen Lebensraum. Im herbstlichen Buchenwald erkunden wir die Amphibien- und Insektenwelt und entdecken Watvogelarten und durchziehende Greifvögel wie Baumfalken und Wespenbussarde. Auf der Wanderung durch die wilden Isarauen hören Sie Geschichten über die Flößerei und die Entwicklung Münchens an der Isar und erfahren einiges zu Hochwasser- und Naturschutz. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt und endet am S-Bahnhof Hohenschäftlarn (S7). Bitte mitbringen: Fernglas, wenn vorhanden, wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung

#### **C313429 – Wanderung**

Kurt Bauer · Treffpunkt: S-Bahnhof Buchenhain (S7), am Bahnsteig · Forststr. · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 10.9.2016 · Wanderung endet am S-Bahnhof Hohenschäftlarn (S7) · € 17.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Jäger der Nacht: Fledermäuse im Englischen Garten** Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren

Mit den Ohren sehen und mit den Händen fliegen? Kopfüber schlafen? Was für uns unvorstellbar ist, ist für die geheimnisumwitterten Nachttiere ein Leichtes. Mit dem Bat-Detektor hören wir den Flugakrobaten beim „Weg finden“ zu. Wir erfahren, wie sie leben und jagen – und ob es Vampire wirklich gibt. Eine lebende Fledermaus können wir aus nächster Nähe bewundern. Bei starkem Regen oder Wind muss die Führung ausfallen. In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Fledermäuse des Landesbundes für Vogelschutz in Bayern e.V.

#### **C313437 – Führung – Schwabing**

Dr. Irene Frey-Mann · Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 16.9.2016 · € 7.– · Kinder € 4.– · Anmeldung erforderlich · Kinder nur in Begleitung Erwachsener · 30 Plätze

## Geologische Exkursionen

### **Vielfalt der Kieselsteine – in Theorie und Praxis Vom Museum an die Isar**

Welche Gesteine und Mineralien gibt es und wie sind sie entstanden? In der Abteilung „Unruhige Erde“ im Museum Mensch und Natur erklärt der Geologe Dr. Peter Deters-Itzelsberger die geologischen Prozesse. Ausgerüstet mit diesem theoretischen Wissen versuchen wir zwei Tage später auf einer Kiesbank an der Isar in Thalkirchen die Entstehungsgeschichte dieser Kiesel aus ihnen herauszulesen.

Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

#### ***C313669 – Seminar – Nymphenburg***

Dr. Peter Deters-Itzelsberger · Museum Mensch und Natur ·  
Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Museumseingang ·  
do 18.15 bis 19.45 Uhr · 28.7.2016 · Exkursion: sa 10.00 bis  
13.00 Uhr · 30.7.2016 · € 17.– · Vor Ort zu zahlen: ermäßig-  
ter Museumseintritt · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Naturerlebnis Finzbachklamm**

Abseits vom Rummel und in ursprünglicher Natur liegt diese Klamm, die vielen seltenen Pflanzen und Tieren Lebensraum bietet. Auf der leichten Wanderung erleben Sie schroffe Schluchtwände, artenreichen Bergmischwald durchsetzt mit kleinen Wiesen und einen großen Wasserfall. Neben spannenden Details zur Geologie und Entstehungsgeschichte erwarten Sie wunderbare Fotomotive, schöne Lichtspiele und einige Stunden Erholung. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung für den ganzen Tag, evtl. Fotoausrüstung

#### ***C313617 – Exkursion***

Sepp Karner/Vera Karner · Treffpunkt: Naturmuseum Haus der Steine in Krün (Bus 9608 aus Kochel) · Finzbachstr. 1 ·  
sa 10.30 bis 15.00 Uhr · 30.7.2016 · € 17.– · Anmeldung  
erforderlich · 20 Plätze

### **Geheime Wege zu geologischen Wundern Wanderung bei Bad Tölz**

Die Geologin Petra Schenk führt auf wenig begangenen Wegen, über Moränenrücken und den Kalvarienberg, und erklärt, was Flysch, Hekvetikum oder Molasse sind. Auf einem Steig, vorbei an kleinen Höhlen, wandern wir zur Isar, wo wir Kiesel sammeln und bestimmen: Wie sind sie entstanden? Aus welchen Gesteinen bestehen sie? Ein natürlicher Torbogen aus Nagelfluh, der verwunsche Rehgraben oder die Mariengrotte sind weitere Highlights, die wir auf dem Rückweg entdecken. Mittagseinkehr beim Metzgerwirt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Leichte Wanderung, Gesamtstrecke 7 km, 150 Höhenmeter  
Bitte mitbringen: Sonnenschutz, wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Zwischendurch-Verpflegung (mittags wird eingekehrt).

#### ***C313637 – Wanderung***

Petra Schenk · Treffpunkt: Straßenseite vorm Bahnhofsgelände Bad Tölz · Bahnhofsplatz 8 · so 10.00 bis 15.00 Uhr ·  
7.8.2016 · € 18.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

### **Auf dem Meeresgrund vergangener Zeiten: Der Heuberg**

Auf den ca. 900 Höhenmetern bis zum Gipfel entdecken wir die typischen Kalkgesteine, die aus dem Jura und der Trias stammen. Der Geologe Dr. Peter Deters-Itzelsberger lässt dabei die Umweltbedingungen, unter denen sich vor über 200 Millionen Jahren diese Gesteine bildeten, vor unserem inneren Auge lebendig werden und erklärt die Entstehung der nördlichen Kalkalpen.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: angemessene Kleidung und feste Bergschuhe, Getränke und Verpflegung.

#### ***C313679***

Dr. Peter Deters-Itzelsberger · Treffpunkt: Nußdorf am Inn, Parkplatz in der Kurve an der Brücke über den Steinbach ·  
Neubeuerer Str. 1–4 · sa 9.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2016 ·  
€ 29.– · 16 Plätze

### **Auf den Spuren der Landschafts- und Stadtgeschichte: Geo-Wanderung bei Landsberg am Lech**

Gletscher und Schmelzwässer der Eiszeit haben die Gegend rund um Landsberg geprägt. Der Geograph Dr. Thomas Geist zeigt die landschaftlichen Besonderheiten und knüpft dabei zahlreiche Querverbindungen zur Stadt- und Kulturgeschichte. Wir wandern durch die gerade im Herbst wunderschöne Landschaft entlang der Ufer des Lech, der als Wasserspender und Landschaftsgestalter in Vergangenheit und Gegenwart eine große Rolle spielt(e). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und geländetaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung

#### **C313643**

Dr. Thomas Geist · Treffpunkt: Bahnhof Landsberg am Lech · Bahnhofsplatz 1 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 24.9.2016 · € 18.– · 20 Plätze

### **Essbare Wildpflanzen und Heilkräuter**

#### **Heilpflanzen sammeln im Voralpenland Unterhalb des Breitensteins**

Rund um Fischbachau kennt die Kräuterexpertin Eva März viele unbekannte Wege und unberührte Orte. Auf der einfachen, auch für Anfänger geeigneten Bergwanderung lernen Sie die wichtigsten Heilpflanzen des Sommers wie Johanniskraut, Schafgarbe, Frauenmantel oder Beifuß kennen. Sie lernen, wie Sie die Pflanzen richtig sammeln, aufbewahren und verwenden, und erhalten Rezepte für die Hausapotheke. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt für Bahnfahrer zum Kauf von Gruppentickets: 8.45 Uhr München Hauptbahnhof, BOB-Schalter bei Gleis 34.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung

#### **C313849 – Wanderung**

Eva März · Treffpunkt: Bahnhof Fischbachau · Bahnhofstr. 30 · sa 10.15 bis 16.45 Uhr · 16.7.2016 · € 24.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Wildkräuter (nicht nur) für Männer**

Sogenannte Frauenkräuter wie z. B. Frauenmantel sind vielen bekannt. Diesmal wollen wir uns dem anderen Geschlecht zuwenden: Welche Pflanzen fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit der Männer? Frauen sind bei dieser Führung ebenfalls willkommen: Vielleicht wollen Sie Ihrem Partner mal was Gutes tun und ihn mit schmackhaften Wildkräutern verwöhnen? Auch für den Rest der Familie sind diese Pflanzen köstlich und gesund. Skript für € 5.– vor Ort erhältlich.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Jutetasche, wetterfeste Kleidung

#### **C313815 – Exkursion**

Miriam Crämer · Treffpunkt: Sportplatz des Sportverein Langenbach (Fußweg vom Bahnhof ca. 20 Minuten) · Inkofener Str. 17 · so 9.30 bis 11.30 Uhr · 24.7.2016 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Köstlichkeiten der Wildnisküche im ganzen Jahr Früchte des Herbstes im Westpark**

Viele sogenannte Unkräuter sind nicht nur essbar, sondern schmecken gut und sind sehr gesund. Unter Anleitung der Wildnisköchin Stefanie Sauerland bereiten Sie aus frisch gesammelten Zutaten passend zur Jahreszeit verschiedene Gerichte – zum Teil mit dem Wildnis-Kocher – und kosten diese. Sie erhalten Rezepte zum Mitnehmen und erfahren Details zu Biologie und Kulturgeschichte der Pflanzen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen und Gewitter. Bei zweifelhafter Wetterlage Rückfrage bei Dozentin am Veranstaltungstag zwischen 9 und 10 Uhr unter Telefon 0178/6831854.

Bitte mitbringen: Suppenteller, Besteck, Schnapsglas, Becher, Getränke, wetterfeste Kleidung

#### **C313839 – Exkursion – Sendling-Westpark**

Stefanie Sauerland · Treffpunkt: U-Bahnhof Westpark (U6), oben am Gartenbogen · Klaiser Weg · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2016 · € 12.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

### **Heilende Wurzeln, Beeren und Rinden – bei Türkenfeld**

Die Kräuterexpertin Eva März zeigt die wichtigsten Heilpflanzen des Spätsommers: Wir graben Wurzeln aus, sammeln Beeren und Rinden und setzen eine Tinktur an. Außerdem erhalten Sie Rezepte und Tipps, wie Sie die Kräuter für Ihre Hausapotheke nutzen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Stofftasche oder Papiertüten für Sammelgut, Grabwerkzeug, Schreibzeug, evtl. persönliche Pflanzenbücher, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

#### ***C313845 – Exkursion***

Eva März · Treffpunkt: S-Bahnhof Türkenfeld (S4) · Bahnhofstr. · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 25.9.2016 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Pilzkundliche Wanderungen**

#### **Die Welt der Pilze: suchen – bestimmen – sammeln**

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze: Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die pilzsachverständigen Dozenten erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V. Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

#### **Am Isarhochufer**

##### ***C313944 – Exkursion – Grünwald***

Edmund Garnweidner · Treffpunkt: Grünwald, Endhaltestelle Tram 25 · Derbolfinger Platz · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 27.8.2016 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

#### **Im Mischwald auf der Emmeringer Leite**

##### ***C313948 – Exkursion***

Edmund Garnweidner · Treffpunkt: S4- Bahnhof Fürstenfeldbruck · Bahnhofstr. 24 · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 3.9.2016 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze



**Pilze der Bergmischwälder im Werdenfelser Land**

Umgeben von der beeindruckenden Alpenlandschaft entdecken wir die artenreichen Berg-Mischwälder bei Mittenwald, die auch für Pilzsammler ein Eldorado sind: Welche Arten finden wir? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Peter Karasch, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie, erklärt Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung

**Waldwiesenlandschaft am Grubsee****C313961 – Exkursion**

Peter Karasch · Treffpunkt: Bahnhof Klais (Strecke Garmisch-Mittenwald) · Bahnhofstr. 20 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.8.2016 · € 22.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Waldwiesenlandschaft am Wildensee****C313965 – Exkursion**

Peter Karasch · Treffpunkt: Bahnhof Klais (Strecke Garmisch-Mittenwald) · Bahnhofstr. 20 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 4.9.2016 · € 22.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Die Welt der Pilze: suchen – bestimmen – sammeln**

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze: Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die pilzsachverständigen Dozenten erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e.V. Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

**Im Forstenrieder Park****C313913 – Exkursion**

Werner Edelmann · Treffpunkt: Bahnhof Baierbrunn · Wirthsfeld 1 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.9.2016 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Am idyllischen Hackensee****C313917 – Exkursion**

Werner Edelmann · Treffpunkt: Waldparkplatz Hackensee, Kleinhartpenning bei Holzkirchen · Hackenseestr. · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 11.9.2016 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Bei Petershausen****C313955 – Exkursion**

Dr. Christoph Hahn · Treffpunkt: S2-Bahnhof Petershausen · Bahnhofstr. 38 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 17.9.2016 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Bei Mammendorf****C313957 – Exkursion**

Dr. Christoph Hahn · Treffpunkt: S3-Bahnhof Mammendorf · Am Bahnhof 3 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 18.9.2016 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

## Reisevorträge

### **Marseille – kulturpolitisches Zentrum des südlichen Frankreich**

Die älteste Stadt des Landes, deren Schicksal seit ihrer Gründung vor 2600 Jahren von Seefahrt und Handel bestimmt wird, zeigt sich von ihrer dynamischen Seite: seit 1996 Weltwasserhauptstadt, auf dem Sektor Urbanistik und Landschaft sind jüngst Projekte von nationaler Bedeutung verwirklicht worden. In den Kunstmuseen spürt man die Suche der Maler nach dem besonderen mediterranen Licht, das sich für uns heutzutage am angenehmsten bei einem Pasticcio am alten Hafen erleben lässt.

#### ***C183150 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Charlotte Kraus M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Neapel ungeschminkt: das Leben in den Gassen**

Will man Neapel begreifen, muss man tief in das Gassengewirr der Stadt gehen. Ein Spaziergang durch die Quartieri Spagnoli oder die Gassen der Altstadt bietet einen Blick auf den neapolitanischen Alltag. Die Bauweise der Häuser mit den ebenerdigen Wohnungen, den „bassi“, ermöglicht ein intensives, enges Zusammenleben, das dem kommunikativen Charakter der neapolitanischen Gesellschaft entspricht. „Das ist es, was Neapel so einzigartig macht“, sagt Antonio Macri, der selbst in einem „basso“ geboren wurde.

#### ***C183160 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Antonio Macri · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Mexiko – von Mexico-City bis Yucatán**

Präkolumbianische Hochkulturen, bunte Indianermärkte, schneebedeckte Vulkane, Wüsten, Kakteen, Urwald und Karibikstrände – auf der klassischen Route von Mexico City bis Yucatán lernen wir faszinierende Naturlandschaften kennen und begegnen sowohl Azteken, Zapoteken, Mizteken und Mayas als auch dem spanischen Kolonialerbe mit lebendigen Städten und Prachtbauten. Mexiko bietet ein farbenfrohes Kontrastprogramm an Natur- und Kulturerlebnissen.

#### ***C183860 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Dr. Tanja Gouda · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Sri Lanka erfahren**

#### **Mit den Fahrrädern über die Tropeninsel**

Sri Lanka, die „strahlend Schöne“ ist eine eigene Welt im Kleinen mit wunderbaren Stränden, dichtem Dschungel, Bergen bis über 2500 m Höhe, bedeckt von Teeplantagen oder Regenwäldern, lieblichen Mittelgebirgslandschaften mit Reisterrassen, ausgedehnten Steppen und wüstenartigen Gebieten. Große Teile der Insel beherbergen eine reiche Tier- und Pflanzenwelt. Seit 1978 bereiste Dr. Uwe Ellger Sri Lanka. Später arbeitete und wohnte er zeitweilig dort. 2015 fuhr er zusammen mit seiner Frau per Fahrrad mehr als 2000 km durch das faszinierende Land.

#### ***C183780 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Dr. Uwe Ellger/Dr. Isabel Ritz · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.9.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Die Phlegräischen Felder bei Neapel**

15 km westlich von Neapel liegen die „brennenden Felder“. So nannten die Griechen die Landschaft und gründeten 700 Jahre v. Chr. hier die Siedlung Cumae. An diesem geheimnisvollen Ort verschmelzen Geschichte, Legende und Mythos mit einer sich ständig wandelnden Natur. Zahlreiche historische und poetische Erinnerungen knüpfen sich an diese Gegend und erhöhen ihren unvergleichlichen Reiz. Die Solfatara, Pozzuoli und der archäologische Unterwasserpark von Baia sind steinerne Zeugen der von Homer und Vergil besungenen Mythen.

#### **C183460 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig**

Antonio Macri · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Myanmar – Land der goldenen Pagoden Auf neuen Pfaden (Teil 2)**

Wer Bagan mit 8000 Tempeln und Pagoden kennengelernt und am Goldenen Felsen die Gläubigen beim Beten erlebt hat, will mehr von Myanmar sehen. Er wird reich belohnt, wenn er, vorbei an den Höhlen von Hpa, auf Kiplings Spuren die alte Hafenstadt Moulmein besucht, in den Süden bis Dawei zieht, oder zwischen Lashio, Hsipaw und Pyin Oo Lwin große Buddhastatuen, überwältigende Tempelanlagen und fantastische Natur erlebt. Das jetzt erreichbare unberührte Myanmar bietet ebenso viele Höhepunkte wie die klassische Reiseroute im Land der goldenen Pagoden.

#### **C183800 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig**

Ernst W. Koelsperger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 16.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Bilbao und San Sebastian (Kulturhauptstadt 2016)**

Das Projekt „Europäische Kulturhauptstadt“ rückt 2016 das Baskenland in die Öffentlichkeit. San Sebastian ist eine der wichtigsten Städte an der spanischen Atlantikküste. Bilbao, die alte Industriestadt, hat den Strukturwandel gemeistert und begeistert mit dem spektakulären Bau des Guggenheim Museums von F. Gehry. Ein weiterer bedeutender Künstler der Gegenwart ist der baskische Bildhauer Eduardo Chillida, dessen Skulpturen u. a. in San Sebastian zu sehen sind. In Guernica mahnt das Friedensmuseum an die Schrecken des spanischen Bürgerkriegs.

Die Referentin begleitet die Studienreise „Bilbao und San Sebastian“ (22.10. bis 25.10.2016). Nähere Informationen erhalten Sie im Fachgebiet unter Telefon (0 89) 44 47 80-51/10, E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de.

#### **C183042 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig**

Doris Behr M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 20.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Oman – Faszinierendes Kultur- und Reiseland im Süden Arabiens**

Horst Münzinger ist seit über zehn Jahren regelmäßig allein und mit Besuchern in Muskat und im inneren Oman unterwegs. Er kennt wildromantische Ausflugsziele ebenso wie die bewegte Geschichte des Landes, den Alltag und die Mentalität seiner Bewohner. Für Kulturinteressierte und für Urlaubsreisende, ebenso für Naturbegeisterte und Abenteuerer eröffnen sich mit dieser Fotodokumentation faszinierende Sichtweisen auf das arabische Sultanat am indischen Ozean.

#### **C183670 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig**

Horst Münzinger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 21.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Sabbatical – auf Tour in Südamerika**

Haben Sie schon mal davon geträumt, Ihren Job eine Zeit lang an den Nagel zu hängen, um zu reisen? Michael Stiegler hat sich diesen Traum erfüllt. Pünktlich zum zehnjährigen Firmenjubiläum kündigte er, um gemeinsam mit seiner Freundin Südamerika zu durchqueren. Auf der Reise von der karibischen Insel Bonaire bis zur südlichsten Stadt der Erde in Feuerland bereiste er Venezuela, Peru, Chile, Argentinien, Uruguay und Brasilien. Dem ehemaligen Aussteiger und heutigen Coach ist es eine Herzensangelegenheit, Menschen bei der Verwirklichung ihrer Träume zu unterstützen.

#### ***C183920 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Michael Stiegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 23.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Der Franziskusweg 1**

#### **Von Florenz nach Assisi – ein Pilgerweg für alle Sinne**

Begleiten Sie Simone und Anton Ochsenkühn von Florenz nach Assisi. Sie starten am Minoritenkloster Santa Croce. Dort werden Reliquien des Hl. Franz von Assisi aufbewahrt. Von der Stadt geht es auf den Passo della Consuma, 1050 Meter über dem Meeresspiegel. Ab hier führt der Pilgerweg an verschiedenen Klöstern vorbei. Städte wie Gubbio und Assisi sind kulturelle Highlights. Atemberaubende Blicke über den Apennin, Begegnungen mit freundlichen Menschen sowie herzliche und natürliche Spezialitäten der Toskana und Umbriens erwarten den Pilger.

#### ***C183380 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Simone Ochsenkühn/Anton Ochsenkühn · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Zypern mit Paphos – Kulturhauptstadt 2017**

Zypern, legendärer Geburtsort der griechischen Göttin Aphrodite, liegt am Schnittpunkt östlicher und westlicher Kulturen. Die römischen Mosaik von Paphos sind UNESCO-Welterbe. Im waldreichen Troodosgebirge erzählen die berühmten Scheunendachkirchen und reiche Klöster von der Blütezeit des byzantinischen Reiches. Die Kreuzfahrer und drei Jahrhunderte osmanische Herrschaft haben ebenso ihre Spuren hinterlassen. Bis heute sind der griechisch-türkische Konflikt und die Teilung der Insel nicht überwunden. Die Referentin begleitet die gleichnamige Studienreise (Herbst 2017). Nähere Informationen erhalten Sie im Fachgebiet unter Telefon (089) 4447 80-51/10, E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de.

#### ***C183530 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Doris Behr M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 27.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Der Franziskusweg 2**

#### **Von Assisi nach Rom – ein Pilgerweg für alle Sinne**

Begleiten Sie Simone und Anton Ochsenkühn auf dem Pilgerweg des Heiligen Franz von Assisi von der beeindruckenden Basilika in Assisi, hinauf auf den Monte Subasio, hinab zu den berühmten Weinorten Montefalco und Spoleto. Im Rieti-Tal erwartet Sie eine unglaublich schöne Landschaft, herrliches Essen und Sehenswürdigkeiten, die den Lebensweg und die Philosophie des Hl. Franziskus bezeugen. In der Region Latium spürt man bereits die Gegenwart und den Einfluss der mächtigen Stadt Rom.

#### ***C183390 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig***

Simone Ochsenkühn/Anton Ochsenkühn · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 30.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Studienreisen 2016/2017

Erleben Sie informative Städtereisen, historische Kulturlandschaften und aktuelle Ausstellungen mit der Münchner Volkshochschule!

Unsere engagierten, kompetenten Studienreiseleiterinnen und -leiter begleiten Sie ab/bis München. Sie haben die Reise inhaltlich vorbereitet und stimmen Sie vor der Abreise mit einem Vortrag auf das Thema der Studienreise ein. Mit ihrer Organisation, ihren Erläuterungen, Tipps und Informationen machen sie die Studienreisen zu einem besonderen Erlebnis. Die Studienreisen finden in enger Kooperation mit Reiseveranstaltern statt, die bei der Auswahl der Hotels, der Verkehrsmittel und Kartenreservierung auf Komfort und Bequemlichkeit Wert gelegt haben. Die Eintritte der ausgeschriebenen Reiseverläufe sind in der Regel im Reisepreis enthalten.

Haben Sie Fragen zum Inhalt oder zum organisatorischen Ablauf der Reisen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Telefon (0 89) 44 47 80-10/51

E-Mail: [regina.wagner-gebhard@mvhs.de](mailto:regina.wagner-gebhard@mvhs.de)

[www.mvhs.de/unterwegs](http://www.mvhs.de/unterwegs)

### Zeichenerklärung:

AE = Abendessen

DZ = Doppelzimmer

EZ = Einzelzimmer

F = Frühstück

HP = Halbpension

ME = Mittagessen

TN = Teilnehmer

Ü = Übernachtung

### Mona Lisa, Montmartre und Monet

#### Kunstmropole Paris

#### 26. bis 29. August 2016

Der TGV (franz. Train à grande vitesse, dt. „Hochgeschwindigkeitszug“) fährt ab Straßburg auf eigens dafür eingerichteten Schnellfahrstrecken bis zu 320 km/h. Auf dieser Bahnreise lernen Sie die herrliche Stadt Paris mit ihren großartigen Monumenten durch Spaziergänge und geführte Museumsrundgänge sowie eine abendliche Rundfahrt auf der Seine kennen.

#### Programmverlauf:

##### Fr, 26. August:

6.27 Uhr Abfahrt München Hbf mit dem TGV nach Paris Est, Ankunft 12.35 Uhr (Dauer 6.08 Std.). Bustransfer zum Hotel und Stadtrundfahrt, Spaziergang entlang der Seine und ihren großartigen Kaianlagen (UNESCO-Weltkulturerbe), Besuch des Quartier Latin. Gelegenheit zu gemeinsamem Abendessen, Ü in \*\*\*Hotel Claret Bercy, direkt an Metro-Station Bercy gelegen.

##### Sa, 27. August:

Vormittags Spaziergang über die Insel St. Louis auf die Insel La Cité. Außenbesichtigung der Kathedrale Notre Dame. Besuch des Musée d'Orsay mit bedeutender Sammlung impressionistischer Malerei. Nachmittags frei. Abends Seine-Lichterfahrt auf einem Ausflugsschiff.

##### So, 28. August:

Vormittags Palais Royal und Führung im Louvre. Nachmittag frei, abends Spaziergang zum Künstlerviertel Montmartre mit Gelegenheit zu gemeinsamem Abendessen (ca. € 30.–).

##### Mo, 29. August:

Spaziergang zum Centre Pompidou und durch das elegante Marais-Viertel. Rückfahrt von Paris nach München voraussichtlich 15.25 – 21.36 Uhr.

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Anfrage im Fachgebiet: Telefon (0 89) 44 47 80-51 oder E-Mail: [regina.wagner-gebhard@mvhs.de](mailto:regina.wagner-gebhard@mvhs.de)

### Leistungen:

Fahrt mit dem TGV München – Paris und zurück, Ü/Frühstücksbüfett in \*\*\* Hotel Claret Bercy, Bustransfer Bahnhof Gare de l'Est zum Hotel mit Stadtrundfahrt und Transfer Hotel – Gare de l'Est, sämtliche Eintritte, Metrofahrten und Führungen lt. Programm, Schifffahrt auf der Seine, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, Reiseleitung ab/bis München.

### **C185180 – Studienreise**

Studienreiseleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 26.8. bis 29.8.2016 · Reisepreis im DZ: € 798.– (15–25 TN) · EZ-Zuschlag: € 125.– · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 444780-51, E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvs.de · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldeschluss: 10.7.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht werden.

### **Im Land der Welfen in Niedersachsen**

#### **8. bis 11. September 2016**

Die ursprünglich am Bodensee begüterten Welfen gelangten über das Herzogtum in Sachsen nach Norddeutschland, wurden zu Konkurrenten der Staufer um die Macht im Reich, denen sie letztlich unterlagen. Sie residierten in zahlreichen Nebenlinien in Hannover, Celle, Lüneburg, Braunschweig und Wolfenbüttel, ihre Burgen und Schlösser sind bis heute Schauplätze höfischer Kultur vom Mittelalter bis zum Barock.

#### **Programmverlauf:**

##### **Do, 8. September:**

Bahnfahrt 8.22–12.32 Uhr von München nach Hannover. Altstadt Rundgang mit historischem Rathaus, Leibnizhaus, Fachwerkbauten. Besuch des Niedersächsischen Landesmuseums. AE/Ü im Novotel Hannover.

##### **Fr, 9. September:**

Busfahrt nach Celle, wo ein geschlossener Stadtkern mit Fachwerkbauten aller Epochen ebenso begeistert wie das Renaissanceschloss der Welfen mit seinen Prunkräumen. Im weiter nördlich gelegenen Lüneburg imponiert das Rathaus mit kostbarer spätgotischer Ausstattung in der alten Salzmetropole, in der auch reizvolle Altstadtgassen überraschen. In der Lüneburger Heide erwartet Sie dann gegen Abend ein Heidschnuckenessen in einem Heidegasthof, bevor es zur Übernachtung zurückgeht nach Hannover.

##### **Sa, 10. September:**

Tagesausflug nach Braunschweig mit Burg Dankwarderode, wo einst der welfische Sachsenherzog Heinrich der Löwe residierte, sowie dem eindrucksvollen spätromanischem Dom mit reicher Ausstattung, während der Altstadtmarkt mit Rathaus an die alte Handels- und Hansestadt erinnert. Besuch des Herzog-Anton-Ulrich-Museums mit bedeutender Sammlung niederländischer Meister. Nachmittags Fahrt nach Wolfenbüttel mit dem barocken Residenzschloss der Welfen sowie der berühmten Herzog-August-Bibliothek mit kostbaren Handschriften.

**So, 11. September:**

Vormittags Rundgang in der Altstadt von Hannover mit dem Leineschloss (Landtag) und Besuch der barocken Gartenanlage von Herrenhausen. Rückfahrt 14.26 – 18.43 Uhr von Hannover nach München mit der Bahn.

**Leistungen:**

Bahnfahrt 2. Klasse München – Hannover und zurück, 3 Ü/Frühstücksbüfett in gutem Hotel in DZ mit Dusche oder Bad/WC, 2 Mahlzeiten, Busfahrten, Führungen und Eintritte lt. Programm, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreisversicherungsschein, kunst- und kulturhistorische Reiseleitung

**C185185 – Studienreise**

Studienreiseleitung: Reinhard Strüber · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 8.9. bis 11.9.2016 · Reisepreis im DZ: € 766.– (15–25 TN) · EZ-Zuschlag: € 90.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 444780-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 23.7.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht werden.

**Heilgott, Evangelist und Johanniter****Die Inseln des Dodekanes – 14. bis 24. September 2016**

Die Inselgruppe des Dodekanes in der östlichen Ägäis besteht aus zwölf Hauptinseln. Die größte ist Rhodos, wo der Johanniterorden von 1305 bis 1522 seinen Sitz hatte, bevor er sich auf Malta niederließ. Bekannt sind auch Kos, berühmt für die hippokratische Heilschule, und Patmos als Ort der Visionen des hl. Johannes Evangelist.

**Programmverlauf in Stichworten:****Mi, 14. September:**

9.30–13.10 Uhr Direktflug München – Kos 2.40 Std. mit Air Berlin. Besichtigungen in Kos: Besuch der Johanniterfestung Neratzia, der türkisch geprägten Altstadt und der Platane des Hippokrates, AE in einer Taverne, \*\*\*\*Hotel Alexandra, zentral in der Nähe des Hafens und des Strandes gelegen

**Do, 15. September:**

Inselrundfahrt auf Kos mit Besuch des Asklepios-Heiligtums

**Fr, 16. September:**

Tag zur freien Verfügung oder Ausflug (€ 50.–) zur Nachbarinsel Nisyros

**Sa, 17. September:**

Drei-Insel-Bootstour nach Kalymnos, bekannt für die Schwammfischerei, Plati und Pserimos. Zurück nach Kos

**So, 18. September:**

Fährüberfahrt (ca. 4 Std.) zur „heiligen Insel“ Patmos, wo Johannes der Evangelist seine Offenbarung schrieb. AE, \*\*\*\*Hotel Skala

### **Mo, 19. September:**

Besichtigung der Inselhauptstadt Chora mit dem historischen Ortzentrum und der Klosterburg des hl. Johannes (UNESCO-Weltkulturerbe). Fährrüberfahrt Patmos – Rhodos, \*\*\*\*Hotel Semiramis, in der Nähe von Altstadt und Strand gelegen

### **Di, 20. September:**

Stadtrundfahrt in Rhodos-Stadt und Besuch der Altstadt (UNESCO-Weltkulturerbe). Faszinierend ist insbesondere das Ritterviertel mit dem Großmeisterpalast der Johanniter. ME. Nachmittag frei

### **Mi, 21. September:**

Inselrundfahrt auf Rhodos, u. a. in das Schmetterlingstal (Filerimos – Kamiros)

### **Do, 22. September:**

Ausflug auf die Insel Symi

### **Fr, 23. September:**

Ganztagesausflug nach Lindos, ein malerisches Dorf mit Johanniter-Festung und Ruinen der antiken Akropolis und Asklipion mit einer weiteren Johanniterburg. AE in einer Taverne

### **Sa, 24. September:**

10.25–12.20 Uhr (Direktflug 3 Std.) Rückflug mit Air Berlin von Rhodos nach München

### **Leistungen:**

Flug mit Air Berlin München – Kos und Rhodos – München, 10 x Ü/Frühstücksbüfett im DZ mit Dusche oder Bad/WC in guten Hotels, 4 Mahlzeiten (ME oder AE), Eintritte, Bus- und Schiff-Fahrten nach Programm, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, örtliche lizenzierte deutschsprachige Studienreiseleitung Sophia Topalidou, Reisebegleitung ab/bis München.

### **C185190 – Studienreise**

Studienreiseleitung: Sophia Topalidou · Reisebegleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 14.9. bis 24.9.2016 · Reisepreis im DZ: € 2462.– (20–27 TN) · EZ-Zuschlag: € 260.– · Ausflug Nisyros: € 50.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet · Telefon (089) 44 47 80-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 2.6.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 20 Teilnehmern nicht erreicht werden.



## 15. Architekturbiennale Venedig

### 30. September bis 3. Oktober 2016

Die Architekturbiennale in Venedig ist die wichtigste Ausstellung dieser Art auf der ganzen Welt. Welche Stadt könnte besser geeignet sein als Venedig, sich mit den Visionen unserer Bauweise zu beschäftigen. Rund 170.000 Besucher haben 2012 die Architekturbiennale besucht, die von David Chipperfield kuratiert wurde, 2014 waren auf der Biennale von Rem Koolhaas bereits 228.000 Besucher. Die steigende Tendenz der Besucherzahlen zeigt das wachsende Interesse zu den Fragen der gegenwärtigen Architektur.

Darüber hinaus werden wir uns auf einem Stadtrundgang der Kunst- und Baugeschichte Venedigs widmen. Von den Pfahlfundamenten der Palazzi, der wegweisenden „Wendeltreppe“ am Palazzo Contarini del Bovolo, des Sparkassen-Gebäudes bis zu modernster Architektur wie die vierte Brücke über den Canal Gande von Calatrava und den Museums-Umbau der Punta della Dogana: Venedig von seiner architektonischen Seite zu betrachten ist ein Hochgenuss!

#### Programmverlauf:

#### Fr, 30. September: Augsburg – München – Venedig

Anreise per Bus von Augsburg über München nach Venedig. Nach dem Bezug der Zimmer unternehmen wir einen kleinen Rundgang in die Umgebung unseres Gästehauses.

#### Sa, 1. Oktober: Venedig

Vormittags Besuch der Giardini, einer der beiden großen Ausstellungsbereiche der Architekturbiennale. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um die Eindrücke in den einzelnen Pavillons zu vertiefen oder die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

#### So, 2. Oktober: Venedig

Ein weiterer Besuch gilt dem Arsenalen, dem zweiten großen Ausstellungsbereich der Biennale. Am Nachmittag laden wir Sie ein, mit Angela Voss einen Rundgang durch die Innenstadt zu machen. Von den Pfahlfundamenten der Palazzi bis zu modernster Architektur: Venedig von seiner architektonischen Seite – ein Hochgenuss!

#### Mo, 3. Oktober: Venedig – München – Augsburg

Am Morgen haben Sie noch Gelegenheit für einen kleinen Bummel durch die Stadt. Gegen Mittag Fahrt mit dem Vaporetto zum Tronchetto und Rückfahrt nach München bzw. Augsburg. Ankunft am Abend in München bzw. Augsburg

#### Studienreise in Kooperation mit VHS Augsburg

Programmänderungen vorbehalten.

#### Leistungen:

Busfahrt von Augsburg bzw. München nach Venedig und zurück, 3 x Ü im Gästehaus Istituto Ciliota, Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche und WC, Gästesteuer für Venedig, 3 x italienisches Frühstücksbüfett, 72-Stunden-Ticket für unbegrenzte Fahrten mit dem öffentlichen Bootsverkehr in Venedig, Eintritt und Führung in den Giardini, Eintritt und Führung im Arsenalen, Stadtrundgang mit Angela Voss, Reisepreissicherungsschein, ausführliche Reiseunterlagen

#### C185200 – Studienreise

Studienreiseleitung: Angela Voss M.A. · Reiseveranstalter: f. o. r. u. m. travel & consulting GmbH, Augsburg · 30.9. bis 3.10.2016 · Reisepreis im DZ: € 795.– (20–29 TN) · EZ-Zuschlag: € 170.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet · Telefon (089) 444780-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 22.7.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 20 Teilnehmern nicht erreicht werden.

## Vorschau Studienreisen 2016/17

Gerne möchten wir Sie schon jetzt über die neuen Reiseziele informieren. Die detaillierten Programme entnehmen Sie bitte unserer Broschüre „Studienreisen“, die Anfang September erscheint.

Information und Anmeldung im Fachgebiet MVHS unterwegs: Telefon (089) 44 47 80-51, E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

### **Bilbao und San Sebastián – Kulturhauptstadt 2016**

#### **Spaniens Norden entdecken**

4 Tage, Flug, 22. bis 25. Oktober 2016  
Doris Behr M.A.

### **Madeira – Insel des ewigen Frühlings**

8 Tage, Flug, 25. März bis 1. April 2017  
Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm

### **Zwischen Rom und Viterbo**

#### **Reisen im Land der Etrusker**

5 Tage, Flug, 24. bis 28. Mai 2017  
Doris Behr M.A.

### **Amsterdam und das goldene Zeitalter**

5 Tage, Flug, 7. bis 11. Juni 2017  
Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm

### **Kassel – Documenta 14**

2 Tage, Bahn, 2. bis 3. Juli 2017  
Angela Voss M.A.

### **Oslo und Bergen**

#### **Auf den Spuren von Wikingern und Hanseaten**

5 Tage, Flug und Bahn, 18. bis 22. Juli 2017  
Reinhard Strüber

### **Thüringische Perlen:**

#### **Jena – Weimar – Erfurt**

4 Tage, Bahn, 31. August bis 3. September 2017  
Charlotte Kraus M.A.

### **Kunst-Metropole Venedig**

#### **57. Internationale Kunstausstellung Biennale**

4 Tage, Bus, 5. bis 8. Oktober 2017  
Angela Voss M.A.

### **Kostbarkeiten zwischen Rom und Neapel**

8 Tage, Flug, 7. bis 14. Oktober 2017  
Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm

### **Athen mit Peloponnes**

#### **Wiege der europäischen Kultur**

5 Tage, Flug, 1. bis 5. November 2017  
Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm

### **Zypern mit Paphos – Kulturhauptstadt 2017**

8 Tage, Flug, 8. bis 15. November 2017  
Doris Behr M.A.

**Sommer kreativ**



## Sommeratelier 2016

Die Malakademie der Münchner Volkshochschule ist ein künstlerisches Ferienprogramm von Juli bis September 2016 in den Ateliers in der Werkhalle. Wir haben Künstlerinnen und Künstler eingeladen, eigens dazu Themen zu konzipieren. Die Angebote sind breit gefächert, eröffnen einerseits Anfängern den Zugang zu Technik und Bildgestaltung und andererseits Fortgeschrittenen die Möglichkeit, neue Facetten des künstlerischen Gestaltens kennenzulernen. Es erwartet Sie eine intensive und anspruchsvolle Arbeit.

Ihnen stehen großflächige Arbeitsbereiche zur Verfügung, zudem kann das begrünte Hofgelände in die Arbeit einbezogen werden. Die entspannte Atmosphäre kommt dem Feriencharakter des Programms entgegen.

Telefonische Anmeldung: (089) 48006-6239  
Nähere Auskünfte erteilt Ihnen das Fachgebiet Bildende Kunst  
Telefon (089) 444780-20/22/23  
Telefax: (089) 444780-80  
E-Mail: [guenter.ebert@mvhs.de](mailto:guenter.ebert@mvhs.de)

### **Farbe, Licht und Schatten**

#### **Malerei und experimentelle Drucktechnik**

Wie gelingt es, die Kraft und Poesie der Farbe mit der Entscheidung von Hell und Dunkel in Einklang zu bringen? Es geht um eine systematische Auseinandersetzung mit den Mechanismen der Bildgestaltung und um einen spielerischen Umgang mit den technischen Möglichkeiten. Figürliche Bildlösungen sind genauso möglich wie abstrakte Kompositionen. Parallel zur Malerei arbeiten wir auch mit grafischen Techniken, insbesondere mit Monotypie und Holzschnitt. Materialien: Acryl- oder Ölfarben (Titanweiß, Kadmiumgelb dunkel, Magenta oder Krapplack, Zinnober oder Kadmiumrot, Cyanblau, Ultramarinblau, Lichter Ocker, Preußischblau oder Indigo, Terra di Siena gebrannt), unterschiedliche Flachpinsel, Spachtel. Fotos und leichte farbige Papiere, Acrylmalblock, fertige Leinwände auf Keilrahmen, aber auch nicht aufgezoogene Leinwände/Stoffe und Keilrahmen. Für das Drucken: Sperrholzplatten 5 mm dick (A4 oder A5), einfaches Linolschnittset oder Holzschnittmesser.

#### ***C220900 – Kompaktkurs – Milbertshofen***

Andreas Kramer · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · 5 x 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7. bis 20.7.2016 · € 186.– · 12 Plätze

### **Landschaft und Natur in Acryl und Aquarell Studien zu Farbe und Lichtwert**

Das Studium der Natur ist Grundlage für die Entwicklung des künstlerischen Blicks. Die Auseinandersetzung mit dem Formenreichtum der Pflanzenwelt entwickelt das bildnerische Vokabular für den Aufbau einer malerischen Komposition. Auch die Hell-Dunkel-Gestaltung im Bildraum profitiert von der Beobachtung des Lichtverlaufs in der Natur. Wir betreiben Naturstudien und beschäftigen uns damit, wie sich das Farblicht durch das Aneinandersetzen von Kontrasten und den Hell-Dunkel-Verlauf im Bild ergibt. Ergänzend Ausflüge in die Geschichte der Malerei.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, bei Bedarf auch Aquarellfarben, Pinsel in verschiedener Stärke, Malgründe, Leinwände, Aquarellpapier, Stofflappen, falls notwendig auch feste Unterlagen zum Befestigen von Papieren und Tesakrepp. Auch eine einfache Zeichenausrüstung mit Bleistiften in verschiedenen Härtegraden und Zeichenpapier.

#### ***C220960 – Kompaktkurs – Milbertshofen***

Cornelia Eichacker · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.7. bis 24.7.2016 · € 131.– · 11 Plätze · ♿

### **Workshop Licht und Farbe**

Mit großzügiger malerischer Geste arbeiten wir auf großen Formaten mit viel Farbe, im Wechsel von Licht und Schatten, mit gegenständlichem Bezug oder freier Komposition. Der italienische Künstler Enzo Arduini wird Sie anleiten und Ihren individuellen Weg fördern. Ihre Bildmotive wählen Sie selbst. Bitte mitbringen: Ölfarben, Acrylfarben, Tusche, große Pinsel, geeignete Malgründe wie Leinwand, Pappe oder Karton.

#### ***C220920 – Kompaktkurs – Milbertshofen***

Enzo Arduini · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · di bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.7. bis 31.7.2016 · € 237.– · 10 Plätze

### **Abstrakte Malerei**

Der französische Maler Bernard Boissel wird mit Ihnen in Farben und Formen schwelgen. Losgelöst vom Gegenstand entwickelt diese Malerei ihre eigene Dynamik. Sie erfahren, dass auch abstrakte Malerei bildnerischen Gesetzmäßigkeiten folgt, im Vordergrund steht aber der lustvolle Umgang mit dem Material, so wie es französischer Kunsttradition entspricht.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial wie Malblock, Leinwände, Farben, Farbstifte, verschiedene Pinsel.

#### ***C220940 – Kompaktkurs – Milbertshofen***

Bernard Boissel · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis mo 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.8. bis 15.8.2016 · € 185.– · 12 Plätze · ♿

### **Pop Art**

Von Andy Warhols Campbell-Dose und Marilyn, James Rosenquist im Großformat bis zu Roy Lichtenstein im Comic-Stil – wir werden uns intensiv mit dieser Kunstrichtung auseinandersetzen, Bildmotive der Zeit kennenlernen, spannende Dinge über Andy Warhols Silver-Factory der 60er Jahre in New York erfahren und versuchen, Impulse der Pop Art in unsere Bilder einfließen zu lassen. Nach den Vorlagen und eigenen Skizzen und Ideen gestalten Sie dann die gemalten Acryl-Bilder. Der Kurs wird begleitet von Vorträgen und Diskussionen. Eine kleine Einführung in Photoshop macht anschaulich, wie Fotos farblich verändert werden können. Infos zur Dozentin: [www.dani-grosse-art.de](http://www.dani-grosse-art.de)  
Bitte mitbringen: alles für die Acrylmalerei, fertige Malgründe (für Porträt vier gleiche Formate), Fotovorlagen (Porträt) am besten als JPEG-Datei auf einem USB-Stick, Zeitungsausschnitte, Lieblichshelden, Comic-Hefte, Coca-Cola-Dosen.

#### ***C220950 – Kompaktkurs – Milbertshofen***

Daniela Grosse · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.8. bis 21.8.2016 · € 149.– · 11 Plätze · ♿

### Das Weiß im Aquarell

Anhand verschiedener Themenbereiche versuchen wir Motive durch großflächiges Aussparen und Andeutungen auf das Wesentliche zu reduzieren und uns dem Thema Abstraktion zu nähern. Das Weiß des Papiers wird dabei zur wichtigen gestalterischen Kraft und verschafft dem Bild Leichtigkeit, Offenheit und Transparenz. An Hand von Analysen vor Malbeginn entdecken und entwickeln wir gemeinsam das im Motiv vorhandene Potenzial dazu. Unübliche Techniken der Materialbehandlung und des Farbauftrags werden auch dem langjährigen Aquarellisten neue Impulse geben.

Rückfragen zum Material beim Dozenten unter Telefon (089) 2 72 44 68 oder eckler@ch-eckler.de

Bitte mitbringen: Aquarellbögen (Hahnemühle Kupferdruckkarton 300 g), zwei wasserfeste Malplatten 30x40 cm (3 mm Dibond oder 4 mm Plexiglas), Aquarellfarben (ganze Näpfechen), dicken Aquarellpinsel (keine Synthetikfaser; Empfehlung: da Vinci, Serie 418, Größe 4 oder 5), Papiertücher, Fön. Malplatten und Papier können in begrenztem Umfang im Kurs ausgeliehen oder erworben werden.

### C220910 – Kompaktkurs – Milbertshofen

Christian Eckler · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.8. bis 28.8.2016 · € 149.– · 12 Plätze · ♿

### Abstrakte Malerei im großen Format

Das große Format erfordert malerische Energie. Das Thema „abstrakte Malerei“ wird in der Praxis (keine Theorie) individuell und intensiv behandelt. Der Einsatz von Spachtelmasse und Pigmenten, Chaos und Steuerung führt zu ungewöhnlichen Ergebnissen. Mut zum Experiment ist gefragt.

Bitte bringen Sie Ihr Malmaterial mit: Leinwände, Acrylfarben, Pigmente, Pinsel, Spachtel, Mischteller.

### C220990 – Kompaktkurs – Milbertshofen

Mathias Dietze · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · mi bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.8. bis 4.9.2016 · € 185.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld für Spachtelmasse · 10 Plätze · ♿

### Porträtmalerei

Um das Charakteristische einer Person richtig abzubilden, gilt es Form und Proportion exakt zu erfassen. Dies setzt ein genaues Hinschauen voraus. Ich zeige Ihnen, auf welche Besonderheiten es ankommt. Es kann dabei ein künstlerischer Prozess in Gang kommen, der auch zunächst Verborgenes sichtbar macht. Sie arbeiten nach einem Modell, Ihrem eigenen Spiegelbild oder nach mitgebrachten Fotos. Beispiele aus Kunstkatalogen können zu neuen bildnerischen Varianten anregen. Es kommen Aquarell-, Tempera-, Acryl- oder wasserlösliche Ölfarben zum Einsatz, auch in Kombination mit Blei- und Buntstiften, Kohle (Fixativ nicht vergessen).

### C220970 – Kompaktkurs – Milbertshofen

Für Senioren · Gloria Gans · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · mo bis do 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.9. bis 8.9.2016 · € 110.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

### Licht und Schatten

#### Die Komposition in der Stillebenmalerei

Unsere Arbeitsbereiche sind Maltechnik, Bildkomposition und Bildfindung. Der Kontrast zwischen den freien Formen der Untermalung und dem modellierten Gegenstand erfordert ein ständiges Reagieren und lässt spannungsreiche Arbeiten entstehen. Zunächst werden Sie Ihre Rahmen selbst zusammenbauen, mit Nessel bespannen, grundieren, dann mit selbst angerührten Acrylfarben die ersten beiden Malschichten anlegen. In den darüberliegenden Ölfarbschichten werden Licht und Schatten herausgearbeitet und mit Farbkontrasten kombiniert. Bitte mitbringen: Pinsel für Acryl- und Ölmalerei, Skizzenpapier, Bleistift, geeignete Arbeitskleidung, 2 Schraubgläser (mit Deckel) Nessel, Farbpigmente und Ölfarben sind im Kurs zu erhalten und werden je nach Größe der Bilder abgerechnet

### C220980 – Kompaktkurs – Milbertshofen

Carin Stoller · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis mo 18.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.9. bis 12.9.2016 · € 167.– · Vor Ort zu zahlen: Keilrahmen, Nessel, Pigmente, Ölfarben €40.– bis € 50.– · 11 Plätze · ♿

## Kunst unter freiem Himmel

Blauer Himmel, eine leichte Sommerbrise, das Leuchten der Blüten im flimmernden Licht. Wir haben reizvolle Kulissen und Motive für Ihr künstlerisches Gestalten gewählt. Lassen Sie sich von der Leichtigkeit der Jahreszeit inspirieren und begleiten Sie uns hinaus ins Freie.

### **Aquarellieren im Nymphenburger Schlosspark**

Licht und Schatten, Natur und Architektur sind ideale Rahmenbedingungen für Ihre künstlerische Arbeit. Ihnen wird gezeigt, worauf es bei der Darstellung der Natur ankommt, wie man Stimmung, Atmosphäre und Raum schafft. Das Arbeiten in der Natur bedeutet auch Bereitschaft zum Improvisieren des Arbeitsplatzes im Freien. Bei Regen suchen wir uns einen geeigneten Unterstand.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Malunterlage, Aquarellfarben und -pinsel, weichen Bleistift oder Zeichenkohle, ggf. einen Klapphocker.

### **C220460 – Samstagseminar – Nymphenburg**

Karin Gorgas · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg · Freitreppe vor dem Schloss · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 16.7.2016 · € 37.– · 10 Plätze

### **Zeichnen und Malen im Westpark**

Mit Farbe, Pinsel und Papier sind Sie gerüstet für inspirierende Erlebnistage in sommerlichen Stadtgefülden.

### **C222570 – Kompaktkurs – Sendling-Westpark**

Für Senioren · Mike Keilbach · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · mo bis do 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7. bis 21.7.2016 · € 105.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

### **Malexkursion Botanischer Garten**

Im zauberhaften Ambiente des Botanischen Gartens suchen wir unsere Motive. Wir werden das Charakteristische von Blüten und Pflanzen beim Zeichnen und Malen herausarbeiten. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Bei Regen arbeiten wir im Gewächshaus.

Bitte mitbringen: Malmaterialien nach Wunsch, Malblock, Aquarellfarben, Aquarellstifte, Blei- und Zeichenstifte, Radiergummi, einen Klappstuhl, Brotzeit.

### **C220470 – Sonntagseminar – Nymphenburg**

Enno Kleinert · Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Gewächshäusern · Menzinger Str. 65 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.7.2016 · € 37.– · 10 Plätze

### **Naturstudien im Westpark**

Unser blühender Garten im Westpark ist der ideale Ort, um sich zu entspannen und künstlerisch zu arbeiten. Mit dem Zeichenstift und dem Aquarellpinsel erfassen wir durch Natur- und Detailstudien das Charakteristische von Pflanzen und Blüten.

Bitte mitbringen: Aquarell- und Zeichenblock DIN A3, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift, Wasserglas.

### **C220480 – Sonntagseminar – Sendling-Westpark**

Susana Gonzalo · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.7.2016 · € 45.– · 10 Plätze

### **Das klassische Landschaftsaquarell**

Sie werden stimmungsvolle Landschaften und die Atmosphäre eines Sommertages abbilden und Farbe und Pinsel so einsetzen, dass eine harmonische Bildkomposition entsteht. Dabei werden Sie von Ihrer Dozentin persönlich unterstützt. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift.

#### ***C220490 – Sonntagsseminar – Bogenhausen***

Karin Gorgas · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7.8.2016 · € 45.– · 10 Plätze · ♿

### **Zeichnen und Aquarellieren im Städtischen Rosengarten**

Im Rosengarten der Städtischen Baumschule erleben Sie eine unglaubliche Vielfalt an Formen. Die Stadtgärtner züchten hier neue Rosenarten, die später in öffentliche Beete umgesetzt werden. Wir werden hier in Farben schwelgen und den Duft von über tausend Rosen genießen. Bei schlechtem Wetter, das ein Arbeiten im Freien nicht möglich macht, können wir das Malatelier Severinstraße 6 in Giesing nutzen. Bitte mitbringen: Zeichenmaterial und/oder Aquarellzubehör, ggf. einen Klapphocker, Getränke und Brotzeit.

#### ***C220495 – Sonntagsseminar – Obergiesing***

Christine Brandstätter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.8.2016 · € 45.– · 10 Plätze

## Bildnerisches Gestalten

### **Zeichnen und Malen**

#### **Landschaftsmalerei in Aquarell, Pastell und Acryl**

Die Leichtigkeit des Aquarells und die weichen Übergänge des Pastells sind ideale Techniken für die Landschaftsmalerei, um Atmosphäre und Lichtspiel wiederzugeben. Nach einer Einführung in die Perspektive befassen wir uns mit Besonderheiten in der Darstellung von Pflanzen, Himmel und Wasser. Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Notizblock DIN A4, Bleistift, Radiergummi, Lineal. Fehlendes Material kann im Kurs erworben werden.

#### ***C221330 – Wochenendseminar – Grünwald***

Mariana Scvortova · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 88.– · 10 Plätze

#### **Aquarell für Einsteiger – Grundlagen und Techniken**

Grundlagen und Techniken des Aquarells werden Schritt für Schritt erklärt und gezeigt. Folgende Themen stehen zur Auswahl: Stilleben, Blumen, Landschaft. Es kann auch frei nach eigenen Bildvorlagen gemalt werden. Sie erhalten intensive Einzelberatung.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, Aquarellblock oder einzelne Bögen, Pinsel, Bleistift.

#### ***C221920 – Wochenendseminar – Gasteig***

Reinhard Fritz · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 88.– · 10 Plätze · ♿



**Basiskurs Zeichnen**

Sie erlernen grundsätzliche Zeichentechniken, die Darstellung von Licht und Schatten, das Erfassen von Proportion, Komposition und Konstruktion. Bildmotive sind Raum, Natur, Details. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, Buntstifte, Knetradierer, Spitzer.

**C220120 – Sonntagsseminar – Schwabing**

Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 38.– · 12 Plätze

**Die Welt der Farben**

Beleben Sie Ihre Sinne! Wie wirkt Farbe auf Sie und andere? Einfache Übungen mit Pinsel und unterschiedlichen Farbtönen werden Ihnen den Farbkosmos eröffnen. Dazu erfahren Sie Anekdotisches zur Geschichte der Farben.

Bitte mitbringen: vorhandene Malfarben, Pinsel, Malblock oder Karton.

**C220730 – Sonntagsseminar – Gasteig**

Gisela Rüger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 38.– · 10 Plätze · ♿



Foto: © macy

**Malerei für Einsteiger und Wiedereinsteiger**

Sie möchten gerne malen lernen, wissen aber nicht wie? Sie haben viele Ideen, wissen sie aber nicht umzusetzen? Hier werden Ihnen die geeigneten Techniken vermittelt. Jeder findet zu seinem Bild. Acryl- und Ölmalerei eignen sich besonders gut für den Einstieg in die Malerei. Wir arbeiten auf Papier, Karton oder Leinwand.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial, Zeichen- und Malblock, Farben, verschiedene Pinsel, Stifte, Malgründe. Fehlendes Material kann bei der Dozentin erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet.

**C221240 – Wochenendseminar – Obergiesing**

Christine Holz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6./7.8.2016 · € 88.– · 10 Plätze

**Figur, Akt, Raum**

Wir zeichnen ein Aktmodell vor einer aufgebauten Kulisse. Nach einer kurzen Übungseinheit auf Skizzenpapier arbeiten wir mit Kohle an großen Formaten. Ziel ist die Entwicklung einer ausdrucksstarken Zeichensprache durch bewusstes Wahrnehmen der Größenverhältnisse, das Erfassen der Räumlichkeit und Proportion.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A1 (kann auch im Kurs erworben werden), Bleistifte HB, 2B, 4B, Zeichenkohle, Knetgummi, fester Radierer.

**C220870 – Kompaktkurs – Milbertshofen**

Benjy Barnhart · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · di bis fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.9. bis 16.9.2016 · € 158.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 10 Plätze · ♿

### **Zeichnen klassisch**

Das Zeichnen folgt Regeln, die hier systematisch erarbeitet werden. Durch genaues Beobachten entwickelt sich der Blick für Form, Proportion, Perspektive und Raum.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4, verschiedene Bleistifte, Radiergummi.

#### ***C220180 – Wochenendworkshop – Gasteig***

Mariana Scvortova · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so  
10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
17./18.9.2016 · € 77.– · 11 Plätze · ♿

### **Druckgrafik und Design**

#### **Grundkurs Holzschnitt schwarz/weiß mit Farbeffekt**

Schwerpunkt ist die Vermittlung der Grundtechniken des klassischen Hochdruckverfahrens. Einfache Übungen bieten die Möglichkeit, den Schwarzlinien- und Weißlinienschnitt zu entdecken. Durch das Abdrucken der Motive können neben den klassischen Monotypien auch Drucke mit raffinierten Farbkontrasten gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schnitzwerkzeug, Zeichenmaterial, Gummihandschuhe, ggf. Druckplatten 5 mm. Eine Druckplatte (20x20 cm), verschiedene Probepapiere und spezielle Schnitzwerkzeuge werden bereitgestellt. Weitere Druckplatten sowie Spezialpapiere können im Kurs erworben werden.

#### ***C223110 – Wochenendseminar – Milbertshofen***

Carola Metz · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 5.– · 8 Plätze

### **Linoldruck mehrfarbig**

Aus nur einer Linolplatte lassen sich sehr spannende mehrfarbige Drucke erzeugen. Bei dieser Technik erleben Sie das Abenteuer der Negativform und bekommen ein Gefühl für differenzierte Farbmischungen.

Bitte mitbringen: Bleistift, schwarzer Permanent-Marker (Edding), Schürze und, falls vorhanden, Linolplatten, Papier und Druckfarbe.

#### ***C223160 – Milbertshofen***

Yoko Omomi · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.9. bis 29.9.2016 · € 80.– · Vor Ort zu zahlen: Linolplatten, Papier und Druckfarbe nach Verbrauch · 8 Plätze

#### **Künstlerische Druckgrafik – die Aquatinta**

Die Aquatinta ist ein Tiefdruckverfahren, das die Möglichkeiten der klassischen Radierung wesentlich erweitert. Sie gilt als malerische Technik, da durch das spezielle Verfahren feingearasterte Flächen entstehen, die im Kontrast zu einer harten Linienführung stehen. Francisco Goya hat damit gearbeitet. Sie lernen das Verfahren kennen und werden eigene künstlerische Drucke produzieren.

Bitte mitbringen: weiche und normale Bleistifte, Radiergummi, Spitzer.

#### ***C223060 – Wochenendseminar – Milbertshofen***

N.N. · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · fr 18.00 bis 20.30 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.9.2016 · € 59.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 15.– · 8 Plätze

## Plastisches Gestalten

### Bildhauerei und Gestalten mit Metall

#### Messer schmieden

Sie erlernen die Technik, mit der Sie ein einfaches Messer selbst schmieden können. Ausgangsmaterial ist Werkzeugstahl. Die fertigen Klingen werden geschliffen und können mit Holzgriffen versehen werden. Stahl ist vor Ort erhältlich. Materialkosten sind nach Verbrauch im Kurs zu zahlen. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

#### C224630 – Wochenendseminar – Milbertshofen

Reinhard Mesletzky · Werkhalle · Metallwerkstatt · Frohschammerstr. 14a · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.9.2016 · € 68.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### Workshop Bildhauerei

Sie haben hier die Möglichkeit entweder mit Holz, Stein oder Ton bildhauerisch zu arbeiten. Es werden künstlerische Themen wie Form, Inhalt, Ausdruck, aber auch die Handhabung von Materialien und Werkzeug behandelt. Ton kann im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: für das Arbeiten mit Ton ein beschichtetes Brett, Malerabdeckfolie, Modellierstäbchen. Für das Arbeiten mit Stein: Marmor oder Muschelkalk (kein Sandstein); für das Arbeiten mit Weichholz: Linde, Pappel oder Obstbaumholz, Signierkreide und ein Schnitzisen. Signierkreide, Schnitzisen (falls vorhanden).

Informationen zu Materialien und Bezugsquellen erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44 47 80-22.

#### C224060 – Kompaktkurs – Milbertshofen

Lioba Leibl · Werkhalle · Bildhaueratelier · Frohschammerstr. 14a · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.9. bis 25.9.2016 · € 159.– · 11 Plätze



**NEU: Abendkurse mit Karel Fron**

Seit über 30 Jahren bilden wir Künstler aus. Der akademische Bildhauer Karel Fron leitet die **FKM** mit seinem neunköpfigen Dozententeam. Jetzt neu: Abendkurse in den **Freien Ateliers** mit Karel Fron und den Themen Aquarell, Öl, Bildhauerei. Für beginnende und fortgeschrittene Künstler. Zu weiteren Informationen rufen Sie uns gerne an: **089 59 42 67**

**[www.freie-kunstwerkstatt.de](http://www.freie-kunstwerkstatt.de)**

## Kunsthandwerkliches Gestalten

### Keramik und Mosaik

#### Töpfern auf der Drehscheibe

Sie erlernen die Technik des Scheibentöpfens und gestalten Geschirr, Gefäße oder andere Objekte. Dazu erhalten Sie Informationen über Tonsorten, Glasuren, Techniken und Werkzeuge. Die fertigen Stücke werden gebrannt und glasiert und sind nach ca. zehn Tagen zur Abholung bereit. Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

#### *C225290 – Wochenendworkshop – Milbertshofen*

Teresa Wirth · Werkhalle · Keramikatelier · Frohschammerstr. 14a · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.7.2016 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 17.7.2016 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 22.7.2016 · € 97.– · Zuzüglich € 6.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### Nützliches für die Küche

#### Töpferkurs in Plattentechnik

Sie lernen vorbereitete Platten zu Auflaufformen, Servierplatten, quadratischen Tellern oder Brotdosen zusammenzubauen und mit Musterrollern zu dekorieren. Mit einfachen handwerklichen Tricks bekommen die Formen ihre besondere Note. Die Arbeiten können abschließend spülmaschinenfest glasiert werden. Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

#### *C225505 – Pasing*

Gerald Hablitzel · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 17.7.2016 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.7.2016 · € 63.– · Zuzüglich € 6.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### Do it yourself – Ich hab´ den Dreh raus

#### Die Pinchingtechnik

Aus Tonkugeln werden mit den Händen ohne weiteres Hilfsgesetz einfache „Daumenschalen“ geformt. Auch ohne handwerkliche Vorkenntnisse können Sie teilnehmen. Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

#### *C225124 – Samstagsworkshop – Milbertshofen*

Teresa Wirth · Werkhalle · Keramikatelier · Frohschammerstr. 14a · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2016 · € 49.– · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### Do it yourself – Wind- und Teelichter

Mit einfachen Handgriffen gestalten Sie Ihre eigenen Stücke. Dazu wird der klobige Ton zu Platten gewalzt, geschnitten und dann individuell in Form gebracht. Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

#### *C225126 – Sonntagsworkshop – Milbertshofen*

Teresa Wirth · Werkhalle · Keramikatelier · Frohschammerstr. 14a · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.7.2016 · € 49.– · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### Sommeratelier – Töpfern auf der Drehscheibe

In entspannter Atmosphäre können Sie sich in die Grundtechniken des Scheibentöpfens einarbeiten und Gebrauchsgeschirr oder andere Objekte gestalten. Die fertigen Stücke werden nach dem Lufttrocknen im Ofen gebrannt, bei Bedarf in einem zweiten Durchgang auch glasiert. Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

#### *C225375 – Wochenendworkshop – Milbertshofen*

Eva Frohwein · Werkhalle · Keramikatelier · Frohschammerstr. 14a · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.9.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.9.2016 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.9.2016 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 16.9.2016 · € 124.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

## Gold- und Silberschmieden

### **Goldschmieden – Anfänger und Fortgeschrittene**

Anfänger erlernen die grundlegenden Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung. Fortgeschrittene können ihre Gestaltungsideen umsetzen und anspruchsvolle Schmuckstücke realisieren. Metall kann in Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (0 89) 44 47 80-23.

#### **C226214 – Laim**

Sabrina D'Agliano · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · do/fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.8.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### **C226216 – Wochenendworkshop – Laim**

Sabrina D'Agliano · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.8.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### **C226218 – Laim**

Sabrina D'Agliano · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · do/fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1./2.9.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

#### **C226219 – Wochenendworkshop – Gasteig**

Sabrina D'Agliano · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.9.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

### **Goldschmieden – Oberflächentechniken**

Im Prägedruck oder in der Schmor- und Schmiedetechnik entstehen zufällige oder gezielte Metalloberflächen, die an Schlangenhaut, geknittertes Papier oder Netze erinnern. Diese Arbeiten verwenden wir als Ausgangsmaterial für individuellen Schmuck (Ringe, Broschen, Ketten, Anhänger, Ohrschmuck).

#### **C226600 – Wochenendworkshop – Laim**

Sabrina D'Agliano · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 10 Plätze · ♿

### **Glasperlen wickeln für Anfänger**

Feuer und Glas sind eine faszinierende Kombination, aus der einmalige Glasperlen entstehen. Nach grundlegenden Informationen zu Glas, Gas, Feuer und Sicherheit geht es direkt an die Zweigasbrenner. Aus dem Rohmaterial Glas wickeln Sie Perlen und bringen sie in eine runde Form. Schritt für Schritt kommen dekorative Elemente wie Punkte oder Blümchen hinzu. Ihre Perlen nehmen Sie nach Unterrichtsende mit, um sie selbstständig zu Schmuckstücken weiter zu verarbeiten. Bitte tragen Sie Kleidung (lange Ärmel, kleiner Ausschnitt) aus nicht brennbarem Naturmaterial (Baumwolle, Wolle etc.).

#### **C226690 – Samstagworkshop – Ludwigsvorstadt**

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Florian Merk · Glasperlenwerkstatt · Jahnstr. 20 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.8.2016 · € 72.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 6 Plätze

### **Schmuck als Objekt – Sinnlichkeit und Sachlichkeit**

Goldschmieden mit edlen und einfachen Materialien. Vermittlung von Grundregeln dreidimensionaler Gestaltung. Die Entwürfe werden gemeinsam erarbeitet und individuell ausgeführt.

#### **C226540 – Gasteig**

Jan Wehrens · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.9. bis 9.9.2016 · € 196.– · 10 Plätze · ♿

### **Edelsteinfassungen**

Wir konzentrieren uns auf den Entwurf und die Ausführung von Edelsteinfassungen basierend auf klassischen Vorbildern, wie zum Beispiel die Cabochon- und Kronenfassung. Bitte mitbringen: Zeichenmaterial und nach Bedarf Edelsteine oder Zirkonia (rund, eckig, oval, Durchmesser mind. 5 mm).

#### **C226550 – Wochenendworkshop – Gasteig**

Attai Chen · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10./11.9.2016 · € 110.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 5.– für Verbrauchsmaterialien wie Silberlot und Schleifpapier und bei Bedarf für Silber und Edelsteine · 9 Plätze · ♿

### **Ohrstecker, Ohrhänger, Broschen und Anhänger**

Aus edlen Metallen und schönen Steinen wird individueller Schmuck gefertigt. Die Gestaltungsentwürfe werden gemeinsam erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **C226530 – Wochenendworkshop – Freimann**

Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 74.– · Vor Ort zu zahlen: Gold, Silber und Edelsteine nach Verbrauch · 10 Plätze

### **MVHS in English Stone Setting**

The stone was and still is an essential part of the jewel. In this workshop we will concentrate on a few classical stone setting techniques such as the cabochon setting and prong setting. You will learn these classical techniques to develop and create your own design. We will mainly work with silver and semi-precious stones. Participants who want to work with gold should bring their own materials (including the soldering material). You are welcome to bring with you your own silver and stones, however, it will be possible to buy silver and a variety of semi-precious stones directly in the workshop.

#### **C226910 – Workshop – Gasteig**

Attai Chen · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · Mon to Wed 11.00 bis 17.00 Uhr · breaks on agreement · 12.9. to 14.9.2016 · € 109.– · payable on site: € 5.– for expendable materials · 9 Plätze · ♿

### **Ringe**

Obwohl die Ringform eindeutig ist, gibt es ein unendliches Spektrum an Modifikationen. Eröffnen Sie sich diese Vielfalt und gestalten Ihren individuellen Ring nach eigenem Entwurf. Metall kann nach Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 444780-23.

#### **C226480 – Wochenendworkshop – Gasteig**

Thomas Proft · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter, Schleifpapier, Bohrer nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

**Schmuck aus einem Guss – das Sandgussverfahren**

Herstellung von Schmuck aus flüssigem Metall. Einfache Fundstücke werden in Sand abgeformt und die Negativformen anschließend mit Silber ausgegossen. Durch die Kombination der Abdrücke entstehen vielfältige Formen. Besonders geeignet ist diese Technik zur Anfertigung von Ringen und Colliers.

Bitte mitbringen: einfache, kleine Fundstücke.

**C226630 – Wochenendworkshop – Gasteig**

Gisbert Stach · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 88.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: Silber nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

**Holz****Schreinern für Frauen**

Sie lernen die Grundlagen der Holzbearbeitung kennen. Es wird der Umgang mit Handwerkszeug (Säge, Hobel, Stemmeisen) und der Gebrauch von Handmaschinen (Bohrmaschine, Stichsäge, Schwingschleifer, Oberfräse) erlernt und geübt. Anschließend wird ein kleines, vorgegebenes Werkstück gebaut. Da die Maschinen sehr große Unterschiede in der Handhabung aufweisen, können eigene Maschinen mitgebracht werden, um auch zu Hause sicheres und korrektes Arbeiten zu gewährleisten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Meterstab und Bleistift.

**C227260 – Wochenendworkshop – Sendling**

Nur für Frauen · Ulrike Bode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 95.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

**Möbelbau mit Holzwerkstoffplatten****Korpusmöbel mit Rahmentür**

Eine interessante Alternative oder Ergänzung zu Massivholz sind Holzwerkstoffplatten, sie sind preiswert und vielseitig verwendbar. Nach einer einführenden Werkstoffkunde bauen Sie ein zerlegbares Korpusmöbel mit Rückwand, Holzverbindungen mit Runddübeln, Lamellos, Taschenlochbohrungen sowie eine Rahmentür, die mit Topfbändern angeschlagen wird. Sie arbeiten unter anderem mit Flachdübel- und Oberfräse, Hand- und Tischkreissäge. Mit den gelernten Techniken können Sie ähnliche Möbel nach Ihren eigenen Vorstellungen selbstständig bauen.

**C227270 – Wochenendworkshop – Sendling**

Roland Heilmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 110.– · Vor Ort zu zahlen: € 60.– Materialkosten · 7 Plätze · ♿

**Recycling – Upcycling****Aus alt mach neu – schöne Dinge aus alten Dosen**

Grandioses Design aus Wegwerfartikeln: Pflanzampeln oder Laternen, Kühlschrankschrankmagnete aus Dosendeckeln oder „Ordnungshüter“ wie Bleistift- oder Besteckhalter.

Bitte mitbringen: leere Konservendosen und einen alten, schmalen Ledergürtel.

**C228020 – Sonntagsworkshop – Gasteig**

Nicola Neubauer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.9.2016 · € 45.– · Zuzüglich € 12.50 Materialgeld · 10 Plätze · ♿

### **Aus alt mach neu**

#### **Schöne Dinge aus alten Zeitungen und Magazinen**

Schmuck aus Papierperlen und Kettenanhänger aus alten Buchseiten. Upcycling im besten Sinn. Aus Wegwerfmaterialien entsteht tolles Design.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Bücher oder Magazine.

#### **C228010 – Sonntagsworkshop – Gasteig**

Nicola Neubauer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.9.2016 · € 45.– · Zuzüglich € 12.50 Materialgeld · 10 Plätze · ♿

### **Design und Wohnraumgestaltung**

#### **Feng Shui – Harmonie & Ästhetik**

Jeder hat es schon einmal erlebt. Man betritt einen Raum und fühlt sich spontan wohl oder unwohl. Nur selten können wir erklären, warum das so ist. Feng Shui verleiht dieser intuitiven Empfindung eine Sprache. Sie werden Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge zwischen Raum und Wohlfühlen kennen lernen, Ihren Wohnbereich fortan mit anderen Augen sehen und bei Bedarf Ihren Bedürfnissen entsprechend gezielt verändern können. Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

Bitte mitbringen: einen Grundriss Ihres Wohnbereiches, auf dem die Himmelsrichtung Nord mit einem Pfeil markiert ist.

#### **C228950 – Schwabing-Nord**

Sophia von Niessen · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.9.2016 · € 21.– · 9 Plätze · ♿

### **Floristik**

#### **Ikebana nach den Regeln der Sogetsu-Schule**

Ikebana, die japanische Blumenkunst, lädt ein, die Natur und die Blumen näher zu betrachten und ihre Schönheit in der Reduzierung voll zum Ausdruck zu bringen. Sie erarbeiten ein klassisches und ein freies Gesteck, der Jahreszeit angepasst. Dabei entdecken und entwickeln Sie in der freien Arbeit Ihre Kreativität. Am Ende der Kursstunde können die Blumen mit nach Hause genommen werden.

Zubehör kann im Kurs geliehen oder auf Wunsch gekauft werden. Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen und Schreibutensilien.

#### **C229020 – Samstagsworkshop – Bogenhausen**

Magdalena Weber · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2016 · € 23.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

#### **Bunte Herbststräuße**

Im Herbst verfärben sich die Blätter der Bäume und zeigen sich in leuchtenden Farben. Wir lassen uns davon inspirieren und übertragen diese Vielfalt in einen wunderschönen Herbststrauß. Sie erlernen das professionelle Binden und die harmonische Zusammenstellung von Farben, Materialien und Blumenarten.

Bitte mitbringen: Gartenschere, scharfes Messer und, falls vorhanden, Kürbisse, selbst gesammelte Fruchtstände, Laub, Kastanien, Früchte.

#### **C229300 – Gasteig**

Sabine Schmithäuser · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.9.2016 · € 20.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿



## MVHS im Museum

In dieser Rubrik finden Sie Überblicks- und Themenführungen in Münchner Museen, sowohl im Rahmen des Führungsnetzes als auch mit vorheriger Anmeldung.

### Das Führungsnetz

bietet regelmäßig stattfindende Führungen in aktuellen Ausstellungen an, die spontan ohne Anmeldung zu den angegebenen Zeiten besucht werden können.

Unsere erfahrenen und gut ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten der Fachbereiche Kunstgeschichte, Geschichte, Archäologie, Ethnologie, Kunst- und Museumspädagogik führen Sie durch die Ausstellungen und Museen. Sie bekommen einen Überblick und Hintergrundinformationen über die ausgestellte Kunst und ihre kulturhistorischen Zusammenhänge. Daneben besteht genügend Raum für Fragen und Gespräche.

In der Regel dauern die Führungen 90 Minuten.

Treffpunkt an der Kasse des Museums

Führungspreis € 7.– pro Führung (falls nicht anders angegeben), keine Anmeldung. Die Karten sind im Museum bei unseren Dozentinnen und Dozenten erhältlich.

Mit der MVHS-Card haben Sie für nur € 55.– pro Semester freien Zutritt zu den Veranstaltungen des Führungsnetzes und vielen weiteren Einzelkartenveranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Informationen und Buchung: in allen Anmeldestellen der MVHS, Telefon (089) 48006-6239 und im Internet: [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)

Der Eintritt ins Museum ist im Führungspreis nicht inbegriffen. Bitte lösen Sie deshalb Ihre Eintrittskarte ins Museum zusätzlich. Führungszeiten können sich ändern.

Auskunft und Information:

Telefon: (089) 444780-10/51

Telefax: (089) 444780-80

E-Mail: [fuehrungen@mvhs.de](mailto:fuehrungen@mvhs.de)

[www.mvhs.de/fuehrungsnetz](http://www.mvhs.de/fuehrungsnetz)

### Privat- und Gruppenführungen

Für Ihre Gruppe mit maximal 25 Personen arrangieren wir in den großen Münchner Museen und Ausstellungshäusern oder in der Münchner Innenstadt zu verschiedenen Themen eine 60- bzw. 90-minütige Führung nach Wunsch. Gruppenführungspreis € 74.– bzw. € 110.–, Zuzüglich Eintritt  
Anmeldung: Telefon (089) 444780-10

Telefax (089) 444780-80 oder [fuehrungen@mvhs.de](mailto:fuehrungen@mvhs.de)

Die von uns ausgedruckten Preise beziehen sich lediglich auf die Führungen und Kurse der Münchner Volkshochschule. Bei Museumsbesuchen bitten wir Sie deshalb, Ihre Eintrittskarte an der Kasse des jeweiligen Museums selbst zu lösen. Einige Museen gewähren Teilnehmenden der Münchner Volkshochschule ermäßigten Eintritt. Der Eintritt in die staatlichen Kunstmuseen beträgt am Sonntag € 1.–. Änderungen sind möglich.

### Kunsthalle München

#### Inszeniert!

#### Spektakel und Rollenspiel in der Gegenwartskunst 19.8. bis 6.11.2016

montags und samstags 11.30 Uhr

dienstags, donnerstags und freitags 15.30 Uhr

mittwochs 18.30 Uhr

Oper, Schauspiel und Ballett haben schon immer eine besondere Faszination auf die bildenden Künstler ausgeübt. Sie lieben sich inspirieren durch prunkvolle Theaterarchitektur, opulente Bühnenbilder, fantastische Kostüme und mitreißende Aufführungen. Die Ausstellung zeigt mit rund 70 Werken aus der Sammlung Goetz, wie sich das Wechselspiel zwischen Kunst und Bühne in der Gegenwart fortgesetzt hat.

#### C211020 – Führung – Altstadt

Führungsteam · Kunsthalle München · Treffpunkt: Kassenraum im Erdgeschoß · Theatinerstr. 8 · Führungszeiten obenstehend · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · Anmeldung 30 Minuten vor Führungsbeginn an der Museumskasse

## Münchner Stadtmuseum

### Typisch München!

#### Themenführung Moriskentanz und Metzgersprung Buntes Treiben auf dem Marienplatz

sonntags 15.00 Uhr

Über 400 Exponate illustrieren Geschichte und Geschehnisse einer Stadt, die für viele – zu Recht oder zu Unrecht – als einer der bevorzugten Plätze auf der Welt gilt. Jeder, zumal jeder Münchner, hat ein ganz bestimmtes Bild von dieser Stadt. Die Ausstellung erwartet Zustimmung und Widerspruch. In fünf historisch gegliederten Abschnitten geht die Ausstellung der Frage nach, was seit wann und vor allem warum typisch ist für München.

#### *C211040 – Führung – Altstadt*

Führungsteam · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · Führungszeiten obenstehend · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigten Eintritts · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

## BIER.MACHT.MÜNCHEN

**8.4.2016 bis 8.1.2017**

samstags, 15.00 Uhr, Dauer: 90 Minuten

23.7., 6.8., 20.8., 3.9., 17.9.2016

sonn- bzw. feiertags, 11.00 Uhr, Dauer: 90 Minuten

17.7., 31.7., 14.8., 28.8., 11.9., 25.9.2016

500 Jahre Reinheitsgebot in Bayern. Die Ausstellung wird ein komplexes historisches Thema in seiner Relevanz für die Gegenwart zeigen und dabei völlig neue Blicke auf das Phänomen Bier eröffnen. Dabei wird am Beispiel der Entwicklung der Brauereien die im internationalen Vergleich späte Industrialisierung Münchens seit 1850 gezeigt werden. Das günstige Zusammenwirken von Kapital, Unternehmertum und wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Brauvorgang an sich sowie technische Fortschritte werden erklärt und dargestellt. „BIER. MACHT. MÜNCHEN“ spürt dem Einfluss des Gersten-saftes auf die Entwicklung der Stadtkultur, in den bildenden Künsten, den Festen und des Kabarett nach – und beschäftigt sich daher eingehend mit der Rolle des Bieres in Gesellschaft und Politik.

In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum.

#### *C211060 – Führung – Altstadt*

Führungsteam · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · Einzelne Führungstermine obenstehend · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich € 3.50 Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

**BIER.MACHT.MÜNCHEN – Kurzführung****8.4.2016 bis 8.1.2017**

15.00 Uhr, Dauer: 60 Minuten

So, 24.7., Mi, 24.8., Mi, 28.9.2016

Tipp: Kombinieren Sie Ihren Besuch mit der Kurzführung in der Ausstellung „Bier ist der Wein dieses Landes. Jüdische Braugeschichten“, jeweils um 16.30 Uhr im Jüdischen Museum München, gleich gegenüber am St.-Jakobs-Platz. In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum.

**C211070 – Führung – Altstadt**

Führungsteam · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · Einzelne Führungstermine obenstehend · € 5.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich € 3.50 Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

**MVHS in English****BIER.MACHT.MÜNCHEN****Munich – Powered by Beer**

In 2016, it will be 500 years since the Beer Purity Law (Reinheitsgebot) first came into force in Bavaria. The Münchner Stadtmuseum marks this anniversary with its own special exhibition about Munich, its beer and its breweries. The exhibition explores a complex history of beer and brewing and its relevance to us today, offering fresh new insights into beer as a commanding phenomenon. It examines the development of Munich's breweries and teases out the intricacies of what proved to be a successful mix of investment, entrepreneurship, scientific discoveries about the brewing process itself along with advances in technology. BIER.MACHT.MÜNCHEN investigates, through an in-depth exploration of the role of beer in society and politics, the many ways in which this brew has influenced culture, the visual arts, festivals and satirical revue shows in the city and how it continues to do so to this very day.

**C211075 – Guided Tour – Altstadt**

Tour Guides · Münchner Stadtmuseum · meeting point: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · tour times: Sat, 2.7.2016, 15.00 hrs or Sun, 4.9.2016, 11.00 hrs · duration: 90 minutes · € 7.– · also with MVHS-Card · plus € 3.50 admission · registration 30 minutes before tour begins at the museum ticket desk

**Shoot! Shoot! Shoot! Fotografien der 60er und 70er Jahre aus der Nicola Erni Collection****16.9.2016 bis 15.1.2017**

Die Ausstellung mit circa 200 Fotografien aus der Nicola Erni Collection gibt Einblicke in die Welt der Kunst, Musik, Mode und des Films in den 1960er und 70er Jahren in New York, London und Paris. Von Andy Warhols Factory, Truman Capote, den Rolling Stones, Twiggy bis zu Romy Schneider reicht das Panorama einer turbulenten, heute legendären Epoche. Die Fotografien stammen von Diane Arbus, Richard Avedon, Robert Mapplethorpe, Irving Penn, Gary Winogrand, Helmut Newton, Ron Gallela, David Bailey, Jeanloup Sieff, Bert Stern, Fred McDarrah u. v. a.

In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum.

**C211080 – Führung – Altstadt**

Führungsteam · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · so 15.00 Uhr · 25.9.2016 · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigten Eintritts · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

## Museum Villa Stuck

### Carlos Garaicoa, Unvollendete Ordnung (Orden inconcluso)

9.6. bis 4.9.2016

sonntags 14.00 Uhr, 24.7., 7.8., 21.8., 4.9..2016  
Die Führung am 7.8.2016, 14.00 Uhr, findet auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher statt. Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an villastuck@muenchen.de

Carlos Garaicoa (geb. 1967 in Havanna) ist seit den 1990er Jahren eine der Schlüsselfiguren der lateinamerikanischen Kunst. Seine Arbeiten nehmen Bezug auf die sozialen, wirtschaftlichen und politischen Veränderungen in der Geschichte des 20. Jahrhunderts, mit einem inhaltlichen Schwerpunkt auf den Themen Architektur und Städtebau.

### C211130 – Führung – Bogenhausen

Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · Einzelne Führungstermine obenstehend · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigten Eintritts · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

## Sylvie Fleury

### Eine Ausstellung des Museums Villa Stuck in den Historischen Räumen

23.6. bis 25.9.2016

sonntags 14.00 Uhr, 17.7., 31.7., 14.8., 28.8., 25.9.2016  
Die Führung am 17.7.2016 findet auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher statt. Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

Sylvie Fleury inszeniert in den Historischen Räumen eine Parallelwelt zum Gesamtkunstwerk Franz von Stucks. Während sie sich, vorgeblich affirmativ, mit der Konsumgesellschaft und deren Wertmaßstäben beschäftigt, kommentiert sie auf subtile Weise unsere Faszination für den schönen Schein.

### C211140 – Führung – Bogenhausen

Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · Einzelne Führungstermine obenstehend · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigten Eintritts · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

### Tag des Offenen Denkmals Sonntag, 11. September 2016

### Sylvie Fleury – Eine Ausstellung des Museums Villa Stuck in den Historischen Räumen

Sylvie Fleury inszeniert in den Historischen Räumen eine Parallelwelt zum Gesamtkunstwerk Franz von Stucks. Während sie sich, vorgeblich affirmativ, mit der Konsumgesellschaft und deren Wertmaßstäben beschäftigt, kommentiert sie auf subtile Weise unsere Faszination für den schönen Schein.

### C211150 – Führung – Bogenhausen

Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 15.30 bis 17.00 Uhr · 11.9.2016 · Gebührenfrei · Zuzüglich ermäßigten Eintritts · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

**FRIDAY LATE im Museum Villa Stuck**

Die Besucherinnen und Besucher erleben jeden ersten Freitag im Monat von 11.00 bis 22.00 Uhr einen entspannten und genussvollen Einstieg in das Wochenende. FRIDAY LATE bietet u. a. Führungen durch die Historischen Räume der Villa Stuck mit der Sammlung des Museums und durch die Wechselausstellungen jeweils um 18.30 und 20.30 Uhr. Der Eintritt in die Historischen Räume und in die Wechselausstellungen ist frei.

**C211155 – Führung – Bogenhausen**

Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · Infos zu den Führungen finden Sie unter [www.villastuck.de/vermittlung/friday\\_late](http://www.villastuck.de/vermittlung/friday_late) · Gebührenfrei

**Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau**

**„Das ganze Werk, Kunst genannt, kennt keine Grenzen und Völker, sondern die Menschheit.“**

**Der Blaue Reiter kehrt zurück**

freitags, 15.00 Uhr, Dauer: 60 Minuten

€ 12.50 (ermäßigt € 7.50) inklusive Eintritt

Angemeldete Personen haben Vorrang. Information unter [www.lenbachhaus.de/vermittlung/besucher-innen/der-blaue-reiter/oeffentliche-fuehrungen/](http://www.lenbachhaus.de/vermittlung/besucher-innen/der-blaue-reiter/oeffentliche-fuehrungen/)

Die Wiedereinrichtung des „Blauen Reiter“ setzt nach den umfangreichen Ausleihen für Ausstellungen im Museo Thyssen-Bornemisza Madrid, im MoMA New York, im Frankfurter Städel, in der Alten Nationalgalerie Berlin, im Palazzo Ducale, Venedig, u. v. a. neue Akzente in der Schausammlung. Der Besucher trifft auf den Reichtum der weltweit größten Sammlung an Bildern des „Blauen Reiter“, die an verschiedenen Stellen durch eine stärker auratische Hängung herausragenden Gemälden mehr Raum gibt.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Postulat der Vielfalt der künstlerischen Äußerungen, derzufolge Kandinsky und Marc, Volkskunst, Kinderkunst, ägyptische Schattenbilder, afrikanische Schnitzereien oder bayerische Hinterglasbilder gleichberechtigt neben die Kunstwerke alter europäischer Meister oder der aktuellen Avantgarde stellen.

**C211160 – Maxvorstadt**

Führungsteam · Städtische Galerie im Lenbachhaus · Treffpunkt: Atrium, Eingang zur Lenbachvilla · Luisenstr. 33 · Führungszeiten nebenstehend

## Überblicks- und Themenführungen in Museen und aktuellen Ausstellungen

**MeistersWerke****Rückblick: Paul Klee und Wassily Kandinsky**

Die zweite große Ausstellung des neuen Lenbachhauses führte von Oktober bis Januar zu den beiden Bauhausmeistern Klee und Kandinsky. Werke der beiden Nachbarn, Freunde, Konkurrenten, die die Schau thematisch zusammenführte, bilden zugleich den Kern der Sammlung in München. Ein halbes Jahr nach der Ausstellung können Sie diese Werke wieder im Zusammenhang mit den anderen faszinierenden Beständen an Werken des „Blauen Reiter“ erleben.

**C213170 – Führung – Maxvorstadt**

Jochen Meister M.A. · Städtische Galerie im Lenbachhaus · Treffpunkt: Atrium, Eingang zur Lenbachvilla · Luisenstr. 33 · do 16.15 bis 17.45 Uhr · 21.7.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · 20 Plätze

### **Die Sammlung Goetz – ein Besuch in der Sammlung internationaler, zeitgenössischer Kunst**

Das 1993 von Herzog & de Meuron errichtete Museumsgebäude gilt heute als ein bemerkenswerter Beitrag zur Architektur des ausgehenden 20. Jahrhunderts. Im halbjährlichen Wechsel präsentiert dort Ingvild Goetz der Öffentlichkeit ihre Sammlung, die sie 2013 in Teilen dem Freistaat Bayern geschenkt hat. Karsten Löckemann, Kunsthistoriker und Kurator, Mitarbeiter seit 2004, spricht über die Geschichte der Sammlung und Ingvild Goetz' Sammelleidenschaft.

#### ***C213180 – Führung – Oberföhring***

Karsten Löckemann · Sammlung Goetz · Oberföhringer Str. 103 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 23.7.2016 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### **Eine Bühne für die Kunst**

#### **Architektur und Garten des Lenbachhauses**

Die Villa des Künstlerfürsten Franz von Lenbach im toskanischen Stil, ihr malerischer Garten mit seinen Brunnen und Skulpturen, der zurückhaltend elegante Ausstellungstrakt der 20er Jahre und nicht zuletzt das goldene „Schatzhaus“ Norman Fosters – dies alles bietet einen glanzvollen Höhepunkt an Architektur in München, sinnfällig verortet zwischen Geschichte und Gegenwart.

Die Führung befasst sich mit der Architekturgeschichte des Lenbachhauses, seinem Garten und seiner Lage zwischen Königsplatz, Briener Straße und Richard-Wagner-Straße.

#### ***C213240 – Führung – Maxvorstadt***

Dr. Angelika Grepmaier-Müller · Städtische Galerie im Lenbachhaus · Treffpunkt: Atrium, Eingang zur Lenbachvilla · Luisenstr. 33 · sa 15.15 bis 16.45 Uhr · 30.7.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · 18 Plätze

### **BIER.MACHT.MÜNCHEN**

#### **Bierführung mit Dämmerhuppen**

Werfen Sie neue Blicke auf das „Münchner Bier“ und seine Brauereien. 500 Jahre Reinheitsgebot werden in dieser Jubiläumsausstellung nicht nur historisch, sondern auch mit Blick auf die Gegenwart präsentiert. Der Gerstensaft beeinflusst die Entwicklung der Stadtkultur, der Künste, Feste und des Kabarett. Nach dem Ausstellungsrundgang, bei dem sie mehr über das Brauen, Biersorten und manch kuriose Bräuche erfahren, geht's zum gemeinsamen Dämmerhuppen ins Alte Hackerbräuhaus. Bier muss dabei nicht getrunken werden. Sie haben die Wahl. Begleitprogramm zur Ausstellung BIER.MACHT.MÜNCHEN des Münchner Stadtmuseums.

#### ***C213300 – Führung – Altstadt***

Ursula Simon-Schuster M.A. · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · fr 16.30 bis 18.30 Uhr · 9.9.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich € 3.50 Eintritt · Speisen und Getränke sind nicht inbegriffen · 18 Plätze

### **Die Ausstellung BIER.MACHT.MÜNCHEN und „Biertour“ in der Altstadt**

500 Jahre Reinheitsgebot in Bayern. Das Münchner Stadtmuseum widmet sich 2016 diesem Jubiläum mit einer eigenen Ausstellung zum „Münchner Bier“ und seinen Brauereien. Die Ausstellung präsentiert das historische Thema in seiner Bedeutung für die Gegenwart und eröffnet völlig neue Blicke auf das Phänomen Bier. Nach einer Kurzführung durch die Ausstellung unternehmen Sie einen Spaziergang zu traditionsreichen Plätzen und Braustätten der Altstadt vom Viktualienmarkt zum Weissen Bräuhaus, zur Pfistermühle und dem Münchner Hofbräuhaus.

In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum.

#### ***C213130 – Führung – Altstadt***

Ursula Simon-Schuster M.A. · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · fr 16.30 bis 18.30 Uhr · 16.9.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich € 3.50 Eintritt · 18 Plätze

**Vom Klang der Bilder****Musikalische Führung in der Neuen Pinakothek**

Was verbindet Caspar David Friedrich mit Ludwig van Beethoven, oder Paul Gauguin mit Claude Debussy? Sei es, dass die Musik selbst ins Bild gesetzt wird, oder dass sich kulturgeschichtliche Querverbindungen zwischen Malerei und Musik aufzeigen lassen: Eine musikalische Führung in der Neuen Pinakothek lässt Bekanntes in neuem Licht erscheinen und öffnet den Blick auf Unbekanntes, von der Romantik bis zum Postimpressionismus.

**C213220 – Führung – Maxvorstadt**

Thomas Krehahn · Neue Pinakothek · Barer Str. 29 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich € 1.– Eintritt · 18 Plätze

**In 90 Minuten um die Welt****Die Highlights des Museums**

Indianer und bayerischer Adel? Buddha und Nürnberger Patrizier? Afrikanische Masken und modernes Recycling? Wie das alles zusammen geht? Das Museum Fünf Kontinente beweist: Globalisierung gibt es schon lange. Die Reise durch die Sammlungen aus Afrika, Asien, Amerika, ein Einblick in die Lebenswelten Ozeaniens sowie die Aspekte der islamischen Kunst lassen weltweite Gemeinsamkeiten und Unterschiede bezüglich Religion, Philosophie, Sozialgeschichte und Politik aufleuchten: eine Horizonterweiterung mit den Highlights außereuropäischer Kunst.

**C213090 – Führung – Altstadt**

Freia Oliv M.A. · Museum Fünf Kontinente · Maximilianstr. 42 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich € 1.– Eintritt · 18 Plätze

**Museumswerkstatt für Familien**

Dieses Kreativprogramm richtet sich an Eltern, Großeltern oder andere begleitende Erwachsene, die mit Kindern einen lehrreichen, informativen und kurzweiligen Tag im Museum verbringen möchten. Das gemeinsame Erlebnis sowie ein positiver Zugang zu kreativem, selbst bestimmtem Lernen stehen hier im Vordergrund.

**Rosa, lila, pink, violett – welche Farbe hat das Wasser?  
Die Impressionisten in der Neuen Pinakothek  
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Vor 150 Jahren entdeckten die französischen Maler für ihre Bilder das Licht. Sie malten unter freiem Himmel – früh am Morgen, in der heißen Mittagssonne, unter grauen Wolken oder in der Dämmerung. Wir sehen ihre Bilder in der Neuen Pinakothek und entdecken einen schattigen Park, Wolken in Drachenform, Flüsse mit Booten und Schiffen, einen Teich voller Seerosen. Auch ihr zeichnet Bilder mit Licht und Schatten. Bitte mitbringen: € 1.– Materialgeld

**C214440 – Workshop – Maxvorstadt**

Dr. Franziska Wolff · Neue Pinakothek · Barer Str. 29 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 17.7.2016 · € 8.– · Kinder € 5.– · Zuzüglich Eintritt € 1.– für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

### **Zu Besuch beim König der Tiere**

#### **Für Kinder ab drei Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Von Märchen lassen wir uns in die Welt der Tiere entführen – große wie kleine, wilde wie zahme. Nachdem wir die Geschichte vom stärksten Kaninchen der Welt gehört haben, erkunden wir allerlei Tiere im Museum. Elefanten, Leoparden, Büffel und Bären, eine riesige Schildkröte und sogar eine giftige Vogelspinne werden uns begegnen. Anschließend basteln wir einen Stempel mit wunderschönen Tiermotiven und bedrucken damit ein Täschchen oder T-Shirt. Bitte mitbringen: Brotzeit, Malkittel, € 4.– Materialgeld inkl. Stofftäschchen pro Person bzw. € 3.– bei eigenem T-Shirt oder Täschchen

#### **C214190 – Workshop – Altstadt**

Karin Guggeis M.A. · Museum Fünf Kontinente · Maximilianstr. 42 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 24.7.2016 · € 10.– · Kinder € 7.– · Zuzüglich Eintritt € 1.– für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

### **Bunte Überraschungskunst**

#### **Sylvie Fleury in der Stuckvilla**

#### **Für Kinder ab vier Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Die Schweizer Künstlerin Sylvie Fleury überrascht uns mit ihren Arbeiten aus Einkaufstüten oder Make-up-Produkten oder Neon-Schriften. Wir sehen uns Ihre Ausstellung an und fertigen dann selbst Kunstwerke aus Tüten und mehr. In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

#### **C214330 – Workshop – Bogenhausen**

Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 11.9.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Für Kinder und Erwachsene · Zuzüglich ermäßigten Eintritts für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

### **Abenteuer Technik: forschen, entdecken und erfinden**

#### **Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Zunächst gehen wir auf Spurensuche: Wer steckt hinter all den Erfindungen, seien es die unscheinbaren oder gar spektakulären? War es Teamarbeit oder gab es einzelne herausragende Forscher und Erfinder – und spielten Frauen dabei eine Rolle? So blicken wir „hinter“ die Kulissen, greifen einzelne Exponate heraus und betrachten diese genauer. In unserer Werkstatt vertiefen wir im Anschluss unser gewonnenes Wissen und wagen selbst kleine Experimente. Bitte mitbringen: € 2.– Materialgeld

#### **C214050 – Workshop – Isarvorstadt**

Ursula Quack M.A. · Deutsches Museum · Museumsinsel 1 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 17.9.2016 · € 16.– · Kinder € 10.– · Zuzüglich ermäßigten Eintritts · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

### **Zu Besuch bei Winnetou**

#### **Für Kinder ab fünf Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Wir besuchen Winnetou und andere Indianergruppen, lernen Tierspuren lesen, entschlüsseln auf ein Tipi-Tuch gemalte Geschichten, erforschen einen Geheimgang und erfahren, ob Indianerkinder heute auch zur Schule gehen. Dann gestalten wir als Andenken an unsere Reise ein Täschchen aus echtem Leder, das jeder mit nach Hause nehmen darf. Bitte mitbringen: Brotzeit, Fingerhut, ggf. Ledernadel und € 4.– pro Person für Materialkosten (für Leder etc.).

#### **C214200 – Workshop – Altstadt**

Karin Guggeis M.A. · Museum Fünf Kontinente · Maximilianstr. 42 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 25.9.2016 · € 10.– · Kinder € 7.– · Zuzüglich Eintritt € 1.– für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze



## Kunst- und Kulturgeschichte

### **Kunstgeschichte intensiv für Einsteiger**

Wir entföhren Sie in die herrliche Vielfalt der abendländischen Kunst und zeigen Ihnen, woran Sie erkennen, in welchem Stil ein Kunstwerk geschaffen wurde. Zugleich lernen Sie dessen Geschichte, Aussage und tiefere Bedeutung kennen. Dabei steht je nach Epoche Malerei, Plastik oder auch Architektur im Mittelpunkt – mit interessanten Einblicken in das Leben der Künstler, in die europäische Geschichte und Kultur. Nach diesem Seminar können Sie Meisterwerke und Stilepochen zuordnen und leichter mitreden, wenn es um Kunst und Kultur geht.

#### **C217234 – Seminar – Gasteig**

Dr. Dorothee Siegelin · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 10.00 bis 14.00 Uhr · 5.9. bis 9.9.2016 · € 89.– ·

Ermäßigung mit Senior-Card möglich · ♿

### **Romanik und Gotik**

#### **Kunstgeschichte intensiv**

Fast 1000 Jahre prägte das mystische Mittelalter Europa – voll Licht und Finsternis zwischen Antike und Neuzeit. 1000 Jahre, in denen großartige Kunstwerke entstanden und deutsche Könige als Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Europa beherrschten. Entdecken Sie diese ferne, fremde und faszinierende Zeit mit den Zeugnissen der Kunst in vielen brillanten Bildern.

#### **C217620 – Seminar – Obergiesing**

Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 8.8. bis 10.8.2016 · € 50.– ·

Ermäßigung mit Senior-Card möglich

### **Die Renaissance**

#### **Kunstgeschichte intensiv**

Die Renaissance war ein Paukenschlag: Sie öffnete die Tore für neue Wege in Kunst, Wissenschaft und Philosophie, die von genialen Zeitgenossen wie Michelangelo, Leonardo da Vinci oder Raffael mutig beschritten wurden. Sie ließen die Gotik hinter sich, entdeckten die Werke und Ästhetik der Antike für sich und schufen Meisterwerke voller Energie und Kraft. Eine Epoche von hinreißender Schönheit, die Sie begeistern wird.

#### **C217622 – Seminar – Sendling**

Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.9. bis 7.9.2016 ·

€ 50.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

### **Barock und Rokoko**

#### **Kunstgeschichte intensiv**

Die Ära des Barock war eine Zeit der opulenten Inszenierungen: Der erste Akt spielte in Rom, wo die Päpste im Rahmen der Gegenreformation Gott und sich selbst verherrlichen ließen. Am Hofe des Sonnenkönigs Ludwig XIV. wurde mit barocken Bauwerken, Musik, Kunst und prächtigen Festen geprotzt, während die Niederlande ihr Goldenes Zeitalter erlebten. Der Spagat zwischen Lebenslust und Todesfurcht spornte Künstler wie Rubens, Caravaggio oder Rembrandt zu wahren Meisterwerken an – voller Intensität, dramatischer Lichteffekte und Theatralik.

#### **C217624 – Seminar – Schwabing**

Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · mo bis mi 10.00 bis 13.00 Uhr ·

12.9. bis 14.9.2016 · € 50.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

### **Kleine Architekturgeschichte**

An vier Vormittagen wird die Geschichte der Architektur vom Mittelalter bis in die Gegenwart erarbeitet. Bauwerke und Bautypen werden bestimmt, Baustile benannt und wichtige historische Begriffe erklärt. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Einordnung von Bauten in ihren kulturellen Zusammenhang und mit grundsätzlichen Fragen der modernen Architektur. Am Ende des Seminars werden Sie sich vom Architekturliebhaber zum Architekturkenner entwickelt haben.

#### ***C218012 – Seminar – Gasteig***

Dr. Dorothee Siegelin · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis do 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.9. bis 15.9.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · ♿

### **Veronas Klosterkirche San Zeno – Perle der Romanik**

San Zeno ist die Klosterkirche der Benediktiner in Verona und eine der bedeutendsten Sakralbauten der Stadt. Sie zählt zu den Hauptwerken italienischer Romanik und trägt den Ehrentitel Basilica minor. Beeindruckend sind ihr Campanile, die reich gestaltete Fassade mit großem Rundfenster sowie die herrlichen Bronzetüren, die biblische Darstellungen von großer Ausdruckskraft zeigen. Der Innenraum strahlt eine Geborgenheit aus, die dieser Kirche eine einzigartige Atmosphäre verleiht und die Besucher in ihren Bann zieht.

#### ***C219210 – Vortrag – Gasteig***

Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 15.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Pisas Piazza dei Miracoli**

#### **Höhepunkt mittelalterlicher Kunst**

Der Domplatz Pisas heißt im Volksmund nur Piazza dei Miracoli („Platz der Wunder“). Er umfasst eines der schönsten und bedeutendsten Ensembles italienischer Baukunst: das Baptisterium als größte Taufkirche der Welt, den Friedhof Camposanto Monumentale, den kreuzförmigen Dom Santa Maria Assunta mit dessen Campanile, dem berühmten Schiefen Turm von Pisa. Sie entstanden im Geiste der Romanik und Gotik und beheimaten grandiose Meisterwerke toskanischer Skulptur und Malerei, bei denen auch orientalische Einflüsse zu finden sind.

#### ***C219212 – Vortrag – Gasteig***

Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 22.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Der Dom von Monreale**

#### **Meisterwerk sizilianischer Kunst und Kultur**

Der Dom von Monreale aus dem 12. Jahrhundert ist ein Glanzstück der Verbindung arabischer, normannischer und byzantinischer Formen, wie man sie nur auf Sizilien findet. Seine beeindruckende architektonische Gestalt, die reiche Innenausstattung und der herrliche Mosaikzyklus sind von einzigartiger Schönheit. Der angeschlossene Kreuzgang mit der Stille seines Brunnenhauses entführt die Besucher in eine weltentrückte, friedvolle paradiesische Welt – traumhaft schön.

#### ***C219214 – Vortrag – Gasteig***

Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 29.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Der Goldene Tempel von Patan und das Kloster von Swayambhunath**

Das Kloster Kva Bahal in Nepals einstiger Königsstadt Patan (heute: Lalitpur) ist von einzigartiger Schönheit. Vergoldete Kupferdächer und zahlreiche goldene Statuen brachten ihm den Beinamen „Goldener Tempel“ ein. Ebenso faszinierend ist das 2500 Jahre alte Kloster Swayambhunath mit seinem grandiosen buddhistischen Stupa, der von zwei hinduistischen Türmen flankiert wird. Wegen der vielen Affen, die dort leben, heißt es auch „Tempel der Affen“. Beide Klosteranlagen sind wunderbare Zeugnisse nepalesischer Kultur, die man gesehen haben muss.

#### ***C219540 – Vortrag – Gasteig***

Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Der grandiose Stupa von Bodnath**

Das wichtigste Heiligtum der Tibeter in Nepal befindet sich inmitten einer Vielzahl von Klöstern: der hoch verehrte Stupa in Bodnath bei Kathmandu. Mit 36 Metern Höhe zählt er zu den größten Stupas und repräsentiert beispielhaft die faszinierende Welt des tibetischen Buddhismus. Pilger und Gläubige finden sich hier überwiegend im Morgengrauen oder in der Abenddämmerung ein, um ihn im Uhrzeigersinn zu umrunden. In Vollmondnächten werden auf den Terrassen tausende Butterlämpchen entzündet, die den Stupa in Form eines Mandalas umgeben.

#### ***C219542 – Vortrag – Gasteig***

Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 20.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Buddhistische Heiligtümer in Sikkim**

Im südlichen Himalaya zwischen Nepal, China und Butan befindet sich der indische Bundesstaat Sikkim. Hier liegt in der Nähe der Bergorte Pelling und Geyzing in wunderbar weltabgeschiedener Lage das kleine Kloster Sanga Choeling sowie Pemayangtse – der älteste und ehrwürdigste Klosterkomplex des Landes, dessen reiche Ausgestaltung tief in die Welt des Buddhismus führt. Orte voll faszinierender Kunst, Spiritualität und Schönheit.

#### ***C219544 – Vortrag – Gasteig***

Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Scheibwerkstätten

### **Reisejournalismus**

Für viele ist es der Traumberuf schlechthin: fremde Länder und exotische Kulturen kennen zu lernen, in schönen Hotels zu übernachten, interessante Menschen zu treffen und dafür auch noch Honorar zu bekommen. Doch was sich so verführerisch nach bezahltem Urlaub anhört, ist in Wahrheit ein knochenharter Job. Bettina Winterfeld, seit vielen Jahren auf der ganzen Welt als Buchautorin und „travel writer“ unterwegs, gibt Ihnen einen spannenden Einblick hinter die Kulissen des vermeintlichen Traumjobs und zeigt Ihnen zugleich anhand von Beispielen und mit praktischen Tipps und Übungen, wie man auch als „Laie“ und Freizeitreisender seine Urlaubserlebnisse gelungen zu Papier bringen kann.

#### ***C244470 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Bettina Winterfeld · Kriechbaumhof · Preysingstr. 71 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 87.– · 10 Plätze

### **Handwerk des Drehbuchschreibens**

Es werden theoretische und praktische Grundlagen des Drehbuchschreibens vermittelt. Sie bekommen eine fundierte Anleitung für die Entwicklung von Drehbuchstoffen. Wir gehen den Fragen nach, was eine Filmidee ausmacht, wie eine Figur lebendig wird und wie ein Drehbuch sinnvoll anhand der 3-Akt-Struktur bzw. der emotionalen Reise der Hauptfigur strukturiert werden kann. Ferner beschäftigen wir uns damit, welche Arten von Szenen es gibt, wie eine Szene gebaut wird, welche Funktionen der Dialog hat, und wie er gestaltet werden kann. Sie können ihre eigenen Ideen entwickeln und in praktischen Übungen Figuren, Szenen und Dialoge erarbeiten.

#### ***C244386 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Annette Seipp · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29./30./31.7.2016 · € 99.– · 12 Plätze · ♿

### **Biografisches Schreiben**

Erinnern Sie sich noch an den Duft Ihrer Sommerferien? An das Kribbeln im Bauch, als Sie sich zum ersten Mal verliebt haben? Erfahrungen, Gefühle, Träume und Hoffnungen sind individuell erlebte Zeitgeschichte. Es lohnt sich, sie für die Kinder und Enkel, für Freunde und vor allem für sich selbst aufzuschreiben und vielleicht in einem ganz neuen Zusammenhang zu sehen. Durch biografisches Schreiben lernen Sie sich selbst besser kennen, erfahren im wahrsten Sinne des Wortes „Selbst-Bewusstsein“ und finden Vertrauen in Ihre Einzigartigkeit. Bei der spannenden Spurensuche hilft die Reisejournalistin und Buchautorin Bettina Winterfeld.

#### ***C244320 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Bettina Winterfeld · Kriechbaumhof · Preysingstr. 71 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.7.2016 · € 75.– · 12 Plätze

### **Die kriminelle Schreibwerkstatt**

Haben Sie erst heute Nacht um drei das Licht gelöscht, weil Sie unbedingt wissen wollten, wer der Mörder ist? Was ist der Kniff, der den Leser am Buch kleben und Seite für Seite umblättern lässt? In der Krimi-Schreibwerkstatt finden wir gemeinsam heraus, wann ein Krimi spannend, ein Dialog originell, ein Plot interessant ist – und werden natürlich schreiben! Ein Blick hinter die Kulissen von Krimi-Autoren mit Angela Eßer – selbst Krimiautorin, Lektorin und Herausgeberin sowie Organisatorin des größten Krimi-Branchentreffs, der CRIMINALE.  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und, wenn möglich, Laptop.

#### ***C244370 – Wochenendseminar – Sendling***

Angela Eßer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6./7.8.2016 · € 75.– · 12 Plätze · ♿

### **Das Sudelbuch – Skizze, Notat, Ideenquelle**

Wir üben das „Sudeln“: Wir beobachten, sammeln, notieren, sieben ... neuen Stoff für die eigene literarische Produktion. Dabei gehen wir nach dem Vorbild des „Sudelbuchs“ vor: Schnell und knapp notieren wir Einfälle, Beobachtungen und Ideen. Anders als das Tagebuch, das Erlebtes, Aktivitäten, Stimmungen und Gefühle in chronologischer Reihenfolge festhält, sammelt das Sudelbuch Einfälle in loser Folge. Ob als eigene Kunstform oder als Ideenquelle für neue Projekte: Das Sudelbuch ist ein Ort des Querdenkens und des Experiments.

#### ***C244220 – Wochenendseminar – Gasteig***

Dr. Carola Gruber · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17./18.9.2016 · € 91.– · 12 Plätze · ♿

### Neue Perspektiven

Sie schreiben schon länger, Ihnen fehlt aber noch die richtige Perspektive? Erleben Sie, wie die Sicht auf den Text den Blickwinkel verändert. Wir schreiben Texte anderer Autoren um und probieren verschiedene Perspektiven aus. Was will ich erzählen? Welche Mittel sind dazu geeignet? Und wie schreibe ich, wenn ich an eine bestimmte Perspektive gebunden bin? Inhalt und Form eines Textes ergänzen sich dann optimal, wenn beides bewusst gewählt wird. Der Raum für Gedanken, Assoziationen und eigene Erfahrungswelten bleibt dabei immer frei.

#### **C244266 – Wochenendseminar – Schwabing-Nord**

Dr. Birgit Brüster · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 75.– · 12 Plätze

### Junge Volkshochschule Schreibwerkstatt Biographic Slam

Wir wollen schreiben – und das unzensiert! Was uns beschäftigt, woher wir kommen oder was uns ziemlich nervt. In dem Schreibworkshop „Biographic Slam“ kommst du über kreative Techniken in einen Flow, der dich spielerisch und buchstäblich zu dir selbst bringt. Hier wird nicht der Rotstift eingesetzt: Vielmehr erhöhst du über qualifiziertes Feedback die Wirksamkeit deines Schreibstils. Und fällt dir mal der Stift aus der Hand, helfen dir bewährte Kniffe, wieder zu Wort zu kommen. Schrei(b) dich frei – erst so kann man dich beim „Biographic Slam“ hören.

Aufgrund der Lernmethode sollten alle gemeinsam beginnen. Kommt deshalb bitte pünktlich!

#### **C244812 – Samstagseminar – Hasenberg!**

Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren · Tatjana Milovic · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 30.7.2016 · € 24.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ♿

### Junge Volkshochschule – Journalistisches Schreiben Entdecken, berühren, mitmachen

Der Beruf des Journalisten ist spannend, ob im Fernsehen, im Radio, der Zeitung oder im Internet. Was muss man beachten, um erfolgreich über Menschen, Sport, Kunst oder Wirtschaft zu berichten? Wie schreibe ich eine Nachricht, ein Interview, eine Reportage? Was unterscheidet Print- und Online-Medien? Ein Seminar für alle, die sich für interessante News begeistern und erste Erfahrungen in den Medien sammeln möchten. Im „echten“ Redaktionsalltag können die Teilnehmenden sich hinter dem Mikrofon, an der Kamera und am Text ausprobieren.

Aufgrund der Lernmethode sollten alle gemeinsam beginnen. Kommt deshalb bitte pünktlich!

#### **C244810 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Für Jugendliche und junge Erwachsene von 14 bis 25 Jahren · Uwe Märzheuser · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr/sa/so 11.00 bis 16.00 Uhr · 12./13./14.8.2016 · € 65.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ♿

## SpielLust – Theaterwerkschau 2016

Die Theatergruppen der Münchner Volkshochschule zeigen in einer Werkschau ihre neuesten Projekte.

Information im Fachgebiet Theater  
Telefon: (089) 444780-30/31  
elisabeth.herrmann-brandt@mvhs.de

Veranstaltungsort: Gasteig, Rosenheimer Str. 5  
Black Box oder Raum 0.117 und  
Kleines Theater Haar, Casinostr. 75

### Programm

#### **Wilde Mischung XXL**

##### **Eine satirisch-kabarettistische Revue**

Spielleitung: BEIER&ZAUNER  
C242801, Mo 11.7.2016, 19.30 Uhr, Black Box  
€ 11.–/Schüler und Studierende € 7.–

#### **Das Poesie-Stück im Werkraum**

##### **Spielleitung: Franziska Ruprecht**

C242802, Mi 13.7.2016, 19.30 Uhr, Raum 0.117  
€ 5.–/Schüler und Studierende € 3.–

#### **Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung Von Christian Dietrich Grabbe**

Spielleitung: Sven Schöcker  
C262803, Do 14.7.2016, 19.30 Uhr, Black Box  
€ 11.–/Schüler und Studierende € 7.–

#### **Die Blindgänger: CloseUp**

Theaterprojekt mit den Südbayerischen  
Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte  
Spielleitung: Sascha Anema  
C262804, Fr 15.7.2016, 19.30 Uhr, Black Box  
€ 11.–/Schüler und Studierende € 7.–

#### **Eine theatralische Entdeckungsreise**

Selbstentwickelte Szenen in einer Werkstattaufführung  
Spielleitung: Martin Spitzweck  
C262805, Sa 16.7.2016, 18.00 Uhr, Raum 0.117  
€ 5.–/Schüler und Studierende € 3.–

#### **Antigone**

Nach Jean Anouilh, Spielleitung: Moisej Bazijan  
C262806, So 17.7.2016, 18.30 Uhr  
Kleines Theater Haar  
€ 11.–/Schüler und Studierende € 7.–

#### **Improvisationstheater – Eine ImproShow**

Spielleitung: Carsten Schleuß  
C262807, So 17.7.2016, 19.30 Uhr, Raum 0.117  
€ 5.–/Schüler und Studierende € 3.–

---

### Theaterinstallation

#### **„La mirada del Kaspar Brandner en el paraíso“ „Der Blick des Brandner Kaspar ins Paradies“**

Hier liegt die Geschichte des „Brandner Kaspar“ von Franz von Kobell zu Grunde, in der „der Brandner“ mit „dem Boandlkramer“ um sein Leben spielt. Es gelingt ihm, sein Leben um 10 Jahre zu verlängern, doch der Schwindel fliegt im Himmel bei Petrus auf. Daraufhin lässt sich der Brandner Kaspar zu einem „Blick ins Paradies“ überreden. Als er sieht, wie schön es dort ist, bleibt er schließlich da. Diese Geschichte wird teilweise ins Spanische/Katalanische übertragen. Doch der Himmel bleibt bayerisch. In diesem bayerisch-spanischen Projekt arbeiten Schauspieler der katalanischen Theatergruppe Imagonem und der Theatergruppe der Volkshochschule München zusammen. Partner der Produktion: Villa Waldberta, Künstlerhaus der Stadt München, Münchner Volkshochschule. Gefördert von der Landeshauptstadt München Kulturreferat  
Spielleitung: Traudl Bogenhauser

#### **C262808 – Pasing**

Spielleitung: Traudl Bogenhauser · Pasinger Fabrik · August-Exter-Str. 1 · do/fr/sa 20.00 Uhr · 11./12./13.8.2016 · Karten am Aufführungsort · € 12.– / ermäßigt € 10.–

## Theater

### Charisma und Ausstrahlung

#### Überzeugendes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl

Sie wollen mehr über die Möglichkeiten Ihrer körperlichen, stimmlichen und sprechtechnischen Ausdrucksformen erfahren, Ihre Ausstrahlungskraft erhöhen und Ihre individuelle Energie verstärken? Spielerisch und humorvoll wird der Einsatz des individuellen Ausdrucks über Sprache, Mimik, Gestik und Körpersprache trainiert. Sie erhalten Tipps für gezielte alltägliche Übungen zur Lockerung des Körpers, der Artikulationswerkzeuge und den Umgang mit der Atmung.

Michael Scherthner ist Schauspieler, Regisseur, Mental- und Sprachcoach.

#### *C262524 – Wochenendseminar – Innenstadt*

Michael Scherthner · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 75.– · 12 Plätze

### Improvisationstheater – Kreative Aktion!

In diesen kurzweiligen Tagen können Sie unter Anleitung eines professionellen Impro-Spielers Ihren Alltag verlassen und spontan in neue Rollen schlüpfen. Die Grundzüge des Improvisierens sind rasch erlernbar und helfen, Geschichten und Szenen aus dem Stehgreif zu entwickeln. Aber Vorsicht! Dieser Kurs bleibt nicht ohne Folgen: Denn Improtheater macht nicht nur Spaß, sondern ist nebenbei auch ein sehr spielerisches Kommunikations- und Verhaltenstraining. Es fördert den lebendigen Ausdruck im Alltag, steigert unsere Schlagfertigkeit und Flexibilität auch in beruflichen Situationen. Improvisationstheater verrückt wirklich alles und ist immer für Überraschungen gut! Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Trainingsschuhe.

#### *C262550 – Wochenendseminar – Am Hart*

Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 75.– · 12 Plätze

### Clown-Workshop

Der Clown vermehrt die Lebensfreude, versteht das Leben als Spiel. Alles ist ein Abenteuer! Kinder haben noch Kontakt zu diesem unbeschwerten, lustigen und unvoreingenommenen Teil in uns. Diese uns allen innewohnende Lebensfreude und Kreativität wollen wir wieder entdecken. Der Clown zeichnet sich durch Freiheit, Offenheit und Herzlichkeit aus. Auch in schwierigen oder traurigen Momenten eröffnet er Räume von Humor und Verbundenheit. Die Clown-Energie erlaubt uns alles falsch zu machen, zu scheitern, zu stolpern und daran Spaß zu haben!

#### *C262250 – Samstagsseminar – Hasenberg*

Sandra Cardamone-Binnerer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2016 · € 33.– · 14 Plätze

### Theaterluft schnuppern

Sie haben Lust, Theaterluft zu schnuppern? Oder möchten Sie Ihre Vorkenntnisse um neue Erfahrungen ergänzen? Wir finden heraus, was Theater sein kann und wie es funktioniert. Ihre schauspielerischen Fähigkeiten werden gefördert: stimmlich, körperlich und mimisch. Probieren Sie Schauspiel- und Improvisationstechniken aus und erlernen Sie Atemübungen, die Ihnen auch im Alltag dienlich sein können.

#### *C262360 – Wochenendseminar – Innenstadt*

Martin Spitzweck · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 75.– · 12 Plätze

### **Junge Volkshochschule – „Spielend souverän“ Theaterspiel als Schlüssel zu selbstbewusstem Auftreten**

Eine Wirkung hat man immer – aber ist es die, die man haben will? Selbstbewusstes Auftreten und erfolgreiche Kommunikation werden immer wichtiger. Im Theater spielen diese Fähigkeiten eine große Rolle – und ein Schauspielworkshop ist das ideale Labor, um sich darin auszuprobieren. Wir beschäftigen uns spielerisch mit Wirkung, Körpersprache und Kommunikation. Die Grundlage sind einfache, effektive Schauspielübungen, die Körperbewusstsein, Wahrnehmung, Spontaneität und Kontaktfreude wecken. Stefan Rihl ist Schauspieler und Theaterpädagoge. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

#### ***C262810 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren · Stefan Rihl · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · sa/so 11.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6./7.8.2016 · € 59.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

#### **Körpersprache und Bewegung**

Über eine Einführung in die Körpersprache (Gestik und Mimik) wird der Körper als Element der Interaktion und Kommunikation und als Ausdrucksmittel im Theater begriffen. Wir beschäftigen uns mit: Beweglichkeit, Koordination, Ausdruck und Dynamik als Voraussetzung für ausdrucksstarkes Spiel; Einsatz von Mimik, Gestik, Körpersprache und Ausdrucksschulung bei nonverbalen Darstellungen; Zusammenspiel verbaler und nonverbaler Ausdrucksmittel; nonverbale Gestaltungsmittel für textarme Nebenrollen; Darstellung der Mehrschichtigkeit von Charakteren mit körpersprachlichen Ausdrucksmitteln.

#### ***C262482 – Wochenendseminar – Hasenberg!***

Tristan Berger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6./7.8.2016 · € 66.– · 14 Plätze

#### **Zauberkurs im Zaubertheater KRIST & MÜNCH**

In dem zweistündigen „Zauberkurs für Einsteiger – Las Vegas“ bekommen Sie einen Einblick in die Welt der Zauberkunst und lernen, wie man scheinbar Unmögliches wahr werden lässt. Im Kurs inbegriffen ist der „Zauberkasten Las Vegas“ in der Classic Edition (inkl. aller Requisiten und Lern-DVD) sowie ein Getränk.  
[www.magic-theater.de](http://www.magic-theater.de)

#### ***C262222 – Samstagsseminar – Innenstadt***

Korbinian Häutle · KRIST & MÜNCH – Zaubertheater München · Unterer Anger 3 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.9.2016 · € 55.– · 12 Plätze

#### **Ein starker Auftritt**

Wer spielt nicht mit der Vorstellung, ein Anderer zu sein – oder auch nur anders – lebendiger, spontaner, mehr Platz einnehmend! Die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers, Stimme, Atem, die Begegnung mit Anderen und die Erfahrung des Raumes sind die Basis, auf der wir spielerisch verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit erkunden. Mit Methoden aus dem Improvisationstheater und dem Streaming Theatre werden kurze Szenen entwickelt. Wir gestalten Bekanntes wie Unbekanntes und gewinnen mehr Präsenz, Leichtigkeit und einen starken Auftritt!

#### ***C262510 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Nina Seibt · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 66.– · 14 Plätze



**Seid ihr alle da? Die Technik des Puppenspiels**

Handpuppenspiel erreicht Kinder direkt und unmittelbar. Gleichzeitig ist der Ausdruck der Figur beschränkt, sie verlangt daher vom Spieler besondere Präzision in Bewegung und Stimmausdruck. Wir erarbeiten führungstechnische Grundlagen der Handpuppe und der Stimme, um die Figur lebendig werden zu lassen. Wir entwickeln Charaktere und Geschichten für altersgemäße Puppenspiele und befassen uns mit Methoden, Kinder ins Puppenspiel einzubeziehen oder zum Selberspielen anzuleiten. Verschiedene Typen von Handpuppen stehen zur Verfügung, eigene Puppen können mitgebracht werden.

**C262240 – Sonntagsseminar – Innenstadt**

Susy Bergmann · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.9.2016 · € 33.– · 14 Plätze

## Mode und textiles Gestalten

### Nähen

**Ihr individueller Rock nach Maß**

Sie wollten schon immer einen Rockgrundschnitt genau für Ihre Maße erstellen? Sie werden das Maßnehmen erlernen, einen Rockschnitt erarbeiten und anhand eines Probemodells perfekt anpassen. Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Bleistift, Farbstift, Klebstoff, Tesa, Radiergummi, Maßband, Papier- und Stoffschere, Probestoff oder Nessel, Faden und Stecknadeln. Schnittpapier ist im Kurs erhältlich.

**C234166 – Innenstadt**

Ingrid Huber · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 51.– · Vor Ort zu zahlen: Schnittpapier nach Verbrauch · 9 Plätze

**Do it yourself****Einfache Jerseyhosen für die Kleinsten**

Wir nähen Hosen aus Jersey für Kinder bis drei Jahre. Bitte bringen Sie eine passende Hose Ihres Kindes mit, damit wir den Schnitt abnehmen können. Einen Meter Jersey oder ausrangierte T-Shirts oder Sweater vom Papa oder der Mama, zwei cm breiten Gummi für den Bund, passendes Nähgarn und eine Schere.

**C236194 – Innenstadt**

Angela Skalla · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 17.7.2016 · € 29.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch ca. € 18.– · 10 Plätze · ☎

**Do it yourself****Das besondere Kleid**

Kreieren Sie Ihr persönliches Kleid in Begleitung von zwei erfahrenen Modellmacherinnen und seien Sie gleichzeitig ein Teil einer Minikollektion. Vorgegeben ist der Grundschnitt eines Kleides in unterschiedlichen Varianten, z. B. Etuikleid, A-Linienkleid, schmales langes Kleid, kurzes Kleid mit Ballonrock, etc.. Aus weißem Baumwollstoff nähen Sie Ihr Kleid, das mit Stofffarben gestaltet werden kann: bemalt, bedruckt oder gefärbt. Den Baumwollstoff und eine Auswahl an Stoffmalfarben können Sie im Kurs erwerben.

Bitte mitbringen: Stoff und Schnitt, passendes Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Hand-Nähnadeln, Schneiderkreide, Schneidkopierpapier, Tesafilm, Lineal, Geodreieck, Schreibblock und Bleistift.

**C233598 – Kompaktkurs – Innenstadt**

Sophie Alasti/Ina Kleiber · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 21./22.7.2016 und sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 180.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld nach Verbrauch ca. € 28.– · 9 Plätze · ☎

### **Nähsommer: Kompaktkurs**

Für alle, die über Nähkenntnisse verfügen bzw. ihre Kenntnisse erweitern wollen. Sie fertigen ein Teil Ihrer Wahl, ob Kissen, Tasche, Rock, Kleid, Bluse, Jacke oder Hose, und haben es nach fünf Tagen fertig. Das Stück sollte Ihrem Wissen und Können entsprechen. Bitte berücksichtigen Sie dies auch beim Stoff- und Schnittmusterkauf. Empfehlenswert für Anfängerinnen und Anfänger ist ein ungefüttertes Teil; Stoffe: Baumwolle, Leinen oder Wollgewebe.

Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Fertigschnitt oder Journal, Schnittpapier, Kopierädchen und Stoffschere.

#### ***C233554 – Wochenseminar – Sendling***

Elisabeth Luxi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 25.7. bis 29.7.2016 · € 128.– · 9 Plätze · ☎

#### ***C233550 – Wochenseminar – Innenstadt***

Elisabeth Luxi · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 1.8. bis 5.8.2016 · € 128.– · 9 Plätze · ☎

### **Theaterkostüm, Faschingskostüm, modische Extravaganz Die eigene Idee entwickeln und nach Wunsch realisieren**

Den eigenen textilen Traum wahr werden lassen. Sie kommen mit einer Idee in Form von Bild oder Zeichnung. Gemeinsam wird das Modell besprochen, Maß genommen, der Schnitt gezeichnet oder an der Schneiderpuppe drapiert. Dann nähen Sie unter Anleitung. Nach zwei Anproben und fünf Tagen können Sie die eigene Kreation mit nach Hause nehmen. Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

Material kann bei der Kursleitung gekauft oder selbst besorgt werden, je nach Modellanforderung, wobei die Vorbesprechung die Grundlage sein wird.

#### ***C231244 – Sonntagsseminar – Innenstadt***

Tom Kaiser · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.8.2016 · di bis sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.8. bis 13.8.2016 · € 181.– · 9 Plätze · ☎

### **Nähen – aller Anfang muss nicht schwer sein**

Für Anfängerinnen und Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Fußchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden an diesem Tag mit ersten Nähproben geübt.

Bitte mitbringen: keine Vorkenntnisse, evtl. die eigene Nähmaschine, einfachen Baumwollstoff (keinen T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln, Lineal und Schreibzeug.

#### ***C232170 – Samstagsseminar – Fürstenried-Ost***

Gabriela Lauterbach-Wolf · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9.2016 · € 43.– · Wegen der Stoffbesprechung abends bitte (089) 1 23 46 60 anrufen · 9 Plätze · ☎

### **Nähen**

Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneiden? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid). Der Schwierigkeitsgrad sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht. Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Steck-/Nähadeln, Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock; einen Schnitt (z.B. Burda super easy) oder Schnittheft und Schnittpapier. Die Wahl des Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Dozentin besprechen oder bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff vorwaschen) mitbringen bzw. sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z.B. Satin, Samt) oder extrem empfindliche (z.B. Seidenchiffon) Stoffe.

#### ***C233482 – Wochenendkurs – Am Hart***

Emine Capartas · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.9. und 23.9.2016 · 2 x so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.9. und 25.9.2016 · € 115.– · 9 Plätze · ☎

## Textiles Gestalten

### Faszination Filz: Mixed-Media Filzen

Alles was uns in die Hände fällt, wird eingefilzt: Stoffe, tierische und pflanzliche Fasern, Bambus, Draht, Kunststoffe, Bänder, Glasnuggets, einfach alles! Es entsteht eine extravaganter kleine Tasche oder ein einzigartiges Kunstwerk. Geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen/Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, eine kleine Schüssel, eine Plastiktüte. Falls vorhanden: Noppenfolie, ein Stück parfümfreie Seife, Stoff- und Wollreste, was immer eingefilzt werden soll. Das Material kann im Kurs erworben werden, wird je nach Verbrauch berechnet und ist im Kurs zu bezahlen. Bei speziellen Wünschen oder Fragen können Sie sich vorab mit mir in Verbindung setzen: E-Mail: [nineherdner@t-online.de](mailto:nineherdner@t-online.de) oder Telefon (01 75) 2 25 14 73.

### C237260 – Samstagseminar – Pasing

Nine Herdner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2016 · € 47.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

### Verdickte Farbe in der Seidenmalerei

Wird Seidenmalfarbe mit einem Verdickungsmittel gemischt, entsteht eine zähflüssige Malfarbe, die detailliertes Malen und Zeichnen auf der Seide ermöglicht und außerdem spannende gestalterische Techniken wie Spachteln, Drucken, Klecksen oder Schablonieren zulässt. Nach dem Fixieren und Auswaschen erhält die Seide wieder ihren gewohnten Glanz und weichen Fall. In der Kombination mit herkömmlicher Seidenmalerei ergeben sich weitere vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Seide, Seidenmalfarben (Dampf- und Bügelfarben), weiche Pinsel und einfache Borstenpinsel. Die Materialien können auch im Kurs erworben werden. Rahmen sind vorhanden.

### C237338 – Wochenendseminar – Gasteig

Senta Jakob · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.9.2016 · € 86.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

### Stricken ohne Nadeln

Klingt ulkig, funktioniert aber. Anstelle von Stricknadeln setzen wir nur Hände und Arme ein. Auf diese unkonventionelle Art lernen Sie einen Schal ohne weitere Hilfsmittel zu stricken. Dickes Garn kann im Kurs erworben werden. Wer mag, kann auch eigenes Garn mitbringen. Für weitere Details wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin Bärbel Bruns: [mail@knit-a-porter.de](mailto:mail@knit-a-porter.de)

### C236160 – Gasteig

Bärbel Bruns · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.9.2016 · € 20.– · Vor Ort zu zahlen: Kosten für Garn nach Verbrauch · 10 Plätze · ♿

## Farb- und Stilberatung

### Faszinierende Ausstrahlung durch Farbberatung, Styling und Make-up

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! In einer Farb-Austestung entdecken Sie Farben, in denen Sie sich wohlfühlen und die Sie in der Wahl Ihrer Kleidung sicherer machen. Sie erhalten Schminktipps und üben eine einfache und schnelle Schminntechnik mit hochwertigen Make-up-Produkten. Anhand Ihrer persönlichen Kleidungsstücke erkennen Sie, welche Formen, Proportionen und Modestile Ihnen optimal stehen. Tipps zu Frisur, Haarfarbe und Modetrends runden den Styling-Workshop ab. Die Dozentin ist Farb- und Style-Coach, Kosmetikerin und Visagistin. Bitte mitbringen: Tischspiegel, eigene Pinsel, Tagescreme, Schreibmaterial, evtl. Fotoapparat, Lieblings-Kleidungsstücke und „Schrankschützer“, Accessoires (z.B. Tücher, Handtaschen, zwei Paar Schuhe). Bitte ungeschminkt zum Workshop erscheinen! Farbenfächer als Einkaufshilfe können erworben werden.

### C239220 – Wochenendseminar – Fürstenried-Ost

Nur für Frauen · Lilliane Einödshofer · Volkshochschule · Fürstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 70.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– · 8 Plätze · ♿

### **Visagistenseminar für Einsteigerinnen**

Sie lernen die einfache und schnelle Schminktechnik eines perfekten und natürlichen Fünf-Minuten-Make-ups und üben Schritt für Schritt die professionelle Anwendung einer Grundierung sowie die richtige Auftragechnik von Augen-Make-up, Rouge und Lippenstift. Sie erhalten wertvolle persönliche Tipps und Farbpfehlungen für das richtige Make-up zu unterschiedlichen Anlässen.

Bitte mitbringen: eigene Schminkmaterialien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel und Fotoapparat für ein Vorher-/Nachher-Foto.

#### ***C239310 – Samstagsseminar – Obergiesing***

Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 23.7.2016 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze

### **Visagistenseminar für Fortgeschrittene**

Schwerpunkte sind Abend-Make-up sowie Tipps und Tricks aus der Visagistik. Gearbeitet wird in der Camouflagetechnik, die Ihnen zu einem perfekt geschminkten Gesicht verhilft. Das Seminar richtet sich an Damen jeden Alters, die bereits einen Schminkkurs besucht haben und sich regelmäßig schminken. Bitte mitbringen: Schminkutensilien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel, Fotoapparat für Vorher-/Nachher-Foto und evtl. Abendgarderobe.

#### ***C239340 – Sonntagsseminar – Fürstenried-Ost***

Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 18.9.2016 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten von € 13.– für Unterlagen und Profi-Schminkutensilien · 10 Plätze · &

### **Farb-Typ-Beratung und individuelles Make-up**

Erfahren Sie mehr über Farben, ihre Wirkung und die Frage: Welche Farben passen zu mir und unterstreichen optimal meinen Typ? In einer individuellen Farb-Austestung entdecken Sie Farben, die Ihre eigene Pigmentierung (Hautton, Haar- und Augenfarbe) harmonisch unterstreichen und die Sie in der Wahl Ihrer Kleidung und Ihres Make-ups sicherer und attraktiver machen. Sie lernen Gesichtsformen zu erkennen, erfahren viel über das optimale Schminkmaterial und üben eine einfache und schnelle Schminktechnik für Ihr natürliches Tages-Make-up. Geschminkt wird mit hochwertigen Mineral-Make-up-Produkten.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, eigene Pinsel, Tagescreme, Schreibmaterial, evtl. Fotoapparat und zehn Lieblings-Kleidungsstücke in verschiedenen Farben.

Bitte ungeschminkt zum Workshop erscheinen! Die Dozentin ist Farb- und Style-Coach, Kosmetikerin und Profi-Visagistin. Farbenfächer als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.

#### ***C239210 – Samstagsseminar – Freimann***

Nur für Frauen · Lilliane Einödshofer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9.2016 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– · 8 Plätze

## Musik

### Musikverständnis

#### Im Labyrinth der Epochen

##### Ein „Hör-Gang“ durch die Musikgeschichte

Barock, Klassik, Romantik: jeder Musikliebhaber kennt diese Epochen. Aber was unterscheidet die Kompositionen verschiedener Jahrhunderte wirklich voneinander? Warum klingt Bach so ganz anders als Mozart oder Brahms? Und wie entsteht aus einzelnen Tönen überhaupt ein ganzes Musikwerk? Der Musikwissenschaftler David Zell wird mit Ihnen zusammen genau hinhören und anhand vieler Klangbeispiele die grundlegenden musikalischen Epochen und die wichtigsten Formen der Musikgeschichte vorstellen. Nach diesem Workshop werden Sie sich nicht mehr so leicht in der Musikgeschichte oder in einer Symphonie verirren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### *C270115 – Wochenendseminar – Sendling*

David Zell · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 50.– · 14 Plätze · ☎

#### Sommerakademie

##### Einführung in epochenspezifische musikalische Phänomene

Wie jede Kunstgattung wurde auch die Musik sowohl durch geschichtliche und politische Ereignisse als auch durch das persönliche Schicksal der Komponisten geprägt, verändert und weiterentwickelt. Wir werden Hintergrundwissen aus Musikgeschichte, Musiktheorie und Formenlehre erarbeiten, die Sie die Musik bei Konzertbesuchen oder beim Hören zuhause besser verstehen und dadurch vielleicht auch tiefer empfinden lässt. Anhand exemplarischer Werke aus Barock, Klassik, Romantik und Moderne werden musikalische Grundlagen der Harmonielehre, Instrumentenkunde und Gattungen erarbeitet, inklusive erster Übungen im Partiturlesen. Durch praktische Übungen können Sie die Zusammenhänge auch sinnlich erfahren und erfassen.

#### *C270119 – Kompaktkurs – Gasteig*

Elke Braun · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.9. bis 9.9.2016 · € 57.– · 14 Plätze · ☎

## Musizieren

### **Singen und Klingen: Ferienkurs für die Stimme**

Eigentlich ist Singen dem Menschen angeboren und ihm näher als die Sprache. Beim Singen geschehen viele Dinge unbewusst und automatisch, obwohl die Abläufe höchst komplex sind. In entspannter Atmosphäre machen wir uns mit der eigenen Stimme vertraut, erobern unsere Resonanzräume, arbeiten an Haltung und Atemtechnik. Beim Singen von Liedern oder Arien wird das Gelernte umgesetzt und an einer möglichen Interpretation gefeilt. Innerhalb des Kurses wird auf jeden Teilnehmenden eingegangen und an dessen individueller Stimmproblematik gearbeitet.

Bei gutem Wetter kann ein Teil des Kurses im Freien stattfinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### ***C273035 – Wochenseminar – Bogenhausen***

Mafalda de Lemos · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · mo bis fr 11.00 bis 14.30 Uhr · 1.8. bis 5.8.2016 · € 85.– · 14 Plätze

### **Singen kann jeder!**

#### **Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der Lieder, Kanons und Songs.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim jeweiligen Dozenten: Michael Kilian, Telefon (089) 41 85 86 00, Susanna Proskura, Telefon 01 77-196 73 89.

#### ***C273047 – Samstagseminar – Neuhausen***

Susanna Proskura · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 36.– · 12 Plätze · ☎

#### ***C273049 – Wochenendseminar – Sendling***

Michael Kilian · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 48.– · 12 Plätze · ☎

### **Stimmbildungstag**

Möchten Sie gerne Ihrer Stimme etwas Gutes tun? Wollen Sie mehr darüber wissen, wie Ihre Stimme funktioniert? Wir machen uns bewusst, was beim Singen passiert, und lernen entsprechende Übungen, die einen gesunden Umgang mit der Stimme ermöglichen. Wir arbeiten an Atmung, Stimme und Intonation, um dann zusammen mehrstimmig singen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für alle Chorsänger und die, die es gerne werden möchten.

#### ***C273087 – Sonntagseminar – Neuhausen***

Maria Collien · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 36.– · 12 Plätze · ☎

### **Es tönen die Lieder – Kanon-Singen macht Freude**

Kanons begeistern jeden – sie sind (meist) einfach zu lernen und klingen gut! Durch das zeitlich versetzte Singen der einstimmigen Lieder entfalten sie eine wundervolle Mehrstimmigkeit. Wir lernen Kanons aus aller Welt kennen und trainieren nebenbei unsere Stimme und unser Gehör. Keine Voraussetzungen erforderlich.

#### ***C273115 – Wochenendseminar – Obergiesing***

Andreas Agler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 14.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.8.2016 · € 22.– · 20 Plätze

**Circle Songs, Rap, Gstanzl****Gesangsimprovisation – Singen für alle!**

Gesangsimprovisation heißt, spontan eigene Töne und Klänge zu entdecken und auszuprobieren – und dabei viel Spaß zu haben. Mit Körperübungen und Warm-ups kommen wir in Stimmung und üben dann einfache Formen der Improvisation. Wichtig dabei sind der Kontakt in der Gruppe und die Entdeckung gemeinsamer Rollen und Klänge. Anschließend lernen wir die vielfältigen Möglichkeiten der Improvisation wie Circle Songs, Rap, Gstanzl, freie Improvisation, die Instant-Band oder das Impro-Orchester kennen. Es gibt keine Noten und kein richtig oder falsch. Die Übungen sind so aufgebaut, dass ungeübte Sänger genauso teilnehmen können wie erfahrene.

**C273121 – Wochenendseminar – Schwabing**

Jakob Ruster · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 65.– · 12 Plätze

**Gitarre zum Kennenlernen**

Gitarre Klassisch oder Gitarre Liedbegleitung? Sie wollen sich grundsätzlich orientieren und die verschiedenen Stilrichtungen kennen lernen? Sie möchten wissen, was der Unterschied zwischen Notenschrift und Tabulatur bedeutet? Ihre frisch erworbenen Kenntnisse können Sie dann im Folgesemester in den Grundstufen der Kurse „Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke“ oder „Klassische Gitarre“ vertiefen. Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

**C274005 – Obergiesing**

Brigitte Camara · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.7. bis 4.8.2016 · € 32.– · 11 Plätze

**C274007 – Samstagkurs – Sendling**

Norbert Koch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 15.00 bis 17.15 Uhr · 16.7. und 23.7.2016 · € 32.– · 9 Plätze · ♿

**Gitarre Liedbegleitung – wo stehe ich?**

Sie hatten früher Unterricht und kommen alleine nicht mehr weiter? Sie brauchen eine Anleitung und Anregungen für Ihr Gitarrenspiel? Sie wissen aber nicht, welche der fortgeschrittenen Spielgruppen für Sie in Frage kommt? Es werden elementare Begleittechniken, Schlagmuster und Fingerpicking wiederholt und aufgefrischt. Mit Beratung für die Anmeldung. Für Wiedereinsteiger mit ein bis zwei Jahren Spielpraxis.

**C274311 – Hadern**

Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinstr. 90 · do 18.00 bis 21.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.7.2016 · € 20.– · 9 Plätze · ♿

**Gitarre querbeet**

Sie spielen circa ein halbes bis ein Jahr Gitarre und möchten das Gelernte vertiefen und festigen? Beim Spielen vieler Songs trainieren wir den fließenden Wechsel von einfachen Griffen (kein Barré) und probieren die verschiedensten Schlagmuster aus.

**C274629 – Obergiesing**

Rafaela Narewski · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di bis do 18.00 bis 20.00 Uhr · 20.9. bis 22.9.2016 · € 39.– · 9 Plätze

### **Zither zum Kennenlernen**

Die Zither ist eine Zauberin – doch zaubern können braucht man nicht, um der vielsaitigen Konzertzither stimmungsvolle Klänge zu entlocken. Wir lernen Wissenswertes über Bau, Geschichte, Tradition und die aktuelle Szene des Instruments. Die elementaren Spieltechniken werden vorgestellt und das Spielen erster einfacher Melodien ausprobiert. Hörbeispiele verschiedener Stilrichtungen, live und von CD, zeigen die Vielseitigkeit des Instruments.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Falls Sie kein eigenes Instrument mitbringen können, kontaktieren Sie bitte bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn die Dozentin, Telefon (089) 87 57 71 50.

### **C275025 – Wochenendseminar – Gasteig**

Elvira Schlegelmilch · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 23./25.9.2016 · € 52.– · Vor Ort zu zahlen: Leihgebühr pro Instrument € 15.– · 6 Plätze · ♿

### **Didgeridoo-Bauen**

Das Didgeridoo ist das traditionelle Instrument der Aborigines, der Ureinwohner Australiens. Es wird aus einem ausgehöhlten Baumstamm gefertigt und gehört zu den ältesten und urtümlichsten Musikinstrumenten der Welt.

Sie bauen ein Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften. Zunächst suchen wir einen vorgefertigten Holzrohling aus Akazie, australischer Esche oder Eukalyptus aus.

Dieser wird mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form gebracht, bemalt und mit einer Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt, die dem Holz einen seidenmatten Glanz verleihen.

Sowohl die Stimmung des Instruments als auch seine Klangfarbe können wir gestalten. Dazu bearbeiten wir vor allem das Mundstück und den Klangtrichter des Didgeridoos. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben. Alle Werkzeuge werden gestellt. Im Anschluss an den Kurs können Sie Ihr neues Instrument ausprobieren.

### **C275195 – Samstagsworkshop – Bogenhausen**

Anton Nachbauer · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · sa 9.00 bis 15.00 Uhr · 6.8.2016 · € 42.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten, je nach Auswahl des Holzrohlings ca. € 65.–, € 120.– bis € 250.– · 8 Plätze · ♿

### **Didgeridoo zum Ausprobieren**

Wir lernen unser neugebautes, mitgebrachtes oder ausgeliehenes Instrument kennen und entlocken ihm die ersten Töne. Zunächst probieren wir aus, mit welcher Mundstellung und Atmung wir den Grundton erzeugen können. Informationen und Übungen zu den Möglichkeiten der Spiel- und Anblas-techniken sowie über die berühmte Zirkularatmung ergänzen das Programm.

### **C275197 – Samstagsseminar – Bogenhausen**

Anton Nachbauer · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · sa 16.00 bis 19.00 Uhr · 6.8.2016 · € 19.– · Vor Ort zu zahlen: Leihgebühr pro Instrument € 5.– · 12 Plätze · ♿

### **Darabuka – orientalische Vasantrommel**

Die Darabuka – heute meist aus einem kelchförmigen Metallkorpus mit Kunststofffell – hat ihren Ursprung im Vorderen Orient. Sie ist fester Bestandteil der arabischen und türkischen Musik, aber auch viele Weltmusikbands schätzen den prägnanten und variationsreichen Sound der orientalischen Trommel. Eine Einführung in die Schlagtechnik wird ergänzt durch rhythmische Grundübungen und typische Patterns. Die lautmalende Trommelsprache ermöglicht einen leichten Einstieg auch ohne musikalische Vorkenntnisse.

Falls Sie kein eigenes Instrument mitbringen können, kontaktieren Sie bitte unbedingt bis eine Woche vor Kursbeginn die Kursleiterin Marliese Glück, Telefon (089) 54 64 24 51.

### **C275315 – Sonntagseminar – Hadern**

Marliese Glück · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · so 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.7.2016 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Leihgebühr pro Instrument € 10.– · 6 Plätze · ♿



## Djembe – Rhythmen aus Westafrika

### Mali, Burkina Faso, Guinea, Elfenbeinküste

Die große kelchförmige Holztrommel wird mit beiden Händen gespielt. Wir lernen die grundlegenden Spieltechniken und Sounds sowie verschiedene traditionelle westafrikanische Basisrhythmen kennen. In der Gruppe erleben wir das Zusammenspiel der Djembe mit den dazugehörigen Basstrommeln, Dundun, Sangban und Kenkeni. Hörbeispiele ergänzen nach Möglichkeit das Programm. Den regionalen Schwerpunkt entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten. Für Anfänger mit Grundkenntnissen. Instrumente sind vorhanden.

### C275323 – Samstagseminar – Pasing

Anja-Susann Huber · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2016 · € 52.– · 9 Plätze · ♿

## Afrikanische Rhythmen unter freiem Himmel

### Djembe-Ferienkurs

Steigen Sie intensiv in das Djembespiel und afrikanische Rhythmen ein. Nach einer Einführung in die Spieltechnik lernen Sie mehrere traditionelle Rhythmen kennen. Zu den Djembebegleitungen werden auch die dazugehörigen Basstrommelstimmen auf Dundun, Sangban und Kenkeni vorgestellt. Das Aufeinanderhören im mehrstimmigen Rhythmus ist die Basis für das Setzen der richtigen Signale. Dieses komplexe Zusammenspiel wird mit einfachen Solopatterns auf der Djembe „gewürzt“. Am Sonntagabend ist bei schönem Wetter eine Abschluss-Session im Freien bei Fackelschein geplant. Freunde sind herzlich willkommen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Leute, die bereits ein wenig Erfahrung mitbringen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Rainer Arold, Telefon (089) 180925. Instrumente können gestellt werden.

### C275329 – Olympiapark

Rainer Arold · Hort der Montessorischule · Willi-Gebhardt-Ufer 33 · do bis sa 17.00 bis 20.00 Uhr · 4.8. bis 6.8.2016 · so 19.00 bis 22.00 Uhr · 7.8.2016 · € 88.– · 12 Plätze

## Musikvideos für Youtube produzieren

In diesem Workshop arbeiten wir mit iMovie, Garageband und einem Greenscreen. Wir entwerfen ein kleines Drehbuch, komponieren mit Apple Loops einen passenden Soundtrack, filmen verschiedene kleine Szenen vor einem Greenscreen und bearbeiten das Ganze mit dem Videoschnittprogramm iMovie. Gemeinsam erstellen wir auch einen eigenen Youtube Account, in den wir am Ende unsere Arbeit hochladen und überlegen uns Strategien, wie man im Netz auf sich aufmerksam machen kann, um möglichst viele Klicks und Likes zu erhalten.

### C276031 – Innenstadt

Johann Schneider · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo, di, do, fr 17.15 bis 21.15 Uhr · 18./19.7. und 21./22.7.2016 · € 123.– · 10 Plätze · ♿



**kulturgipfel**



5. **MÜNCHNER**  
**OPEN AIR**  
Sommer 2016

BRUNNENHOF | RESIDENZ

<p>Mi. <b>10.08.2016</b> – 20:00 Uhr <b>VIVALDI:</b> <b>DIE VIER JAHRESZEITEN</b> Perlen der Barockmusik</p>	<p>Sa. <b>13.08.2016</b> – 20:00 Uhr <b>ABBA-NIGHT</b> The Tribute Concert Alle No.1-Hits</p>
<p>Do. <b>11.08.2016</b> – 20:00 Uhr <b>MUSICAL MOMENTS</b> Alles Broadway!</p>	<p>So. <b>14.08.2016</b> – 20:00 Uhr <b>SOMMERNACHT DER FILMMUSIK</b> Best of Hollywood</p>
<p>Fr. <b>12.08.2016</b> – 20:00 Uhr <b>ITALO POP NIGHT</b> Die größten Hits von Zucchero bis Ramazzotti</p>	<p>Mo. <b>15.08.2016</b> – 20:00 Uhr <b>CARMINA BURANA</b> Carl Orffs Meisterwerk</p>

 Karten: 01806 57 00 73\* [www.kulturgipfel.de](http://www.kulturgipfel.de)  
 München Ticket: 089 54 81 81 81, ZKV: 089 54 50 60 60  
 \*0,20 € / Anruf aus dem Festnetz, max. 0,60 € / Anruf aus den Mobilfunknetzen

## Tanz

### **Historischer Tanz – Country Dances aus der Zeit Jane Austens**

Wie fanden sich Elizabeth Bennet und Mr. Darcy? Auf einem Ball natürlich. Und was wurde auf dem Ball getanzt? Country Dances natürlich. Im Werk von Jane Austen (1775–1817) spielen diese Tänze eine ganz besondere Rolle, waren sie doch die Unterhaltung schlechthin bei allen festlichen Anlässen. Und das nicht ohne Grund, denn die Gassenaufstellung, die für Country Dances dieser Zeit typisch ist, bringt es mit sich, dass jede mit jedem einmal tanzt. Das verleiht den auf diese Weise gestalteten Festen eine ganz besondere Stimmung. Tänzerische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung und leichte, flache Tanzschuhe ohne Absatz mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

### **C265139 – Wochenendseminar – Hasenberg!**

Nicolle Klinkeberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 13.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 39.– · 18 Plätze

### **Offenes Programm im Gasteig**

#### **Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance**

Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance ist von einer lebendigen Vielfalt ästhetischer und tanztechnischer Ansätze geprägt. Durch Austausch mit anderen Künsten und Bewegungsstilen wird diese künstlerische Tanzform ständig weiterentwickelt. Grundlage des Trainings ist das ausgewogene Zusammenspiel von Muskelspannung und -entspannung und frei fließender Atmung. Im Warm-up (teils mit Bodenarbeit) stehen Körperwahrnehmung und Platzierung im Vordergrund, dann folgen Schrittkombinationen, Choreografien und freie Bewegung im Raum. „Beweggrund“ ist die Freude an Dynamik, Musik und Selbstaussdruck.

Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Bitte mitbringen: Baumwoll-/Tennissocken (keine Stopp-Socken) und Trainingskleidung.

### **C265223 – Offenes Programm – Gasteig**

Helmut Ott · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.9., 13.9., 20.9. und 27.9.2016 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

### **Contact Improvisation**

Contact Improvisation (CI) entstand in den 1970ern u. a. aus zeitgenössischen Tanztechniken und Kampfsport. Getanzt wird miteinander im direkten Körperkontakt, Impulse entstehen durch das Zusammenspiel von Körper/n und Schwerkraft. Grundlegend wichtig ist der aufmerksame Umgang mit sich und anderen, Kommunikation und Vertrauen. Gemeinsam erforschen wir die Grundprinzipien: Grenzen wahrnehmen und achten, Gewicht geben und nehmen, Führen und Folgen. Auf diese Weise entstehen Bewegungsfluss, Begegnungen und vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten.

Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Unterschiedliche Schwerpunkte je Termin:

z. B. Führen/Folgen, Gewicht geben/nehmen etc.

Bitte mitbringen: warme Trainingskleidung, warme Socken und Stoppsocken.

### **C265337 – Offenes Programm – Gasteig**

Anna Becher · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.9., 12.9., 19.9. und 26.9.2016 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

**Meditative, traditionelle und moderne Kreistänze**

Im Einklang mit sich selbst und im Gleichklang mit anderen – Kreistänze ermöglichen eine Auszeit vom Alltag und eine Ruhepause für Kopf und Körper. Die eingängigen Schrittfolgen sind leicht erlernbar, mal ruhig, mal in lebhafter und schwungvoller Stimmung. Ihre wohltuende, harmonisierende Wirkung entfalten die Tänze durch Wiederholungen und die Verbundenheit und Gemeinschaft mit den anderen Tanzenden.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung.

**C265345 – Offenes Programm – Gasteig**

Petra Schweizer/Andrea Pirker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 11.9., 18.9. und 25.9.2016 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infotek · Keine Anmeldung

**Steptanz**

Steptanz ist der Missing Link zwischen Musik und Tanz, denn aus Bewegung entsteht automatisch Sound. Mit Metallplättchen an den Schuhsohlen werden Füße zum Instrument und Tänzer zu Musikern. Steptanz erfindet sich ständig neu – Impulse aus anderen Tanz- und Musikstilen sind immer willkommen, und der kreativen Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Hier gibt's die Gebrauchsanweisung dafür: Einführung in die Grundschriffe, Tipps zu Körperhaltung und Ausstrahlung und natürlich eine kleine Choreografie.

Für Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Steppschuhe oder leichte Schuhe mit sauberen Ledersohlen und Trainingskleidung.

**C265401 – Wochenendseminar – Milbertshofen**

Miene Costa · TapTone Studio · Bischof-Adalbert-Str. 25 · sa/so 11.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 43.– · 14 Plätze

**Afrikanischer Tanz****Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Tanz begleitet afrikanisches Leben – Alltag und feierliche Anlässe, wie z. B. Taufen und Hochzeiten. Unabhängig von regionalen Unterschieden zeichnen sich die Tänze durch isolierte Bewegungen einzelner Körperteile und kraftvollen Bodenkontakt aus. Im Warm-up mit Koordinations- und Isolationsübungen werden die typischen afrikanischen Bewegungsmuster erlernt. Bei den folgenden Schrittfolgen und Choreografien stehen Spaß an Musik und Bewegungsfreude im Vordergrund.

Teilweise mit Percussion-Begleitung.

Bitte mitbringen: Socken oder Gymnastik- bzw. Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen und Trainingskleidung.

**C265503 – Samstagseminar – Hasenberg**

Cheikh Tidiane Bangoura/Thomas Stötzer (Percussion) · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.7.2016 · € 26.– · 12 Plätze

**Samba Brasil**

Samba Brasil gehört neben Capoeira zu den wichtigen kulturellen Errungenschaften Brasiliens. Mit schnellen Hüftbewegungen und leichtfüßiger Beinarbeit ist Samba ein gutes Konditionstraining. Mitreißende Trommelrhythmen, treibende Energie und Ausgelassenheit lockern Körper und Seele. Die temperamentvollen Schritte und Drehungen werden ohne festen Partner getanzt, garantieren Spaß und vertreiben den Alltagsstress. Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und Trainingskleidung.

**C265525 – Samstagseminar – Laim**

Noemia Pacheco · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · sa 11.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2016 · € 17.– · 14 Plätze

### **Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Karibische Tänze – das ist wie genussvolles Schlemmen (zu zweit). Merengue, hispanisch für Baiser, entstand in der Dominikanischen Republik, ist relativ einfach zu erlernen und daher eine gute „Vorspeise“ für andere Latinotänze. Das mitreißend-würzige Gegenstück Salsa, hispanisch für Soße, stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in einer Vielzahl unterschiedlicher Stile. Der Bachata, ebenfalls aus der dominikanischen Republik, wird meist eng und hüftbetont getanzt. Nicht technische Perfektion und Wettbewerb, sondern Lebensfreude, Spaß an Musik und Bewegung und natürlich der lockere Hüftschwung stehen hier im Vordergrund. Einführung in Basisrhythmen, Grundschriffe/figuren und Führung. Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, aber von Vorteil, da die ausgewogene Anzahl von Damen und Herren nicht garantiert werden kann. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

#### ***C265619 – Wochenendseminar – Sendling***

Juan Salazar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 12.00 bis 16.00 Uhr · 16./17.7.2016 · € 39.– · 18 Plätze

### **Paartänze – Standard/Latein Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein. Führen Sie Ihren Partner, Kollegen oder Ihre Freundin doch einmal trittsicher aufs Parkett. Schritt für Schritt und Takt für Takt lernen Sie Paartänze kennen, z. B. Standardtänze wie Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott/Slowfox, (Europäischer) Tango, lateinamerikanische Tänze wie Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba, Samba, Modetänze wie Salsa, Disco Fox, Rock'n'Roll, Mambo, Blues, Merengue und ggf. auch aktuelle Trendtänze.

Einführung in Tanzhaltung und Grundschriffe/figuren; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich. Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha. Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

#### ***C266035 – Wochenendseminar – Obergiesing***

Für Paare · Martina Flores Sandoval/Martha Dobler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 11.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 38.– (pro Person) · 20 Plätze

### **„Männersache“**

#### **Paartanz-Basics für Männer (Standard/Latein)**

Auf der Tanzfläche wird die Dame schnell ungeduldig, der Herr ist mit seiner „Führungsrolle“ überfordert. Das muss nicht sein, denn hier lernen die Herren stressfrei Schritt für Schritt ohne Tanzpartnerin. Die Männer-Grundschriffe der wichtigsten Paartänze (z. B. Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango, Foxtrott) werden langsam vermittelt und entspannt solo geübt. Etwas Nachhilfe zu den verschiedenen Rhythmen und Tipps und Tricks zur Führung runden das Programm ab. Und schon beeindrucken Sie Ihre Dame im Tanzkurs, auf der nächsten Party oder der Hochzeit. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; auch für Auffrischer geeignet. Damen, die die Männer-Schriffe erlernen möchten, um den Herrenpart auf der Tanzfläche übernehmen zu können, melden sich bitte persönlich unter Telefon (089) 44 47 80-11 oder melanie.weiss@mvhs.de an.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit Ledersohlen oder Schuhe mit sauberen Ledersohlen und bequeme Kleidung.

#### ***C266059 – Samstagseminar – Gasteig***

Nur für Männer · Melanie Schmauß · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9.2016 · € 34.– · 8 Plätze

### **Paartanz – Rock ‚n‘ Roll der Fünfziger Anfänger ohne Vorkenntnisse**

„One, two, three o‘clock, four o‘clock rock ...“ – Bill Haleys Song und sein Film „Rock around the Clock“ brachten Mitte der Fünfziger (nicht nur bei Teenagern) die Rock-‘n‘-Roll-Lawine auf der ganzen Welt ins Rollen. Genießen Sie bei originalen und deutschen Rock-‘n‘-Roll-Klassikern das unvergleichliche Feeling dieser Ära. Und nach der Einführung in Grundschrirte und -figuren (keine Akrobatik, Sprungschritte und Überwürfe) machen Sie schon bei der nächsten Party eine gute Figur auf der Tanzfläche. Geeignet für jede Altersklasse. Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Tanz- oder Hallenturnschuhe (keine Straßenschuhe).

### **C266101 – Sonntagsseminar – Gasteig**

Für Paare · Ralph Heuer/Yasmin Pérez Álvarez · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 39.– (pro Person) · 14 Plätze

### **Paartanz – Shag**

Der Collegiate Shag aus den 1930- und 1940ern gehört neben Lindy Hop und Balboa zu den Hauptformen der Swingtänze. Der Oberkörper bleibt ruhig, aber „unter der Gürtellinie“ herrscht ausladende Beinfreiheit. Kleine schnelle Schritte, freche Hüpfen und Kicks in flottem Swingtempo machen Laune. Und wer eine Verschnaufpause braucht oder sich kein Bein ausreißen kann, darf den Shag genauso gut auch ruhig tanzen. Die witzigen Figuren sind leicht erlernbar, und schnell hat man genügend Repertoire, um ein ganzes Musikstück abwechslungsreich durchzutanzten.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich.

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

### **C266117 – Sonntagsseminar – Am Hart**

Für Paare · Erich Hecker/Sabine Poleschak · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 11.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.9.2016 · € 35.– (pro Person) · 14 Plätze

### **Schuhplattln und Deandl-Drahn**

Zur Landlermelodie im 3/4-Takt plattlt der Bua mit Schlägen auf Schenkel und Sohlen, Sprüngen und Stampfern und versucht so, das sich drehende Deandl zu beeindrucken. Ursprünglich ein Werbetanz aus dem Gebirge, hielt der Schuhplattler bereits Ende des 19. Jahrhunderts in der bayerischen Landeshauptstadt Einzug und wird auch heute noch in rund 1000 Trachtenvereinen in Bayern gepflegt. Nach separater Einführung in die Grundschrirte der Deandl und Buam werden erste „Werbemaßnahmen“ durchgeführt und gemeinsam einfache, kurze Paartanzfolgen geübt. Mit Begleitung auf dem Akkordeon.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinweis: Die Plattlerschläge der Herren werden den Damen nicht vermittelt.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Schuhe oder Haferlschuhe mit sauberen Ledersohlen ohne Profil; Frauen einen weit geschnittenen, wadenlangen Rock und eine Schürze; Männer eine kurze Lederhose (falls vorhanden).

### **C267001 – Samstagseminar – Hadern**

Für Paare · Gerhard Ruhstorfer/Christa Bittl (Tanz)/Veronika Hauptenbuchner (Akkordeon) · Volkshochschule · Guardini-str. 90 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9.2016 · € 35.– (pro Person) · 12 Plätze

### **Irish Dancing – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

In Irland lange lebendige Tradition, wurden die lebhaften Soft-shoe-Tänze über die Inselgrenzen hinaus erst durch die spektakulären Erfolge von Megashows wie „Riverdance“ und „Lord of the Dance“ bekannt und populär. Die Solo- und Gruppenchoreografien werden z. B. auf Hochzeiten, in Pubs oder als Fitnessstraining zu traditioneller und moderner irischer Musik getanzt. Tanzwettbewerbe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind inzwischen ein wichtiger Bestandteil des kulturellen Lebens. Einführung in Soft-shoe-Grundschriffe und -Kombinationen (kein Irish-Tap-Dance).

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder leichte, flexible Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung.

### **C267055 – Wochenendseminar – Bogenhausen**

Barbara van Deun · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 12.30 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 41.– · 12 Plätze

### **Von bunten Vögeln und glitzernden Fischen Tänze aus der Südsee**

Im Südpazifik sind nicht nur faszinierende Pflanzen beheimatet, die Inselwelt wird von exotischen Wasser- und Landlebewesen bevölkert. Viele Tiere haben eine große Bedeutung im Alltag sowie in der Mythologie der Südseekulturen. Familien fühlen sich von Schutztieren, nicht nur in Form von Tattoos, ein Leben lang begleitet. Auch als poetische Anspielung auf amouröse Angelegenheiten sind Tierbilder gebräuchlich. Wir lernen Tanzgeschichten kennen, in denen Wertschätzung und Respekt für die Tierwelt Ozeaniens asgedrückt wird.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, ein kurzes Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; falls vorhanden, Blumenspange/-schmuck für das Haar.

### **C267119 – Wochenendseminar – Gasteig**

Nur für Frauen · Viviana Del Río · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 9.30 bis 14.30 Uhr · so 9.30 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 41.– · 14 Plätze

### **Orientalischer Tanz – Bauchtanz-Schnuppertag**

Neugierig auf den ältesten aller Tänze? An diesem Schnuppertag lernen Sie erste Grundschriffe, leichte rhythmische Grundlagen, eine kurze einfache Tanzkombination und die charakteristischen Accessoires (z. B. Schleier, Zimbeln) kennen. Zusätzlich erfahren Sie etwas über Ursprung und Geschichte des Orientalischen Tanzes. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung oder einen weiten Rock mit Gummiband, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

### **C268003 – Samstagseminar – Gasteig**

Nur für Frauen · Martina Riedl · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 20.– · 14 Plätze

### **Offenes Programm im Gasteig**

#### **Fit mit Orientalischem Tanz (Bauchtanz)**

Einfach einmal abschalten – anregende orientalische Musik, leichte Gymnastikübungen, Grundfiguren aus dem Orientalischen Tanz und zum Schluss eine kleine Tanzkombination. Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich.

Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung oder einen weiten Rock mit Gummiband, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

### **C268015 – Offenes Programm – Gasteig**

Nur für Frauen · N.N. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 19.45 bis 21.15 Uhr · 6.9., 13.9., 20.9. und 27.9.2016 · € 5.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

### **C268017 – Offenes Programm – Gasteig**

Nur für Frauen · Claudia Engl · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.9., 14.9., 21.9. und 28.9.2016 · € 5.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

**Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Shaabi**

Ursprünglich aus der ländlichen arabischen Folklore entstanden, entwickelte sich Shaabi in den Städten zum Sound der Straße. Die Musik ist spritzig, liefert so manche verschmitzte Doppeldeutigkeit und ist in der modernen poppigen Version auf Festen und in Clubs beliebt. Frauen tanzen dazu locker und ungezwungen mit frechen Oberkörper- und Hüftbewegungen. Nach einer Einführung in Musik und Shaabi-Grundschritte wird eine kleine Choreografie einstudiert.

Für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

***C268193 – Samstagsseminar – Am Hart***

Nur für Frauen · Else Diederichs · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 23.7.2016 · € 19.– · 10 Plätze

**Offenes Programm im Gasteig****Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Tribal-Style-Dance**

Tribal-Style-Dances sind Gruppentänze voller Harmonie, in denen durch den Wechsel von Führen und Folgen eine kraftvolle, intensive Dynamik entsteht. Die Grundbewegungen stammen meist aus dem Orientalischen Tanz, besonders der Folklore, und beziehen Elemente anderer Stile, wie z. B. Flamenco und indischem Tanz, ein. Typisch sind schnelle Bewegungen der Hüften sowie weiche des Oberkörpers und der Arme und die aufrechte Haltung. Outfits sowie Schmuck und Make-up für Auftritte sind ausgefallen und originell, hier werden Inspirationen von Mittelalter-Flair bis Fantasy-Style kombiniert. Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich.

Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

***C268239 – Offenes Programm – Gasteig***

Nur für Frauen · Marion Hiltz (Marion el Kabira) · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.9., 22.9. und 29.9.2016 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

## Senioren Volkshochschule Offenes Programm im Gasteig

### Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance

Schwung statt Pose – fließende Bewegung mit minimalem Kraftaufwand ist der Grundgedanke des Zeitgenössischen Tanzes (Contemporary Dance). Das Aufwärmtraining am Boden, im Stand und durch den Raum weckt Körperwahrnehmung, Kreislauf und freie Atmung. Belastende Bewegungsmuster werden aufgespürt und abgebaut, Leichtigkeit kann sich einstellen. Diese unbeschwerte Qualität kommt dann besonders in den Choreografien zum Tragen (oder besser noch: zum Schwingen) und bereitet den Boden für das Spiel mit dem tänzerischen Ausdruck. Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Bitte mitbringen: Baumwoll-/Tennissocken und Trainingskleidung.

#### **C269221 – Offenes Programm – Gasteig**

Für Senioren · Helmut Ott · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 14.15 bis 15.45 Uhr · 6.9., 13.9., 20.9. und 27.9.2016 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

### Samba, Salsa, Lambada, Merengue und Co. ohne Paarzwang

Lateinamerikanische Tänze werden nicht nur zu zweit getanzt. Auch in Kreis- und Reihenform ohne festen Tanzpartner sind spritzige Rhythmen mit frechem Hüftschwung ein Genuss. Die Schrittfolgen sind einfach zu erlernen, und durch Wiederholungen werden die Tänze zum Plus für Ausdauer, Beweglichkeit und Gedächtnis. Fußfaul und hüftsteif ist out, beschwingt ist angesagt. Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und Trainingskleidung.

#### **C269259 – Offenes Programm – Gasteig**

Für Senioren · Noemia Pacheco · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.9., 12.9., 19.9. und 26.9.2016 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

### Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Gutes Selbst- und Körperbewusstsein durch Orientalischen Tanz, denn Bauchtanz ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zuerst leichte Gymnastik und sanftes Stretching, dann folgen einfache Bauchtanzschritte und -figuren. Zu den verschiedenen orientalischen Rhythmen werden kleine Choreografien einstudiert, auch der freie, improvisierte Tanz und Gruppentänze stehen auf dem Programm. So wird ganz entspannt die Beweglichkeit gefördert, die Kondition verbessert und auch das Gedächtnis trainiert. Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

#### **C269291 – Offenes Programm – Gasteig**

Nur für Seniorinnen · Erna Fröhlich · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 16.00 bis 17.30 Uhr · 6.9., 13.9., 20.9. und 27.9.2016 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · Keine Anmeldung

### Sitztänze aus der Südsee

Eine Besonderheit der polynesischen Kultur sind die traditionellen Sitztänze. Nur mit ausdrucksstarker Mimik, anmutigen Hand- und Armgesten und wiegenden Oberkörperbewegungen werden Geschichten von Alltag, Geschichte und Mythos erzählt. Die Tänze kommen ganz ohne Fuß- und Beinarbeit aus und erfordern daher nicht viel Ausdauer. Üblicherweise sitzen die Tanzenden auf dem Boden, aber hier stehen zur Gelenkschonung Hocker zur Verfügung. Wir lernen ein bis zwei Sitztänze aus der südpazifischen Inselwelt von Tahiti, Fidschi, Samoa und Tonga kennen.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; falls vorhanden, Blumenspange/-schmuck für das Haar.

#### **C269281 – Samstagseminar – Gasteig**

Nur für Seniorinnen · Viviana Del Río · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.9.2016 · € 20.– · 10 Plätze



## Fotografie & Video/Film

### **Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon Aufbaukurs**

Im Aufbaukurs werden die Grundkenntnisse anhand verschiedener Aufgabenstellungen aus der Praxis vertieft. Bewährte Funktionen des Menüsystems werden eingestellt sowie die Individualfunktionen erläutert. Auf die Verarbeitung von RAW-Bildern, weiteres Kamerazubehör wie Blitze, Stativ, Filter etc. sowie die beigelegte Software wird auf Wunsch der Teilnehmenden eingegangen. Voraussetzung: Grundlagen aus dem Basiskurs. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

#### **C251037 – Sendling**

Lars Wunderlich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. und 1.8.2016 · € 45.– · 8 Plätze · ♿

### **Fotografieren leicht gemacht**

Sie lernen die wichtigsten Funktionen Ihrer Kamera und die Einstellmöglichkeiten des Menüsystems kennen. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln ansprechende Fotos erstellen können und wie Sie diese einfach bearbeiten und optimieren können. Es wird auf die verschiedenen Programme der Bildbearbeitung und der Weiterverarbeitung digitaler Bilder für Fotoabzüge und Fotobücher eingegangen.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

#### **C251085 – Sendling**

Für Senioren · Nelly Kufner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.9.2016 · € 23.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

### **MVHS in English**

#### **How to Start with Digital Photography**

Going digital at ease. Understanding the types of digital cameras on the market. Making the best choice and learning how to use it effectively. Talking about digital basics, the camera functions and how to use them for better results. More topics are image resolution, ISO, file formats, innovative technologies as well as creative lighting, autofocus adjustments, post production, how to store and print your images. Please feel free to bring your digital camera, manual and accessories.

#### **C251098 – Gasteig**

Axel Bussmeyer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x Tues 18.30 til 21.30 Uhr · 6.9. to 20.9.2016 · € 67.– · 8 places · ♿

### **Basiswissen Fotografie**

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von analogen und digitalen Kameras. Themen: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramm, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast). Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

#### **C251112 – Gasteig**

Sabine Klem · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 2.9.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit Exkursion) · 3.9.2016 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 4.9.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

### **Digitale Fotografie und Bildbearbeitung**

Sie wollen die Einstellmöglichkeiten ihrer Kamera verstehen? Auch wenn alles per Automatik erledigt werden kann, wollen Sie die Prozesse lenken und wissen, was sie tun? Der Focus wird auf Funktionen wie Blende, Belichtung, Brennweite, Auflösung, Bildgröße und Bildqualität gelegt. Die unterschiedlichen Möglichkeiten und die praktische Anwendung werden aufgezeigt. Dann geht es um die Übertragung der Bilder auf den PC und die Nachbearbeitung in den Bereichen Helligkeit, Kontrast, Retusche und Format. Übungsbilder werden im Kurs erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden), Übertragungskabel.

### **C251215 – Wochenendseminar – Grünwald**

Manuela Wutz · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 99.– · 7 Plätze

### **Digitale Fotografie und Bildbearbeitung für Frauen**

Sie möchten wissen, wie Sie Kamerafunktionen, Menüeinstellungen und die Mittel der Bildgestaltung einsetzen können? Die Zusammenhänge von Blende, Belichtung, Schärfentiefe, Brennweite, Auflösung, Dateiformat und Autofokus-Einstellungen werden vermittelt und praxisnah umgesetzt. Danach geht es um die Übertragung der Bilder auf den PC und die Grundlagen der Bildbearbeitung wie Helligkeit, Kontrast, Retusche und Format. Übungsbilder werden im Kurs erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden), Übertragungskabel.

### **C251245 – Wochenendseminar – Am Hart**

Lisa Quast · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 99.– · 8 Plätze · ♿

### **Bildbearbeitung in der Fotografie – Basiskurs**

Sie wollen die Qualität ihrer Bilder durch die Nachbearbeitung steigern? Die wichtigsten Werkzeuge für die Bildoptimierung kennenlernen? Schritt für Schritt wenden Sie die grundlegenden Techniken und den Umgang mit Tonwert, Belichtungs- und Farbkorrektur sowie der Auswahl- und Retuschewerkzeuge an. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Organisation und Archivierung von Bilddateien. Die bearbeiteten Bilder werden für Präsentationen oder für den Druck im Fotolabor vorbereitet und erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet. Materialkosten für eine CD mit allen Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgerechnet (€ 10.–).

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.

### **C251505 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Kai Schlender · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 111.– · 8 Plätze · ♿

### **C251515 – Wochenendseminar – Obergiesing**

Manuela Wutz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.8.2016 · € 109.– · 8 Plätze

### **C251520 – Wochenendseminar – Sendling**

Kai Schlender · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 111.– · 8 Plätze · ♿

**Lightroom – Basiswissen**

Lightroom ist heutzutage die Standardsoftware zum Verwalten, Entwickeln und Publizieren digitaler Bilder. Das Programm bietet im Bereich der Fotografie einen schnellen und gut organisierten Workflow und effektive Bildbearbeitungsmöglichkeiten. Fotos können korrigiert, Fehlbelichtungen nachträglich ausgeglichen werden und die Bildverwaltung erlaubt eine sichere Archivierung. Von der Erstellung gelungener SW-Bilder über die Präsentation einer Webgalerie bis zum Ausdruck oder der Sortierung von Bilddaten ist alles möglich. Bitte mitbringen: Bilddateien auf USB-Stick.

**C251575 – Wochenendseminar – Obergiesing**

Manuela Wutz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 111.– · 8 Plätze

**Lightroom – Bilder bearbeiten und verwalten Intensivkurs**

Das Programm Adobe Lightroom ist eine digitale Symbiose aus Bildarchiv, Leuchttisch und Fotolabor. Es bietet unterschiedliche Werkzeuge für alle Arbeitsbereiche – von der Verwaltung großer Bilddatenbestände und deren Bearbeitung bis hin zur Präsentation als Ausdruck, Fotobuch, auf dem Bildschirm oder im Internet. Im Kurs werden die Konzepte der Module „Bibliothek“, „Entwickeln“, „Karte“, „Buch“, „Diaschau“, „Drucken“ und „Web“ aufgezeigt und in der Praxis angewandt. Zudem wird auf das Zusammenspiel mit Adobe Photoshop eingegangen. Es wird am iMac (Mac und Windows) gearbeitet. Voraussetzung: Computerkenntnisse (Vorkenntnisse in Photoshop sind nicht notwendig). Bitte mitbringen: Bilddateien (möglichst RAW-Format) auf USB-Stick.

**C251580 – Wochenendseminar – Hasenberg!**

Kai Schlender · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 111.– · 8 Plätze · ☎

**C251585 – Wochenendseminar – Hasenberg!**

Manuela Wutz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.8.2016 · € 111.– · 8 Plätze · ☎

**Von der Idee zum fertigen Buch  
Ein Fotobuch gestalten**

Das Fotobuch bietet zahlreiche Möglichkeiten, mit bereits vorhandenen Bildern eine individuelle Geschichte zu erzählen. Die Bildauswahl, das Layout, die Wahl des Papiers und vieles mehr ist zu beachten. Bei der Ausarbeitung des Buchs steht der Umgang mit Text, Bild, Layout und Gestaltung im Mittelpunkt. Auch Basisbegriffe der Bildbearbeitung wie Tonwert, Farbbalance und selektive Farbkorrektur werden vermittelt. Ziel ist die Ausarbeitung eines druckreifen Glanzstückes, welches bei einem der gängigen Fotobuchanbieter verwirklicht werden kann.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bilddateien in hoher Auflösung auf USB-Stick oder CD für das Fotobuch.

**C251725 – Wochenendworkshop – Hasenberg!**

Sabine Klem · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.7.2016 · € 99.– · 8 Plätze · ☎

### **Bildschatz retten! Alte Dias, Negative und Fotos digitalisieren – Mit Online-Begleitung**

Stapeln sich zahlreiche Fotoalben, Dias oder Ordner voller Negative bei Ihnen im Keller? Der Bilderschatz schlummert in Kisten und Regalen? Der Kurs bietet einen fundierten Überblick, wie und mit welchen Mitteln Sie Dias, Negative oder Abzüge scannen/digitalisieren können und welche Vor- und Nachteile diese bieten. Mehrere hochwertige Möglichkeiten werden in der Praxis ausprobiert. Die Weiterbearbeitung mit verschiedener Software wird vorgestellt und die Teilnehmenden können dies angeleitet durchführen. Zusätzlich können während der Online-Phase die Teilnehmenden auf der Lernplattform der Münchner Volkshochschule ([www.mvhs-online.de](http://www.mvhs-online.de)) mit dem Dozenten und untereinander in Kontakt bleiben, um dort die Ergebnisse zu analysieren. Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Dias, gerahmte Negative, Negativstreifen, Fotos.

#### ***C251800 – Medien-campus – Am Hart***

Peter Glöckle · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.9. und 21.9.2016 · € 56.– · 8 Plätze · ♿

### **No Pixels – analoge Fotografie**

Sie wollen das Fotografieren mit analogen Kameras (wieder-) entdecken? Wissen welche Filme es gibt? In der analogen Fotografie gewinnt das einzelne Bild an Bedeutung und wahllose Schnappschüsse gehören der Vergangenheit an. Der Film ist belichtet, das Bild lässt sich nicht mehr löschen, bis zur Entwicklung bleibt es spannend. Sie erhalten Informationen zum Umgang mit den unterschiedlichen Kameras, Objektiven und Filmen. Damit Sie das Gelernte gleich umsetzen können, wird ein S/W-Film belichtet, entwickelt und ein Kontaktbogen erstellt. S/W-Filme für Kleinbild- und Mittelformatkameras werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Bitte mitbringen: analoge Kamera (funktionsfähig).

#### ***C252000 – Wochenendworkshop – Gasteig***

Ralf Leibfried · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.9.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

### **Workshop – klassische Schwarz-Weiß-Fotografie**

Die klassische S/W-Fotografie hat ihrer Faszination nicht verloren. Der Workshop ist für ambitionierte (Wieder-)Einsteiger, die die S/W-Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel kennen lernen wollen. Bewusstes Sehen und die Bildgestaltung werden bei der Exkursion praxisnah umgesetzt. Im S/W-Labor wird die Aussagekraft der Bilder intensiviert. Die Teilnehmenden können sich bei persönlicher Betreuung Schritt für Schritt an die optimale Qualität ihrer Abzüge heranarbeiten. Material (Filme, Fotopapier, Chemie, ca. € 15.–) wird nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: analoge Kleinbild-Kamera (manuelle Belichtungssteuerung), Batterien, Bedienungsanleitung.

#### ***C252010 – Am Hart***

Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24./25.9.2016 · € 95.– · 8 Plätze · ♿

**Der Blick vor dem Klick 2**

Sie wollen erst das „Sehen“ lernen und dann fotografieren? Die Komposition und die Konzeption von Einzelaufnahmen und Bildserien interessieren Sie? Schwerpunkt des Aufbaukurses ist die gestalterische Auseinandersetzung anhand von Bildbeispielen mit den Themen Raum, Perspektive, Ort und Zeit und deren fotografischer Umsetzung. Die dazu erforderlichen fotografischen Konzepte werden ausführlich behandelt. Voraussetzung: Grundlagen aus dem Kurs „Der Blick vor dem Klick 1“. Bitte mitbringen: 3 bis 5 Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der bisherigen fotografischen Arbeit.

**C253015 – Samstagseminar – Neuhausen**

Dr. Erwin Geiss · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.7.2016 · € 45.– · 8 Plätze · ♿

**Bildgestaltung von A (Abblenden) bis Z (Zoomobjektiv)**

Vor dem Betätigen des Auslösers steht die Wahl des Motivs. Welcher Ausschnitt, welches Format und welche Perspektive werden gewählt? Wir beschäftigen uns mit den Mitteln der Bildgestaltung und deren Umsetzung. Anhand unterschiedlicher Themen wie Architektur, Person, Reportage, wird bei der Exkursion das fotografische Sehen gefördert. Die Technik tritt in den Hintergrund. Plötzlich wird die Perspektive in Verbindung mit dem Einsatz von Objektiv und Blende zum faszinierenden Mittel für authentische Bilder. Eine Auswahl der eigenen Fotos wird präsentiert und besprochen. Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie. Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

**C253035 – Wochenendseminar – Sendling**

Katrin Streicher · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

**Kreative Bildgestaltung – Basiskurs**

Bildaussage und Bildwirkung sollten nicht dem Zufall überlassen werden. Die Grundlagen der Bildgestaltung wie Bildformat, Ausschnitt, Bildwinkel, Blickwinkel, Licht und Schatten, Form und Farbe, Schärfe und Kontrast, Perspektive und Blickführungslinien werden besprochen und in Theorie und Praxis vermittelt. Bei einer Exkursion kann das Wissen umgesetzt werden. Interessante Ergebnisse werden am PC ausgewählt, besprochen und beispielhaft nachbearbeitet. Sie sollten sich mit der Bedienung Ihrer Kamera bereits auskennen. Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

**C253040 – Wochenendseminar – Gasteig**

Peter Masanetz · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 99.– · 8 Plätze · ♿

**Digitale Schwarz/Weiß-Fotografie**

SW-Bilder besitzen einen besonderen Zauber. Strukturen, Kontraste und Formen treten in den Vordergrund. Es reicht für die Umwandlung nicht, Farbinformationen zu verwerfen. Behält man die umfassenden Bilddaten und wandelt die Farbbilder erst am PC in Grautöne um, steht das volle Potenzial zur Verfügung. Wichtige Fragen, welche Mittel und Programme einzusetzen sind, werden beantwortet. Nach der Einführung folgt eine Exkursion mit thematischen Schwerpunkten. Der Kurs soll den Teilnehmenden ermöglichen, ein künstlerisches Konzept zu realisieren. Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

**C253142 – Wochenendseminar – Pasing**

Noah Cohen · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 99.– · 9 Plätze

### **Der Blick für das Unscheinbare – Bilder des Alltags**

Den Zauber des Unscheinbaren entdeckt, wer mit allen Sinnen schauen kann. Die Aufmerksamkeit wird auf Alltägliches gerichtet. Fotografische Übungen schärfen die Wahrnehmung. Im Zentrum steht das Gespräch über Fotografie. Ausgangspunkt hierfür sind Bilder anderer Fotografen und Fotografinnen und im Workshop entstandene und mitgebrachte Aufnahmen. Es wird in das bildsprachliche Arbeiten (Kombinieren der Bilder) eingeführt. Die Verarbeitung der Bilder erfolgt im Schnelllabor (Materialkosten ca. € 20.–). Der Workshop findet in den Ateliers in der Frohschammerstraße statt und ist für alle, die fotografische Grundkenntnisse besitzen und inhaltliche Gespräche suchen. Er wird als Vorbereitung für das Projekt Fotografie (C256010 bis C256030) empfohlen. Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

#### ***C253165 – Milbertshofen***

Michael Jochum · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27./28.8.2016 · € 98.– · 8 Plätze

### **Porträtstudien in der Fotografie – Aufbaukurs**

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Wissen vertiefen und Erfahrung sammeln wollen. Den Charakter einer Person zu erfassen, die Umsetzung zu realisieren und zu gestalten, bedarf der intensiven Übung. Variationen zum Thema Front-, Seiten- und Zangenlicht werden ausgearbeitet, Techniken der Lichtführung verfeinert und die unterschiedlichen Mittel der Gestaltung angewandt. Die ausführliche Besprechung der Fotos, die Analyse der Bildideen und die Entwicklung von Bildkonzepten und Präsentationsformen sind ebenfalls Inhalt des Kurses. Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

#### ***C254005 – Hadern***

Sabine Klem · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 22.7.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2016 · Nachbesprechung: di 18.30 bis 21.30 Uhr · 26.7.2016 · € 79.– · 9 Plätze · ♿

### **Menschen sehen und fotografieren – Aufbaukurs**

Sie suchen nach Porträtaufnahmen, die faszinieren? Sie haben Übung beim Fotografieren von Menschen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Wissen intensivieren und ausbauen möchten. Dabei werden Beleuchtungstechniken wie Zangenlicht, Spotbeleuchtung, Kopflicht, Lichtführung mit der Softbox und Aufnahmen in High-Key- und Low-Key-Technik ausprobiert. Weitere Themen sind Komposition, Perspektive, Bildausschnitt und der Einsatz von Schärfe und Unschärfe. Auf die Präsentation der Bilder wird in der Bildbesprechung eingegangen.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Blitzschuh, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden).

#### ***C254015 – Pasing***

Anna Gallo · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · Vorbesprechung: fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 22.7.2016 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 23.7.2016 · Nachbesprechung: do 19.00 bis 21.00 Uhr · 4.8.2016 · € 66.– · 8 Plätze · ♿

**Porträtfotografie mit einfachen Mitteln**

Wollen sie faszinierende Porträts ohne technische Spielereien gestalten? Ziel ist, Aufnahmen zu erhalten, die durch ihre Qualität aus der Bilderflut herausragen, jedoch ohne großen Aufwand entstanden sind. Werke bedeutender Fotografinnen und Fotografen dienen als Inspirationsquelle. Beim gegenseitigen Fotografieren können Ideen realisiert und die Wahl des Standpunkts, des Ausschnitts sowie der Einsatz des Lichts erprobt werden. Ein Teil der Arbeit erfolgt im Dialog mit dem Gegenüber, durch die Schulung des Blicks und durch die Besprechung der Arbeiten.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

**C254020 – Wochenendseminar – Am Hart**

Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 72.– · 8 Plätze · ♿

**Das Porträt – von der Idee zum fertigen Bild**

Wollen Sie Ihre fotografischen Erfahrungen erweitern und die Porträtfotografie entdecken? Wie setze ich Ideen fotografisch um? Welche Perspektive wähle ich? Vom passenden Licht bis zur richtigen Kameraeinstellung. Nach einer Einführung in die Menüfunktionen digitaler Kameras lernen Sie die Mittel der Porträtfotografie kennen und einsetzen. Am zweiten Tag werden die Bilder am PC nachbearbeitet. Nachträgliche Bildgestaltungsmöglichkeiten, die das Programm Adobe Photoshop Elements bietet, werden praxisnah vermittelt.

(www.astridackermann.de)

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung, Computerkenntnisse. Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Bilddateien auf USB.

**C254035 – Bogenhausen**

Astrid Ackermann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22./23./24.7.2016 · € 115.– · 8 Plätze

**Porträtworkshop mit Zoltán Jókay**

Die Teilnehmenden lernen, das Besondere der eigenen Wahrnehmung so zu formulieren, dass sie zur lesbaren Aussage auch für andere wird. Anhand des mitgebrachten Bildmaterials, wird mit Unterstützung des Dozenten ein persönliches Arbeitsvorhaben gefunden. Für die Themenfindung ist kein Bild zu unbedeutend. Die visuelle Sensibilität und Kreativität wird gefördert und Sie werden ermutigt, das Eigene fotografisch umzusetzen. Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie zwischen den Treffen selbstständig neues Bildmaterial erarbeiten. Technische Fragen werden allenfalls am Rande behandelt. (<http://zoltanjokay.de/portfolio>)

Bitte mitbringen: am ersten Abend Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der eigenen Arbeit.

**C254045 – Gasteig**

Zoltán Jókay · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 19.00 bis 22.00 Uhr · 14.9.2016 · 2 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 21.9. und 28.9.2016 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 8.10.2016 · € 72.– · 8 Plätze · ♿

**Porträtworkshop mit Werner Bauer**

Ob Patti Smith, Gerhard Polt oder Willi Michl – der Fotograf Werner Bauer hatte schon viele bekannte Gesichter vor der Kamera. Er schafft Stimmungsbilder. Ausgehend von seiner persönlichen Arbeitsweise zeigt er auf, wie man individuelle Ansätze in der Porträtfotografie finden kann. Im Gespräch über Fotografie und in der Praxis, bei der sich die Teilnehmenden gegenseitig porträtieren, wird der Blick geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein das Interesse am Thema Mensch und die Auseinandersetzung mit der Darstellung stehen im Mittelpunkt. (www.bauerwerner.com) Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera, Bedienungsanleitung, eigene Fotos zur Bildbesprechung (falls vorhanden).

**C254050 – Wochenendseminar – Sendling**

Werner Bauer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 16./17.7.2016 · € 89.– · 8 Plätze · ♿

### **Aktfotografie im Studio – Malen mit Licht**

„Der Akt“, das Bild des Menschen in seiner auf die natürlichste Form reduzierten Darstellung, ist seit der Erfindung der Fotografie ein intensiv bearbeitetes Thema der lichtbildnerischen Gestaltung. Der Körper spielt heute eine selbstverständliche und souveräne Rolle und zahlreiche Facetten der „Akt-Gestaltung“ sind möglich. Die Erarbeitung des fotografisch-bildnerischen Ausdrucks, die Erfassung von Körperlandschaften und die besondere Betonung der Lichtführung bei Aufnahmen im Studio steht im Mittelpunkt. Die Teilnahme am Einführungsabend ist erforderlich.

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera mit Blitzschuh, Bedienungsanleitung.

#### ***C254115 – Gasteig***

Anna Gallo · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · Vorbesprechung: do 18.30 bis 20.00 Uhr · 22.9.2016 · 1 x so 10.00 bis 16.00 Uhr · 25.9. bis 25.9.2016 · Nachbesprechung: fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 30.9.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar (ca. € 35.–) · 6 Plätze · ♿

### **Architekturfotografie**

Moderne Architekturfotografie versucht viel mehr, als nur ein „wirklichkeitsgetreues Abbild“ eines Bauwerkes zu schaffen. Entscheidend ist, den Geist des Gebäudes, seine Wirkung und Umgebung sichtbar zu machen. Um das zu erreichen, ist das richtige Licht, die Wahl des Standorts, der Blick für Details und das Gespür für das Wesentliche wichtig. Es werden bedeutende Themen und Sehweisen in der Architekturfotografie besprochen und bei der Exkursion praktisch umgesetzt. In der Nachbesprechung wird das Thema anhand der entstandenen Bilder reflektiert. Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

#### ***C254400 – Neuhausen***

Dr. Erwin Geiss · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · Vorbesprechung: fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 22.7.2016 · Exkursion: so 10.00 bis 16.30 Uhr · 24.7.2016 · Nachbesprechung: fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 5.8.2016 · € 59.– · 12 Plätze

### **Fotografieren in der Glyptothek**

#### **Figur, Raum und Licht**

Wollen Sie die charakteristische Stimmung der Glyptothek fotografisch in Szene setzen? Das Fotografieren im Spannungsfeld von Licht und Schatten und der Umgang mit der Figur im Raum wird thematisiert. Diese Parameter bieten zahlreiche gestalterische und technische Herausforderungen. Eine Einführung in die Architekturfotografie und die Bildgestaltung stehen am Anfang. Der technische Fokus liegt auf der Belichtung, dem spezifischen Einsatz von Brennweiten und darin, jede Kamera, auch unter schwierigen Bedingungen, effektiv zu nutzen.

Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

#### ***C254410 – Am Hart***

Vera Nowotny · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: do 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.9.2016 · Exkursion: sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2016 · Nachbesprechung: do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.9.2016 · € 66.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Glyptothek: € 6.– · 8 Plätze · ♿

### **Fotografieren auf dem Oktoberfest**

Ozapft is! Volker Derlath fotografiert seit Jahrzehnten Menschen auf dem Oktoberfest. Sein Wissen zum Thema – die Festwiese als Spielwiese – in den Bereichen Porträt, Architektur und Reportage, gibt er im Kurs mit zahlreichen Anregungen zum Selberentdecken weiter. Von der Morgendandacht bis zum Nahkampf, vom Farbenrausch bis zur Schwarzmalerei ist alles geboten.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie.

Bitte mitbringen: am ersten Abend Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der eigenen Arbeit.

#### ***C254515 – Gasteig***

Volker Derlath · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo 19.00 bis 23.00 Uhr · 12.9. und 26.9.2016 · 1 x mi 19.00 bis 23.00 Uhr · 19.10.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿



**Fotografieren im Braunkohletagebau bei Leipzig**

Die Fotoexkursion führt ins Braunkohlerevier in der Nähe von Leipzig. Am ersten Tag geht es zum Tagebau Schleenhain der MIBRAG. Bei der exklusiven Führung erwarten uns herausfordernde Motive und gigantische Technik. Schaufelradbagger, Absetzer, Förderbandanlagen können aus nächster Nähe fotografieren werden, Abbaufelder die einer Mondlandschaft gleichen, im Bildhintergrund. Die Brikettfabrik Deuben erkunden wir fotografisch am zweiten Tag. Sie ist seit 1937 in Betrieb und bietet interessante Industriearchitektur und betagte Maschinen. Dann besuchen wir den Bergbaupark Profen, eine Landschaft, die der Tagebau zurückgelassen hat. Voraussetzung: Die Teilnahme am Einführungsabend ist unbedingt erforderlich. An- und Abreise erfolgen privat mit PKW, Benzinkosten werden aufgeteilt. Für die Übernachtung stehen Einzelzimmer in einem Hotel in Zeitz zur Verfügung, die Bezahlung erfolgt vor Ort. (Übernachtung mit Frühstück ca. € 50.–) Die Bildung von Fahrgemeinschaften, Zimmerbelegung und weitere Details werden am verpflichtenden Einführungsabend abgesprochen.

Die MVHS behält sich vor, die Fotoexkursion bis 10 Tage vor der Vorberechung abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.

**C255050 – Exkursion – Gasteig**

Werner Resch · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · Vorberechung: di 19.30 bis 21.30 Uhr · 30.08.2016 · Exkursion: fr/sa · 2./3.9.2016 · Nachberechung: di 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.9.2016 · € 284.– · In der Kursgebühren sind € 64.– für den Tagebaubesuch mit Besucherbus, Besucherbetreuer und Sicherheitsbeauftragtem enthalten. Die Kosten für Anfahrt, Hotel und Verpflegung sind nicht in der Kursgebühren enthalten. · 8 Plätze · ♿

**Mit der Kamera auf Reisen**

Ihr Fotoapparat ist auf Reisen immer dabei? Doch sind Sehenswürdigkeiten und Stimmungsbilder auch so getroffen, dass die gewünschten Eindrücke vermittelt werden? Durch hilfreiche Informationen können Sie sich die nötigen Grundlagen aneignen, um zumindest gut vorbereitet zu sein. Neben den technischen Kenntnissen ist es wichtig, sich mit dem Land und den Menschen, aber auch mit der eigenen Vorstellung auseinanderzusetzen. Nach einer Einführung in Kamertechnik, Belichtungsmessung, Objektive und Zubehör werden beispielhaft Aufnahmesituationen besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Bildbeispiele der eigenen Arbeit.

**C255295 – Samstagseminar – Schwabing-Nord**

Anna Gallo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.30 bis 15.30 Uhr · 16.7.2016 · € 34.– · 10 Plätze · ♿

**C255300 – Hadern**

Anna Gallo · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 2 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 21.7. und 28.7.2016 · € 34.– · 10 Plätze · ♿

### **Den Luitpoldpark fotografisch entdecken**

Vom Luitpoldhügel bis zum Lindenhain, vom Bamberger Haus bis zur Kleingartenanlage – es finden sich verschiedenste Sujets im über 100 Jahre alten Stadtpark. Die vielen Gesichter des „geheimen“ Parks im Norden Schwabings können erkundet und die unterschiedlichen Sehweisen fotografisch ausgedrückt werden. Das Ziel, ein eigenes Thema zu erarbeiten, kann rein landschaftlich, architektonisch oder abstrakt sein. Am ersten Abend wird anhand von Beispielen über unterschiedliche Bildsprachen gesprochen. Technische Fragen können vorab geklärt werden.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden).

### **C255312 – Schwabing-Nord**

Franziska von Gagern · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 23.9.2016 · Exkursion: sa 14.00 bis 19.00 Uhr · 24.9.2016 · Nachbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 30.9.2016 · € 66.– · 8 Plätze · ♿

### **Fotowanderung im Herbst Karwendelgebirge/Großer Ahornboden**

Die fantastische Landschaft im Karwendelgebirge bietet ideale Voraussetzungen für eindrucksvolle Fotos. Motive wie alte Ahornbäume, Almwiesen und die schroffen Felswände des Karwendels erwarten uns. Grundlagen der Bildgestaltung und des Bildaufbaus werden praxisnah vermittelt. Behandelt wird auch, wie durch die Wahl von Blende, Belichtung und Brennweite die Bildwirkung beeinflusst werden kann. Informationen für eine sinnvolle Ausrüstung werden gegeben. Bei der Nachbesprechung präsentiert jeder Teilnehmende eine Auswahl der eigenen Aufnahmen. Die Teilnahme am Einführungsabend ist erforderlich.

Voraussetzung: Die Anfahrt erfolgt privat mit dem Pkw. Benzinkosten werden aufgeteilt. Festes Schuhwerk und Kondition für eine leichte Wanderung sind erforderlich. Bitte mitbringen: digitale Bridge- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung oder analoge Kamera.

### **C255325 – Sendling**

Werner Resch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: do 19.00 bis 21.00 Uhr · 29.9.2016 · Exkursion: sa 8.00 bis 19.00 Uhr · 1.10.2016 (Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 15.10.2016) · Nachbesprechung: do 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.10.2016 · € 84.– · 12 Plätze · ♿

### **Fotografische Entdeckungsreise ins Deutsche Museum Für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Macht es dir Spaß, Maschinen, Schiffe oder Sterne zu fotografieren? Willst du wissen, wie mit der digitalen Kamera faszinierende Bilder entstehen? Bei einer Exkursion in das Deutsche Museum kannst du neben vielen praktischen Tipps für den Umgang mit der Kamera Ideen witzig und lehrreich umsetzen. Von der alten Eisenbahn, bis zum Schiffsbauch oder Raumanzug gibt es spannende Motive zu entdecken. Wie die Bilder in den Computer kommen und dort nachträglich bearbeitet werden können, welche Tricks und Kniffe es gibt, wird am zweiten Tag ausprobiert. Bitte mitbringen: digitale Kamera, zwei geladene Akkus, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Anschlusskabel, Brotzeit und Getränk.

### **C255400 – Ferienkurs – Isarvorstadt**

Für Kinder · Nelly Küfner · Treffpunkt: Deutsches Museum Innenhof, vor dem Museumsshop · Museumsinsel 1 · mo 10.00 bis 14.00 Uhr · 1.8.2016 · Bildbearbeitung: Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 10.00 bis 15.00 Uhr · 2.8.2016 · € 49.– (ermäßigte Kursgebühr) · Vor Ort zu zahlen: Museumseintritt € 4.– · 8 Plätze

## Video/Film

### Filmen mit der digitalen Spiegelreflexkamera Praxiskurs Canon EOS 70D und 550D u. a. Modelle

Worauf muss ich beim Filmen mit der digitalen Spiegelreflexkamera achten? Die Menüfunktionen und der Umgang mit der Brennweite und der Schärfentiefe werden in Theorie und Praxis ausgearbeitet. Schwenken, Schärfziehen und das Kreieren von spannenden Sequenzen wird trainiert. Fragen zur Motivwahl, zur Bildaussage und zur passenden Einstellung werden beantwortet und zum gedrehten Material gibt es direktes Feedback. Videomaterial oder „filmische Vorbilder“ können auf dem Laptop mitgebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera aus der Kategorie „Film-Fotoapparate“, Bedienungsanleitung, geladene Akkus.

#### *C257005 – Wochenendworkshop – Gasteig*

Michael Heinz · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.9.2016 · € 74.– · 8 Plätze · ♿

### Filmen und Fotografieren im Urlaub Ideen, Konzepte, Beispiele

Sie wollen auf Reisen Videoclips mit Ihrer Fotokamera aufnehmen oder mit dem Camcorder fotografieren? Der schnelle Wechsel vom Fotografieren zum Filmen ist inzwischen mit allen Kameras möglich. Wichtig ist jedoch zu wissen, welche Einstellungen vorteilhaft sind, was beachtet werden sollte und wie beides kombiniert werden kann. Auf Reisen stehen persönliche Erlebnisse und Reportagen im Vordergrund. Bei einer kurzen Exkursion werden die Anforderungen in der Praxis ausprobiert und die Ergebnisse werden besprochen. Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Videofunktion oder Camcorder mit Fotofunktion, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden), externes Mikrofon für die Kamera (empfohlen).

#### *C257008 – Sonntagsseminar – Gasteig*

Peter Masanetz · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 45.– · 8 Plätze · ♿

### **Filmworkshop – Kamera, Licht und Ton**

Dieser Filmworkshop richtet sich an Filminteressierte und alle, die das Filmhandwerk für eigene Projekte erlernen möchten. Die praktische Anwendung steht im Mittelpunkt. Die Themen sind: Umgang mit der Kamera (Videocam, DSLR, DSLM), Anwendung der verschiedenen Einstellungen im Menü, Möglichkeiten der Optik, Lichtgestaltung mit vorhandenem Licht (available Light) und künstlichem Licht, Tonaufnahmen, Grundlagen der Bildgestaltung, Dreh-Übungen und die Analyse des gedrehten Materials. Kamera-, Licht- und Tonausrüstung sind vorhanden. Der Kurs C257030 „Filmhandwerk – Drehübungen und Bildgestaltung“ wird als Folgekurs empfohlen.

Bitte mitbringen: Videokamera mit Bedienungsanleitung, geladener Akku, eigenes Equipment (falls vorhanden).

#### ***C257020 – Wochenendworkshop – Gasteig***

Frank Heinig · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.9.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

### **Filmworkshop**

#### **Story, Drehübungen und Bildgestaltung**

In diesem Workshop stehen die Bildgestaltung und die Dreharbeiten im Vordergrund. Die behandelten Unterrichtsthemen sind: Bildkomposition, Szenenauflösung, Storyboard, Dramaturgie, die 12 Abschnitte der Heldenreise, schreiben einer Szene, Dreharbeiten und die Analyse der Aufnahmen.

Kamera-, Licht- und Tonausrüstung sind vorhanden.

Der Kurs C257020 „Filmworkshop – Kamera, Licht und Ton“ wird als Grundlage empfohlen.

Voraussetzung: Grundkenntnisseameratechnik.

Bitte mitbringen: Videokamera mit Bedienungsanleitung, geladener Akku, eigenes Equipment (falls vorhanden).

#### ***C257030 – Wochenendworkshop – Gasteig***

Frank Heinig · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

### **Schritt für Schritt zum guten Schnitt**

#### **Videoschnitt am PC**

Filmschnitt und Filmmontage legen die Gestalt des Filmes fest und haben großen Einfluss auf Inhalt und Wirkung. Beim Dreh des Rohmaterials werden verschiedeneameratechniken (Anschluss, subjektive Kamera, Einstellungen und Perspektiven etc.) erlernt. Die Regeln für einen guten Schnitt, die Nachvertonung, das Einfügen von Titel, Vor- und Abspann werden vermittelt und der Grundstein für eine erfolgreiche Schnittgestaltung wird gelegt. Während der Exkursion erstellen wir Aufnahmen und mit dem Programm Adobe Premiere Elements wird ein kurzer Film geschnitten.

Voraussetzung:ameratechnik, PC-Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Videokamera mit Bedienungsanleitung, geladener Akku.

#### ***C257060 – Wochenendworkshop – Innenstadt***

Wolfgang L. Diller · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 111.– · 9 Plätze · ♿

Sommer für kluge Köpfe



## Politik

### **Was ist Aufklärung und was bedeutet sie politisch? Erkenntniskritik als Grundlage unserer Verfassung**

An Schriften von Kant und Karl Popper soll gezeigt werden, dass Erkenntniskritik zwar nicht bedeutet, die Suche nach der Wahrheit aufzugeben, sehr wohl aber den Verzicht auf Gewissheit. Dieser Verzicht bedeutet einen großen Gewinn, da man die Suche nach der Wahrheit nie einstellen kann und niemandem im Namen einer absoluten Wahrheit das Recht auf eine abweichende Position bestreiten kann. Aus dieser Grundposition wird die freiheitlich-demokratische Grundordnung der deutschen Verfassung abgeleitet.

#### ***C110164 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Thomas Lange · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 12.9.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Über die Schwierigkeit, Ungewissheit auszuhalten Das Scheitern der Erkenntniskritik bei Platon und Marx**

An Schriften von Platon und Karl Marx soll untersucht werden, wie das Bestreben, Wahrheit und Gewissheit gleichzeitig zu erreichen, zur Entstehung von Mythen, geschlossenen Denk- und Gesellschaftssystemen führt – und zum Scheitern des Anspruchs, selbst eine kritische Position zu vertreten. Stattdessen befördert es eine „Immunisierung gegen Erfahrung“ (Hans Albert).

#### ***C110166 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Thomas Lange · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 19.9.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Bürgergesellschaft 3.0 – Warum Politiker twittern und Bürger facebooken müssen**

Ob auf Facebook oder Twitter, in privaten Blogs oder bei Online-Petitionen – im Internet wird Politik nicht mehr nur diskutiert, sondern auch gemacht. Längst stellt sich für Politiker nicht mehr die Frage, ob, sondern wie sie sich mit Plattformen wie Facebook auseinandersetzen müssen. Umgekehrt bietet das Internet auch den Bürgern zahlreiche Möglichkeiten, sich politisch zu engagieren. Wie kann die Politik Social Media richtig für sich nutzen und welche politischen Potenziale liegen für den Bürger in der digitalen Welt? Im Rahmen der AG Arbeit & Leben gefördert durch das Kulturreferat der LH München.

#### ***C110122 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Rainer Sontheimer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.9.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Der Kampf ums Weiße Haus – US-Wahlen 2016**

Wer wird der nächste Präsident oder die erste Präsidentin der USA? Dr. Markus Hünemörder (LMU München) erläutert das amerikanische Parteienwesen, das Wahlsystem, die Kandidaten, die zentralen politischen Themen sowie wichtige Aspekte des Wahlkampfes wie z. B. dessen Finanzierung. Satirische Cartoons und Videos lockern die ernstesten Themen auf. Vortrag und Diskussion sind auf Deutsch, es kommen aber englischsprachige Medien zum Einsatz.

#### ***C110474 – Vortrag – Sendling***

Dr. Markus Hünemörder · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Missverständnisse von Aufklärung

Schon Enzyklopädisten unterlagen dem Missverständnis, aufgeklärte Menschen müssten Atheisten sein. Kant förderte das Missverständnis, Aufklärung bedeute Fortschritts-optimismus. In dem Vortrag sollen mehrere derartige Missverständnisse kritisch untersucht werden. Auch die Thesen von Adorno/Horkheimer, Aufklärung habe etwas mit Selbstermächtigung, ökonomischer Rationalisierung oder gar mit philosophischem Rationalismus zu tun.

#### *C110168 – Vortrag – Gasteig*

Dr. Thomas Lange · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 26.9.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Das Internet als Ort der Freiheit? Grenzen, Paradoxien und Potenziale der Freiheit im virtuellen Raum

Glaukt man Internetgiganten wie Apple, Google oder Amazon, wachsen mit dem digitalen Fortschritt auch die Freiheiten im Internet und in der realen Welt. Als Beleg hierfür gilt der Arabische Frühling, der ohne Twitter und Facebook wohl nicht möglich gewesen wäre. Umgekehrt zeigen Beispiele wie der NSA-Skandal oder die Big Data-Diskussion die Grenzen der Freiheit im Internet. Welche Freiheit bietet das Internet für den Einzelnen und die Gesellschaft? Wo liegen die Grenzen, Paradoxien und Potenziale dieser Freiheit?

Im Rahmen der AG Arbeit & Leben gefördert durch das Kulturreferat der LH München.

#### *C110124 – Vortrag – Gasteig*

Dr. Rainer Sontheimer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Philosophie

### Mensch, Gesellschaft und Staat

Inspirationsquelle aller Gesellschaftstheorien ist die Blüte der antiken Demokratie im 5. Jh. v. Chr. Während die antike Theorie von Platon und Aristoteles den Menschen von vornherein als Gemeinschaftswesen fasst, und eine Wiederholung des Schicksals Athens verhindern will, steht die moderne Gesellschaftstheorie unter dem Eindruck der historischen Erfahrung der Glaubenskriege. Der religiös fanatisierte Mensch wird nun als „Wolf“ gefasst. Als Bollwerk zwischen die fanatisierten Menschen setzt die Moderne den „starken Staat“.

### Sokrates Kritik Athens als Voraussetzung aller Gesellschaftstheorie

#### *C131551 – Vortrag – Gasteig*

Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Die Gesellschaftstheorie von Platon und Aristoteles als Antwort auf die Selbstzerstörung Athens

#### *C131552 – Vortrag – Gasteig*

Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Hobbes Theorie des starken Staats – Rousseaus Theorie des Gesellschaftsvertrags und der Volkssouveränität

#### *C131553 – Vortrag – Gasteig*

Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Von Kant über Hegel zu Marx

### Vollendung und Kritik der bürgerlichen Gesellschaft

#### *C131554 – Vortrag – Gasteig*

Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Individuum und Gesellschaft – Grundlagen der Sozialphilosophie und Soziologie von Aristoteles bis Bourdieu**

Steht der Mensch als Individuum für sich, oder ist er vielmehr durch seine Beziehungen zu anderen definiert? Ist die Gesellschaft die Summe ihrer Mitglieder oder mehr – oder ganz etwas anderes? Wohin müssen wir schauen, wenn wir das Mit- und Gegeneinander verstehen wollen: auf Subjekte, auf Klassen, auf Systeme, auf Interaktionen? Seit der Antike stellt sich die philosophische Frage nach dem Verhältnis von Individuum und Gesamtheit. Seit dem 19. Jahrhundert entwickeln sich daraus die Gesellschaftswissenschaften. Der Kompaktkurs eignet sich auch zum vertieften Einstieg, z. B. als Propädeutik für ein Soziologie- oder Politikstudium.

#### ***C131600 – Kompaktkurs – Sendling***

Dr. Peter Seyferth · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo bis do 10.00 bis 12.30 Uhr · 1.8. bis 11.8.2016 · € 79.– · ☎

### **Philosophie und Utopie**

Ein großer Teil der politischen Philosophie fragt nach den Bedingungen des gesellschaftlichen Lebens der Zukunft. Im utopischen Denken wird dies in besonders konkreter Form durchgespielt. Eine kleine Geschichte des utopischen Denkens zeichnet diese Entwicklung nach.

### **Platon und das utopische Denken der Antike**

#### ***C131651 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Peter Seyferth · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Thomas Morus und der Beginn der neuzeitlichen Utopie**

#### ***C131652 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Peter Seyferth · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Himmelreich oder Hölle der Zukunft Über Eutopien und Dystopien**

#### ***C131653 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Peter Seyferth · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Utopisches Denken für das 21. Jahrhundert**

#### ***C131654 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Peter Seyferth · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Arthur Schopenhauer – Wahrheit und Wissenschaft**

Schopenhauers Hauptwerk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ enthält vier Bücher, im ersten Buch geht es um die Erkenntnis der Welt als Vorstellung.

#### ***C132821 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Arthur Schopenhauer – Leib und Leben**

Schopenhauers Hauptwerk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ enthält vier Bücher, im zweiten Buch geht es um die Darstellung der Welt als Wille in seiner leiblichen Verfasstheit.

#### ***C132822 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 13.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎



**Arthur Schopenhauer – Ideen und Kunst**

Schopenhauers Hauptwerk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ enthält vier Bücher, im dritten Buch geht es um die Erweiterung der Erkenntnis durch die Ideen und die Künste. In der Musik findet die Philosophie Schopenhauers ihr erstes Ziel.

**C132823 – Vortrag – Gasteig**

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di  
10.00 bis 11.30 Uhr · 20.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·  
Auch mit MVHS-Card · ♿

**Arthur Schopenhauer – Mitleid und Askese**

Schopenhauers Hauptwerk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ enthält vier Bücher, im vierten Buch geht es um die Wendung des Willens zum Leben hin zu einer Ethik des Mitleids und des Verzichtes, hier findet die Philosophie Schopenhauers ihr letztes Ziel.

**C132824 – Vortrag – Gasteig**

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di  
10.00 bis 11.30 Uhr · 27.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·  
Auch mit MVHS-Card · ♿

**Platon, der Philosoph des Guten, Wahren und Schönen**

Platon hat vor 2300 Jahren in seinem Höhlengleichnis einen ungeheuren Verdacht geäußert: Die Menschen halten Schatten für die Wirklichkeit. Mit dem Gleichnis wollte Platon seine Zeitgenossen wachrütteln, nicht länger in einer manipulierten Scheinwelt zu leben. Sein Verdacht ist bis heute aktuell: Sind wir heute nicht auch alle Internet- und TV-Junkies? Leben wir mehr in medialen Schattierungen und Projektionen als in der wahren Welt? Um die Wahrheit überhaupt noch zu erkennen, so Platon, muss der Mensch lernen mit dem inneren Auge zu sehen.

**C133300 – Vortrag – Gasteig**

Dr. Walter Ziegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00  
bis 21.30 Uhr · 5.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch  
mit MVHS-Card · ♿

**Jean-Jacques Rousseau****Der Philosoph des natürlichen Lebens**

Rousseaus Botschaft ist: Zurück zur Natur! Denn im Gegensatz zum edlen Wilden, ist unser heutiges Leben dekadent und eingeengt. Wir sind bequem und unsensibel geworden. Die Zivilisation ist also ein Rückschritt. Vor allem aber, so kritisierte Rousseau, lebt der moderne Mensch nur noch „in den Augen anderer“, das heißt, er verhält sich so, wie es gerade gesellschaftlich verlangt wird. Hat Rousseau Recht? Sind wir zu angepasst? Und: Was können wir tun?

**C134700 – Vortrag – Gasteig**

Dr. Walter Ziegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00  
bis 21.30 Uhr · 12.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch  
mit MVHS-Card · ♿

**Immanuel Kant – der Gigant unter den Philosophen**

Nach Kant gibt es nur fünf Möglichkeiten ethischen Verhaltens: Man kann so handeln, wie man gerade Lust hat (Hedonismus). Man kann so handeln, dass das Handeln tugendhaft ist (Eudämonismus). Man kann so handeln, dass man den größtmöglichen Nutzen erzielt (Utilitarismus) oder so, dass man alle Gesetze einhält (Legalismus). Die fünfte Möglichkeit hat Kant selbst erdacht und diese ist natürlich die beste: die Orientierung am Kategorischen Imperativ. Ist sie wirklich die beste Lösung?

**C134800 – Vortrag – Gasteig**

Dr. Walter Ziegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00  
bis 21.30 Uhr · 19.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch  
mit MVHS-Card · ♿

### **Kant und Hegel**

Immanuel Kant und Georg Friedrich Wilhelm Hegel gehören zu den großen Gestalten des deutschen Idealismus. Ein Vergleich ihrer Grundkonzepte führt zugleich in die Grundlagen der Philosophie ein.

#### ***C134851 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 9.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Kant und Schopenhauer**

Arthur Schopenhauer hat zwar Immanuel Kant zu seinem philosophischen Leitstern erklärt, aber ihn insbesondere in der Metaphysik und Ethik kritisiert. In beiden Denkern treten uns ganz unterschiedliche Philosophiekonzeptionen entgegen.

#### ***C134852 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 16.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Kant und Nietzsche**

Für Friedrich Nietzsche ist Immanuel Kant ein Vertreter der alten Philosophie, die zu überwinden seine Arbeit war. Nietzsche bringt seine mehr experimentelle und ästhetische Auffassung von Philosophie gegen Kant in Stellung.

#### ***C134853 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 23.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Kant und die Kritische Theorie**

Für Max Horkheimer und Theodor W. Adorno steht neben der Verehrung für Immanuel Kant zugleich die Diagnose, dass die Aufklärungsphilosophie Kants ganz wesentlich zur instrumentellen Vernunft und zur Dialektik der Aufklärung geführt hat. Hingegen finden wir bei Jürgen Habermas wieder eine größere Nähe zum Vater der deutschen Philosophie.

#### ***C134854 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 30.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Georg Wilhelm Friedrich Hegel Der Entdecker des Weltgeistes**

Hegel ist zweifellos einer der unkonventionellsten – heute würde man sagen – coolsten Denker überhaupt. Tatsächlich ist seine Welterklärung bis heute faszinierend und topaktuell. Hegel hat als erster Philosoph die Dimension des „Werdens“ in seiner ganzen Tragweite erkannt. Die Geschichte der Menschheit, die Abfolge der Epochen ist nichts anderes als die Entfaltung des Weltgeistes. Dabei folgt alles einem gewaltigen inneren Motor: der Dialektik. Wie funktioniert sie? Wo endet die Geschichte? Sind wir nur Zuschauer oder Mitspieler?

#### ***C134900 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Walter Ziegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 26.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Jean Paul Sartre – Existenz und der Ekel am Leben**

Jean Paul Sartre ist sowohl als Philosoph als auch als Dichter berühmt. Mit seinen Theaterstücken und Romanen hat er den französischen Existenzialismus hauptsächlich geprägt. In seinem ersten Roman „Der Ekel“ entfaltet Sartre bereits die Grundzüge seines Existenzialismus.

**C135961 – Vortrag – Gasteig**

Stefan Winter M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Jean Paul Sartre – Der Andere und die Freiheit**

Nach Jean Paul Sartre ist die Grundstruktur des Menschen der Konflikt mit den anderen. Exemplarisch wird dies in dem Theaterstück „Geschlossene Gesellschaft“ dargestellt. Sartres These, dass der Mensch zur Freiheit verdammt ist, wird an weiteren Werken erläutert.

**C135962 – Vortrag – Gasteig**

Stefan Winter M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Jean Paul Sartre – Engagement und Humanität**

Jean Paul Sartres Essay „Ist der Existentialismus ein Humanismus“ wurde prägend für die literarisch-politische Deutung nach dem Zweiten Weltkrieg. Inwieweit sind Philosophie und Literatur aufgerufen, sich für die Menschlichkeit zu engagieren? Neben den späteren Erzählungen und Dramen, versucht Sartre dies in einigen Biographien von Dichtern aufzuzeigen.

**C135963 – Vortrag – Gasteig**

Stefan Winter M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Jean Paul Sartre – Der öffentliche Intellektuelle**

Jean Paul Sartre ist wohl der bekannteste und streitbarste Philosoph des 20. Jahrhunderts gewesen. Sein schwieriges Verhältnis zur kommunistischen Partei Frankreichs, zu Dichterkollegen wie Albert Camus, sein Engagement für politische Gefangene und seine Ablehnung des Literaturnobelpreises sind nur einige Stationen dieser öffentlichen Wirksamkeit.

**C135964 – Vortrag – Gasteig**

Stefan Winter M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Astronomie

### **Wird alles im Universum durch die Naturgesetze determiniert?**

Mit der Quantenmechanik wurde in der Physik der Determinismus weitgehend aufgegeben. Doch ist dieser Schluss zwingend, zwingt uns das Verhalten der Atome wirklich, an den Zufall in der Natur zu glauben? Und schafft dies tatsächlich eine Lücke für den freien Willen?

#### *C311053 – Vortrag – Gasteig*

Lukas Nickel · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Gibt es in der physikalischen Welt etwas an sich Notwendiges?**

Obwohl man meinen mag, Gott habe in der Physik nichts verloren, haben führende Köpfe wie Newton und Einstein sich auf ihn berufen. In der heutigen Literatur, z. B. bei Stephen Hawking, zeigt sich eher die Tendenz, Gott mit physikalischen Argumenten aus dem Universum zu verdrängen. Wir werden dies kritisch diskutieren und auf Konzepte wie das anthropische Prinzip und die Feinabstimmung der Naturkonstanten stoßen.

#### *C311054 – Vortrag – Gasteig*

Lukas Nickel · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 28.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Sternschnuppen – Grüße aus dem Weltall?**

Meteore, Asteroiden, Kometen und andere Leuchterscheinungen aus unserem Sonnensystem haben die Menschen seit jeher fasziniert. Alljährlich im August hört man von den Perseiden, dem bekanntesten Sternschnuppenregen, auch „Tränen des Laurentius“ genannt. Auch andere Meteorshowers wiederholen sich im Jahreslauf: z. B. die Geminiden, die Orioniden oder die Leoniden.

Lernen Sie unser Sonnensystem, unser Universum und die Ursachen für die faszinierenden Leuchterscheinungen und Himmelskörper kennen. Ein Überblick über die wichtigsten wiederkehrenden Sternschnuppenschauer und Kometen runden den Abend ab.

#### *C311690 – Vortrag – Hasenberg!*

Marco Sproviero · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.8.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### **Zu Fuß vom Pluto zur Sonne**

#### **Eine Wanderung entlang des Planetenwegs an der Isar**

Für einen Schritt auf dem Planetenweg an der Isar müssten Sie im Weltall mehr als eine Million Kilometer zurücklegen. Die Planetenwegwanderung veranschaulicht die riesigen Abstände in unserem Sonnensystem maßstabsgetreu. Unterwegs gibt es wissenswerte Erläuterungen zu den Planeten und Erkenntnisse aus Planeten-Forschungsmissionen. Wir starten am Tierparkeingang, Ziel ist die Station der Sonne im Innenhof des Deutschen Museums. Auf Wunsch gibt es im Anschluss die Möglichkeit, auf der Oststernwarte des Museums Planeten live durch das Spiegelteleskop zu beobachten. Dauer der Wanderung ca. 2 Stunden; Beobachtung ca. 1,5 Stunden. Die Veranstaltung findet nur bei geeignetem Wetter statt. Bei unklarer Wettersituation können die Teilnehmer über Handy (Nummer wird mitgeteilt) erfahren, ob die Wanderung startet. Bitte beachten Sie: Der Zugang zur Sternwarte ist nur zu Fuß über eine Treppe erreichbar (ca. 250 Stufen; ungefähr sieben Stockwerke). Warme Kleidung und warmes Schuhwerk werden empfohlen, da es keine Heizung gibt.

#### *C311499 – Exkursion – Harlaching*

Marco Sproviero · Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Isareingang (U3 Thalkirchen) · Tierparkstr. 30 · sa 18.00 bis 21.30 Uhr · 17.9.2016 · € 8.–

## Religion

### Indische Religion und Philosophie

Die indische Kultur blickt auf einen wenigstens bis zu 4000 Jahre alten, reichen Schatz an philosophischer Denkleistung, ritueller Komplexität und mythischer Vielfalt zurück, der sich mit den Errungenschaften der abendländischen Kultur leicht messen kann. Neben einem Überblick über die indischen Gottheiten und religiösen Ausdrucksformen werden philosophische Texte und die Prinzipien indischer Denkweise erläutert. Dabei wird deutlich, wie diese die gesamte südasiatische Kultur durchziehen und bis heute unabdingbar für das Verständnis des modernen Indiens sind.

#### *C138130 – Kompaktkurs – Gasteig*

Eva-Maria Glasbrenner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.9. bis 16.9.2016 · € 65.– · ♿

### Das indogermanische Erbe in der indischen Mythologie

Ob der Drachentöter, der Himmelsgott, der über den Himmel reitender Sonnengott, die betörenden Nymphen, oder eine Bogenprobe – viele mythologische Motive finden wir sowohl in der indischen als auch in der griechisch-europäischen Kultur. Viele Fragen entstehen zu solchen Gemeinsamkeiten und es gibt auch interessante Antworten, die der Vortrag vorstellen wird.

#### *C138150 – Vortrag – Gasteig*

Jana Schäfer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## Psychologie

### Wozu Psychologie?

Im Grunde sind wir alle Alltagspsychologen, deuten fremdes und eigenes Verhalten. Manchmal liegen wir richtig, manchmal nicht. Wer sich mit Psychologie als Wissenschaft beschäftigt, gewinnt ein besseres Verständnis der Welt, in der wir zusammen leben, für das eigene Leben und eine gewisse Skepsis gegenüber schnellen Deutungen. Warum ist es mühsam, sich zu verändern? Was können wir aus psychologischen Experimenten lernen? Sind Vorurteile schlimm? Wie gut können wir uns selbst kennen? Mit Hinweisen auf Veranstaltungen des neuen Programms.

#### *C146062 – Gasteig*

Irmengard Matschunas · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.9.2016 · Eintritt frei (keine Platzgarantie) · ♿

### Leben heißt gestalten

Gönnen Sie sich einen wohltuenden Freiraum, um Anregendes und Neues für Ihre persönliche Lebensgestaltung zu entdecken. Wir arbeiten mit kunsttherapeutischen Mitteln: Sie bringen Momentaufnahmen Ihres Lebens zu Papier und spielen dabei mit Farben und Formen. So entstehen Bilder, die eine neue, oft überraschende Dimension für Lösungen und Veränderungen aufzeigen. Im Gespräch über die Bilder, die bekanntlich mehr als tausend Worte sagen, eröffnen sich neue Perspektiven für das eigene Leben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

#### *C146215 – Kompaktkurs – Bogenhausen*

Margit Pabst-Lesem · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 17.00 bis 20.00 Uhr · 7.7.2016 · fr/sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 8./9.7.2016 · Pausen nach Absprache · € 105.– · 10 Plätze · ♿

### **Auf dem Weg zur Veränderung – Krise als Chance**

In einer Entscheidungssituation, einem Lebensumbruch oder in einer festgefahrenen Lage brauchen Sie neue Perspektiven, Erkenntnisse und Strategien. Schließlich haben Sie die Lage gemeistert und sind um eine wichtige Erfahrung reicher. Dieser Weg der Bewältigung folgt bestimmten Stationen, die bereits seit der Antike beschrieben werden. Sie lernen diese Stationen kennen und vergleichen Sie mit Ihren früheren Erfahrungen. Ihre bewährten und die neuen „Werkzeuge“ können Sie für gegenwärtige und zukünftige Herausforderungen mitnehmen.

#### **C146218 – Kompaktkurs – Bogenhausen**

Anne Lindenberg · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10./11.9.2016 · € 75.– · 14 Plätze · ♿

### **Selbstsicherheit – ein Training für die eigene Stärke**

Was sagt Ihnen Ihre Selbsteinschätzung häufiger: „Wahrscheinlich schaffe ich das nicht“ oder „Das werde ich schaffen“? Selbstsicherheit ist vor allem eine Sache der Gedanken über sich selbst, die dann im Verhalten auch für andere wahrnehmbar werden.

In diesem Seminar trainieren wir zuerst durch effektive Übungen eine positive Selbsteinstellung, sodass sie zur alltäglichen Stütze werden kann. Im zweiten Schritt können Sie lernen und ausprobieren, wie Sie in Ihrem Verhalten mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Rechnen Sie mit „Hausaufgaben“ für Ihre Selbstsicherheit.

#### **C146203 – Samstagskurs – Pasing**

Sibylle Baumgartner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9. und 24.9.2016 · € 68.– · 12 Plätze · ♿

### **Körpersprache – stimmig auftreten**

Möchten Sie wissen, wie Sie auf andere wirken und was Ihnen die Körpersprache der anderen mitteilt? Mit Kurzvorträgen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie hier, welchen Einfluss der körpersprachliche Ausdruck auf Beziehungen, auf das Selbstbewusstsein, auf die Durchsetzungsfähigkeit und vieles mehr hat. Sie können Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen und für viele Situationen des alltäglichen Lebens lernen, stimmig(er) zu kommunizieren und die Mitteilungen anderer zu verstehen.

#### **C146330 – Sonntagseminar – Pasing**

Sibylle Baumgartner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 18.9.2016 · € 34.– · 12 Plätze · ♿

### **Kontakte gestalten**

Offen auf andere zugehen, ungezwungen Kontakt herstellen, entscheiden, ob und wie man ihn vertieft, sich einlassen oder abgrenzen: hier geht es um Ihre Kontaktfähigkeit.

#### **C146348 – Pasing**

Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.9.2016 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

### **Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern**

Unerfreuliche Begegnungen, Probleme in der Kommunikation oder Streit: manchmal kommen wir diesen Situationen nicht aus. Sie lernen, wie Sie durch Verstehen, was in diesen Situationen passiert, und durch die Veränderung der inneren Haltung eine Eskalation und Stress vermeiden oder reduzieren können.

#### **C146272 – Fürstenried-Ost**

Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 11.7.2016 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

**Warum es so schwer ist, sich zu ändern:****Warum wir uns so und nicht anders verhalten**

Über mentale Landkarten, bisherige Lösungsstrategien und unser Verhaltensgedächtnis.

**C146124 – Vortrag – Gasteig**

Melanie Michalski · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 14.7.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Warum es so schwer ist, sich zu ändern:****Über Motivation, Zeit und Ziele**

Wie neues Verhalten neurologisch gespurt und stabilisiert wird.

**C146128 – Vortrag – Gasteig**

Melanie Michalski · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 21.7.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**NLP – Was ist das?****Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren**

NLP erweitert die humanistische Psychologie durch Erkenntnisse aus der Hirnforschung und der Linguistik zu einem umfassenden Modell menschlicher Kommunikation. Sie lernen folgende Techniken kennen und vertiefen sie mit Übungen: Erkennen von Sprachmustern, sie unterstützen und flexibler gestalten – Herstellen und Aufrechterhalten von tragfähigem Kontakt durch Rapport, Pacing und Leading – Mobilisierung persönlicher Ressourcen – zielorientiertes Vorgehen – flexibler und erfolgreicher handeln – Entscheidungen sichern – für Veränderungen Verantwortung übernehmen.

**C146324 – Wochenendseminar****Schwabing**

Melanie Michalski · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.7.2016 · € 56.– · 14 Plätze

**Senioren Volkshochschule****Netzwerke – in Beziehung kommen und bleiben**

In fast allen Lebenssituationen ist es notwendig, sich in einem Netz von Beziehungen zu bewegen, die auf unterschiedliche Weise stützen und auf Gegenseitigkeit angelegt sind. Vor allem im Ruhestand, wenn die Berufsbeziehungen fehlen, ist es wichtig, „alte“ Beziehungen zu pflegen und „neue“ aktiv zu knüpfen. Sie werden erfahren, was „networking“ für Sie sein kann, wie Sie Kommunikation aufbauen und präsent sind und bleiben.

**C146333 – Innenstadt**

Für Senioren · Heidemarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 15.7. bis 29.7.2016 · € 20.– · 14 Plätze · ♿

**Schokoladen- und Schattenseiten****Ein Seminar über Selbstbild und Fremdwahrnehmung**

Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere? Es reicht nicht, selbst zu wissen, wer man ist, was man kann und will, sondern man muss dies ohne Scheu und Übertreibung auch nach außen vermitteln können. Dies ist ein wesentlicher Faktor für sicheres Auftreten. Sie erfahren und analysieren die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdbild und lernen, wie man beide Seiten in Einklang bringen kann. Ein Seminar mit viel Praxis und alltagstauglichen Feedbacks.

**C146221 – Samstagseminar – Grünwald**

Anne Knapp · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 41.– · 12 Plätze · ♿

### **Warum Heavy Metal glücklich macht Rockmusik als Lebenskunst**

Wenn im Sommer 2016 in mehreren Fernsehsendern das Heavy-Metal-Festival Wacken live übertragen wird, fragen sich viele Zuschauer: Ist das jetzt Kultur? Und vor allem: Was sind das für Menschen, die sich tagelang in einer Mischung aus Bier, Lärm, Schlamm und Schweiß aufhalten? Der Vortrag zeigt, wie und warum Rockmusik als Lebenskunst funktionieren kann, räumt mit einigen (Vor-)Urteilen über Heavy Metal auf und erläutert, warum dieser Krach die Fans in Glückszustände versetzt.

#### ***C146080 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Rainer Sontheimer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 22.00 Uhr · 13.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Konflikte konstruktiv lösen**

Pure Harmonie ist eine Illusion. Tragfähige Beziehungen zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass beide Seiten imstande sind, Rückmeldungen ohne Vorwürfe zu geben und zu gemeinsamen Lösungen zu gelangen. Darum geht es hier.

#### ***C146351 – Pasing***

Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.9.2016 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

### **Lieben können**

Liebe schenken und annehmen: diese Fähigkeit bezieht sich nicht nur auf den einen Partner oder die eine Partnerin. Sie bildet das Fundament, auf dem wir Vertrauen, Zugehörigkeit und Einklang mit uns und anderen erleben können.

#### ***C146354 – Pasing***

Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.9.2016 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

### **Zwischen Anstrengung und Erfolg Warum Fleiß sich nicht immer auszahlt**

Motivation ist unterschiedlich ausgeprägt und es gibt vielfältige Gründe, sich besonders anzustrengen. Aber resultiert aus großer Anstrengung und Motivation auch immer ein entsprechend gutes Ergebnis? Was ist, wenn man trotz Fleiß und Bemühen nicht das gewünschte Ziel erreicht? Der Vortrag nimmt diese Fragen auf und erläutert anhand gängiger Modelle, wie sich Motivation bildet, wie man sie nutzen kann und warum das Ergebnis nicht immer das Wichtigste ist.

#### ***C146112 – Vortrag – Gasteig***

Tina Pickert · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 22.00 Uhr · 27.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Depression im Alter: „Die unerkannte Krankheit“ und ihre Behandlungsmöglichkeiten**

Häufig wird eine depressive Verstimmung im Alter als etwas Natürliches angesehen, das zur Alterung dazugehört. In diesem Vortrag wollen wir über die „unerkannte Krankheit“ ausführlich informieren und Handlungsmöglichkeiten und therapeutische Ansätze vorstellen.

In Kooperation mit der Senioren Volkshochschule.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

#### ***C146160 – Vortrag – Schwabing-Nord***

Dr. Sophia Poulaki · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿



### **Achtsamkeit und Annehmen: Eine Seminarreihe zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen**

Im Alltag kommen wir regelmäßig in Situationen, die starke Gefühle wie Angst, Wut, Ärger oder schlechte Laune hervorrufen. Und oft kommt man nur sehr schwer aus diesen Emotionen heraus, was wiederum Stress verursacht. Mit den Konzepten „Achtsamkeit“ und „innere Haltung des Annehmens“ stehen Ihnen einfache Strategien zur Verfügung, störende Alltagssituationen effektiver zu lösen. Die Seminare sind sehr praktisch orientiert und in sich abgeschlossen, Sie können aber auch mehrere besuchen, um das Verständnis zu vertiefen.

### **Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern**

Unerfreuliche Begegnungen, Probleme in der Kommunikation oder Streit: manchmal kommen wir diesen Situationen nicht aus. Sie lernen, wie Sie durch Verstehen, was in diesen Situationen passiert, und durch die Veränderung der inneren Haltung eine Eskalation und Stress vermeiden oder reduzieren können.

#### ***C146272 – Fürstenried-Ost***

Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 11.7.2016 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

### **Wenn Entscheidungen schwerfallen**

Das Hin- und Hergerissensein in Entscheidungssituationen verursacht Stress und verhindert eine gute Entscheidung. Sie erfahren, wie die innere Haltung des Annehmens und das bewusste Wahrnehmen zu einer neuen Perspektive verhilft und schwierige Situationen in lösbare Probleme umwandelt.

#### ***C146278 – Fürstenried-Ost***

Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 25.7.2016 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

### **Was ist Achtsamkeit?**

#### **Formen, Konzepte und Wirkungen**

Achtsamkeit, bekannt geworden als Weg zu besserer Selbstregulation, interessiert zunehmend wegen der positiven Wirkungen auch die Wissenschaft. Folgende Fragen stehen im Zentrum des Abends: Was ist Achtsamkeit und was reine Aufmerksamkeit und Entspannung? Aus welchen östlichen wie westlichen Traditionen speist sich Achtsamkeit? Welche unterschiedlichen Formen gibt es und welche passt zu mir? Mit Übungen zum Kennenlernen.

#### ***C146056 – Vortrag – Gasteig***

Dr. Silke Steininger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 15.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### **Eine Seminarreihe über das Vergnügen, Kontakte herzustellen und tragfähige Beziehungen aufzubauen**

In drei aufeinander folgenden Workshops reflektieren wir die Bedingungen, unter denen Beziehungen – vom lockeren Kontakt bis zur Liebesbeziehung – glücken können. Neben den Inputs aus der Theorie arbeiten wir auch in Gruppenarbeit und mit Rollenspielen.

#### **Kontakte gestalten**

Offen auf andere zugehen, ungezwungen Kontakt herstellen, entscheiden, ob und wie man ihn vertieft, sich einlassen oder abgrenzen: hier geht es um Ihre Kontaktfähigkeit.

#### ***C146348 – Pasing***

Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.9.2016 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

#### **Konflikte konstruktiv lösen**

Pure Harmonie ist eine Illusion. Tragfähige Beziehungen zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass beide Seiten imstande sind, Rückmeldungen ohne Vorwürfe zu geben und zu gemeinsamen Lösungen zu gelangen. Darum geht es hier.

#### ***C146351 – Pasing***

Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.9.2016 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

#### **Lieben können**

Liebe schenken und annehmen: diese Fähigkeit bezieht sich nicht nur auf den einen Partner oder die eine Partnerin. Sie bildet das Fundament, auf dem wir Vertrauen, Zugehörigkeit und Einklang mit uns und anderen erleben können.

#### ***C146354 – Pasing***

Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.9.2016 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

## Lernen und Gedächtnis

#### **Bridge – zum Kennenlernen**

Weltweit spielen Millionen Menschen Bridge und schätzen dieses faszinierende Kartenspiel, weil es zwar anspruchsvoll, aber gut zu erlernen ist. Konzentration, Kombinationsgabe, strategische Fähigkeiten und eine gute Teamarbeit mit dem Spielpartner gehören zu dem, was man lernt und verbessert, wenn man Bridge spielt. So gesehen ist Bridgespielen ein ideales Gehirntaining. Und es macht außerdem Spaß. Sie bekommen in dieser Veranstaltung einen Einblick in die Welt des Bridge und erfahren, was Sie in unseren Bridgekursen erwartet.

#### ***D146555 – Pasing***

Prof. Dr. Heinz Schulz · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.9.2016 · Gebührenfrei · ♿

## Studium generale kompakt

Wollen Sie das Studium generale ausprobieren, Ihren Horizont erweitern oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Diese Kurse eignen sich für alle, die neugierig und vielseitig interessiert sind. In entspannter Atmosphäre können Sie mitdiskutieren oder einfach nur zuhören, es sind keine Voraussetzungen nötig.

### Studium generale kompakt 1

1. Jüdische Kultur in der Weimarer Republik,  
Prof. Dr. Carsten Schapkow
2. Ausstieg aus der Wachstums- und Umweltfalle,  
Dr. Ulrich Mössner
3. Das Phänomen der Wiener Klassik,  
Rolf Basten
4. Der IS oder das Ende der nahöstlichen Staatenwelt?  
Dr. Robert Staudigl

### *C150008 – Kompaktkurs – Schwabing-Nord*

MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 4 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.8. bis 23.8.2016 · € 47.– · 26 Plätze · ♿

### Studium generale kompakt 2

1. Formvollendete Literatur – Genuss ohne Reue,  
Petra Dahleemann
2. Soziale Marktwirtschaft auf dem Prüfstand,  
Dr. Ulrich Mössner
3. Die Bedeutung der italienischen Musik,  
Rolf Basten
4. Von Atatürk zu Erdogan: Der Weg in eine neue Türkei,  
Dr. Robert Staudigl

### *C150009 – Kompaktkurs – Schwabing-Nord*

MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 4 x mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 3.8. bis 24.8.2016 · € 47.– · 26 Plätze · ♿

### Studium generale kompakt 3

1. Philosophie des Humors,  
Dr. Björn Vedder
2. Die Mauren in Spanien,  
Dr. Tanja Gouda
3. Die USA zwischen Erneuerung und Erstarrung,  
Stefan Winter
4. Sonne in der Musik – Richard Strauss,  
Richard Eckstein
5. Goethes Faust,  
Dr. Wolfgang Thorwart

### *C150010 – Kompaktkurs – Gasteig*

Kursbegleitung: Ute Stratemeier · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 29.8. bis 26.9.2016 · Wegen Bauarbeiten am Gasteig findet der 1. Kurstermin in der MVHS am Scheidplatz, Belgradstr. 108, statt · € 59.– · 26 Plätze · ♿

### Studium generale kompakt 4

1. Was heißt „postmodern“?  
Dr. Björn Vedder
2. Ironie bei Thomas Mann,  
Richard Eckstein
3. Geschichte der UdSSR von 1917 bis 1991,  
Stefan Winter
4. Klavierkonzerte von Mozart,  
Irina Paladi
5. Aufklärung, Bildung und Erziehung von Lessing bis Goethe,  
Dr. Wolfgang Thorwart

### *C150030 – Kompaktkurs – Gasteig*

Kursbegleitung: Ute Stratemeier · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 31.8. bis 28.9.2016 · Wegen Bauarbeiten am Gasteig findet der 1. Kurstermin in der MVHS am Scheidplatz, Belgradstr. 108, statt · € 59.– · 26 Plätze · ♿

### Studium generale kompakt 5

1. Das gute Leben,  
Dr. Björn Vedder
2. Geschichte des Balletts,  
Richard Eckstein
3. Afrika nach der Kolonisation,  
Stefan Winter
4. Die drei großen italienischen Opern von Mozart,  
Irina Paladi
5. Grundlagen der Kunsttheorie,  
Dr. Wolfgang Thorwart

### C150040 – Kompaktkurs – Gasteig

Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x do 10.00 bis 13.00 Uhr ·  
1.9. bis 29.9.2016 · Wegen Bauarbeiten am Gasteig findet  
der 1. Kurstermin in der MVHS am Scheidplatz, Belgrad-  
str. 108, statt · € 59.– · 26 Plätze · ♿

### Studium generale kompakt – Schwerpunkt Antike

*„Doch wir horchen allein dem Gerücht und wissen durchaus  
nichts.“ Homer, Ilias*

Die Antike hat uns in jeder Hinsicht stark geprägt – unser  
ästhetischen Empfinden, unsere Moral, unser politisches Selbst-  
verständnis und unser Denken. Ein Streifzug durch diese Epoche  
kann viele Türen öffnen und ist eine spannende Zeitreise.

1. Der Beginn der europäischen Literatur:  
Die Ilias, Dr. Günter Lotz-Grütz
2. Griechische und römische Architektur, Dr. Tanja Gouda
3. Die Konfrontation von Athen und Sparta, Stefan Winter
4. Sokratische Existenzphilosophie, Dr. Xaver Brenner
5. Einführung in die antike Staatstheorie,  
Dr. Wolfgang Thorwart

### C150045 – Kompaktkurs – Gasteig

Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x di 10.00 bis 13.00 Uhr ·  
30.8. bis 27.9.2016 · Wegen Bauarbeiten am Gasteig findet  
der 1. Kurstermin in der MVHS am Scheidplatz, Belgrad-  
str. 108, statt · € 59.– · 26 Plätze · ♿



Foto: © MVHS, Daniel Reiter

**Sommer zum Wohlfühlen**



## Kochkultur und Ernährungswissen

### Improvisationsküche

#### Zeigen Sie, was Sie können

Nach Rezept kochen kann doch jeder! Die wahre Herausforderung des Alltags liegt darin, aus allem etwas Köstliches zu zaubern. In diesem Kurs können Sie Ihr Kochwissen und all Ihre Kreativität einbringen und gleichzeitig neue Ideen um Impulse mitnehmen. Mit Unterstützung durch einen erfahrenen Dozenten organisieren Sie sich mit den anderen Teilnehmenden und improvisieren ein köstliches Menü aus saisonalen Lebensmitteln.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### **C380243 – Sendling**

Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 29.7.2016 · € 29.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze

### Senioren Volkshochschule

#### Tischlein deck' dich! Genießen statt kochen

Wenn es Ihnen oder einem Angehörigen schwerfällt, selbst zu kochen, oder das Essen eher eine lästige Pflicht geworden ist, sind Sie in diesem Vortrag genau richtig! Hier lernen Sie, wie Sie mit geringstem Aufwand etwas Gutes auf den Tisch bekommen, das auch wieder schmeckt: Angefangen bei Lebensmittel-Lieferdiensten, über sinnvolle Fertigprodukte bis hin zu günstigen Möglichkeiten, essen zu gehen. Dazu gibt es ganz einfache, schnelle Ideen, um Ihre Brotzeit abwechslungsreicher zu gestalten, die Sie auch gleich vor Ort verkosten können.

#### **C380300 – Vortrag – Sendling**

Für Senioren · Verena Rossi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 2.8.2016 · € 7.– · Zuzüglich € 2.– Materialgeld · 17 Plätze

### Slow cooking – für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

In diesem Kurs können Sie und Ihre Kinder einen ganz anderen, achtsameren Umgang mit Lebensmitteln entdecken. Gemäß der Idee von Slow-Food – gut, sauber und fair – kochen wir mit saisonalen Produkten aus der Region. Die Kinder bekommen Gelegenheit, die Lebensmittel, die gerade bei uns wachsen, kennen zu lernen. Und Sie nehmen vielleicht das eine oder andere neue Lieblingsrezept mit nach Hause. Wir sprechen auch über Lebensmittelverschwendung und Nachhaltigkeit, weil Essen nicht am Tellerrand aufhört.

In Kooperation mit dem Münchner Familienpass:  
[www.muenchen.de/familienpass](http://www.muenchen.de/familienpass)

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### **C380160 – Pasing**

Für Familien · Stefan Becker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.8.2016 · € 5.– · Kinder € 3.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

### Kochkurs ketogene Ernährung

Der ketogenen Ernährung werden viele Vorzüge nachgesagt: Sie beschleunigt den Gewichtsverlust, eignet sich zur Behandlung von Diabetes und möglicherweise sogar von Alzheimer und Krebs. Die Herausforderung in der Küche besteht dabei in der Maximalmenge von ca. 30 g Kohlehydrate pro Tag. Stattdessen setzt diese Ernährung auf wertvolle Fette als Energieträger. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Kochalltag auch ohne Mehl, Zucker, Nudeln oder Reis funktionieren kann und dabei auch noch schmeckt!

#### **C381070 – Bogenhausen**

Karina Haufe · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 12.00 bis 16.00 Uhr · 24.7.2016 · € 32.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze

**Vegane Sportlerernährung**

Intensives Training, wie Fitnesstraining, Bodybuilding oder Teamsport, stellt an die Ernährung ganz besondere Ansprüche. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es Ihnen auch ohne tierische Produkte gelingt, sich bei hoher körperlicher Leistung bedarfsgerecht zu ernähren. Dabei bekommen Sie Anregungen zu Muskelaufbau, Leistungsfähigkeit und Regeneration sowie wichtige Informationen zur Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffe und der Verwendung von Supplementen. Darüber hinaus erhalten Sie konkrete Tipps zu veganen Alternativen für tierische Produkte.

**C381120 – Vortrag – Bogenhausen**

Karina Haufe · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · do  
18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2016 · € 7.– · 17 Plätze · ♿

**Wildpflanzen im Pasinger Stadtpark sammeln, bestimmen und ein Menü kochen**

Wir treffen uns in der Lehrküche in Pasing und laufen kurz zum Pasinger Stadtpark. Hier sammeln und bestimmen wir die Kräuter. Unser Menü aus Wildpflanzen besteht aus gefüllten Tomaten, Pilz-Kleefanne mit grünen Nudeln und Wildkräutersalat. Zum Nachtisch bereiten wir ein Wildfrüchte-Tiramisu. Die verwendeten Kräuter stammen aus dem Garten der Dozentin.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, eine gute Portion Neugierde und Appetit mit. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, Auch ein Geschirrtuch, evtl. Schürze und drei weithalsige Gläser ca. 0,3 l werden benötigt.

**C381520 – Samstagsseminar – Pasing**

Maite Schneider · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 13.30 Uhr · 17.9.2016 · € 30.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

**Fruchtig süß bis feurig scharf – Paprika und Chili**

Jalapeno, Pepperoni, Gemüsepaprika: Paprikafrüchte bereichern den Speiseplan der Menschen seit Tausenden von Jahren. Lernen Sie Sorten kennen, die Sie im Supermarkt nicht finden können: Kochen Sie mit der süßen Tomatenpaprika oder würzen Sie mit der Hot Banana kräftig nach. Wir probieren z. B. italienische Pepperonata, gefüllte Paprika mit exotischem roten Reis oder scharfes Mojo rosso. Sie erfahren, welche Schote die schärfste ist, und setzen für zu Hause ein Chili-Öl an. Alle Produkte sind aus Bio-Landbau und die Rezepte vorwiegend vegetarisch.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C382035 – Samstagsseminar – Sendling**

Annette Holländer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 24.9.2016 · € 21.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 15 Plätze

**Sommer-Smoothies**

Sie sind noch unsicher, ob grüne Smoothies etwas für Sie sind? Oder Sie lieben die flüssigen Vitaminbomben schon und suchen neue Rezeptideen? In jedem Fall werden Sie in diesem Kurs fündig. Der Sommer bietet uns für unsere Smoothies die frischesten Salate und die reifsten Früchte. Beeren, essbare Blüten, milde Kräuter wie Vogelmilch, erfrischenden Blutampfer oder Melisse runden den Geschmack ab. Für den zusätzlichen Energieschub verwenden wir Superfoods, wie Kokosmus, Moringa, Chlorella. Dazu gibt es natürlich das nötige Hintergrundwissen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C382050 – Samstagsseminar – Am Hart**

Margot Schomaker · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 23.7.2016 · € 27.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

### **Bayerische Küche neu interpretiert**

In diesem Kochkurs werden die Tradition der bayerischen Küche und moderne Kochkultur gekonnt miteinander verwoben. Dabei verfeinern wir klassische bayrische Gerichte mit Zutaten aus aller Welt. Unter anderem versuchen wir uns an Schaumsuppe vom bayerischen Waldpilz mit gebratenem Semmelknödelspieß, bayerisches Entrecote auf Nieder-temperatur gegart mit Weißbier-Kräuter-Jus oder gebrannte Bayerische Creme mit Zitronenthymian und Gewürzbirnen und Enzian-Orangen-Granitee.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### ***C384040 – Sendling***

Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 28.7.2016 · € 29.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 15 Plätze

### **Tortilla Española – buen provecho!**

Mehr als nur ein Kartoffelomelett! Wir bereiten die Tortilla aus alten, ökologisch angebauten Kartoffelsorten, von denen einige aus dem Garten des ÖBZ stammen. Nach einer Vorstellung der verschiedenen Kartoffelsorten, wie Bamberger Hörnchen oder Linda, beginnen wir mit ein paar Tapas, den typischen spanischen Vorspeisen. Ausgestattet mit den wichtigsten spanischen Küchenvokabeln, stellen wir verschiedene Sorten der spanischen Tortilla her und verspeisen sie zusammen mit einem guten spanischen Wein.

Buen provecho! Guten Appetit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### ***C384250 – Samstagseminar – Bogenhausen***

Francisco Javier Aparicio Asensio · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 13.8.2016 · € 21.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

### **Gaumenreise nach Westafrika**

Sie erhalten Anregungen für köstliche Speisen aus Togo und seinen Nachbarländern Ghana und Benin und Informationen über die afrikanische Esskultur. Ob Menü oder schneller Gaumenschmaus, ob für Singles oder Familien, die (Bio-) Küche Westafrikas bringt mit ihren Aromen und Zutaten große Abwechslung in die moderne Küche. Ein landestypisch zubereitetes Huhn Acidessi (mit Erdnuss-Chili-Sauce) sowie Mousse d'Avocat und Tarte au Caramel lassen Ihren Gaumen traumreisen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### ***C384500 – Samstagseminar – Sendling***

Ayaba Setto · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 18.00 bis 22.00 Uhr · 23.7.2016 · € 21.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 15 Plätze

### **Traditionelle afrikanische Küche**

Als Vorspeise werden mit einem Koch aus Togo Kochbananen und Yams frittiert. Dazu gibt es eine pikante Tomatensauce. Die Hauptspeise besteht aus mariniertem gegrillten Hähnchen und Djinkoumê (roter Brei aus Maismehl und Gemüse) mit würziger Sauce. Eine süße Couscouscreme und Kaffee aus Togo runden das exotische Menü ab. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Wenn das Wetter mitmacht, genießen wir unser Essen draußen und im Anschluss gibt es eine Diashow und Informationen über das soziokulturelle Leben in Togo.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### ***C384508 – Sonntagseminar – Pasing***

Kofi Adigbli · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 24.7.2016 · € 32.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿



**Ein persisches Büfett**

Die persische Küche des Iran ist eine besonders alte orientalische Küche. Eine zentrale Rolle spielt dabei der verlockende Duftreis, der mit ausgewogenen Kräutern und Gewürzen zu Fleisch und Gemüse gereicht wird. Sie lernen auch die Geheimnisse um den Safran und dessen Verwendung kennen und probieren exotische iranische Köstlichkeiten wie Berberitzen, wilden Knoblauch oder Granatapfelmark. Nach dem Kochen richten wir dann die Gerichte auf die traditionelle, kunstvolle Weise an, bevor wir in gemütlicher Runde unsere Kreationen verspeisen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C384541 – Sonntagsseminar – Pasing**

Maryam Romiani-Kerschbaumer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 25.9.2016 · € 29.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

**Traditionelle vietnamesische Küche**

Die vietnamesische Küche ist leicht, bekömmlich und verwendet viel Gemüse, tropische Zutaten und frische Kräuter. Die Kunst, Fleisch, Fisch, Gemüse und Kräuter zu kombinieren, macht das Kochen und Essen jeden Tag zu einer Sinnesfreude und einem ästhetischen Ereignis. Sie lernen authentische, beliebte und saisonale Gerichte zuzubereiten, die Sie zu Hause einfach selbst nachkochen können.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C384793 – Samstagsseminar – Fürstenried-Ost**

Anh Van Nguyen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

**Der Garten Eden Asiens – die vietnamesische Küche**

Die traditionelle Küche Vietnams gilt als eine der frischesten und vielseitigsten Asiens. Gemeinsam kochen wir ein Menü mit einigen berühmten Klassikern. Wir versuchen uns z. B. an Pho Bò, der legendären Rindersuppe aus Hanoi mit Reismudeln und köstlichen Kräutern oder Goi Cuon, den leichten, frischen Sommerrollen aus Reispapier. Ein weiteres Traditionsgericht ist Ga Xao Sot Dau Phong, gebratenes Hühnerfleisch mit Erdnuss-Sauce. Eine fruchtige Nachspeise mit Klebreis, Mango, Limette und Kokos darf natürlich nicht fehlen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C384795 – Samstagsseminar – Sendling**

Siu Siu Janice Lau · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 22.7.2016 · € 23.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze

**Japanische Küche: Sushi und Tempura**

Sushis sind die kunstvollen Gebilde aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis. Fast genauso berühmt ist Tempura, knusprig frittierte Garnelen, und auch die schmackhaften Gerichte aus getrockneten Algen und Seetang gehören dazu. Serviert wird auf original japanischem Geschirr. Dazu wird grüner japanischer Tee gereicht. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C384830 – Sonntagsseminar – Fürstenried-Ost**

Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 18.9.2016 · € 28.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

### **Sushi klassisch und originell**

Sushis sind die Partyhäppchen der Japaner, weil sie gut vorbereitet werden können und für Gaumen und Augen ein Genuss sind. Sie lernen hier die klassischen Sushis aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis kennen, aber auch das Temaki-Sushi, eine Sushi-Variante in Tütenform, und Ura-Maki-Sushi (California-Rolle), bei der das Innere außen liegt. Serviert wird auf original japanischem Geschirr und als Getränk wird grüner japanischer Tee gereicht.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### ***C384845 – Sonntagsseminar – Fürstenried-Ost***

Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 24.7.2016 · € 28.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

### **Die indische Küche – neue und traditionelle Gerichte**

Betören Sie Ihre Sinne mit den Klassikern der nordindischen Küche: wie zum Beispiel Hackfleisch-Samosas und Chai, Datteln-Chutney oder grüner Mango-Salat sowie Dhal-Fisch, Linsenbällchen in Joghurtsauce, Hühnchen mit Tomaten und Koriander, Houmus, Naan-Brot und Paneer. Die traditionelle Anwendung vielfältiger köstlicher Gewürzaromen oder neue kreative Verwendung der Gewürze können Sie hier ganz praktisch erlernen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### ***C384905 – Sonntagsseminar – Sendling***

Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.30 Uhr · 25.9.2016 · € 36.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 15 Plätze

### **Muscheln international**

Im Herbst startet die Muschelsaison! Probieren Sie diese vielfältigen, internationalen Rezepte, die wirklich jeden zu einem Muschelliebhaber machen: Die Spanier verwenden Tomaten-Olivensud, während die Portugiesen ihre Muscheln in scharfer Whiskey-Sahne köcheln. Entdecken Sie asiatisch angerichtete Muscheln mit Kokos und Curry oder auf südfranzösische Art, knusprig überbacken mit frischer Petersilie. Natürlich lernen Sie hier auch den perfekten klassischen Weißweinsud zu kochen. Passende Beilagen und Weine begleiten unsere kulinarische Reise.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

#### ***C385050 – Sendling***

Andreas Herzog · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 21.9.2016 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze

### **Nachhaltig kochen mit Fleisch aus artgerechter Tierhaltung**

Sie möchten nachhaltig einkaufen und kochen, aber auf den Genuss von Fleisch nicht ganz verzichten? Regionales Bio-Fleisch ist da mit Sicherheit die richtige Wahl. Artgerecht gehaltene Tiere dürfen sich freier bewegen und länger leben als konventionell gehaltene. Wir experimentieren kulinarisch mit Fleisch von Weideschweine, Zweinutzungshühnern oder Charolais-Rindern und verbinden so Nachhaltigkeit und verantwortungsvollen Fleischgenuss. Dazu gibt es natürlich auch Informationen über die Bezugsquellen für dieses Fleisch. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen

#### ***C385095 – Seminar – Bogenhausen***

Karina Haufe · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 23.9.2016 · € 32.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

**Kurzgebratenes für Pfanne und Grill**

Wann ist ein Steak englisch, medium oder durch, welches Fleisch eignet sich zum Kurzbraten? Auf all diese Fragen bekommen Sie die richtige Antwort und lernen zudem den fachgerechten Umgang mit Fleisch. Dazu gehören natürlich die passenden Beilagen und Saucen. Unter anderem gibt es Kalbsrückensteak, Rumpsteak, ein Rinderfilet und natürlich die passenden Getränke dazu.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C385156 – Samstagsseminar – Pasing**

Andreas Somweber · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.7.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 29.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

**Wachtel, Taube, Perlhuhn****Geflügel ist mehr als nur Brathähnchen**

In diesem Kurs bekommen Sie einen Eindruck, wie vielseitig Geflügel sein kann, jenseits vom Brathähnchen. Ob Huhn, Perlhuhn, Maispoularde, Taube oder Wachtel, die meisten Geflügelarten sind sich sehr ähnlich. Wenn Sie das Prinzip einmal verstanden haben, können Sie eigentlich mit jedem Geflügel professionell umgehen. Auch für die Verwendung in Geflügelgerichten wie Kurzgebratenes, dem Garen im Ganzen als Braten, geschmort oder für Fond gibt es ein paar Regeln, Tipps und Tricks, die Sie hier lernen können.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C385100 – Hasenberg/**

Stella Igl · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 22.7.2016 · € 27.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

**Fingerfood und Cocktails**

Wie oft kommt man schon in den Genuss einer Cocktail-party? Ab sofort hoffentlich öfter! Lassen Sie uns kleine asiatische oder auch karibische Häppchen ausprobieren, die man auch mit einem Cocktailglas in der Hand noch elegant von der Serviette essen kann. Dazu lernen Sie, wie man in Brasilien eine echte Caipirinha genießt, oder Mai Tai, Whisky Sour oder einen originalen Singapore Sling, natürlich auch „virgin“, also alkoholfrei. Selbstverständlich bleibt uns genug Zeit, alle Häppchen und Drinks in angeregter Runde zu probieren.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**C385360 – Samstagsseminar – Pasing**

Stefan Becker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 30.7.2016 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

**Bio-Brote backen für zu Hause**

Dieser Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst „in die Hand“ nehmen möchten und wissen wollen, wie unserer wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird. Lassen Sie sich von einem Bäckermeister zeigen, wie ein Sauerteig-Backferment-Ansatz und ein Hefevorteig hergestellt werden. Daraus stellen wir Brote und Kleingebäck her, die wir im Anschluss gemeinsam verkosten. Natürlich nehmen Sie auch einiges davon mit nach Hause. In Kooperation mit der Fritz-Mühlenbäckerei sind alle verarbeiteten Rohstoffe aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Getränk, zwei mittelgroße Schüsseln, Schürze, Handtuch und zwei Schraubgläser.

**C386035 – Samstagsseminar – Freimann**

Stephan Reiß · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

### **Let's bake – backen und verzieren wie ein Profi**

Sie lieben Kuchen und Torten, trauen sich aber nicht so recht ran? Hier lernen Sie die professionelle Zubereitung der wichtigsten Teige, Massen, Cremes und Glasuren für schier grenzenloses Kuchen- und Tortenglück! Passend zur Jahreszeit experimentieren wir mit Biskuit, Rührmasse und Strudelteig, und kombinieren sie mit frischen Sommerfrüchten, Joghurt, Sahne, ein wenig Schokolade und sommerlicher Tortencreme. Keine Vorkenntnisse notwendig. Für pikante Pausensnacks zwischendurch ist auch gesorgt. Auf geht's ins sommerliche Kuchenglück!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

#### ***C386063 – Fürstenried-Ost***

Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 ·  
fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr ·  
23./24.9.2016 · € 38.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld ·  
16 Plätze

### **Cupcakes und Cakepops**

Wir widmen uns einen Abend lang ganz dem american way of baking. Wir backen Minitörtchen und Cakepops mit Früchten, Schokolade und Nüssen, spritzen dekorative Icing-, Sahne- und Creme-Toppings und dekorieren mit farbiger Schokoglasur, Miniblüten, Zuckerperlen und viel Fantasie. Ein paar Exemplare verkosten wir vor Ort, den Rest dürfen Sie nach Hause mitnehmen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Für einen pikanten Snack ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

#### ***C386066 – Fürstenried-Ost***

Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 ·  
fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 16.9.2016 · € 22.– · Zuzüglich € 14.–  
Materialgeld · 16 Plätze

### **Hausgemachte Chutneys, Relishes, Marmeladen und mehr**

Überraschen Sie Ihre Lieben mit selbst gemachten Köstlichkeiten wie Apfel- und Birnenchutney, Zucchini-Paprika- oder Sellerie-Tomaten-Paprika-Relish. Damit das Süße nicht zu kurz kommt, machen wir Pfirsich-Karotten-Zitronen-, Kiwi-Pflaumen- oder Apfel-Kürbis-Marmelade und legen Früchte in Alkohol ein: Amarena-Pflaumen oder Rotwein-Zwetschge. Zum Mittagessen gibt es eine schmackhafte Gemüsesuppe. Die passenden Gläser erhalten Sie im Kurs und sind mit ca. € 10.– im Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Tasche oder Korb zum Transportieren

#### ***C386150 – Samstagseminar – Pasing***

Gerda Mader · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis  
17.00 Uhr · 24.9.2016 · € 33.– · Zuzüglich € 32.– Material-  
geld · 16 Plätze · ☺

### **Espresso & Co. – Spezialwissen für den Barista in Ihnen**

Tauchen Sie in die Geschichte des Kaffees ein, die unterschiedlichen Anbaugebiete, die verschiedenen Sorten, Röstungen und Zubereitungen (Brühkaffee, Schraubkanne, French Press, Percolator, Espresso). Im zweiten Teil des Kurses beschäftigen wir uns dann praktisch mit der idealen Zubereitung von Espresso und Cappuccino mit einer klassischen Siebträger-Espressomaschine. Natürlich bleibt genug Zeit für Ihre Fragen bei einer schönen Tasse Espresso oder Cappuccino und Gebäck.

#### ***C388005 – Samstagseminar – Sendling***

Thorsten Malcus · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 18.9.2016 · € 23.– ·  
Zuzüglich € 4.50 Materialgeld · 15 Plätze

### MVHS in English Oktoberfest Beer – Sneak Preview

You have not yet been to the Oktoberfest and are wondering what all the fuss is about? Or you are already an avid fan of the “Wiesn” and can hardly wait to taste the famous beer again?

This “Wiesn” beer sneak preview aims to help you choose between the six traditional Munich breweries: Augustiner, Paulaner, Hacker-Pschorr, Hofbräu, Spaten and Löwenbräu. Taste all of them at once and at the same table while listening to interesting and amusing stories about the history of the “Wiesn”, the breweries and, of course, the beers.

#### **C388010 – Innenstadt**

Klaus Artmann · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
Fri 18.00 til 21.30 hrs · 16.9.2016 · € 21.– plus € 6.– for  
materials · 17 places

### **(W)Einsteiger**

Lassen Sie sich in die ebenso faszinierende wie oft verwirrende Welt des Weines einführen! Sie lernen die wichtigsten Weinregionen und Rebsorten mit ihren charakteristischen Merkmalen kennen und erfahren die grundlegenden Vorgänge bei der Weinbereitung. Bei der Degustation exemplarischer Weiß- und Rotweine erschließen sich Ihnen dann ganz konkret und vor allem genussvoll deren vielfältige Aromen- und Geschmacksvarianten.

#### **C388540 – Sonntagseminar – Hasenberg**

Frauke Gülberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 ·  
Blodigstr. 4 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 18.9.2016 · € 32.– ·  
Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 17 Plätze



Foto: © macy

## Gesundheit informativ

### Wie gesund ist Ihre Kosmetik?

Bei der Suche nach einer geeigneten Hautpflege haben die Konsumentinnen die Qual der Wahl. Doch welche Inhaltsstoffe haben nachweislich einen Nutzen für die Haut? Welche sind wirkungslos, bedenklich oder sogar gesundheitsschädlich? Sie bekommen konkrete Tipps für Ihren nächsten Einkauf, mit denen Sie auch als Laie zielsicher eine geeignete Hautpflege auswählen werden. Gerne können Sie Ihre Creme nach dem Vortrag von der Referentin nach wissenschaftlichen Aspekten bewerten lassen.

#### *C340350 – Vortrag – Bogenhausen*

Andrea Rothärmel · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 22.7.2016 · € 7.– · 17 Plätze · ♿

### Die Schilddrüsenfunktion regulieren

Schilddrüsenstörungen können Beschwerden im ganzen Organismus verursachen: Unregelmäßigkeiten von Blutdruck, Verdauung, Hormonhaushalt oder psychische Beschwerden. Die Naturheilkunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Funktion der Schilddrüse auszugleichen und zu regulieren. Da eine erfolgreiche Schilddrüsenregulation meistens eine Veränderung der Lebensweise beinhaltet, erhalten Sie auch wertvolle Tipps über den Zusammenhang zwischen der Schilddrüse und Ernährung, Bewegung, Stärkung des Immunsystems und Entspannungsmethoden.

#### *C340390 – Vortrag – Sendling*

Christine Gielow · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.7.2016 · € 7.– · 16 Plätze · ♿

### Grüner Star

Das Glaukom, auch Grüner Star genannt, ist weltweit eine der häufigsten Erblindungsursachen. Man bezeichnet damit verschiedene Augenerkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen, die aber alle einen Verlust von Nervenfasern zur Folge haben. Heimtückisch ist das Glaukom deshalb, weil die Krankheit vom Betroffenen selbst erst spät bemerkt wird. Welche Formen gibt es, was sind sinnvolle Möglichkeiten zur Früherkennung und der weiteren Diagnostik, wie sehen die neuesten Behandlungsverfahren aus?

#### *C340020 – Gasteig*

Prof. Dr. med. Irmgard Neuhann · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 50 Plätze · ♿

### Hygiene im Krankenhaus

#### Schutz vor multiresistenten Keimen

Mangelnde Hygiene gehört in Krankenhäusern zu den größten Gefahren für multiresistente Keime. Zwar gilt es als unmöglich, die Erreger vollständig aus Krankenhäusern zu verbannen, doch eine Verbesserung der Situation ist möglich. Welche Maßnahmen werden ergriffen, um Infektionen zu vermeiden? Wie wird die Einhaltung von Hygienestandards im Klinikalltag kontrolliert und wie können „Keime“ im Krankenhaus aufgespürt werden? Sie erhalten einen Einblick in das Thema Infektionsprävention vom Leiter der Stabsstelle Klinikhygiene des Städtischen Klinikums München.

#### *C340110 – Gasteig*

Dr. Gerhard Schwarzkopf-Steinhauser · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

**kurz&gut****Welche Entspannungsmethode ist für mich die richtige?**

Welche Entspannungsmethode ist für Sie am besten geeignet? Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Feldenkrais, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen (MBSR), Imagination, die unterschiedlichsten Arten von Meditationen – all diese Methoden dienen der Entspannung. Wir überlegen gemeinsam, was einem entspannten Zustand entgegensteht und wie Sie dem, mit einer für Sie passenden Entspannungsmethode, begegnen können.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

**C340280 – Vortrag – Hasenberg**

Susanne Büttel · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · di 17.30 bis 18.30 Uhr · 20.9.2016 · € 5.– · 17 Plätze · ♿

**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Vorsorgen für den Ernstfall**

Wie schnell kann es passieren, dass man (z.B. durch Unfall oder Erkrankung) vorübergehend oder längerfristig die Einwilligungsfähigkeit verliert und nicht mehr für sich selbst entscheiden kann. Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sichern bei Verlust der Einwilligungsfähigkeit den Erhalt der persönlichen Selbstbestimmung. Betroffene und Angehörige erhalten Informationen zur Rechtsgrundlage und darüber, was beim Abfassen der Dokumente zu beachten ist.

**C340590 – Vortrag – Gasteig**

Wolfgang Putz · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 50 Plätze · ♿

**Natürliche Methoden der Familienplanung**

Bei der sogenannten natürlichen Familienplanung werden anhand bestimmter Körperzeichen die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus einer Frau erkannt. Sie lernen die symptothermale Methode „Sensiplan“ zur Verhütung kennen, die auf der Auswertung von zwei oder mehr Körperzeichen zur Bestimmung der fruchtbaren Tage basiert. Konsequenterweise angewendet, ist diese Methode sehr zuverlässig. So lässt sich ohne Nebenwirkungen sicher verhüten oder bewusst eine Schwangerschaft planen.

**C340300 – Vortrag – Gasteig**

Dr. med. Alenka Berkopcec-Valena · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.9.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

**Gesundheitskompetenz****Gesundheit stärken und fördern**

Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zuhause, am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft. Doch was erhält den Menschen gesund? Welche einfachen Tipps und Tricks gibt es, um gesünder zu leben? Und woher erhält man gute Gesundheitsinformationen? Mit Hinweisen auf Veranstaltungen des neuen Programms von „Gesundheit informativ“.

**C340150 – Vortrag – Gasteig**

Dinah Fink · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2016 · Eintritt frei · 20 Plätze · ♿

## Gesundheit aktiv

### **Progressive Muskelentspannung**

Spannung und Entspannung sind Prinzipien des Lebens: Der systematische, aufeinanderfolgende Wechsel von Spannung und Entspannung führt zur Regulation und Minderung der Stresssymptome im Körper.

#### ***C351001 – Samstagsseminar – Bogenhausen***

Sabine Berger · Ökologisches Bildungszentrum ·  
Engschalkinger Str. 166 · sa 9.30 bis 15.00 Uhr · Pausen nach  
Absprache · 23.7.2016 · € 31.– · 12 Plätze

### **Stress reduzieren, Entspannung fördern**

In diesem Seminar lernen Sie Ihre ganz persönlichen Stressoren kennen und reflektieren, um herausfordernden Situationen mit einer neuen Einstellung begegnen und präventiv handeln zu können. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken und Methoden kennen, und genießen Sie es diese auszuprobieren.

#### ***C351002 – Sonntagsseminar – Bogenhausen***

Bianca Gammel · Ökologisches Bildungszentrum ·  
Engschalkinger Str. 166 · so 9.30 bis 15.30 Uhr · Pausen  
nach Absprache · 24.7.2016 · € 31.– · 12 Plätze · ♿

### **Autogenes Training**

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. Sie erhalten Informationen und lernen die Methode in Übungen kennen.

#### ***C351003 – Bogenhausen***

Gisela Eckbauer · Ökologisches Bildungszentrum ·  
Engschalkinger Str. 166 · mo 16.00 bis 21.30 Uhr · Pausen  
nach Absprache · 25.7.2016 · € 31.– · 12 Plätze · ♿

### **Achtsamkeitsmeditation – die MBSR-Methode**

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Wir lernen die Hauptübungen des Mindfulness-Based Stress Reduction Konzepts (MBSR) kennen: den Body Scan, die sogenannte Rosinenübung, achtsame Körperübungen aus dem Bereich Yoga und die Sitzmeditation.

#### ***C351000 – Bogenhausen***

Annette Klassen · Ökologisches Bildungszentrum ·  
Engschalkinger Str. 166 · di 16.00 bis 21.30 Uhr · Pausen  
nach Absprache · 26.7.2016 · € 31.– · 12 Plätze · ♿

### **Integratives Entspannungstraining**

Das integrative Entspannungstraining verbindet verschiedene Entspannungsverfahren wie Autogenes Training (AT), Muskel-tiefenentspannung (MT), Atemübungen und meditative Techniken. Die unterschiedlichen Verfahren werden Ihnen vorgestellt und geübt, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kurs ist für alle geeignet, die unter Unruhe, Migräne, Schlafstörungen, Erschöpfung, chronischen Schmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten leiden oder präventiv dem Stress begegnen wollen.

#### ***C351021 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Vera Besl · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
30./31.7.2016 · € 78.– · 12 Plätze · ♿



**Akupressur und Selbstmassage**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Akupressur und Selbstmassagen eingesetzt, um die Meridiane durchgängig zu machen und damit die Körperenergie – den Qi-Fluss – zu regulieren. Sie wirken bei häufigen Alltagsbeschwerden wie z. B. Kopf- und Rückenschmerzen, aufkommenden Erkältungskrankheiten und Atemproblemen. Einfache Qigong-Übungen unterstützen die Effizienz dieser Selbsthilfemethoden. Sie lernen wirksame Massage- und Grifftechniken kennen und erhalten ein Skript für die Anwendung zu Hause. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken

**C351475 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.7.2016 · € 49.– · 14 Plätze · ♿

**Shiatsu – wohltuende Berührung**

Shiatsu (Fingerdruck) hat sich in Japan entwickelt und beinhaltet über die Druckmassage hinaus dehnende Griffe und Bewegungen. Mit gezielten Einzel- und Paarübungen, die am bekleideten Körper ausgeführt werden, können Sie Shiatsu als hervorragende Möglichkeit entdecken, zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu finden. Blockaden können gelöst und Verspannungen abgebaut werden. Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

**C351470 – Wochenendseminar – Bogenhausen**

Stephan-Erik Wirth · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 49.– · 14 Plätze

**Westliche Atemlehre und Qigong**

Jeder Augenblick, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, ist ein Augenblick meditativer Achtsamkeit. (Jon Kabat-Zinn) Die Übungen der Atemtherapie und dem Qigong, dem bewegten Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, harmonisieren besonders gut, um Gedanken zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen. Die Verknüpfung von Bewegungs- und Entspannungselementen kann Ihnen helfen, sich geistig und körperlich ausgeglichener zu fühlen. Sie erhalten ein Skript zum Weiterüben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken

**C351355 – Samstagseminar – Am Hart**

Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 34.– · 14 Plätze

**In der Ruhe liegt die Kraft****Wie Sie den Stress bewältigen können**

Ist Ihr normaler Alltag so stressig, dass Sie selbst etwas dagegen tun wollen? Dann können Sie einen neuen Weg der Regeneration ausprobieren. In diesem Kurs geht es um Stressbewältigung durch Achtsamkeit: die bewusste Wahrnehmung des Atems und des Körpers, meditative Imagination, achtsame Körperübungen und die Meditation in verschiedenen Positionen. Durch diese Übungen kommen Sie zur Ruhe, können Kraft aus Ihrem Inneren schöpfen und die Achtsamkeit auch in Ihren Alltag integrieren. Werden Sie zum Regisseur Ihres Lebens! Bitte mitbringen: Decke und Kissen

**C351040 – Vortrag – Sendling**

Barbara Valera · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 28.7.2016 · € 10.– · 10 Plätze · ♿

**C351042 – Sendling**

Barbara Valera · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.9. bis 29.9.2016 · € 51.– · 10 Plätze · ♿

### **Einführung in die Fußreflexzonenmassage**

Auf der Fußsohle bilden sich nach der Theorie der Fußreflexzonenmassage alle Körperorgane an ganz bestimmten Stellen ab. Durch Massage sollen die inneren Organe stimuliert und aktiviert, die Durchblutung sowie die Funktion sämtlicher Organe verbessert werden. Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen auf der Fußsohle kennen.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibsachen, warme Socken und Kleidung, zwei Decken und ein großes Kissen

### ***C351495 – Wochenendseminar – Sendling***

Nicoline Tschammer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.7.2016 · € 66.– · 14 Plätze

### **Meditation und Qigong**

Mit Achtsamkeit – als Schlüssel und Voraussetzung, um in die Meditation zu kommen – wächst ein Weg, in Kontakt zu uns zu kommen und gelassener zu werden. Ruhige, fließende Bewegungen des Qigong, des aktiven Teils der Traditionellen Chinesischen Medizin, dienen der Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie und passen sehr gut zur Praxis der Sitzmeditation. Physische und psychische Spannungen können sich lösen. Keine Vorkenntnisse in Meditation oder Qigong notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ggf. Sitzkissen

### ***C351205 – Sonntagsseminar – Pasing***

Susanne Büttel · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.7.2016 · € 39.– · 12 Plätze

### **Akupressur und Fußreflexzonenmassage bei stressbedingten Kopfschmerzen und Migräne**

Stress, Wetterumschwung und Reizüberflutungen sind häufig Auslöser für Kopfschmerzen und Migräne. Bei stressbedingten Kopfschmerzen und Migräne können diese Methoden unterstützend wirken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. In diesem Kurs lernen Sie einige Akupressurpunkte und spezielle Reflexzonen am Fuß zur Entspannung und zur Unterstützung der Selbstregulation des Körpers, insbesondere bei stressbedingten Kopfschmerzen und Migräne, kennen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei diesem Kurs steht die Selbstmassage im Vordergrund.

### ***C351490 – Samstagsseminar – Innenstadt***

Brigitte Heilmaier · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.8.2016 · € 33.– · 10 Plätze · ♿

### **Mit der Natur in die Ruhe kommen**

Wann haben Sie zum letzten Mal bewusst den Geräuschen der Natur gelauscht? Oder eine Blume genau betrachtet? Treten Sie für ein paar Stunden aus der Hektik des Alltags heraus, um die Natur mit allen Sinnen zu erleben und zur Ruhe zu kommen.

Im schönen Garten des Ökologischen Bildungszentrums lernen Sie die Natur durch Naturwahrnehmung, Meditation und Bewegung kennen und können sich dadurch auch im Alltag immer mal wieder erholsame Momente in der Natur schaffen. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Der Kurs findet draußen im Garten bei jedem Wetter statt.

### ***C351053 – Samstagsseminar – Bogenhausen***

Agnes Schätzl · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.8.2016 · € 31.– · 10 Plätze

**Freier Atem**

Kennen Sie das? Unter Anspannung atmen Sie „flacher“, fühlen sich „atemlos“ oder halten die Luft an? Wenn Nervosität oder Hektik Ihren Atem unruhig werden lassen, lernen Sie in diesem Seminar regulierende und alltagstaugliche Atemübungen kennen durch die Sie Gelassenheit und innere Ruhe tanken können.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung und Verpflegung

**C351340 – Samstagsseminar – Innenstadt**

Cornelia van Delden · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.8.2016 · € 34.– · 12 Plätze · ♿

**Autogenes Training**

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. In den Lerneinheiten können Sie die verschiedenen Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernen und deren Wirkung an sich selbst erfahren. Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Sie Autogenes Training regelmäßig (am besten täglich) anwenden. Dann kann Autogenes Training von Stress befreien und das vegetative Nervensystem entspannen.

Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

**C351250 – Am Hart**

Claudia Caran · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 1.9. bis 29.9.2016 · € 45.– · 12 Plätze · ♿

**Verschiedene Meditationsformen kennenlernen**

Das Ziel von Meditation – innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit – lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sind Sie auf der Suche nach dem für Sie besten Weg und neugierig auf die verschiedenen Möglichkeiten? Sie lernen verschiedene Formen der Meditation kennen: Vipassana (buddhistische Atem- und Achtsamkeitsmeditation), Klangmeditationen, verschiedene geführte Meditationen und Bewegungsmeditationen. So können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und ggf. Meditationskissen oder -bänkchen

**C351141 – Samstagsseminar – Bogenhausen**

Anne Pohlmeier · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.9.2016 · € 38.– · 12 Plätze

**Autogenes Training zum Kennenlernen**

Autogenes Training ist als sehr wirksames und vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren bekannt. Sie erhalten Informationen, lernen die Methode kennen und bekommen in kleinen praktischen Lerneinheiten ein erstes Gespür für dieses bewährte Entspannungsverfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**C351235 – Neuhausen**

Rainer Heubusch · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 14.9. bis 28.9.2016 · € 31.– · 12 Plätze · ♿

### **Life Balance Workshop**

Im Alltag vergessen wir oft, auf unseren Körper und seine Signale zu achten. Häufig machen sich Beschwerden, Stress und Müdigkeit bemerkbar – wir sind nicht mehr „in Balance“. Sie erfahren, welche Faktoren Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen. Wie wirkt der Lebensstil auf Körper und Psyche? Welche Möglichkeiten gibt es, sich im Alltag ausreichend zu bewegen, gesund zu ernähren und kleine Pausen einzulegen? Sie lernen effektive Übungen kennen, die wesentlich zur Gesundheit beitragen können. Ein Tag, der dazu anregt, seine eigene Strategie für mehr Balance im Leben zu finden.

#### ***C351038 – Bogenhausen***

Anja Hermeling · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalker Str. 166 · sa 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9.2016 · € 39.– · 12 Plätze · ♿

### **Shiatsu & Faszien**

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlung, die sich aus japanischen Massagetechniken und dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt hat. Faszien (muskuläres Bindegewebe) umgeben jeden Muskel und jedes Organ. An diesem Wochenende erforschen wir den Zusammenhang zwischen Meridianen und Faszien auf praktische Weise: Fokus ist das Erlernen grundlegender Meridianverläufe, von Rotationen und Massagetechniken in kurzen gegenseitigen Behandlungen. Verbunden mit sanften Dehnungs- und Lockerungsübungen aus dem Yoga werden Meridiane und Faszien trainiert und gedehnt.

#### ***C351466 – Wochenendseminar – Am Hart***

Renate Eichberger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 · € 49.– · 12 Plätze · ♿

### **Ayurveda-Marma-Massage**

Die Marma-Massage beruht auf der jahrtausendalten Tradition der indischen Ölmassagen (Ayurveda), bei der insbesondere die Marma- oder Vitalpunkte massiert werden. Die Marmas werden durch diese Druckmassage gezielt zur Selbstregulation angeregt und die inneren Organe positiv stimuliert. Diese speziellen Massageabläufe werden eingeübt und Sie bekommen auch theoretische Hintergrundinformationen. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben. Bitte mitbringen: Kleidung, die auch ölig werden darf und entsprechende Decke.

#### ***C351420 – Am Hart***

Maria Hoppe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.9. und 30.9.2016 · € 33.– · Vor Ort zu zahlen: € 2.– für Massageöl · 10 Plätze · ♿

### **Entspannungsmethoden kennenlernen**

Tagtäglich sehen wir uns vielen Anforderungen und Belastungen gegenüber, die wir schnell und gut bewältigen wollen. Wächst uns das über den Kopf, dann fühlen wir uns häufig „gestresst“, reagieren mit Gereiztheit oder körperlichem Unwohlsein. Werden Besinnungs- und Ruhephasen zum festen Bestandteil unseres Alltags, kann dies die körperliche und geistige Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Im Seminar lernen Sie Entspannungsübungen sowie anerkannte Methoden kennen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Verpflegung

#### ***C351050 – Samstagseminar – Sendling***

Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.9.2016 · € 36.– · 12 Plätze

**Achtsamkeitsmeditation**

Im Kurs erforschen wir, ähnlich wie bei der bekannten und wissenschaftlich auf ihre positive Wirksamkeit sehr gut erforschten MBSR-Methode unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Durch das Wahrnehmen von belastenden Emotionen und Denkstrukturen und die Desidentifikation damit ist es möglich, zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit und Ruhe zu gelangen. Ausgleichende Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden.

**C351175 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Tom Schindler · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 69.– · 12 Plätze · ♿

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zum Kennenlernen**

Die Muskelrelaxation nach Jacobson ist vielseitig, variabel und eignet sich für unterschiedliche Ziele. Am Kurstag können Sie testen, ob diese Entspannungsmethode für Sie geeignet ist. Sie lernen die Übungsmethodik kennen, erhalten Hintergrundinformationen und erfahren, wie Sie die Progressive Muskelentspannung für unterschiedliche Anwendungsziele einsetzen können.

**C351285 – Schwabing-Nord**

Claudia Caran · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.9.2016 · € 21.– · 12 Plätze

**Partnermassage**

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Seminar werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt.

Bitte mitbringen: evtl. Badeanzug, Socken, pro Paar ein großes und kleines Handtuch, Wolldecke, Massageöl und Kissen

**C351415 – Wochenendseminar – Pasing**

Für Paare · Cornelia van Delden · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 59.– · 12 Plätze

**C351375 – Wochenendseminar – Am Hart**

Für Paare · Nicoline Tschammer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 24./25.9.2016 · € 48.– · 14 Plätze

**Yoga – Grundstufe**

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlern werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

**C352006 – Innenstadt**

Ursula Landes · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.8. bis 12.9.2016 · € 49.– · 12 Plätze

**C352008 – Innenstadt**

Ursula Landes · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 12.9.2016 · € 49.– · 12 Plätze

**Fortsetzung von Yoga – Grundstufe**

***C352024 – Innenstadt***

Michael Litschko · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
4 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 27.7. bis 17.8.2016 · € 33.– ·  
12 Plätze

***C352025 – Innenstadt***

Michael Litschko · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
5 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 24.8. bis 21.9.2016 · € 41.– ·  
12 Plätze

***C352026 – Innenstadt***

Michael Litschko · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
4 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 27.7. bis 17.8.2016 · € 33.– ·  
12 Plätze

***C352027 – Innenstadt***

Michael Litschko · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
5 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 24.8. bis 21.9.2016 · € 41.– ·  
12 Plätze

***C352032 – Innenstadt***

Sarah Meyer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
7 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.7. bis 31.8.2016 · € 50.– ·  
14 Plätze

***C352034 – Innenstadt***

Sarah Meyer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
7 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 31.8.2016 · € 50.– ·  
14 Plätze

***C352035 – Innenstadt***

Albert Krämer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
7 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 28.7. bis 8.9.2016 · € 50.– ·  
12 Plätze

***C352041 – Innenstadt***

Ruth Scherber · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
5 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.7. bis 1.9.2016 (nicht am  
25.8.) · € 41.– · 12 Plätze

***C352042 – Innenstadt***

Ruth Scherber · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·  
5 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.7. bis 1.9.2016 · € 41.– ·  
12 Plätze

***C352056 – Am Hart***

Ulrike Wittmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 ·  
4 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.9. bis 28.9.2016 · € 33.– ·  
12 Plätze

***C352085 – Obergiesing***

Dagmar Dengg · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x di 19.30  
bis 21.00 Uhr · 26.7. bis 16.8.2016 · € 33.– · 12 Plätze

***C352090 – Obergiesing***

Isabel Salzer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 19.00  
bis 20.30 Uhr · 25.8. bis 15.9.2016 · € 33.– · 12 Plätze

***C352125 – Sendling***

Monika Frantz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·  
5 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 29.7. bis 26.8.2016 · € 42.– ·  
14 Plätze

***C352155 – Pasing***

Charlotte Laenger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 3 x di  
11.15 bis 12.45 Uhr · 13.9. bis 27.9.2016 · € 25.– · 14 Plätze

**Yoga zum Kennenlernen**

Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Yoga für Sie die richtige Methode ist. Sie werden die grundlegenden Körperübungen (Asanas) und ihre Wirkungsweise kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

**C352322 – Sonntagsseminar – Innenstadt**

Gabriele Kreusch · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 4.9.2016 · € 17.– · 10 Plätze

**C352332 – Pasing**

Monika Frantz · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.7. bis 5.8.2016 · € 25.– · 12 Plätze

**Yoga am Morgen**

Den Körper wach, geschmeidig und dehnbar machen – starten Sie mit den positiven Effekten des Yoga-Trainings in den Tag, um die Anforderungen des Alltags gut zu meistern. Für Geübte und Ungeübte geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

**C352345 – Obergiesing**

Dagmar Dengg · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x mi 7.30 bis 8.30 Uhr · 24.8. bis 28.9.2016 · € 49.– · 10 Plätze

**Yoga – kompakt**

Sie möchten Yoga in einem kurzen Zeitraum üben oder ausprobieren, ob das die richtige Methode für Sie ist? Unsere Kompakt-Angebote bieten dazu eine gute Möglichkeit. Sie sind auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Pause geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

**C352362 – Kompaktkurs – Hasenberg**

Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x mo/di 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.8. bis 9.8.2016 · € 33.– · 12 Plätze

**C352366 – Kompaktkurs – Sendling**

Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9. bis 28.9.2016 · € 25.– · 14 Plätze

**Pranayama – die Atemkunst des Yoga**

Pranayama im Yoga bedeutet übersetzt die Steuerung der Lebenskraft. Verschiedene Atemtechniken sollen bewirken, dass Körper und Geist zu mehr Ruhe finden und die Lebensenergie gesteigert wird.

Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

**C352406 – Wochenendseminar – Sendling**

Wenzel Wagenbrenner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 10./11.9.2016 · € 33.– · 12 Plätze

**Yoga bei Spannungskopfschmerz und Migräne**

Kopfschmerzen können vielfältige Ursachen haben. Auslöser für Spannungskopfschmerz und Migräne – zwei häufig vorkommende Formen des Kopfschmerzes – sind unter anderem muskuläre Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich z. B. durch Fehlhaltungen, Stress, Angst oder auch Müdigkeit. Mit leicht zu erlernenden Yogaübungen kann aktiv und effektiv dem Schmerz vorgebeugt bzw. seine Symptome gelindert werden. Yoga-Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**C352418 – Samstagseminar – Innenstadt**

Uta Kruse · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.9.2016 · € 22.– · 12 Plätze

### **Taijiquan zum Kennenlernen**

Sie haben schon viel von Taijiquan gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Taijiquan für Sie die richtige Methode ist. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

#### ***C352496 – Kompaktkurs – Innenstadt***

Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.7. bis 28.7.2016 · € 33.– · 14 Plätze

### **Taijiquan und koreanische Küche**

Lernen Sie Aspekte der asiatischen Vielfalt kennen. Mit den harmonischen Bewegungsabläufen des Taijiquan, dem chinesischen Schattenboxen, können Sie ausprobieren, ob diese Übungsmethode für Sie in Frage kommt. Und am letzten Kurstag können Sie die koreanische Küche kennenlernen und verkosten. Lassen Sie sich überraschen von schmackhaft zubereiteten Gemüsen, Salaten und einem Tofu-Gericht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

#### ***C352498 – Hasenberg!***

Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi/do 18.00 bis 19.30 Uhr · 3./4.8.2016 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.8.2016 · € 55.– · 12 Plätze

### **Qigong – Grundstufe**

Diese Kurse sind für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Geübt werden Grundprinzipien des Qigong – das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten – mit Hilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

#### ***C352540 – Innenstadt***

Monika Brabec · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 19.7. bis 16.8.2016 · € 41.– · 12 Plätze

#### ***C352542 – Innenstadt***

Andrea Stockinger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 23.8. bis 20.9.2016 · € 41.– · 12 Plätze

#### ***C352544 – Innenstadt***

Monika Brabec · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 19.7. bis 16.8.2016 · € 41.– · 12 Plätze

#### ***C352546 – Innenstadt***

Andrea Stockinger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 23.8. bis 20.9.2016 · € 41.– · 12 Plätze

#### ***C352552 – Innenstadt***

Andrea Stockinger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.9. bis 29.9.2016 · € 41.– · 14 Plätze

#### ***C352554 – Innenstadt***

Andrea Stockinger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.9. bis 29.9.2016 · € 44.– · 12 Plätze

### **Qigong zum Kennenlernen**

Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Qigong für Sie die richtige Methode ist. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

#### ***C352632 – Sonntagseminar – Am Hart***

Andrea Stockinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 18.9.2016 · € 22.– · 12 Plätze



**Qigong für den Rücken**

Aufrecht und mit Rückgrat durchs Leben gehen – wer wünscht sich das nicht? Die Qigong-Übungen unterstützen die Wirbelsäule bei ihrer Aufgabe, entspannen den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und erhöhen die Elastizität der Wirbel. Die ruhigen und sanften Bewegungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

**C352645 – Sonntagsseminar – Am Hart**

Andrea Stockinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.9.2016 · € 19.– · 12 Plätze

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend“ überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wolldecke

**C352702 – Innenstadt**

Monika Merrath · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.7. bis 25.8.2016 · € 40.– · 12 Plätze

**C352704 – Innenstadt**

Monika Merrath · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.7. bis 25.8.2016 · € 40.– · 12 Plätze

**C352706 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Ingeborg Scheibe · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 53.– · 12 Plätze

**Schulter- und Nackenverspannungen lösen mit der Feldenkrais-Methode**

Durch Überlastung in Beruf und Alltag kommt es häufig zu Bewegungseinschränkungen im Brustwirbelbereich, die sich dann in schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen äußern. Sie lernen auf einfache Art und Weise und deutlich spürbar, Ihre Verspannungen selbst zu lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

**C352762 – Sonntagsseminar – Innenstadt**

Petra Wittag · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 17.7.2016 · € 21.– · 12 Plätze

**Natürlich und gesund sitzen****mit Übungen aus der Feldenkrais-Methode**

Bedeutete Sitzen früher Ruhe und Erholung, so ist es heute für viele Menschen zur vorwiegenden Arbeitshaltung geworden. Unsere moderne Lebensweise erfordert stundenlanges Sitzen im Büro, am PC, in Verkehrsmitteln und zuhause. Um diese Herausforderung besser meistern zu können, bekommen Sie Anregungen für Ihren Sitzalltag durch neue Bewegungserfahrungen mit der Feldenkrais-Methode und Informationen über ergonomische Voraussetzungen für müheloses Sitzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Handtuch

**C352768 – Samstagseminar – Bogenhausen**

Herbert Hollesch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 24.9.2016 · € 18.– · 12 Plätze

## **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung**

### **Aufbauseminar**

Nach dem Besuch eines Einführungskurses haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte aufzufrischen, zu vertiefen und weiterführende Fertigkeiten zu trainieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikhose und Gymnastikschuhe

### **C352806 – Samstagsseminar – Innenstadt**

Nur für Frauen · Agnes Bloumentzweig · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.9.2016 · € 35.– · 12 Plätze

## **Escrime/Kali**

### **Eine philippinische Stockfechtkunst – Langstock**

Die philippinischen Kampfkünste benutzen neben den bekannten Kurzstöcken noch viele andere Waffenformen. Im Seminar lernen Sie den Umgang mit dem Langstock von etwa 180 cm, wobei Sie keine Vorkenntnisse und Erfahrungen in Kampfkunst besitzen müssen. Einfache Wirbeltechniken, Grundschläge und -paraden werden mit Einzel- und Partnerformen geübt. Auch ein reduziertes Sparring ist möglich.

Bitte mitbringen: einen Stock von etwa 160–180 cm Länge (ca. 2,5 cm dick) mitbringen. Das ideale Material ist Rattan, aber die Hartholzstöcke anderer Kampfkünste oder auch ein Buchstab aus dem Baumarkt sind möglich. Bambus ist nicht geeignet.

### **C352823 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Bernd Koschmieder · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 38.– · 12 Plätze

## **Taekwondo**

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

### **C352915 – Innenstadt**

Bernhard Schuberth · Grundschule · Schwanthalerstr. 89 · 4 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 16.7. bis 6.8.2016 · € 27.– · 14 Plätze

### **C352916 – Innenstadt**

Bernhard Schuberth · Grundschule · Schwanthalerstr. 89 · 4 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 3.9. bis 24.9.2016 · € 27.– · 14 Plätze

## **Offenes Programm**

### **Taekwondo-Sommer-Training im Stadtbereich Nord**

Sie erhalten die Möglichkeit, bis zum Beginn der nächsten Programmlaufzeit weiterzuüben. Das Training ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, die einmal Taekwondo ausprobieren wollen und sich dann für einen Kurs entscheiden können. Sie zahlen vor Ort jeweils nur für den Abend, an dem Sie teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

### **C352940 – Offenes Programm – Am Hart**

Peter Fenzl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x mo/mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.8. bis 14.9.2016 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur vor Ort · 17 Plätze

**Wirbelsäulengymnastik**

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnützung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.  
Für Anfänger/Anfängerinnen und Fortgeschrittene.  
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

**C353117 – Innenstadt**

Claudia Brockmann · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x mo 16.15 bis 17.15 Uhr · 18.7. bis 29.8.2016 · € 30.– · 14 Plätze

**C353185 – Fürstenried-Ost**

Julia Yakar · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 4 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 28.7. bis 18.8.2016 · € 19.– · 14 Plätze

**C353190 – Sendling**

Andrea Baader · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 9.00 bis 10.00 Uhr · 26.7. bis 27.9.2016 · € 45.– · 14 Plätze

**Ausgleichsgymnastik**

Ziel dieser Kurse ist es, einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung zu schaffen, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anzuregen und Freude an der Bewegung mit Musik zu vermitteln. Durch systematische Bewegungsschulung werden alle Muskelgruppen und das Bindegewebe gekräftigt und damit die Körperformen verbessert. Bewegungsgefühl, Entspannungsfähigkeit und Alltagsbelastbarkeit verbessern sich spürbar.  
Für Anfänger/Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.  
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

**C353486 – Hadern**

Andrea Baader · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 10.00 bis 11.00 Uhr · 26.7. bis 27.9.2016 · € 44.– · 14 Plätze

**C353492 – Hadern**

Andrea Baader · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 26.7. bis 27.9.2016 · € 44.– · 14 Plätze

**Natural Flow® Faszientraining – Einführungs-Workshop**

Faszien, das sogenannte kollagene Bindegewebe, umschließen all unsere Muskeln, Knochen, Gefäße, Nerven und Organe. Verklebung oder Verletzungen der Faszien sind Ursache zahlreicher Schmerzzustände und Verspannungen. Sie lernen die theoretischen Grundlagen des Faszientrainings kennen und probieren diese in zahlreichen Praxisübungen aus. Beim Umgang mit der Blackroll erhalten Sie Einblicke in deren vielfältige Möglichkeiten zur Aktivierung oder Regeneration. Ergänzend wird Ihnen eine Auswahl an Faszienstretchübungen vorgestellt.

**C353566 – Samstagstagsworkshop – Bogenhausen**

Karina Haufe · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalking Str. 166 · sa 12.00 bis 15.00 Uhr · 24.9.2016 · € 16.– · 12 Plätze

**Der sportlichen Figur ein Stück näher – mit Bodega moves®, Faszientraining und Low-Carb-Ernährung**

Ein Seminar in Theorie und Praxis: lernen Sie die effektiven Übungen des funktionalen Ganzkörper-Workouts Bodega moves® kennen. Das Faszientraining wirkt dabei unterstützend, schützt Ihre Muskulatur vor Verletzungen, stärkt Ihren Rücken und strafft die Figur. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zur Low-Carb-Ernährung, wie ein Ernährungsplan Ihre Fitness und Kondition beeinflusst und bereiten kleine Snacks selbst zu.

Im Materialgeld sind die Zutaten für Snacks, Rezepte zur Low-Carb-Ernährung und ein Skript zum Faszientraining enthalten.

**C353580 – Kompaktkurs – Hasenberg**

Karina Haufe · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.8. bis 12.8.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

**Pilates**

Benannt nach seinem Begründer Joseph Pilates, sorgt dieses ganzheitliche Körpertraining für eine Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen straffen Sie den gesamten Körper und bringen ihn in Form. Sie verbessern Ihre Koordination und entwickeln ein Körperbewusstsein, das bei alltäglichen Bewegungen für eine gute Körperhaltung und für mehr Ausstrahlung sorgt. Die Übungen lassen sich nach Kenntnisstand variieren und aufbauen. Für Anfänger und Fortgeschrittene, wenn nicht anders ausgewiesen.

Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

**C353609 – Innenstadt**

Beate Ziegler · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 29.7. bis 9.9.2016 · € 30.– · 17 Plätze

**C353615 – Innenstadt**

Beate Ziegler · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 29.7. bis 9.9.2016 · € 30.– · 17 Plätze

**C353633 – Innenstadt**

Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 4.8. bis 25.8.2016 · € 23.– · 14 Plätze

**C353635 – Innenstadt**

Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 19.15 bis 20.30 Uhr · 4.8. bis 25.8.2016 · € 23.– · 14 Plätze

**C353638 – Innenstadt**

Ute Kapfer-Wikelski · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 1.9. bis 22.9.2016 · € 23.– · 14 Plätze

**C353642 – Innenstadt**

Ute Kapfer-Wikelski · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 19.15 bis 20.30 Uhr · 1.9. bis 22.9.2016 · € 23.– · 14 Plätze

**Offenes Programm**

**C353651 – Am Hart**

Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.8. bis 15.9.2016 · € 6.– je Einzeltermin, Karten nur vor Ort · 14 Plätze

**C353702 – Messestadt Riem**

Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 6 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 18.7. bis 29.8.2016 · € 29.– · 10 Plätze

**C353705 – Messestadt Riem**

Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 6 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 18.7. bis 29.8.2016 · € 29.– · 10 Plätze

**Fit-Mix**

Mit effektiven Ganzkörperbewegungen als Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit einem Kraft-Ausdauer-Teil zu heißen motivierenden Rhythmen kommen Sie garantiert ins Schwitzen! Sie arbeiten mit Hanteln und Tubes. Stretching- und Entspannungsübungen beenden die Kursstunde.  
Bitte mitbringen: Getränk und feste Turnschuhe

**C354064 – Grünwald**

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 31.8. bis 28.9.2016 · € 34.– · 17 Plätze

**Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Ein Gymnastiktraining, bei dem alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß besonders intensiv trainiert und gestrafft werden. In der Aufwärmphase stärken Sie mit einem Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Kondition, gleichzeitig fördern Sie die Fettverbrennung. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.  
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und ein Getränk

**C354212 – Innenstadt**

Monika Brabec · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x di 18.00 bis 19.15 Uhr · 2.8. bis 30.8.2016 · € 28.– · 14 Plätze

**C354218 – Innenstadt**

Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 3.8. bis 24.8.2016 · € 23.– · 14 Plätze

**C354221 – Innenstadt**

Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x mi 19.20 bis 20.20 Uhr · 3.8. bis 24.8.2016 · € 23.– · 14 Plätze

**Offenes Programm****Fatburner-Workout für den ganzen Körper**

Dieses Ganzkörpertraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, steigert die Kondition, kräftigt und strafft die Muskulatur. Ein spritziger Cardioteil macht den Fettpölsterchen Beine, das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining für einzelne Körperbereiche formt die Figur.  
Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitness-typ, das Programm eignet sich für Einsteiger genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans.  
Dehn- und Stretchingübungen schließen die Stunden ab.  
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und ein Getränk

**C354311 – Am Hart**

Astrid Lauxen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x di 19.30 bis 20.30 Uhr · 23.8. bis 27.9.2016 · € 5.– je Einzeltermin, Karten nur vor Ort · 12 Plätze

**Bodyworkout**

Das Rundum-Fit-Programm für den ganzen Körper!  
Ein Mix aus Pilates, Rückenfit, Bauch-Beine-Po-Workout und Stretching macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Sie stärken Ihren Rücken, verbessern Ihre Haltung und fühlen sich nach dem Training kräftiger und beweglicher.  
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und ein Getränk

**C354329 – Innenstadt**

Monika Brabec · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x di 19.20 bis 20.35 Uhr · 2.8. bis 30.8.2016 · € 28.– · 14 Plätze

### **Bodystyling**

Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun? Die Proportionen verändern und den Körper straffen? Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Mit dem anspruchsvollen Trainings verbessern Sie Körpergefühl und Erscheinungsbild. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

#### ***C354403 – Innenstadt***

Beate Ziegler · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x fr 20.00 bis 21.00 Uhr · 29.7. bis 9.9.2016 · € 32.– · 17 Plätze

### **Offenes Programm**

#### ***C354418 – Am Hart***

Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.8. bis 15.9.2016 · € 5.– je Einzeltermin, Karten nur vor Ort · 14 Plätze

### **Training für Gehirn und Körper**

#### **Brain Power – Power Brain**

Viele Aktivitäten, die bis ins hohe Alter körperlich fit halten, sind auch gut für Ihre mentale Leistungsfähigkeit. Was auf Ihre Körpermuskulatur zutrifft, gilt ebenso für Ihre grauen Zellen. Gezieltes Training verbessert die Gedächtnisleistung. Testen Sie dieses andere Fitnesstraining, bei dem Bewegungen kombiniert werden mit Zahlen, Buchstaben, Farben und Formen – ein Gehirnjogging mit zeitgleich auszuführenden Körperbewegungen. Das macht den Körper fit und bringt Ihr Gehirn in Schwung, da neue Vernetzungen im Gehirn angelegt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

#### ***C354549 – Bogenhausen***

Tristan Bechmann · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · do 19.00 bis 21.30 Uhr · 15.9.2016 · € 13.– · 12 Plätze

### **Zumba®**

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise und sind für jede/n geeignet, egal auf welchem Fitness-Level Sie sich befinden. Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser

#### ***C354630 – Am Hart***

Lucianni Quinonez · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.9. bis 30.9.2016 · € 23.– · 14 Plätze

#### ***C354674 – Laim***

Cecilia Lutz · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 5 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 29.8. bis 26.9.2016 · € 33.– · 17 Plätze

**Walken**

Walking – schnelles Gehen mit Armeinsatz – ist eine gelenkschonende Art des Ausdauertrainings, welches 60 Prozent der Muskeln zum Einsatz bringt und die Fettverbrennung ankurbelt. Die Trainingseinheiten ohne Stöcke sind für jedes Alter geeignet. Bitte beachten: Bei schlechtem Wetter gelten die Vereinbarungen mit der Dozentin. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung

**In den Isarauen*****C354800 – Gasteig***

Katharina Höfels-Neumayr · Treffpunkt: Gasteig-Haupteingang (Umkleidemöglichkeiten vor Raum 108) · Rosenheimer Str. 5 · 6 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 19.7. bis 23.8.2016 · € 29.– · 12 Plätze

**Im Riemer Park*****C354802 – Messestadt Riem***

Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 6 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 22.7. bis 26.8.2016 · € 39.– · 12 Plätze

**Laufen – Aufbaukurs**

Als Laufanfänger bzw. Wiedereinsteiger können Sie bereits ca. 30 Minuten am Stück in moderatem Tempo laufen. Ziel des Kurses ist es, schneller zu werden, größere Distanzen zurückzulegen oder sogar einmal an einem Laufwettkampf teilzunehmen. Im fünfwöchigen Trainingsprogramm lernen Sie die Grundlagenausdauer spürbar zu verbessern, das Lauftempo zu erhöhen und die Lauftechnik zu optimieren. Sie erhalten außerdem jede Menge Tipps rund ums Thema Laufen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: atmungsaktive Kleidung, und Lafschuhe anziehen

***C354813 – Sendling***

Karin Engert · Treffpunkt: · Albert-Roßhaupter-Str. 8/ Ecke Meindlstr. · 5 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 12.9. bis 17.10.2016 · € 24.– · 12 Plätze

## Gesundheit aktiv für Seniorinnen und Senioren

Gesundheit betrifft den ganzen Menschen. Der Wunsch gesund älter zu werden ist verbunden mit der Hoffnung, die persönliche Lebensqualität zu erhalten, sie vielleicht steigern oder verbessern zu können. Unser Sommerprogramm bietet Ihnen viele Möglichkeiten, etwas für Ihre Gesundheit und somit für Ihr Wohlbefinden zu tun.

### Taijiquan

Taijiquan (auch Tai Chi) ist eine Gesundheitsübung in langsamer Bewegung. Bei jedem Schritt in Zeitlupe wird die Gewichtsverlagerung deutlich erfahrbar und geübt. Unsicherheiten werden aufgelöst, neues Vertrauen in die eigene Bewegung wird aufgebaut. Tai Chi ist deshalb auch als Sturzprophylaxe von den Krankenkassen anerkannt. Darüber hinaus hält Tai Chi die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Tai-Chi-Übungen betonen in jeder Figur den Schutz und die Stärkung der eigenen Mitte und helfen, die Würde zu erhalten, wenn körperliche Abläufe beschwerlich werden.

Unsere Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben) und Aufbaustufe (für Fortgeschrittene).

### Taijiquan – Grundstufe Sommer-Kompaktseminar 1

Entspannen Sie mit Taijiquan! Taijiquan ist als Heilgymnastik vielseitig: Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

#### **C373040 – Innenstadt**

Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 9.30 bis 11.00 Uhr · 25.7. bis 28.7.2016 · € 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

### Taijiquan – Aufbaustufe Sommer-Kompaktseminar 2

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese problemlos weiter aus. Der Kurs der Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben. Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

#### **C373230 – Innenstadt**

Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 11.00 bis 12.30 Uhr · 25.7. bis 28.7.2016 · € 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze



## Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

### Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

#### **C374085 – Obergiesing**

Für Senioren · Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis do 11.00 bis 12.30 Uhr · 25.7. bis 28.7.2016 · € 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

### Rücken-Qigong – sanfte Bewegungen und meditative Entspannung

Ein chinesisches Sprichwort besagt: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmt das wahre Alter eines Menschen. Spezielle Rückenübungen lockern den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und fördern die Elastizität der Wirbelsäule. Ruhige, meditative Bewegungen lösen Verspannungen und sorgen für wohltuende Entspannung.

#### **C374330 – Schwabing**

Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 3 x do 14.15 bis 15.45 Uhr · 8.9. bis 22.9.2016 · € 20.– · 13 Plätze

## Feldenkrais

Wie kann ich mich leichter bewegen? Wie bewege ich mich mit mehr Bewusstheit? Nehmen Sie den Bewegungsprozess aufmerksam wahr und erleben Sie, wie ohne Kraftaufwand neue Beweglichkeit wie von selbst entsteht. Sie werden überrascht sein, wie viel müheloser Sie sich mit den Feldenkrais-Übungen bewegen. Sie können Einschränkungen überwinden und gewinnen mehr Lebensqualität.

### Neue Beweglichkeit erlangen:

#### Die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Erlernen Sie Grundlagen der Feldenkrais-Methode. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

#### **C375050 – Schwabing-Nord**

Für Senioren · Gabriele Blasy · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 9.30 bis 12.00 Uhr · 22.9.2016 · € 11.– · 12 Plätze · ♿

### Feldenkrais und die Bewegungsmöglichkeiten des Kiefers

Wie hängen die Bewegungen unseres Kiefers damit zusammen, wie wir den Kopf halten und bewegen? Hat das wiederum etwas mit der Aufrichtung unserer Wirbelsäule zu tun bzw. wird es von unserer Haltung beeinflusst? An diesem Tag werden einige Aspekte dieser Zusammenhänge erforscht. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch für erfahrene Feldenkrais-Teilnehmende geeignet. Bitte warme Kleidung, Socken sowie ein Handtuch und ein Stofftaschentuch mitbringen.

#### **C375100 – Sendling**

Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.9.2016 · € 22.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

### Gymnastik von A bis Z

Beweglichkeit, Erhalt oder Aufbau der Muskulatur und Stärken des Herz-Kreislauf-Systems sind wichtig, um gesund und selbständig zu sein und zu bleiben. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten gezielt bestimmte Körperpartien (wie etwa Wirbelsäule, Beckenboden oder Rücken) und stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihre Ausdauer. Beugen Sie so gesundheitlichen Problemen vor und sorgen wirkungsvoll und mit Freude für den Erhalt körperlicher Funktionen und Beweglichkeit. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

### Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

### *C376020 – Innenstadt*

Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 18.7. bis 8.8.2016 · € 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

### Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

### *C376270 – Schwabing-Nord*

Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 3 x di 16.30 bis 17.45 Uhr · 13.9. bis 27.9.2016 · € 17.– · 12 Plätze · ♿

### Osteoporosegymnastik

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle. Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

### *C376430 – Obergiesing*

Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.9. bis 26.9.2016 · € 20.– · 13 Plätze

**Pilates**

Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

**C376580 – Obergiesing**

Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.9. bis 26.9.2016 · € 25.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

**Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik – Kurskurs**

Ein bewegliches Becken kann helfen, Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasenschwäche zu vermeiden. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

**C377105 – Innenstadt**

Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x do 9.45 bis 11.15 Uhr · 15.9. bis 29.9.2016 · € 17.– · 16 Plätze

**C377130 – Obergiesing**

Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 14.9. bis 28.9.2016 · € 20.– · 13 Plätze

**Zumba Gold®**

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herzkreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold® ist die gemäßigttere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba® aus den USA. Zumba Gold® wurde speziell für Junggebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

**C377215 – Hasenberg/**

Für Senioren · Markus Haugg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x do 10.00 bis 11.00 Uhr · 15.9. bis 29.9.2016 · € 14.– · 13 Plätze

**C377250 – Schwabing-Nord**

Für Senioren · Daniela Dallinger · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 3 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 13.9. bis 27.9.2016 · € 14.– · 12 Plätze

**C377260 – Schwabing-Nord**

Für Senioren · Daniela Dallinger · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 3 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 13.9. bis 27.9.2016 · € 14.– · 12 Plätze

## Ökologie im Alltag

### **Naturkosmetik aus Küche und Garten**

Pflegende und duftende Kosmetik mit Zutaten aus der Küche und Kräutern aus dem Garten herzustellen, ist ganz einfach und macht noch dazu sehr viel Spaß. Ich möchte mit Ihnen u. a. eine pflegende Gesichtscrème, ein duftendes Deo und ein wohltuendes Peeling herstellen. Einfache Rezepte, die auch zu Hause ganz leicht nachzukochen bzw. zu mischen sind. Freuen Sie sich darauf, die Schätze der Natur zu entdecken. Sie bekommen ein Skript mit Basisrezepten und stellen gemeinsam sechs verschiedene Pflegeprodukte her.

#### **C323735 – Sonntagsseminar – Am Hart**

Alexandra Alt · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 9.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

### **Bauen mit Lehm**

Baustoffe aus Lehm mit ihren besonderen ökologischen und bauphysikalischen Eigenschaften schaffen ein gesundes, behagliches Raumklima und bieten vielfältige technische Lösungen. Die ungeahnten Möglichkeiten der Anwendung von Lehm-Baustoffen von der Altbausanierung bis hin zu designorientierten Innenraumgestaltungen werden vorgestellt. Besondere Schwerpunkte bilden dabei Systemlösungen, z. B. für Innendämmung, Trocken- und Holzbau. Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, Lehm selbst zu „begreifen“.

#### **C324233 – Vortrag – Bogenhausen**

Manfred Lemke · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 20.7.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

### **Vielfalt im Nutzgarten erhalten**

Immer mehr alte und samenfeste Gemüsesorten gehen im Zuge der modernen Pflanzenzüchtung verloren. Das Seminar befasst sich mit den Grundlagen von Gemüseanbau und Vermehrung und stellt interessante, samenfeste Sorten für den Hausgarten vor. Von ausgereiften Früchten und Samenständen ernten wir Saatgut, lernen Methoden der Saatgutreinigung kennen und erfahren, worauf bei Ernte und Lagerung zu achten ist. Alle Teilnehmenden erhalten im Kurs Saatgut für den Eigenanbau.

#### **C323513 – Samstagsseminar – Bogenhausen**

Annette Holländer · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 23.7.2016 · € 14.– · 14 Plätze · ♿

### **Lavendel, das blaue Wunder**

Ein echter Alleskönner. Lavendel sieht nicht nur gut aus und hat einen sehr angenehmen Duft, sondern ist auch in der Naturheilkunde eine sehr wichtige Heilpflanze, die in zahlreichen Bereichen eingesetzt wird. Ob im Haushalt als Lavendelsäckchen oder als Gewürz in der Küche, oder als beruhigendes Badesalz: es gibt 1000 Möglichkeiten wie man Lavendel einsetzen kann. Entdecken Sie in diesem Kurs die vielfältige Welt des Lavendels. Wir stellen zusammen sechs verschiedene Produkte mit Lavendel aus dem Bereich der Kosmetik, Küche und Naturheilkunde her, u. a. Lavendelsalbe, Kräutersalz und einen beruhigenden Tee. Dazu gibt es ein Skript mit den Rezepten und viele Informationen.

#### **C323737 – Sonntagsseminar – Sendling**

Alexandra Alt · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 9.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.7.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 8 Plätze

### **Sommerkosmetik selbstgemacht Pflegeprodukte aus dem Garten**

Im Sommer braucht unsere Haut eine spezielle Pflege. Diese mit Kräutern und Blüten herzustellen ist einfach und macht viel Spaß. Wir stellen sechs verschiedene Pflegeprodukte speziell für den Sommer her: unter anderem eine schützende Sonnencreme, ein pflegendes After Sun-Öl, eine kühlende Fußcreme und ein duftendes Deo. Die Rezepte sind einfach aber raffiniert, sodass Sie zu Hause variiert werden können, und enthalten nur bekannte und unbedenkliche Zutaten. Jetzt kann der Sommer kommen! Sie erhalten ein ausführliches Skript.

#### **C323739 – Samstagseminar – Bogenhausen**

Alexandra Alt · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 9.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.8.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

### **Tomatenvielfalt in Garten und Küche**

Die Tomate zählt zu unseren Lieblingsgemüsen und ist eine der bekanntesten Kulturpflanzen. Neben den „Einheitstomaten“ in unseren Lebensmittelmärkten gibt es tausende von Tomatensorten in rot, gelb, grün, violett und gestreift, in allen erdenklichen Formen, von Johannisbeer- bis Kindskopfgröße. Geschmacklich reicht diese Vielfalt von mild-schmelzend über fruchtig-süß bis säuerlich-aromatisch. Lernen Sie die Geschichte der Tomate kennen, entdecken Sie interessante Sorten für den eigenen Anbau und lassen Sie sich bei der Verkostung von den unterschiedlichen Aromen überzeugen.

#### **C323615 – Vortrag – Bogenhausen**

Annette Holländer · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 19.00 bis 21.30 Uhr · 15.9.2016 · € 12.50 · Zuzüglich € 3.50 Materialgeld · 14 Plätze · ☎

### **Feuer in der Küche: Chili und Paprika**

Mehr als 2000 Paprika- und Chilisorten sind weltweit durch Kreuzung und Züchtung in den verschiedensten Formen und Farben entstanden. Diese Vielfalt ist Grundlage einer vielfältigen Kochkultur und bereichert unsere Küche mit süß-fruchtigen bis scharfen Aromen. Auch in der Heilkunde wird Chili traditionell und aktuell verwendet. Lernen Sie Herkunft, Geschichte und Sortenvielfalt der Paprikagewächse, ihren Anbau und ihre Verwendung bei einem Vortrag mit anschließender Verkostung kennen.

#### **C323617 – Vortrag – Fürstenried-Ost**

Annette Holländer · Volkshochschule · Fürstenrieder Allee 61 · mi 19.00 bis 21.30 Uhr · 21.9.2016 · € 12.50 · Zuzüglich € 3.50 Materialgeld · 12 Plätze · ☎

### **Mini-Blockheizkraftwerke:**

#### **Neue Entwicklungen für das Eigenheim**

Ein Blockheizkraftwerk (BHKW) erzeugt elektrischen Strom und Wärme nach dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung. Da die Abwärme direkt am Ort der Entstehung zur Heizung genutzt wird, erreicht man einen sehr hohen Energie-nutzungsgrad von 80 bis 90 %. Auf dem Markt gibt es zunehmend für Einzelhäuser geeignete, kleinere Anlagen mit verschleißarmer Stirling- und Brennstoffzellentechnologie. Ihre Funktion und Einsatzmöglichkeiten werden mit praktischen und wirtschaftlichen Aspekten allgemein verständlich erläutert.

#### **C324245 – Vortrag – Bogenhausen**

Manfred Giglinger · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 21.9.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ☎

### **Wilde Früchtchen im Herbst**

#### **Wildobst erkennen und genießen**

In den Wildfrucht-Hecken rund ums ÖBZ wachsen Weißdorn, Berberitze, Hagebutte, Sanddorn und weitere Früchte, aus denen traditionell viele leckere Produkte hergestellt werden. Wir betrachten bei einer Führung die wilden Früchte ganz genau und lernen sie von den ungenießbaren Arten zu unterscheiden. Wir besprechen ihre vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, z. B. für Saft, Gelee, Chutney und Marmelade. Im Praxisteil wird demonstriert, wie Sie einen Genussessig oder einen Wildfruchtlikör herstellen können.

#### **C323139 – Seminar – Bogenhausen**

Christine Nimmerfall · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 22.9.2016 · € 12.50 · 14 Plätze

### **Alte Apfelsorten neu entdeckt**

Herrlich duftend, von groß bis klein, süß oder säuerlich, gelbgeflammt oder rot gestreift: die Fülle der heimischen Apfelsorten bietet für jeden Geschmack etwas! Es gibt über 1500 Apfelsorten – warum kennen wir aus dem Handel nur so wenige? Wie entstand diese Fülle an Formen und Geschmacksrichtungen, und wie werden die einzelnen Sorten bestimmt? Gibt es auch spezielle, für Diabetiker und Allergiker geeignete Sorten? Sie erhalten Tipps zur Lagerung und Verarbeitung und erfahren auch, wo Sie alte Apfelsorten noch kaufen können.

#### **C323619 – Vortrag – Bogenhausen**

Dr. Ulrike Wagner · Ökologisches Bildungszentrum · Englischalkinger Str. 166 · so 14.30 bis 17.00 Uhr · 25.9.2016 · € 12.50 · Zuzüglich € 3.50 Materialgeld · 12 Plätze · ☺

### **Blütensalze komponieren**

Es gibt viele essbare Blüten und delikate Wildkräuter, aus denen sich ein schmackhaftes und hübsches Kräutersalz herstellen lässt. Salzmischungen sind so vielseitig einsetzbar, wie es Mischungen gibt. Ob für Fisch oder Wild, Eierspeisen oder Pfannengerichte: gemeinsam lassen wir unsere Geschmacksknospen auf Entdeckungstour gehen. Mit getrockneten Blüten, Kräutern und Wurzeln sowie unterschiedlichen hochwertigen Salzen können Sie dann ihre eigenen Salzkreationen „komponieren“ und gleich mit nach Hause nehmen bzw. verschenken. Bitte mitbringen: Mörser, scharfes Messer, Brettchen, mehrere Schraubverschlussgläser.

#### **C323745 – Samstagseminar – Freimann**

Barbara Stark · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 28.9.2016 · € 18.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 10 Plätze



**Sommer international**

## Neuhauser Sprachensommer

Bereits zum sechsten Mal verwandelt sich der Neuhauser Trafo in ein sommerliches Sprachenhaus. Für jeweils eine Woche können Sie intensiv eintauchen in

Spanisch	25.7. bis 29.7.
Italienisch	1.8. bis 5.8.
Englisch	8.8. bis 12.8.
Französisch	16.8. bis 19.8.

Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Kurseinheiten zu Kultur, Land und Leuten runden den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München!

Ob Anfänger oder weit Fortgeschritte: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammen gestellt. Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.

Spanisch: [christiane.haberl@mvhs.de](mailto:christiane.haberl@mvhs.de), (089) 48006-61 53

Italienisch: [livia.novi@mvhs.de](mailto:livia.novi@mvhs.de), (089) 48006-61 48

Englisch: [tina.kagemann@mvhs.de](mailto:tina.kagemann@mvhs.de), (089) 48006-61 52

Französisch: [monique.touzet@mvhs.de](mailto:monique.touzet@mvhs.de), (089) 48006-61 66

### Spanisch

#### **C547410 – Neuhausen**

Marina Hernández Zárata/Virginia Díaz de Mera/Gina Vera de Schönauer/Ana María Silva Rivas/Francisco Javier Aparicio Asensio · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.7. bis 29.7.2016 · € 295.– · ☎

### Italienisch

#### **C536600 – Neuhausen**

Alberto Staibano/Marinella Vannini/Alessandra Lapucci/Stefania Fois/Silvana Donzelli-Kaiser · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 16.15 Uhr fr 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 15.30 Uhr · 1.8. bis 5.8.2016 · € 295.– · ☎

### Englisch

#### **C528100 – Neuhausen**

Dozententeam · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 5 x 9.30 bis 16.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.8. bis 12.8.2016 · € 295.– · ☎

### Französisch

#### **C532800 – Neuhausen**

Séverine Petit/Catherine Dautel/Hélène Maréchal/Sandrine Serret-Praml · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · di bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 16.15 Uhr · 16.8. bis 19.8.2016 · € 245.– · ☎



## Arabisch

### **Einstieg – kommunikativ und kompakt**

Sie suchen einen kommunikativen Einstieg in das Arabische? Sie lernen wie man sich begrüßt und nach dem Befinden fragt, dann üben Sie einfache Sätze zum Thema Familie und Alltag. Sie bauen einen praxisnahen Wortschatz auf und erhalten erste Einblicke in die arabische Schrift. Kommunikation und gesprochene Sprache stehen im Mittelpunkt. Im Lehrbuch sind Dialoge in arabischer Schrift und Lautschrift dargestellt.  
Bitte mitbringen: Sprachkurs Arabisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205411-2

### ***C550597 – Innenstadt***

Ivan Marbeen Solaq · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 8 x mi 9.30 bis 11.45 Uhr · 20.7. bis 7.9.2016 · € 132.– · 8 Plätze

### **Anfängerkurs mit Schrift, ab Vorlektion (ohne Vorkenntnisse)**

Bitte mitbringen: Langenscheidt Arabisch mit System, ISBN 978-3-468-80354-3

### ***C550905 – Innenstadt***

Ahmed Hassani · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 5 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.7. bis 23.8.2016 · € 160.– · 12 Plätze

### **Gesprächstraining für Anfänger**

Sie möchten für Ihre Arbeit oder aus privatem Interesse arabische Floskeln sprechen lernen, um mit den Menschen unterwegs ins Gespräch zu kommen?

Ein unkomplizierter Einstieg in das gesprochene Arabisch ist der effektivste Weg, sich in den arabischen Ländern schnell zurecht zu finden. In diesem Kurs lernen Sie das Arabisch der Alltagssituationen, themenspezifisch nach einem praxisnahen Plan angeordnet, und Sie üben intensiv die Aussprache der wichtigsten Sätze.

Ohne Einführung in die arabische Schrift.

Das Lehrmaterial erhalten Sie gegen Gebühr im Kurs.

### ***C550910 – Innenstadt***

Dr. Mohammed Al Oudat · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 22.8.2016 · € 120.– · 12 Plätze

### ***C550920 – Innenstadt***

Dr. Mohammed Al Oudat · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.8. bis 18.8.2016 · € 120.– · 12 Plätze

### **Arabische Konversation für Fortgeschrittene**

Die Teilnehmenden haben bereits mehrere Intensivkurse Gesprächstraining auf Konversationsniveau besucht. Das Lehrmaterial für € 10.– ist direkt beim Dozenten erhältlich.

### ***C550990 – Innenstadt***

Dr. oec. Wilfried Baumgarten · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · fr 10.00 bis 15.30 Uhr · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 29.7. bis 31.7.2016 · € 120.– · 6 Plätze

## Bairisch

### **Schnupperabend Bairisch im Spätsommer A weng ins Boarische neischmegga!**

Sie interessieren sich für das Bairische, das Sie im Alltag erleben aber nicht ganz verstehen können? Es erwartet Sie ein informationsreiches Hineinschnuppern in die traditionsreiche Sprache der Münchner.

#### **C558059 – Haderl**

Helmut Ettenhuber · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · fr  
18.00 bis 21.00 Uhr · 16.9.2016 · € 22.– · 15 Plätze

## Chinesisch

### **Intensiver Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)**

Bitte mitbringen: Liao Liao, Hueber Verlag, Kursbuch  
ISBN 978-3-19-005436-7 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-  
025436-1

#### **C551930 – Neuhausen**

Monika Mey · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphen-  
burger Str. 171a · 3 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7.  
bis 11.8.2016 · € 180.– · 12 Plätze · ♿

### **Chinesisch Gesprächstraining A1**

Sie wollen zwischen den Semestern mit der chinesischen Sprache in Kontakt bleiben, nachdem Sie etwa 70 Unterrichtsstunden absolviert haben (entspricht etwa den Kenntnissen Mitte Lehrbuch Liao, Liao).

In diesem Kurs werden Sie auf spielerische Weise anhand ausgewählter Themen mit möglichst viel Praxisbezug üben und Ihr gesprochenes Chinesisch nach und nach erweitern und festigen.

Auch Wiederholung und Vertiefung der Grammatik.  
Das Lehrmaterial ist im Unterricht erhältlich.

#### **C551940 – Innenstadt**

Yan-Kai Fu · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo/mi  
18.30 bis 20.45 Uhr · 1.8. bis 10.8.2016 · € 66.– · 8 Plätze

### **Chinesisch Gesprächstraining A2 im Übergang zur Mittelstufe**

Sie wollen während der Sommerferien Ihre Chinesisch-Kenntnisse aktiv halten und in lockerer Atmosphäre üben?

Die Vertiefung der chinesischen Umgangssprache durch gezielte Gesprächsübungen und die Aktivierung Ihres passiven Wortschatzes ist Ziel dieses Kurses.

Auf Wunsch werden einzelne Grammatikthemen vertieft.

#### **C551950 – Innenstadt**

Yan-Kai Fu · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x di/do  
18.30 bis 20.45 Uhr · 28.7. bis 9.8.2016 · € 66.– · 8 Plätze

## Deutsch – Intensiv- und Standardkurse

Es ist Sommer und der schönste Zeitpunkt, eine neue Sprache zu entdecken, Deutschkenntnisse aufzufrischen oder auszubauen. In München bieten wir zentral und in unmittelbarer Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln ein umfangreiches Deutschprogramm auf allen Niveaustufen an. Die Münchner Volkshochschule lädt Sie auch 2016 wieder auf ein sprachliches Abenteuer in einer der schönsten Städte Deutschlands ein.

Vom 18. Juli bis Ende September findet das Deutschprogramm der Sommer-Volkshochschule statt. Das Programm umfasst alle Niveaustufen: A1 für Anfänger/innen bis C2, Pluspunkte – das Zusatzprogramm, Prüfungstrainings und vieles Spannendes mehr.

### Wir freuen uns auf Sie und den Sommer!

Weitere Informationen sowie das komplette Sommerkursprogramm Deutsch finden Sie unter:  
[www.mvhs.de/deutsch-sommer](http://www.mvhs.de/deutsch-sommer) oder als kleine Broschüre.

### Beratung und Anmeldung

Montag/Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch/Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr  
Samstag, 3.9., 12.9. und 19.9. von 11.00 bis 16.00 Uhr

Am Samstag können keine Bestätigungen ausgestellt werden. Es findet keine Beratung und Anmeldung für Integrationskurse statt.

**Ort: Rosenheimer Straße 5, S-Bahn Rosenheimer Platz**

### Beratung: Raum 3.143

Telefon: (089) 48006-61 69 (Montag bis Donnerstag)  
E-Mail: [daf@mvhs.de](mailto:daf@mvhs.de)  
Internet: [www.mvhs.de/deutsch-sommer](http://www.mvhs.de/deutsch-sommer)

### Anmeldung: 1. Stock

Telefon: (089) 48006-62 39 (Montag bis Donnerstag)

**Einstufungstest für die Niveaustufen A1 und A2  
im Internet unter <http://einstufungstest.dw.de>**

**Einstufungstest für die Niveaustufen B1 bis C2  
im Multimedia-Lernstudio, Raum 3.143**

Montag 9.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr

außerdem Samstag, 3.9.2016

von 11.00 bis 14.00 Uhr

Gebühr: € 5.–

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis oder Pass zum Einstufungstest mit.

Weitere Informationen: [www.ondaf.de](http://www.ondaf.de)

Dauer: ca. 60 Minuten

### Deutsch am Vormittag und Nachmittag

Start am 18. Juli und 22. August

Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.15 Uhr oder

14.00 bis 17.15 Uhr

5 Wochen

20 Unterrichtseinheiten pro Woche

### Deutsch am Abend

Start am 18. Juli, 22. oder 29. August

18.00 bis 21.00 Uhr

4 bis 6 Wochen

8 bis 20 Unterrichtseinheiten pro Woche

### Pluspunkte am Nachmittag, Abend und Wochenende

Starts im Juli, August und September

### Deutsch für Kinder und Jugendliche

Start am 1. August

Montag bis Freitag

14.00 bis 17.15 Uhr

4 Wochen

20 Unterrichtseinheiten pro Woche

### **Deutsch-Prüfungen und Einbürgerungstest**

Goethe-Zertifikat A1

Deutsch-Test für Zuwanderer (A2–B1)

Goethe-Zertifikat B1

Goethe-Zertifikat B2

Goethe-Zertifikat C1

TestDaF

Einbürgerungstest

Prüfungstraining, Prüfungstermine und Anmeldeschluss:

siehe [www.mvhs.de/pruefungen](http://www.mvhs.de/pruefungen)

Die Teilnehmerzahlen sind für alle Prüfungen begrenzt.

### **Neuanmeldung für Herbst/Winter 2016/2017**

ab Donnerstag, 1. September

#### **Wir freuen uns auf Sie und den Sommer!**

Weitere Informationen sowie das komplette Sommerkursprogramm Deutsch finden Sie unter:

[www.mvhs.de/deutsch-sommer](http://www.mvhs.de/deutsch-sommer) oder als kleine Broschüre.

### **Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge**

Am 15.9. beginnen wieder Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Diese umfassen 6 Kursmodule à 100 Unterrichtseinheiten Deutsch sowie 60 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs. Im Anschluss an den Deutschkurs kann die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (A2–B1) abgelegt werden. Der Orientierungskurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD), der bei entsprechender Punktzahl den Einbürgerungstest ersetzt. Die Integrationskurse an der Münchner Volkshochschule umfassen die Stufen A 1 bis B 1 und finden am Vor- und Nachmittag bzw. am Abend statt. Daneben bieten wir zahlreiche Integrationskurse für spezielle Zielgruppen an (z.B. für Frauen, Jugendliche, Integrationskurse mit Alphabetisierung), die über 9 Kursmodule angeboten werden, sowie Intensivkurse, die in 400 Stunden zu B1 führen.

## Deutsche Gebärdensprache (DGS)

### Deutsche Gebärdensprache – Grundkurs Kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1,  
Verlag: VIKO-Bayern  
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder  
www.viko-medien.de

#### *C160735 – Kompaktkurs – Sendling*

Hristo Trajkovski · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-  
Str. 8 · 2 x mi/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7. bis 5.8.2016 ·  
€ 72.– · 12 Plätze · ♿

## Englisch

### Neuhauser Sprachensommer

Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel  
Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis  
Sprechen. Kurseinheiten zu Kultur, Land und Leuten runden  
den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne  
zu verreisen – mitten in München! Ob Anfänger oder weit  
fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine  
passende Kleingruppe zusammengestellt.

Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall  
vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit  
wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.

Kontakt: tina.kagemann@mvhs.de,  
Telefon (089) 48006-61 52

#### *C528100 – Neuhausen*

Dozententeam · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·  
Nymphenburger Str. 171a · 5 x 9.30 bis 16.15 Uhr · Pausen  
nach Absprache · 8.8. bis 12.8.2016 · € 295.– · ♿

### A1 – Anfänger ohne/mit geringen Vorkenntnissen

Die Anmeldung für Anfängerkurse ohne Vorkenntnisse ist nur  
nach einem kurzen persönlichen Beratungsgespräch im Fach-  
gebiet Englisch (Gasteig Raum 3.152 und 3.159) möglich.

Diese Kurse sind für Teilnehmende, die noch nie Englisch  
gelernt haben. Sie sind nicht für Teilnehmende geeignet, die  
in der Vergangenheit bereits Englischunterricht hatten. Wenn  
Sie Vorkenntnisse haben und trotzdem von vorne beginnen  
möchten, buchen Sie bitte einen der A1-Auffrischkurse.

### A1 Intensiv für Lerner ohne Vorkenntnisse

Teilnehmende, die noch kein Englisch gelernt haben, erlernen  
in diesem Kurs intensiv die Grundlagen.

#### *C528150 – Innenstadt*

Hella Oliver · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo  
bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. bis 5.8.2016 · € 176.– ·  
12 Plätze · ♿

Bitte mitbringen: English Unlimited A1, Coursebook with  
e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539900-6),  
Cambridge University Press/Klett Verlag

#### *C528154 – Schwabing-Nord*

Hella Oliver/Sharon Slager · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-  
str. 108 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.9. bis 21.9.2016 ·  
€ 106.– · 12 Plätze · ♿

## A1 – Auffrischung

### A1 Auffrischung – Fit für A2

Sie wiederholen das Wichtigste aus der Stufe A1, um Ihr Englisch zu festigen oder um die nächste Stufe A2 in Angriff zu nehmen.

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (entsprechend ein bis zwei Jahre Schulenglisch).

#### C528160 – Innenstadt

Yvonne Slama · Volkshochschule · Goethestr. 12 (2. Stock) · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.8. bis 19.8.2016 · € 176.– · 10 Plätze · ☎

#### C528164 – Innenstadt

Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 1.8. bis 12.8.2016 · € 195.– · 10 Plätze · ☎

## A2

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

### A2 Intensiv

Bei Besuch dieses aufeinander aufbauenden Intensivkurses können Sie in kürzester Zeit den Abschluss der Stufe A2 erreichen.

Bitte mitbringen: English Unlimited A2 Elementary (ISBN 978-3-12-539903-7), Klett-Verlag

## Lektion 1–7

### C528200 – Obergiesing

Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 29.7.2016 · € 176.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C528202

## Lektion 8–14

### C528202 – Obergiesing

Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 12.8.2016 · € 176.– · 12 Plätze

## A2 Grammatik und Konversation

Möchten Sie Ihre Grammatikkenntnisse verbessern und sicherer beim Sprechen werden? Dieser Kurs konzentriert sich auf typische Grammatikfehler und hilft, diese in Zukunft zu vermeiden. Gleichzeitig gibt es genügend Raum für Sprechanlässe, so dass Sie sicherer im Umgang mit der englischen Sprache werden.

### C528206 – Innenstadt

Ricardo Iglesias Büttner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi/fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 18.7. bis 29.7.2016 · € 99.– · 10 Plätze · ☎

## A2 Start Talking

Sie lernen Englisch oder haben es vor einiger Zeit gelernt aber beim Sprechen fehlen Ihnen spontan die Worte? Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihren Wortschatz zu aktivieren und Englisch zum Sprechen freier zu nutzen.

### C528210 – Innenstadt

Liam Hogan · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.8. bis 11.8.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ☎

**A2 Auffrischung**

Wenn Sie vor längerer Zeit bereits 2 bis 3 Jahre Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder aktivieren möchten, ist dieser Kurs passend für Sie. Mit diesem Kurs können Sie Ihr Englisch kompakt auffrischen.

**C528218 – Innenstadt**

Sharon Slager · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis fr  
9.30 bis 12.30 Uhr · 18.7. bis 29.7.2016 · € 176.– ·  
12 Plätze · ♿

**A2 Auffrischung – Konversation und mehr**

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die schnell und effektiv ihr Englisch für Alltag und Reise auffrischen wollen. Der Kurs konzentriert sich auf die (Re-) Aktivierung Ihres Wortschatzes, der praktisch und spielerisch erarbeitet wird. In der Kursgebühr sind € 3.– für Lehrmaterial enthalten. Bitte mitbringen: Move Elementary, Coursebook with CD-ROM (ISBN 978-3-19-442964-2), Macmillan/Hueber Verlag

**C528220 – Kompaktkurs – Sendling**

Hella Oliver · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x  
mo 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7. bis  
8.8.2016 · € 137.– · 10 Plätze · ♿

**Activate your English!****A2/B1**

Sie haben schon einmal Englisch gelernt (ca. 4–5 Jahre Schulenglisch), wenn Sie aber spontan etwas sagen möchten, fühlen Sie sich unsicher? Nutzen Sie diese intensive Woche, um Ihren Wortschatz zu heben, die Grammatik zu wiederholen und vor allem viel zu sprechen.

**C528224 – Pasing**

Jane Fielding · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x mo/mi/do  
10.00 bis 12.00 Uhr · 29.8. bis 8.9.2016 · € 71.– · 12 Plätze ·  
♿

**A2 zum halben Preis**

In diesen Kursen werden einzelne Themen des Niveaus A2 behandelt. Sie eignen sich daher als Wiederholung und Auffrischung.

Bitte beachten Sie, dass Sie von Dozenten in Ausbildung unterrichtet werden. Während des Kurses werden Sie von bis zu sechs verschiedenen Dozenten unterrichtet. Teilnehmer bezahlen bei Anmeldung nur die Hälfte des sonst üblichen Preises; bei Anwesenheit von mindestens 90 Prozent wird die Hälfte der Kursgebühr erstattet.

Für diesen Kurs können Sie sich nur persönlich im Fachgebiet nach einem Einstufungstest anmelden. Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätze Telefon (089) 48006-6152.

**Teil 1****C528230 – Innenstadt**

Dozententeam · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 18 x  
mo bis fr 2.8 bis 26.8.2016 · 14.30 bis 16.30 Uhr bzw. 13.15  
bis 16.30 Uhr · (Die genauen Tage und Beginnzeiten können  
unter der Kursnummer auf [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) eingesehen  
werden) · € 95.– · 16 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit:  
C528234

**Teil 2****C528234 – Gasteig**

Dozententeam · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 18 x mo bis fr  
6.9. bis 29.9.2016 · 14.30 bis 16.30 Uhr bzw. 13.15 bis  
16.30 Uhr · (Die genauen Tage und Beginnzeiten können  
unter der Kursnummer auf [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) eingesehen  
werden) · € 95.– · 16 Plätze · ♿

## B2

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie auf Englisch mindestens Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, die mit Bereichen von grundlegender Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Reisen), wenn Sie über vertraute und geläufige Dinge spontan sprechen sowie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben können.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden ([www.mvhs.de/englisch](http://www.mvhs.de/englisch)).

## B1 Intensiv

Bei Besuch beider Intensivkurse können Sie in kürzester Zeit den Abschluss der Stufe B1 erreichen.

Bitte mitbringen: English Unlimited B1 Pre-Intermediate (ISBN 978-3-12-539906-8), Klett-Verlag

### Lektion 1–7

#### *C528250 – Obergiesing*

Jade Jaguar · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 12.8.2016 · € 176.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C528260

#### *C528254 – Innenstadt*

Gisela Charlton · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 1.8. bis 12.8.2016 · € 176.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C528264

### Lektion 8–14

#### *C528260 – Obergiesing*

Jade Jaguar · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 26.8.2016 · € 159.– · 12 Plätze

#### *C528264 – Innenstadt*

Gisela Charlton · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 16.8. bis 26.8.2016 · € 159.– · 12 Plätze

## B1 Refresher

Revise level B1 in one of the following intensive courses.

These courses are meant for those who:

- want to brush up their forgotten school English
- want to get their English motor started before the new semester begins
- feel a need for a quick revision of B1 before continuing on to a B2 course
- haven't used English for a while and don't want to lose touch with the language

#### *C528270 – Schwabing-Nord*

Petra Barnes · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mo bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.8. bis 26.8.2016 · € 176.– · 12 Plätze · ♿

#### *C528274 – Sendling*

Panchali Belde · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.30 bis 16.30 Uhr · 5.9. bis 9.9.2016 · € 176.– · 12 Plätze · ♿

#### *C528278 – Pasing*

Sharon Slager · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 28.7.2016 · € 141.– · 12 Plätze · ♿



**B1 Refresher grammar-oriented**

In this course you will revise the basic grammar structures in English, particularly the appropriate use of the basic verb tenses, including speaking practice with each structure.

**C528280 – Innenstadt**

Oleksandra Owens · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 26.8.2016 · € 176.– · 10 Plätze

**B1 Conversation**

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, travelling, experiences and plans. The course fee includes material provided by the teacher.

**C528290 – Innenstadt**

Ricardo Iglesias Büttner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di/do 18.00 bis 20.30 Uhr · 19.7. bis 28.7.2016 · € 69.– · 10 Plätze · ♿

**C528292 – Innenstadt**

Liam Hogan · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 10.8.2016 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

**B2**

If you can answer yes to all/most of the questions below, you can start with the B2 level.

Can you understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, free time etc? Can you deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken?

Can you produce simple connected text and topics which are familiar or of personal interest? Can you describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans?

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

**B2 Intensiv**

In this fast-paced course and the following part 2 you will complete the coursebook and therefore the B2 level within a short period of time.

Please bring: English Unlimited B2, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539909-9), Cambridge University Press/Klett Verlag

**Lektion 1–7****C528300 – Innenstadt**

Oleksandra Owens · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. bis 5.8.2016 · € 195.– · 10 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C528302

**Lektion 8–14****C528302 – Innenstadt**

Oleksandra Owens · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.8. bis 19.8.2016 · € 176.– · 10 Plätze

### **B2 Compact course**

This course is for those who have already reached the B2 level but wish to become more confident in using the correct grammar structures and would like to improve their conversational skills.

#### ***C528308 – Schwabing-Nord***

Ricardo Iglesias Büttner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mo bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.8. bis 26.8.2016 · € 176.– · 12 Plätze · ♿

### **B2 Refresher**

Perhaps you learned English at school but have not used it much since then. You don't want to complete the whole of this level but would prefer to reactivate what you already know.

In the following courses you will practise your spoken English and review grammatical structures including the tenses, sentence structure, prepositions and if-clauses. You will also extend your vocabulary as well as improve your reading and listening skills.

#### ***C528312 – Innenstadt***

David Michael Anderson · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 12.8.2016 · € 176.– · 12 Plätze · ♿

### **B2 Conversation**

These courses are designed to practise and improve your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversation and listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation. The course fee includes the material provided by the teacher.

#### ***C528320 – Innenstadt***

Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 5.8.2016 · € 101.– · 10 Plätze · ♿

#### ***C528324 – Innenstadt***

Miles Parker · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 8.8. bis 12.8.2016 · € 101.– · 10 Plätze

#### ***C528326 – Schwabing-Nord***

Jade Jaguar · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 22.8. bis 26.8.2016 · € 101.– · 10 Plätze · ♿

### **B2 half price**

The following course includes aspects of the B2 level.

This is a training course for new teachers, you will be taught by up to 6 trainee teachers in each lesson.

Participants pay half the normal course fees and if they attend a minimum of 90 per cent of the course they will be reimbursed 50 per cent of the fees paid.

For this course you must take a placement test to make sure you are the right level. Contact [englischtest@mvhs.de](mailto:englischtest@mvhs.de)

### **Part 1**

#### ***C528340 – Innenstadt***

Dozententeam · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 18 x mo bis fr 2.8 bis 26.8.2016 · 14.30 bis 16.30 Uhr bzw. 13.15 bis 16.30 Uhr · (Die genauen Tage und Beginnzeiten können unter der Kursnummer auf [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) eingesehen werden) · € 95.– · 16 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: C528344

### **Part 2**

#### ***C528344 – Gasteig***

Dozententeam · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 18 x mo bis fr 6.9. bis 29.9.2016 · 14.30 bis 16.30 Uhr bzw. 13.15 bis 16.30 Uhr · (Die genauen Tage und Beginnzeiten können unter der Kursnummer auf [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) eingesehen werden) · € 95.– · 16 Plätze · ♿

**C1**

If you can answer yes to all/most of the following questions, you can start with the C1 level. Can you understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in your field of specialization? Can you interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party? Can you produce a clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various opinions?

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

Der Test kann auch online abgelegt werden ([www.mvhs.de/englisch](http://www.mvhs.de/englisch)).

**C1 Speaking Skills**

This course gives you the chance to develop your spoken fluency, review key grammar areas and extend your active vocabulary with the help of a coursebook.

Please bring: Clockwise Advanced Classbook (ISBN 978-0-19-434092-2), Oxford University Press

**C528400 – Innenstadt**

Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Schwantalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 18.7. bis 29.7.2016 · € 195.– · 10 Plätze · ♿

**Englisch für den Beruf**

Nutzen Sie den Sommer, um intensiv Englisch für den Beruf aufzufrischen oder zu erweitern. Gerne beraten wir Sie, welche Stufe zu Ihren Vorkenntnissen passt.

**Business English**

These courses are designed to improve your English communication in the workplace. Participants will practise oral and written communication skills in a variety of business situations.

Emphasis is on fluency and building vocabulary and confidence. Grammar will be focused on as needed. The course fee includes materials provided by the teacher.

**B1/B2****C528450 – Innenstadt**

Dr. Steven Martz · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 29.7.2016 · € 189.– · 12 Plätze

**C528454 – Obergiesing**

Alan Clark · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 9 x 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 26.8.2016 · € 171.– · 12 Plätze

**C1****C528458 – Obergiesing**

Mo Boukhelif · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 12.8.2016 · € 209.– · 10 Plätze

### **English for conferences, meetings & negotiations B2**

This course aims to help you improve your 'small talk' in situations such as making introductions and building client relationships at conferences. We will practise small talk in different types of situations, focusing on common problems you may encounter in meetings, for example handling disagreement or being polite when interrupting to bring your point across. Negotiations are often done in formal settings, we will look at key negotiating techniques including persuasion and bargaining. All of the above will focus on both British and North American styles.

#### ***C524292 – Sonntagsseminar – Gasteig***

Andrea Eckschlager · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 55.– · 8 Plätze · ☎

### **English for Business B2**

By the end of this comprehensive weekend seminar you should be able to carry out negotiations and understand meetings in English as well as process orders. You should also be able to carry out good customer service and deal with customer complaints. There will be a grammar review and a vocabulary-building component included in this seminar.

#### ***C524264 – Wochenendseminar – Gasteig***

Andrea Eckschlager · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.9.2016 · € 109.– · 8 Plätze · ☎

### **Successful Communication in English B 2**

Making phone calls, joining meetings, giving presentations and making small talk with your clients are all part of your every day work. In this dynamic and interactive workshop you will discover the strategies and the language to do so confidently and successfully. With your lively and dynamic language coach Dörte by your side you will be surprised to learn how entertaining business English can be! Feel free to bring in your laptops!

#### ***C524272 – Samstagskurs – Innenstadt***

Dörte Gluchowski · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.9. und 17.9.2016 · € 109.– · 8 Plätze · ☎

### **Junge Volkshochschule**

#### **Englisch – A2 intensiv für Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren**

Wiederholung und Festigung in den Sommerferien. Wir üben die Grammatik mit Schwerpunkt Zeiten z. B. simple present & present continuous/simple past & present perfect/future tenses und erweitern zudem den Wortschatz mit vielen Sprechübungen.

#### ***C525442 – Ferienkurs – Innenstadt***

Evelyne Berk Müller-McEachin · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 6 x 9.30 bis 12.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.8. bis 24.8.2016 · € 78.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

### Englisch – Grammatik intensiv für Schülerinnen und Schüler B1/B2

Dieser Englisch-Grammatikkurs dient dazu, grammatikalische Strukturen auf B1/B2-Niveau in kürzester Zeit nochmals intensiv zu üben, zu verstehen und anzuwenden z. B. nouns & articles/past tenses & present perfect/conditionals.

Die Kurse eignen sich für Jugendliche ab 16 Jahren (B1/B2-Niveau).

Bitte mitbringen: MyGrammarLab, Intermediate B1/B2 (ISBN 978-1-4082-9916-6), Pearson Longman Verlag

#### **C525446 – Ferienkurs – Innenstadt**

Wolfgang Zillner · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · mo bis fr  
9.30 bis 12.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8. bis  
5.8.2016 · € 78.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

### Senioren Volkshochschule

Wer eine Fremdsprache spricht oder lernt, bleibt geistig länger fit. Dabei ist es egal, wann man diese Sprache lernt. Verbinden Sie Ihr Gehirnjogging mit Freude am Lernen in entspannter Atmosphäre und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen teilen.

Neben den Englischkursen für alle bieten wir Ihnen Kurse im Programm der Senioren Volkshochschule. Wir beziehen die Lernbedürfnisse und Erfahrungen älterer Menschen ein. In den überwiegend kleinen Gruppen bekommen Sie Gelegenheit ohne Zeitdruck, aktiv mitzumachen, viel zu wiederholen und zu üben. Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt, beraten wir Sie gerne im Fachgebiet.

Kostenlose Einstufung und Beratung:

Montag und Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr,  
Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 19.00 Uhr,  
persönlich im Gasteig, oder  
unter Telefon (089) 48006-6936.

### A1 „Englisch für die Reise“ Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Englisch für den Urlaub – und darüber hinaus. Die meist verbreitete und beliebteste Zweitsprache hilft Ihnen, das Reisen besser zu genießen, zu kommunizieren und sich zurechtzufinden. Die Sprache zu lernen steigert das Selbstbewusstsein und hilft neue Freundschaften zu schließen. Nehmen Sie die Herausforderung an und melden Sie sich zum Englisch lernen an. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Bitte mitbringen: Englisch für den Urlaub,  
ISBN 978-3-12-501546-3, Klett Verlag

#### **C528500 – Obergiesing**

Für Senioren · Martina Taylor · Volkshochschule · Severin-  
str. 6 · 2 x di/mi/do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.8. bis 18.8.2016 ·  
€ 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

### A1 Auffrischung

In diesen Sommerkursen werden Sie Ihre Kenntnisse aus dem Niveau A1 auffrischen. Mit kommunikativen Spielen und Aktivitäten sowie viel Partner- und Gruppenarbeit werden wir in entspannter Atmosphäre den Stoff von Fairway A1 üben und teilweise vertiefen. Unser Schwerpunkt ist Kommunikation, aber Grammatik und schwierige Themen werden nach Bedarf erklärt und geübt.

#### **C528510 – Innenstadt**

Für Senioren · Alison Demmer · Volkshochschule · Lindwurm-  
str. 127 Rgb · 3 x di/do 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.8. bis  
18.8.2016 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich ·  
8 Plätze · ♿

#### **C528514 – Pasing**

Für Senioren · Martina Taylor · Volkshochschule · Bäcker-  
str. 14 · 2 x mo/mi/do 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.9. bis  
15.9.2016 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich ·  
8 Plätze · ♿

### A1/A2 Wiederholen und dranbleiben

Englisch lernen in Bewegung: Sie möchten Vokabeln und grammatische Strukturen gerne länger behalten? In diesem Kurs werden Sie bereits erlernte englische Themenbereiche auffrischen und dazu verschiedene, auf Sie abgestimmte Wege kennenlernen, um Bekanntes schneller und mit Freude zu verwenden. Lernen geht leichter mit unserem ganzen Körper!

#### **C528518 – Fürstenried-Ost**

Für Senioren · Ulrike Massonet · Volkshochschule · Fürstenrieder Allee 61 · 2 x di/do 10.00 bis 12.00 Uhr · 13.9. bis 22.9.2016 · € 52.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

### A2 Start Talking

Wenn Sie Englisch lernen oder vor einiger Zeit gelernt haben, es Ihnen aber schwerfällt, spontan zu sprechen, dann bietet Ihnen dieser Kurs Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre Sprechen zu üben.

#### **C528520 – Kompaktkurs – Innenstadt**

Für Senioren · Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 1.8. bis 5.8.2016 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

### B1/B2 English in Westpark

In the lovely atmosphere of Westpark, we will enjoy conversation with each other. There will be lively activities, interesting topics, songs, vocabulary training and games – free of any stress. A classroom at Harras will be available for times of uncomfortable weather.

#### **C528530 – Kompaktkurs – Sendling-Westpark**

Für Senioren · Sharon Slager · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · mo bis do 10.00 bis 15.00 Uhr · 1.8. bis 4.8.2016 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

### B2 Refresher

#### **getting ready for the new semester**

In this B2-level course, we will refresh our English skills in a stimulating and entertaining way. We will brainstorm topics of interest and then use them as a springboard for further classroom activities to improve our vocabulary learning, grammar understanding, listening comprehension, writing facility and speaking fluency.

#### **C528534 – Kompaktkurs – Schwabing-Nord**

Für Senioren · Evelyne Berkmüller-McEachin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mo bis do 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.9. bis 8.9.2016 · € 52.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

## Französisch

### Neuhauser Sprachensommer

Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Kurseinheiten zu Kultur, Land und Leuten runden den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München! Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammengestellt.

Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können. Kontakt: Monique Touzet, monique.touzet@mvhs.de, Telefon (089) 48006-6166.

#### *C532800 – Neuhausen*

Séverine Petit/Catherine Dautel/Hélène Maréchal/Sandrine Serret-Prامل · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · di bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 16.15 Uhr · 16.8. bis 19.8.2016 · € 245.– · ☎

### A1 – Anfänger ohne/mit geringen Vorkenntnissen

#### **A1 Intensiv für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–3**

Für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der französischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Bitte buchen Sie bei Interesse den entsprechenden Fortsetzungskurs gleich mit, damit für Sie ein Platz reserviert ist! Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19103325-5, Hueber Verlag

#### *C532807 – Obergiesing*

Jean Stritmatter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 28.7.2016 · € 106.– · 14 Plätze

#### *C532810 – Innenstadt*

Sabine Lippi · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 11.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ☎

#### *C532813 – Bogenhausen*

Hélène Maréchal · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.9. bis 22.9.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ☎

#### *C532816 – Sendling*

Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. bis 4.8.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ☎

#### **A1 Intensivkurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 4–6**

Für Teilnehmende, die einen Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen (ca. ein Semester an der VHS).

Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19103325-5, Hueber Verlag

#### *C532819 – Obergiesing*

Jean Stritmatter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 11.8.2016 · € 106.– · 12 Plätze

#### *C532822 – Innenstadt*

Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 1.9.2016 · € 106.– · 12 Plätze

**A1 Intensiv für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 7–9**

Für Teilnehmende, die einen Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen (ca. ein Semester an der VHS).

Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19103325-5, Hueber Verlag

**C532825 – Innenstadt**

Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.9. bis 15.9.2016 · am 12., 14. und 15.9. im Gasteig · € 106.– · 12 Plätze

**A1 Auffrischung**

Voraussetzung: ca. ein Jahr Französisch oder vergleichbare Kenntnisse.

In diesem Kurs werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A1 wiederholt und gefestigt. Dabei erweitern Sie Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit.

**C532828 – Sendling**

Sandrine Serret-Praml · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 4.8.2016 · € 71.– · 12 Plätze · ♿

**A2 – Grundlegende Kenntnisse**

**A2 Auffrischung**

Voraussetzung: ca. zwei bis drei Jahre Französisch oder vergleichbare Kenntnisse.

In diesen Kursen werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholt und gefestigt. Dabei erweitern Sie Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit.

**C532831 – Sendling**

Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.9. bis 23.9.2016 · € 89.– · 12 Plätze · ♿

**C532834 – Innenstadt**

Hélène Maréchal · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.8. bis 1.9.2016 · € 106.– · 12 Plätze

**C532837 – Neuhausen**

Cécile Culmann · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 28.7.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ♿

**B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**

**B1 Auffrischung – Sprech- und Vokabeltraining**

Voraussetzung: ca. vier Jahre Französisch oder vergleichbare Kenntnisse. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen, einfache Gespräche über Themen des täglichen Lebens zu führen. Die Sprechfähigkeit wird erweitert und gefestigt.

**C532840 – Innenstadt**

Anne-Sophie Fauvel · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · mo bis do 9.00 bis 12.00 Uhr · 29.8. bis 1.9.2016 · € 79.– · 10 Plätze

**B1/B2 Grammatiktraining**

Voraussetzung: ca. vier bis fünf Jahre Französisch oder vergleichbare Kenntnisse.

Ce cours aborde des points de grammaire complexes déjà connus à ce niveau mais présentés sous forme de dialogues ou de textes. Les explications sont basées sur la fonction d'un thème grammatical. Nous ferons le tour de la comparaison des adjectifs et des adverbes, des pronoms relatifs et autres, du conditionnel présent et du subjonctif présent.

**C532843 – Neuhausen**

Micheline Funke · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 4.8.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ♿



**B1/B2 Entraînement à la conversation**

Vous avez déjà un bon niveau de français et désirez perfectionner votre expression orale tout en enrichissant votre vocabulaire.

Dans ce cours nous utiliserons toutes sortes de documents incitant à la conversation. Pour continuer les cours en automne avec plus d'élan.

**C532852 – Innenstadt**

Marjorie Solakian · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 7 x di  
16.30 bis 18.00 Uhr · 26.7. bis 6.9.2016 · € 63.– · 12 Plätze

**Senioren Volkshochschule****A2 Grammatik und Sprechen aktiv**

In diesem Kurs werden die grammatikalischen Strukturen des Niveaus A2 wiederholt und vertieft. Es wird aber auch genügend Zeit bleiben, um das aktive Sprechen zu üben.

**C532563 – Innenstadt**

Für Senioren · Nicole Cuzacq · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.8. bis 23.8.2016 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

**Griechisch (Neugriechisch)****Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)**

Bitte mitbringen: Pame! Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005404-6 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025404-0

**C552770 – Innenstadt**

Nikolaos Papadopoulos · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 4 x mo/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 11.8.2016 · € 160.– · 12 Plätze

**C552771 – Neuhausen**

Paoula Koravou · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.7. bis 18.8.2016 · € 160.– · 12 Plätze · ♿

**Neugriechisch Gesprächstraining A1**

Sie wollen zwischen den Semestern mit der griechischen Sprache in Kontakt bleiben und Ihre Vorkenntnisse vertiefen? Wenn Sie bereits die Grundstufe A1 abgeschlossen haben oder vergleichbare Kenntnisse entsprechend Abschluss des Lehrbuches Pame! A1 oder Kalimera besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Die Lehrmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

**C552780 – Neuhausen**

Paoula Koravou · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 3.8. bis 24.8.2016 · € 66.– · 8 Plätze · ♿

**Neugriechisch Gesprächstraining A2**

Mit diesem Übungsangebot kommen Sie zum Sprechen und vertiefen Ihre Vorkenntnisse der griechischen Sprache.

Wenn Sie bereits die Grundstufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Kenntnisse entsprechend Abschluss des Lehrbuches Pame! A2 oder Kalimera besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig.

**C552790 – Neuhausen**

Aikaterini Papakosta · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x do 18.30 bis 20.45 Uhr · 11.8. bis 1.9.2016 · € 66.– · 8 Plätze · ♿

## Italienisch

### Neuhauser Sprachsommer

Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Kurseinheiten zu Kultur, Land und Leuten runden den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München! Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammengestellt.

Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.

Kontakt: Livia Novi, livia.novi@mvhs.de, Tel. (089) 48006-6148

### C536600 – Neuhausen

Alberto Staibano/Marinella Vannini/Alessandra Lapucci/  
Stefania Fois/Silvana Donzelli-Kaiser · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 15.30 Uhr · 1.8. bis 5.8.2016 · € 295.– · ♿

### A1 – Anfänger ohne/mit geringen Vorkenntnissen

#### A1 Intensivkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–4

Für Teilnehmer, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern.

Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.

Bitte buchen Sie bei Interesse den entsprechenden Fortsetzungskurs gleich mit, damit für Sie ein Platz reserviert ist!

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

### C536612 – Innenstadt

Marinella Vannini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 3.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ♿

### C536615 – Obergiesing

Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.7. bis 4.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze

### C536621 – Neuhausen

Fiorella Palini · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. bis 4.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ♿

### C536606 – Innenstadt

Maria Rossi · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 1.9.2016 · € 106.– · 14 Plätze

### C536609 – Innenstadt

Francesca Rossi-Uszkoreit · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.8. bis 7.9.2016 · € 106.– · 14 Plätze

### C536603 – Innenstadt

Francesca Rossi-Uszkoreit · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.9. bis 22.9.2016 · Am 13.9., 15.9., 20.9., 22.9. findet der Kurs im Gasteig, Raum 3.147 statt · € 106.– · 14 Plätze

### C536618 – Sendling

Stefania Fois · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.9. bis 28.9.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ♿

### **A1 Intensivkurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 1, Lektion 5–7**

Für Teilnehmende, die einen Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen (ca. ein Semester an der VHS).

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

#### ***C536624 – Innenstadt***

Maria Rossi · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x di/do  
18.00 bis 21.00 Uhr · 6. – bis 22.9.2016 · Ab 13.9. findet der Kurs im Gasteig, Raum 3.149 statt · € 106.– · 12 Plätze

#### ***C536627 – Innenstadt***

Marinella Vannini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.8. bis 7.9.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ♿

#### ***C536630 – Obergiesing***

Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x di/do  
18.00 bis 21.00 Uhr · 23.8. bis 8.9.2016 · € 106.– · 14 Plätze

### **A1 Intensivkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 2, Lektion 8–10**

Für Teilnehmende, die zwei Intensivkurse für Anfänger besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen (ca. zwei Semester an der VHS).

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

#### ***C536633 – Schwabing-Nord***

Concetta Tebaldi · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.9. bis 21.9.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ♿

### **A1 Auffrischung – für den Urlaub**

Durch Abwechslung zwischen mündlichen und schriftlichen Übungen, Lektüren, spielerischen Aktivitäten und leichter Konversation werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A1 wiederholt. Der Kurs eignet sich somit zur Urlaubsvorbereitung, für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die die Inhalte des Niveaus A1 vertiefen wollen. Für Teilnehmende, die bereits drei bis vier Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.

Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

#### ***C536637 – Innenstadt***

Brunella Petrecchia · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 25.7. bis 3.8.2016 · € 60.– · 10 Plätze · ♿

### **A1 Sprechtraining und Aktivierung**

Durch spielerische Aktivitäten werden Sie leichte Konversation auf Italienisch machen und somit auch die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A1 wiederholen. Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die besonders die sprachlichen Kompetenzen auf dem Niveau A1 vertiefen möchten.

Für Teilnehmende, die bereits drei bis vier Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen. Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

#### ***C536640 – Obergiesing***

Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis do  
9.00 bis 12.00 Uhr · 25.7. bis 28.7.2016 · € 71.– · 12 Plätze

### **A1/A2 Vokabel- und Gedächtnistraining**

Lernen Sie seit einiger Zeit Italienisch aber wenn Sie spontan etwas sagen möchten, fallen Ihnen die Wörter nicht so leicht ein? In diesem Kurs lernen Sie Gedächtnisstrategien, mit denen Sie sich Vokabel besser merken. Sie werden am Ende des Kurses erstaunt sein, wie viele Wörter Sie aktiv benutzen können.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### ***C536643 – Innenstadt***

Maria Rossi · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 9.00 bis 12.00 Uhr · 29.8. bis 1.9.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

### **A2 – Grundlegende Kenntnisse**

#### **A2 Auffrischung – für den Urlaub**

Durch Abwechslung zwischen mündlichen und schriftlichen Übungen, Lektüren, spielerischen Aktivitäten und leichter Konversation werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholt. Der Kurs eignet sich somit zur Urlaubsvorbereitung, für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die die Inhalte des Niveaus A2 vertiefen wollen. Für Teilnehmer, die bereits fünf bis sechs Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.

Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

#### ***C536701 – Innenstadt***

Franca Beltrame · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 4.8.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

### **A2 Sprechtraining – Kompakt**

Durch spielerische Aktivitäten werden Sie leichte Konversation auf Italienisch machen und somit auch die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholen. Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die besonders die sprachlichen Kompetenzen auf dem Niveau A1 vertiefen möchten.

Für Teilnehmende, die bereits drei bis vier Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.

Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

#### ***C536704 – Innenstadt***

Maria Rossi · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 22.8. bis 26.8.2016 · € 98.– · 10 Plätze · ♿

#### **A2 Grammatik – intensiv**

In diesem Kurs werden die grammatikalischen Strukturen des Niveaus A2 (vor allem die Verwendung der Verben in den Vergangenheitsformen) wiederholt und vertieft. Es wird aber auch genügend Zeit bleiben, um das aktive Sprechen zu üben.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

#### ***C536707 – Schwabing-Nord***

Stefano Stignani · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 3 x di 17.00 bis 20.00 Uhr · 13.9. bis 27.9.2016 · € 60.– · 10 Plätze · ♿

## B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

### B1 Konversation – Arte e cucina Teil 1

#### Lektion: 1–5

Bitte mitbringen: arte & cucina, ISBN 978-3-12-525328-5, Klett Verlag

#### *C536801 – Innenstadt*

Dr. Maria Elena Santuccio · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.8. bis 7.9.2016 · € 79.– · 10 Plätze

### B1 Konversation – Arte e cucina Teil 2

#### Lektion: 6–10

Bitte mitbringen: arte & cucina, ISBN 978-3-12-525328-5, Klett Verlag

#### *C536804 – Gasteig*

Dr. Maria Elena Santuccio · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.9. bis 21.9.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

## Kompaktkurse zur italienischen Grammatik

### A1/A2 Die Präpositionen

Wann benutzt man die Präposition „in“, wann „a“? Wann brauchen wir einen Artikel, wann nicht? In diesen drei Kurs-tagen haben Sie Gelegenheit, auf diesen Fragen eine Antwort zu finden. Sie werden die Präpositionen wiederholen und aktiv anwenden.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

#### *C536901 – Sendling*

Paolo Gatti · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 17.00 bis 19.15 Uhr · 25.7.2016 · mi 17.00 bis 19.15 Uhr · 27.7.2016 · fr 17.00 bis 19.15 Uhr · 29.7.2016 · € 41.– · 12 Plätze · ♿

### B1 Raccontare al passato – Passato prossimo, imperfetto, trapassato, passato remoto

In italiano per raccontare degli avvenimenti al passato si hanno a disposizione tempi verbali diversi, ma: quando bisogna usare il passato prossimo? Quando l'imperfetto? Quando invece il passato remoto? Tutte le forme verbali hanno un loro posto e una loro funzione come in un gioco a incastro: scopriamole insieme!

Il materiale verrà messo a disposizione dal docente.

#### *C536904 – Neuhausen*

Gianluca Pedrotti · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.7.2016 · € 60.– · 10 Plätze · ♿

### B1/B2 Concordanza dei tempi al presente e passato: modi indicativo e congiuntivo

La reggenza dei verbi in italiano viene direttamente dal latino dove si chiama ‚consecutio temporum‘. In questo corso compatto di grammatica avrete modo di approfondire un aspetto affascinante e importante della grammatica italiana. Il materiale verrà messo a disposizione dal docente.

#### *C536907 – Sendling*

Paolo Gatti · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo/mi/fr 17.00 bis 19.15 Uhr · 8., 10.8. und 12.8.2016 · € 45.– · 10 Plätze · ♿

### **B1/B2 Il congiuntivo: forme e usi**

Questo corso compatto di quattro serse si rivolge a coloro i quali hanno raggiunto il livello B1 e vogliono chiarire dubbi sull'uso corretto del congiuntivo nell'italiano parlato e scritto. Con molti esercizi e con l'analisi dei problemi più frequenti approfondiremo gli aspetti caratteristici di questo modo verbale.

Il materiale verrà messo a disposizione dal docente.

#### **C536910 – Innenstadt**

Silvia Alloisio · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · mo bis do 18.00 bis 20.00 Uhr · 29.8. bis 1.9.2016 · € 53.– · 10 Plätze

### **Senioren Volkshochschule**

#### **A1/A2 Workshop Sprechtraining**

An diesen zwei Tagen werden Alltagssituationen: sich vorstellen, einkaufen gehen, ein Essen planen, usw., kommunikativ geübt. Der Workshop ist als kleine Auffrischung vor Semesteranfang gedacht.

#### **C536500 – Schwabing-Nord**

Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mi/do 10.00 bis 13.00 Uhr · 14./15.9.2016 · € 36.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

#### **A2 Workshop Grammatik**

##### **Passato prossimo e imperfetto**

In diesem Workshop aktivieren Sie wieder die Vergangenheitsformen im Italienischen und wenden Sie sie in interaktiven Übungen sofort an. Eine gute Möglichkeit spielerisch ein wichtiges Thema der italienischen Grammatik zu wiederholen.

#### **C536501 – Schwabing-Nord**

Für Senioren · Katja Motta · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di bis do 10.00 bis 12.00 Uhr · 20.9. bis 22.9.2016 · € 36.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

#### **A2 Workshop Sprech- und Vokabeltraining**

In diesem dreitägigen Workshop können Sie Vokabeln des Niveaus A2 kommunikativ und abwechslungsreich auffrischen und gezielt anwenden. Das Sprechen steht im Vordergrund.

#### **C536507 – Sendling**

Für Senioren · Sebastiana Amenta · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 26.9. bis 28.9.2016 · € 28.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

## **Japanisch**

### **Junge Volkshochschule**

#### **Japanisch – Anfängerkurs ab Lektion 1**

Ihr seid von Japan, japanischer Kultur und Landschaft oder von den Mangas fasziniert und wollt erste Schritte in die japanische Sprache tun? In diesem Kurs lernt ihr ganz einfache Ausdrücke für den Alltag, Begrüßungsformen, auch ein wenig Grundgrammatik und die Einführung in die Silbenschriften Hiragana und Katakana. Vorkenntnisse braucht ihr nicht, nur ein wenig Mut und Motivation! Auf Wunsch bieten wir gerne einen Fortsetzungskurs an.

Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai, ISBN 978-3-875-48708-4 (nähere Angaben im Kurs)

#### **C553930 – Ferienkurs – Innenstadt**

Für Jugendliche zwischen 14 und 25 Jahren · Tomoko Hull · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · mo bis fr 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8. bis 5.8.2016 · € 100.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze

### Einführung in die japanischen Schriftzeichen

Sie wollen bald einen Japanisch-Anfängerkurs besuchen und sich vorab schon mit den Schriftzeichen beschäftigen, um Ihre Lernvoraussetzungen zu verbessern? Dieser Kurs führt Sie ein in die Welt der japanischen Schriftzeichen und gibt Ihnen bereits einen Einblick in die Silbenschrift Hiragana. Auch werden Sie einige wichtige alltägliche Ausdrücke wie z. B. Begrüßungen lernen. Im Anschluss daran wird es Ihnen nicht schwerfallen, ganz regulär mit dem Lehrbuch Ihr Japanischlernen zu starten.

Dieser Kurs ist auch für Studenten gut geeignet.  
Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

#### **C553960 – Innenstadt**

Eriko Abe · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
3 x sa 14.00 bis 16.15 Uhr · 23.7. bis 6.8.2016 · € 50.– ·  
8 Plätze · ♿

### Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### **C553975 – Innenstadt**

Tsuyoshi Sasaki · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 4 x mo/mi  
18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. bis 22.8.2016 · € 160.– ·  
12 Plätze

### Japanisch Gesprächstraining – Grundstufenniveau

In diesem trainingsorientierten Kurs üben Sie von Anfang an grundlegende Gesprächssituationen ein.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten gut Hiragana und Katakana lesen und sowohl die Sie- als auch die Du-Form anwenden können. Erwünschte Kanji-Zeichen: zwischen 30 und 100.

Lehrmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

#### **C553980 – Innenstadt**

Tetsu Tanimura · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 6 x  
mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.8. bis 14.9.2016 · € 132.– ·  
8 Plätze · ♿

## Niederländisch

### Niederländisch zum Verlieben

#### **Mano Bouzamour & Bettina Bach**

In den Niederlanden klingelt es nicht an der Tür, es bel(l)t. Wenn man zat ist, ist man betrunken und ein monster ist ein unschuldiges Muster. Wie ähnlich sind sich Deutsch und Niederländisch also wirklich?

Die Übersetzerin Bettina Bach – ausgezeichnet mit dem Else-Otten-Übersetzerpreis – wird zunächst kurz in die sprachlichen und kulturellen Besonderheiten des Niederländischen einführen. Anschließend liest der niederländische Autor Mano Bouzamour im Wechsel mit ihr – auf Niederländisch und Deutsch – aus seinem Roman „De beloofde van Pisa“.

Mit seinem autobiografisch inspirierten Debüt hat Mano Bouzamour 2013 aus dem Stand den niederländischen Buchmarkt erobert – mittlerweile hat er bereits die siebte Auflage erreicht. Nun erscheint das Buch pünktlich zur Frankfurter Buchmesse, die sich dieses Jahr der Literatur der Niederlande und Flandern widmet, auf Deutsch unter dem Titel „Samir, genannt Sam“. Erzählt wird die Geschichte des jungen Protagonisten Sam, der – trotz seiner nicht-integrierten Eltern und seines kriminellen Bruders – als einziger Marokkaner sein Abitur auf einem elitären reformierten Gymnasium schafft. Mit freundlicher Unterstützung des Generalkonsulates der Niederlande in München und des Residenz-Verlags.

#### **C554410 – Gasteig**

Bettina Bach/Mano Bouzamour · Gasteig · Black Box · Rosenheimer Str. 5 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 26.9.2016 · € 10.– ·  
Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Norwegisch

### **Intensiver Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)**

Bitte mitbringen: Norsk for deg, Klett Verlag, Lehrbuch  
ISBN 3-12-528920-8 und Arbeitsbuch ISBN 3-12-528921-5

#### ***C554790 – Neuhausen***

Monica Kilimann · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·  
Nymphenburger Str. 171a · 3 x mo/mi/do 18.00 bis  
21.00 Uhr · 18.7. bis 4.8.2016 · € 180.– · 12 Plätze · ♿

### **Norwegisch zum Kennenlernen Für Anfänger**

Mit fantastischen Naturphänomenen wie Fjorden oder dem  
Nordlicht zieht Norwegen zahlreiche Besucher an und gilt  
zudem als einer der dynamischsten Wirtschaftsräume welt-  
weit. Allen, die Interesse an der Sprache haben und diese  
privat, beruflich oder im Studium einsetzen möchten, bietet  
der Kurs einen idealen und intensiven Einstieg in das  
Norwegische an. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über  
Land, Leute und Kultur in Europas hohem Norden.  
Bitte mitbringen: Einstieg norwegisch, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-007495-2

#### ***C870042 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Monica Kilimann · Leoni am Starnberger See · Assenbacher  
Str. 45 · 26.9. bis 30.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende:  
fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.–  
Pension) · ♿

## Polnisch

### **Polnisch kochen und sprechen**

Die polnische Gastfreundschaft ist vielerorts bekannt. Speis  
und Trank nimmt dabei eine wesentliche Rolle ein und in der  
Küche spielt sich nicht selten das Leben der Familien ab.  
Kommen Sie in unsere „polnische“ Küche, lernen Sie dabei  
polnisches Vokabular rund um das Thema Essen und Kochen,  
genießen Sie eine angenehme Koch-Runde und probieren  
polnische Spezialitäten aus. Wir testen u. a. pierogi,  
polnisches Bier und vieles mehr.  
Grundkenntnisse der polnischen Sprache wären prima, es  
geht aber auch ohne.

#### ***C554805 – Sendling***

Alina Comber · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·  
2 x fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 23.9. und 30.9.2016 · € 44.– ·  
Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 8 Plätze

### **Polnisch Auffrischung A1/A2**

Gegen lange Sommerpause: kleine Auffrischung im Spät-  
sommer. Üben Sie mit uns alltägliche Gespräche und aktivie-  
ren Sie dabei Ihren polnischen Wortschatz.  
Für Teilnehmende mit Niveau A1 des Lehrbuchs „Witam!“,  
ca. 1–9 Lektion. Auch für Selbstlerner geeignet.

#### ***C554990 – Gasteig***

Alina Comber · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mi 18.30  
bis 20.45 Uhr · 14.9. und 21.9.2016 · € 30.– · 8 Plätze · ♿



## Portugiesisch

### Portugiesisch für Brasilien

#### **A1 Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–5**

Für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache für Brasilien aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.  
Lehrbuch: Oi, Brasil! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005420-6

#### ***C537501 – Hasenbergl***

Therezinha De Moraes-Wortmann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x mo/di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 3.8.2016 · € 159.– · 12 Plätze · ♿

#### **A1 Intensivkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 6–10**

Für Teilnehmende, die bereits einen Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.  
Lehrbuch: Oi, Brasil! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005420-6

#### ***C537504 – Schwabing-Nord***

Therezinha De Moraes-Wortmann · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 3 x mo/di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.9. bis 21.9.2016 · € 159.– · 12 Plätze · ♿

### Portugiesisch für Portugal

#### **A1 Intensivkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–4**

Für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache für Portugal aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.  
Lehrbuch: Olá Portugal !, Klett Verlag, ISBN 3-12-528940-6

#### ***C538101 – Sendling***

Luísa Costa Hölzl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 28.7.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ♿

#### ***C538104 – Sendling***

Glória Soares de Oliveira Frank · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.8. bis 11.8.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ♿

#### **A1 Intensivkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 5**

Voraussetzung: ein Intensiv- oder Semesterkurs  
Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.  
Lehrbuch: Olá Portugal !, Klett Verlag, ISBN 3-12-528940-6

#### ***C538107 – Sendling***

Glória Soares de Oliveira Frank · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x di/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 25.8.2016 · € 118.– · 10 Plätze · ♿

## Russisch

### **Einführung in die kyrillische Schrift**

Sie wollen bald einen Russisch-Anfängerkurs besuchen und sich vorab schon mal mit der Schrift beschäftigen, um Ihre Lernvoraussetzungen zu verbessern?

Dieser Kurs führt Sie ein in die Welt der russischen Buchstaben und deren Aussprache. Sie werden auch einige alltägliche Ausdrücke lernen, z. B. wie man sich begrüßt. Im Anschluss daran wird es Ihnen nicht schwerfallen, ganz regulär Ihr Russischlernen in einem Kurs mit Lehrbuch zu starten. Auf Wunsch der Gruppe ist ein Fortsetzungskurs möglich.

#### ***C555010 – Innenstadt***

Elzbieta Cinqantini · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · di/do und mo/di/do 18.30 bis 20.45 Uhr · 19./21.7. und 25./26./28.7.2016 · € 83.– · 8 Plätze

#### ***C555015 – Gasteig***

Elzbieta Cinqantini · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.30 bis 20.45 Uhr · 16.9.2016 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 17.9.2016 · mo 18.30 bis 20.45 Uhr · 19.9.2016 · di 18.30 bis 20.45 Uhr · 20.9.2016 · mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 21.9.2016 · € 88.– · 8 Plätze · ♿

### **Anfängerkurs mit Schrift ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)**

Nach Abschluss dieses Kurses ist eine Fortsetzung ab Oktober 2016 etwa ab Lektion 4 möglich.

Bitte mitbringen: Otlitschno! A1, Hueber Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-19-004477-1 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-024477-8

#### ***C555900 – Innenstadt***

Andzhela Klos-Golovanova · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 4 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.8. bis 25.8.2016 · € 160.– · 12 Plätze

### **Russisch Gesprächstraining A1**

Sie wollen zwischen den Semestern mit der russischen Sprache in Kontakt bleiben, nachdem Sie etwa 100 Unterrichtsstunden absolviert haben. Entspricht etwa den Kenntnissen nach Abschluss Otlitschno! A1, Hueber Verlag.

In diesem Kurs werden Sie auf spielerische Weise anhand ausgewählter Themen mit möglichst viel Praxisbezug z. B. das Nacherzählen üben und so Ihr gesprochenes Russisch nach und nach erweitern und festigen.

Auch Wiederholung und Vertiefung der Grammatik.

#### ***C555910 – Innenstadt***

Svetlana Müller · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.8. bis 30.8.2016 · € 88.– · 8 Plätze · ♿

### **Russisch Gesprächstraining A2**

Dieser Kurs dient dazu, in praxisnahen Übungen Ihr gesprochenes Russisch zu vertiefen und zu festigen. Auf Wunsch auch Grammatikwiederholungen.

Voraussetzung: Abschluss Otlitschno A2, Praktisches Lehrbuch Russisch oder vergleichbare Kenntnisse.

#### ***C555920 – Neuhausen***

Svetlana Müller · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.8. bis 31.8.2016 · € 88.– · 8 Plätze · ♿

### **Russisch Wiederholung A1**

#### ***C555930 – Innenstadt***

Andzhela Klos-Golovanova · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.8. bis 7.9.2016 · € 88.– · 8 Plätze

#### ***C555935 – Innenstadt***

Marina Mashchenko · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.8. bis 8.9.2016 · € 88.– · 8 Plätze

## Schwedisch

### Intensiver Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)

#### *C556790 – Neuhausen*

Jennifer Weißenberger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.8. bis 29.8.2016 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.8. bis 23.8.2016 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.8. bis 25.8.2016 · € 180.– · 12 Plätze · ♿

### Schwedisch Auffrischung A1/A2

Gegen lange Sommerpause – kleine Auffrischung im Spätsommer. Üben Sie mit uns alltägliche Gespräche und aktivieren Sie dabei Ihren schwedischen Wortschatz.

Für Teilnehmende mit Niveau A1/A2 des Lehrbuchs Javisst!  
Auch für Selbstlerner geeignet.

#### *C556793 – Gasteig*

Erika Matyas · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo 18.30 bis 20.45 Uhr · 19.9. und 26.9.2016 · € 33.– · 8 Plätze · ♿

### Schwedisch Gesprächstraining B1/B2

Übung macht den Meister! Kommen Sie nach der Sommerpause wieder zum Sprechen und frischen Sie Ihr Schwedisch auf. Wir konzentrieren uns auf das gesprochene Wort und werden im Dialog auch kurze Lesetexte besprechen und dabei den Wortschatz verfestigen.

Für Teilnehmer, die Schwedisch B1/B2 Niveau haben.

#### *C556795 – Gasteig*

Erika Matyas · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x fr 18.30 bis 20.45 Uhr · 16.9. und 23.9.2016 · € 33.– · 8 Plätze · ♿

## Spanisch

### Neuhauser Sprachensommer

Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Kurseinheiten zu Kultur, Land und Leuten runden den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München! Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammengestellt.

Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.

Kontakt: [christiane.haberl@mvhs.de](mailto:christiane.haberl@mvhs.de), (089) 48006-61 53

#### *C547410 – Neuhausen*

Marina Hernández Zárate/Virginia Díaz de Mera/Gina Vera de Schönauer/Ana María Silva Rivas/Francisco Javier Aparicio Asensio · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.7. bis 29.7.2016 · € 295.– · ♿

### A1 – Anfänger ohne/mit geringen Vorkenntnissen

Intensivkurse für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.

### A1 Intensiv für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–4

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9.

#### *C547420 – Innenstadt*

Francisco Javier Aparicio Asensio · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. bis 10.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C547440

**C547422 – Innenstadt**

Andrea Palma Moretti · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x di/mi/do 9.30 bis 12.30 Uhr · 2.8. bis 11.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C547442

**C547424 – Innenstadt**

Alicia Bartolomé Ruiz-Colmenares · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.7. bis 11.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: C547444

**C547426 – Innenstadt**

Gina Vera de Schönauer · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.8. bis 12.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: C547446

**C547428 – Bogenhausen**

Emilia Sánchez Seco · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.9. bis 29.9.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ☺

**C547430 – Sendling**

Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.7. bis 10.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: C547440

**A1 Intensiv für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9.

**Lektion 5–8**

**C547440 – Innenstadt**

Francisco Javier Aparicio Asensio · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 1 x di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 16./17.8.2016 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.8. bis 31.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C547448

**C547442 – Innenstadt**

Andrea Palma Moretti · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x di/mi/do 9.30 bis 12.30 Uhr · 16.8. bis 25.8.2016 · € 106.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: C547448

**C547444 – Innenstadt**

Alicia Bartolomé Ruiz-Colmenares · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 1.9.2016 · Am 30.8. und 1.9.2016 findet der Kurs in der Volkshochschule am Harras, Albert-Roßhaupter-Str. 8 statt · € 106.– · 14 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: C547450

**C547446 – Innenstadt**

Gina Vera de Schönauer · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.8. bis 26.8.2016 · € 106.– · 14 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: C547450

**Lektion 9–12**

**C547448 – Innenstadt**

Gina Vera de Schönauer · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x di/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.9. bis 15.9.2016 · In der zweiten Kurswoche findet der Kurs im Gasteig, Rosenheimer Str. 5 statt · € 106.– · 12 Plätze

**C547450 – Innenstadt**

Luisa Bellido Florido · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x di/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.9. bis 15.9.2016 · In der zweiten Kurswoche findet der Kurs im Gasteig, Rosenheimer Str. 5 statt · € 106.– · 12 Plätze

**A1 Raus mit der Sprache!**

Meistern Sie spielerisch Alltagssituationen auf Spanisch. Einkäufe, Restaurantbesuch, Small Talk oder Reklamationen – mit diesem Kurs sind Sie niemals sprachlos!  
Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A1.

**C547452 – Innenstadt**

Rosa María Flores · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 18.30 bis 20.30 Uhr · 18.7. bis 21.7.2016 · € 53.– · 10 Plätze · ☺

**A1/A2 Spanisch-Treff Intensiv: Hablando claro**

Hier treffen sich Spanisch Lernende, um in lockerer Atmosphäre Spanisch weiterzulernen und zu üben. Eine Chance, die Sprache zu hören und sich, je nach Wissen, Können und Wollen am Gespräch zu beteiligen. Das Niveau: Gruppen am Ende von Con gusto A1.

**C546470 – Innenstadt**

Für Senioren · Berta Villarino Cirici · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.7. bis 28.7.2016 · € 58.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

**A2 – Grundlegende Kenntnisse**

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Diese haben Sie, wenn Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

**Auffrischung – Grammatik und Sprechen aktiv:  
Fit für A2**

Intensive Grammatikwiederholung und Konversation, um den Übergang in A2 zu erleichtern.

Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A1.

**C547460 – Innenstadt**

Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis 21.7.2016 · € 71.– · 12 Plätze · ♿

**C547462 – Schwabing-Nord**

Esteban Ariel Salonia · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.9. bis 29.9.2016 · € 71.– · 12 Plätze · ♿

**A2 Intensivkurs für leicht Fortgeschrittene****Lektion 1–4**

Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A1.

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

**C547464 – Sendling**

Isabel Álvarez Díaz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.7. bis 4.8.2016 · € 106.– · 12 Plätze · ♿

**A2 Sprechtraining kompakt****Poco a poco en español**

Mit vielen praktischen Übungen, Liedern, einfachen Spielen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen wir unsere Kenntnisse des Spanischen aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Für leicht Fortgeschrittene (A2).

**C546472 – Schwabing-Nord**

Für Senioren · Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di bis do 10.00 bis 12.30 Uhr · 20.9. bis 22.9.2016 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

### Fit für B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

#### B1 Fit in der Vergangenheit!

Die richtige Anwendung der Vergangenheiten bereitet Ihnen noch Schwierigkeiten? Dieses intensive Training macht Sie fit für den Einstieg in B1.

Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A2.

#### C547468 – Wochenendworkshop – Gasteig

María José Prados Palacios · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 ·  
fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr ·  
15./16.7.2016 · € 47.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der  
Kursgebühr enthalten · 10 Plätze · ♿

#### Auffrischung – Grammatik und Sprechen aktiv Übergang zu B1

Intensive Grammatikwiederholung und Konversation, um den Übergang in B1 zu erleichtern.

Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A2.

#### C547470 – Sendling

Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-  
Str. 8 · mo bis do 17.00 bis 21.00 Uhr · 19.9. bis 22.9.2016 ·  
€ 105.– · 10 Plätze · ♿

### B1 Sprechtraining intensiv

In abwechslungsreichen Aktivitäten sprechen wir über Alltagsituationen und wiederholen Wortschatz. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Für Teilnehmende im Bereich Caminos neu B1/Con gusto B1.

#### C546474 – Innenstadt

Für Senioren · Gina Vera de Schönauer · Volkshochschule ·  
Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 1.8.  
bis 3.8.2016 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich ·  
10 Plätze · ♿

### B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

#### B2 Aprendamos a debatir

¿Le gusta debatir, pero no encuentra las palabras adecuadas?

¿Le faltan expresiones para argumentar en un grupo?

¡Aprenda técnicas para intervenir en un debate o en una discusión! Artículos, reportajes de actualidad e incluso anuncios publicitarios constituirán nuestro material de trabajo. Con ellos, aprenderemos expresiones y estructuras comunicativas para opinar, expresar acuerdo y desacuerdo, valorar, plantear hipótesis, etc. Además ganaremos fluidez y ampliaremos el vocabulario.

Para participantes con buenos conocimientos de español (nivel B2).

#### C547480 – Gasteig

Raquel Cano · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis do 18.00  
bis 21.00 Uhr · 12.9. bis 15.9.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

**Invitación a la Isla de Pascua****Einladung auf die Osterinsel (A1–B2)**

¡Vamos al fin del mundo con el grupo folclórico „Puelche“! Le invitamos a un viaje lleno de enigmas y misterios que hasta ahora no tienen explicación: los „Moai“. Conozca una mezcla fascinante de tradiciones, cantos, bailes y rituales nativos de „Rapa Nui“.

Kommen Sie mit auf die Osterinsel! Die Folkloregruppe „Puelche“ zeigt Tänze der Einwohner von „Rapa Nui“ und erzählt in leichtem Spanisch von den Rätseln der „Moai“, der monumentalen Steinskulpturen, von den Traditionen und Ritualen dieser polynesischen Insel, die politisch zu Chile gehört.

**C544604 – Neuhausen**

Isabel Badilla und die Folkloregruppe „Puelche“ · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.7.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Tschechisch****Tschechisch zum Kennenlernen****Mit Verkostung der Original Pilsner Biere**

Sie interessieren sich für unser Nachbarland Tschechien, dessen Sprache und Bierkultur? Sie lernen nicht nur typische Ausdrücke wie „Dobrý den“, „Dekuji“, und „Na shledanou“ sondern auch wie Sie Ihre Wünsche im Restaurant oder im Hotel äußern. Dazu verkosten Sie das tschechische Nationalgetränk. Die Original Pilsner Biere „Plzen“ und „Gambrinus“ sowie andere Biere wie Budvar, Starobrno, Krušovice stehen auf der Speisekarte.

Die Kursleiterin gibt Ihnen die wichtigsten Wendungen und landeskundliche Informationen mit auf den Weg nach Prag, Pilsen, Kuttenberg oder wohin auch immer Sie demnächst reisen. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

**C556800 – Sendling**

Hana Hadas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.7.2016 · € 22.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

**Tschechisch für den Urlaub**

Keine Angst vor dem Tschechischen! Wir lernen spielerisch Tschechisch zu lesen und auszusprechen. Wir üben wie man sich vorstellt, begrüßt und bedankt sowie in alltäglichen Situationen wie Einkaufen oder Restaurantbesuch zurechtkommt. Dazu gehören auch Wochentage und Zahlen.

Die Materialien werden zur Verfügung gestellt.

**C556995 – Innenstadt**

Jana Engelhardt · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 2 x di/do 18.15 bis 20.30 Uhr · 13.9. bis 22.9.2016 · € 66.– · 8 Plätze

## Türkisch

### **Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)**

Bitte mitbringen: Günaydin, Teil 1, 2. Auflage,  
Reichert Verlag, ISBN 3-89500-275-5

#### ***C557790 – Innenstadt***

Barbara Dotzler-Okay · Volkshochschule · Orleansstr. 34 · 4 x di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.7. bis 10.8.2016 · € 160.– · 12 Plätze

### **Türkisch – Auffrischung Grundstufe**

Gegen lange Sommerpause – kleine Auffrischung im Spätsommer. Üben Sie mit uns alltägliche Gespräche und aktivieren Sie dabei Ihren türkischen Wortschatz. Für Teilnehmende mit Niveau Grundstufe 1 (Lehrbuch Günaydin, ca. Lektion 1–10). Auch für Selbstlerner geeignet. Auch Wiederholung und Vertiefung der Grammatik.

#### ***C557795 – Gasteig***

N.N. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.9. und 20.9.2016 · € 44.– · 8 Plätze · ♿

## Ukrainisch

### **Ukrainisch zum Kennenlernen**

Sie interessieren sich für die ukrainische Sprache und Kultur? Neben typischen Begrüßungsformen, lernen Sie, wie man im Restaurant z. B. Borschtsch bestellt. Sie erfahren auch, warum Taras Schevtschenko der geistige Vater für die Ukrainer ist und wie die ukrainische Sprache entstanden ist. Daneben erhalten Sie einen kleinen Einblick in den sprachlichen Aufbau dieser slawischen Sprache. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

#### ***C559900 – Gasteig***

Svitlana Myslavska · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2016 · € 22.– · 8 Plätze · ♿

## Vietnamesisch

### **Vietnamesisch zum Kennenlernen**

Sie interessieren sich für die vietnamesische Sprache und Kultur oder Sie planen eine Reise nach Vietnam? In diesem Schnupperkurs lernen Sie einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten, z. B. typische Begrüßungsformen oder wie man im Restaurant oder im Hotel seine Wünsche äußern kann.

Lehrmaterialien sind im Kurs erhältlich.

#### ***C559940 – Sendling***

Mai-Phuong Dinh · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.7.2016 · € 22.– · 12 Plätze · ♿





**Sommer macht Karriere**

## Studienvorbereitungskurse

Sie spielen mit dem Gedanken, ein Studium zu beginnen? Sie haben einen Meister- oder Technikerabschluss, eine abgeschlossene Berufsausbildung oder Ihr Schulabschluss liegt schon länger zurück? Sie möchten sich auf ein (berufsbegleitendes) Studium vorbereiten? Sie möchten Ihr Schulwissen auffrischen? Die Studienvorbereitungskurse der MVHS sollen Ihnen den Einstieg in die Hochschule erleichtern.

### Fachliche Grundlagen

#### **Einstufungskurs Mathematik Überblick und Selbsteinschätzung für das Studium**

Dieser Kurs dient der Selbsteinschätzung Ihrer mathematischen Vorkenntnisse. Sie erhalten einen kurzen Überblick über das Abiturwissen Mathematik. Nach dem Seminar können Sie einschätzen, ob einer der MVHS-Vorbereitungskurse für Sie sinnvoll ist. Die Teilnahme am Einstufungskurs wird für die Aufnahme in die Mathematik-Kurse Teil 1 und 2 (siehe unten) dringend empfohlen.

Der Dozent ist ein erfahrener Didaktikspezialist für Mathematik, Natur- und Ingenieurwissenschaften an der Hochschule München.

#### ***C412015 – Innenstadt***

Michael Brunnhuber · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.00 bis 20.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.8.2016 · € 10.– · 20 Plätze

#### **Studienvorbereitungskurs Mathematik Grundlagen 1**

In diesem Intensivkurs werden studienrelevante Grundlagen des Mathematik-Schulstoffes wiederholt. Mithilfe verschiedener Übungen und anhand von Beispielen erlernen Sie den Umgang mit Zahlen, es geht um grundlegende Rechenvorgänge, um Gleichungen und Funktionen sowie Prozentrechnung. Stoffumfang, Inhalt und Tempo werden an Ihre Bedürfnisse angepasst und durch Übungen auf der Online-Lernplattform Moodle ergänzt. Die Teilnahme am Mathematik Einstufungskurs (Kursnummer C412015) wird empfohlen.

#### ***C412021 – Medien-campus – Gasteig***

Michael Brunnhuber · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo/di/mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 29.8. bis 7.9.2016 · € 75.– · 15 Plätze

#### **Studienvorbereitungskurs Mathematik Grundlagen 2**

Ziel dieses Mathe-Vorbereitungskurses ist es, weiteres mathematisches Schulwissen zu erwerben bzw. aufzufrischen, um erfolgreich in ein Studium einzusteigen. Schwerpunkte bilden dabei folgende Themen: Differential- und Integralrechnung sowie Kurvendiskussion. Stoffumfang, Inhalt und Tempo werden an Ihre Bedürfnisse angepasst und durch Übungen auf der Online-Lernplattform Moodle ergänzt. Die Teilnahme am Mathematik Einstufungskurs (Kursnummer C412015) wird empfohlen.

#### ***C412030 – Medien-campus – Innenstadt***

Michael Brunnhuber · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 18.00 bis 20.30 Uhr · 12.9. bis 15.9.2016 · mo/di 18.00 bis 20.30 Uhr · 19./20.9.2016 · € 75.– · 15 Plätze

### **Vorkurs Mathematik zur Studienvorbereitung In Kooperation mit der Hochschule München**

Dieser Kurs richtet sich an Studienanfänger aller technischen und wirtschaftswissenschaftlichen Fächer, aller Hochschulen und Universitäten, die in ihrem Grundstudium Mathematik benötigen.

Hier können Sie Lücken im Schulwissen schließen oder Kenntnisse wieder auffrischen, um den Studienstart zu erleichtern. Die Dozenten sind erfahrene Professoren der Hochschule München. Die Kleingruppenübungen werden von lehrerfahrenen Studierenden höherer Semester abgehalten, die Ihnen wertvolle Tipps zum Studium geben können. Unter [www.mvhs.de/mathevorkurs](http://www.mvhs.de/mathevorkurs) finden Sie alle Informationen zur Registrierung sowie einen Test für Ihre Selbsteinschätzung.

#### ***D440800 – Kompaktkurs – Maxvorstadt***

Prof. Dr. Michael Sachs · Hochschule München · Lothstr. 64 · 10 x 9.00 bis 16.00 Uhr · 19.9. bis 30.9.2016 · € 228.– · Keine Ermäßigung · 300 Plätze

### **Vorbereitungskurs Grundlagen der Mathematik und Physik für das Ingenieurstudium**

In diesem Intensivkurs werden studienrelevante Grundlagen des Physik- und Mathematikschulstoffes behandelt. Der thematische Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung der zentralen Ideen und physikalischen Grundbegriffe aus der Mechanik. Themen der höheren Schulmathematik werden im physikalischen Kontext erarbeitet. Elementare Mathematikkenntnisse (Schulstoff bis zur Sekundarstufe 1 bzw. Vorbereitungskurs Mathematik Teil 1) werden vorausgesetzt. Mathematische Schwerpunkte sind: Funktionsbegriff, Differential- und Integralrechnung, elementare Vektorrechnung. Stoffumfang, Inhalt und Tempo werden an Ihre Bedürfnisse angepasst und durch Übungen auf der Online-Lernplattform Moodle ergänzt.

#### ***C412041 – Mediocampus – Innenstadt***

Michael Brunnhuber · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi/do 18.00 bis 20.30 Uhr · 21./22.9.2016 · mo bis do 18.00 bis 20.30 Uhr · 26.9. bis 29.9.2016 · € 75.– · 18 Plätze

### **Medical English for Nurses**

In diesem einwöchigen Sprachkurs erwerben Sie Englischkenntnisse, die Ihnen in der Berufswelt und in einem Medizin- oder Pflegestudium weiterhelfen. Inhaltlich konzentriert sich der Kurs zum einen auf die gesprochene Sprache (verstehen und sprechen) wie sie im Berufsalltag eines Krankenhauses praktiziert wird. Themen wie: Aufnahme ins Krankenhaus, Erfassen der Krankengeschichte, Symptombeschreibung, Dialoge während einer allgemeinen sowie einer speziellen Untersuchung werden gezielt erarbeitet. Ein zweiter Bereich befasst sich mit dem Erarbeiten von medizinischen Fachtexten. Kurssprache ist Englisch auf dem B1 Niveau (europäischer Referenzrahmen)

Bitte bringen Sie zum Kurs das Buch Cambridge English for Nursing pre-intermediate (ISBN-13: 9 78 05 21 14 1338) mit.

#### ***C412045 – Mediocampus – Innenstadt***

Dr. Petra Bittner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis fr 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.9. bis 9.9.2016 · € 95.– · 15 Plätze

### **Writing Scientific English**

In this course we will exploit examples from real life as well as practice texts to help you express yourself plainly and clearly in writing English scientific texts and thesis. This will improve your writing skills for your Masters studies or for publication. Grammar and vocabulary will also be a strong focus in the course. There will be feedback on texts you write in class. Bitte testen Sie vorab Ihr Englisch auf der Seite [www.oxfordenglishtesting.com](http://www.oxfordenglishtesting.com). Die Teilnahmevoraussetzung für diesen Kurs ist das Niveau B2.

#### ***C412046 – Mediocampus – Innenstadt***

Ann Roche · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di/do 18.00 bis 20.30 Uhr · 13.9. bis 29.9.2016 · € 85.– · 10 Plätze

## Methodische Kompetenzen

### EDV-Paket fürs Studium

In diesem Kurs trainieren Sie an drei Abenden den Umgang mit Word, Excel und PowerPoint 2013. Sie lernen hilfreiche Werkzeuge für Ihr Studium kennen. Nach dem Kurs können Sie Ihre Seminararbeiten effizienter erstellen (Formatierung automatisieren, Verzeichnisse, automatische Korrektur etc.), sich die Arbeit mit Zahlen, Berechnungen und Tabellen erleichtern (Gestaltung, Einsatz von Formeln, Umgang mit großen Datenmengen etc.). Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie mit PowerPoint 2013 eine professionelle und einprägsame Präsentation z. B. für Referate anfertigen (u. a. mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen).

#### ***C412170 – Innenstadt***

Petra Schröck · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.8. bis 4.8.2016 · € 49.– · 12 Plätze

### Zeit- und Selbstmanagement im Studium Von Zeiträubern, der Salami-Technik und der SMART-Formel

Studium, Beruf und die Familie – berufsbegleitend Studieren ist eine Herausforderung, auch für die eigene Zeitplanung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr persönliches Zeitmanagement-Verhalten verbessern können. Sie beschäftigen sich mit der Entstehung von Stress und trainieren, wie Sie – mit einfachen Tricks und Techniken wie z. B. Ziel- und Prioritätensetzung, Delegation und Organisation – Ihre Zeit optimal managen. Auch Ihr Selbstmanagement werden Sie optimieren: Ihre Motivatoren, Stärken und Ressourcen können Sie nutzen, um innere und äußere Blockaden und Boykotteure aufzuspüren und zu nützlichen Mitgliedern Ihres inneren Teams zu machen. Nach dem Workshop werden Sie Ihren Alltag mit Studium, Beruf, Familie und Stresssituationen besser bewältigen können.

#### ***C412071 – Innenstadt***

Anne Lindenberg · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6./7.8.2016 · € 75.– · 15 Plätze

**Kreativitätstechniken für Studium und Projektarbeit**

Ob in Studium oder Beruf, das alltägliche Arbeiten folgt oft einer strengen Systematik oder spezifischen Methodik. Dabei ist es erst der eigene schöpferische Beitrag, der eine Studienarbeit herausstechen lässt oder den Chef begeistert. Die Frage nach dem geeigneten Thema für die Seminararbeit oder einer innovativen Herangehensweise ist erst der Anfang.

Wie können Projektideen entwickelt, daraufhin ausgearbeitet und strukturiert werden? Egal ob in Studium oder Beruf – Kreativität ist erfolgsentscheidend. Anhand praktischer Übungen werden erprobte Kreativitätstechniken für vielfältige Einsatzbereiche im Studien-, Berufs- oder auch privaten Alltag erlernt.

**C412063 – Innenstadt**

Alexander Bruntz · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
20.8.2016 · € 33.– · 15 Plätze

**Schreibwerkstatt – Training des schriftlichen Ausdrucksvermögens fürs Studium**

Gemeinsam trainieren Sie anhand von Beispielen und Übungen, sich schriftlich klar auszudrücken und legen damit den Grundstein für die erste (wissenschaftliche) Seminararbeit, die Sie im Studium erwartet. Die Beschäftigung mit Rechtschreibung und Grammatik zählt ebenso zu den Kursinhalten wie das Schreiben von Texten und die Frage, was den wissenschaftlichen vom alltäglichen Schreibstil unterscheidet.

Sie erhalten Feedback zu Ihrem Schreibstil und zu den im Rahmen des Kurses verfassten Texten. Eine kleine Schreibaufgabe erhalten Sie bereits vor Kursbeginn.

**C412050 – Gasteig**

Dr. Gabi Göth-Kiegerl · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x sa  
10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.8. und  
3.9.2016 · € 75.– · 12 Plätze

**Effizient und selbstorganisiert Lernen Strategien für kontinuierliches Lernen**

Ein Studium neben dem Beruf zu absolvieren, bedeutet eine besondere Herausforderung im Hinblick auf die Organisation und Effizienz des Lernprozesses.

In diesem Workshop analysieren Sie Ihren eigenen Lerntyp und lernen verschiedene Möglichkeiten zur Erhöhung der Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie zur Strukturierung des Lernens kennen. Mit Hilfe dieser Grundlagen können Sie Ihren individuellen Lernplan für das bevorstehende Studium erstellen.

**C412061 – Innenstadt**

Alexandra Lux · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
10.9.2016 · € 30.– · 15 Plätze

**Recherchekurs****Einführung in die Literatur- und Internetrecherche**

Gut recherchiert ist mindestens halb gewonnen!

Ziel dieses Kurses ist, Ihnen das Auffinden seriöser Informationen in konventionellen und Online-Medien für Ihr Studium zu erleichtern. Anhand von Beispielen werden folgende Themen vermittelt: Literaturrecherche in Bibliotheken, wissenschaftlich im Internet suchen (Aufsätze, Fakteninformationen, Statistiken), Tipps zu Ihrem Literaturverzeichnis. In Kooperation mit der Bayerischen Staatsbibliothek.

**C412161 – Maxvorstadt**

Tobias Fendt · Bayerische Staatsbibliothek · Treffpunkt:  
Eingangshalle · Ludwigstr. 16 · 2 x do 17.30 bis 19.30 Uhr ·  
15.9. und 22.9.2016 · € 25.– · 40 Plätze

## LastMinit – Ausbildungsmesse

### LastMinit – Ausbildungsmesse

Die Münchner Volkshochschule organisiert zum fünften Mal mit dem Referat für Arbeit und Wirtschaft (RAW) die Ausbildungsmesse „LastMinit“. Sie findet am 10. September 2016 von 10.00 bis 14.00 Uhr im MVHS-Stadtteilzentrum Hasenberg-Nordhaide im Kulturzentrum 2411 statt.

Firmen, die ihre Ausbildungsplätze noch nicht besetzen konnten, werden hier anwesend sein und ihre freien Stellen vorstellen. Somit kann diese Messe für das im September 2016 beginnende Ausbildungsjahr eine letzte Möglichkeit für Jugendliche sein, noch einen Ausbildungsplatz zu finden.

Firmen, die ein Ausstellungsinteresse haben, melden sich bitte bei Cengiz Onur unter Telefon (089) 233-24536 oder [cengiz.onur@muenchen.de](mailto:cengiz.onur@muenchen.de).

In Kooperation mit der Handwerkskammer für München und Oberbayern (HWK), der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Bundesagentur für Arbeit.

### *C122100 – Informationsveranstaltung – Hasenberg*

Hiltrud Ettl/Cengiz Onur · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 10.9.2016 · Eintritt frei · Keine Anmeldung erforderlich · ♿

## Betriebswirtschaftliche Kompetenzen, Bewerbung & Existenzgründung

### **Das perfekte Vorstellungsgespräch**

Viele sind nervös vor einem Vorstellungsgespräch. Und viele wissen nicht, was sie auf Fragen des Arbeitgebers am besten antworten sollen. Das werden wir ändern! Mithilfe dieses Bewerbungstrainings können Sie sich systematisch auf Ihr Vorstellungsgespräch vorbereiten. Sie lernen, wie Vorstellungsgespräche ablaufen, wie Sie auf klassische Bewerbungsfragen passende Antworten geben können, was Sie bei der richtigen Kleidung beachten sollten und wie Sie Ihre Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen können, um beim Arbeitgeber in Erinnerung zu bleiben. Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf und eine für Sie passende Stellenanzeige mit.

### *C440121 – Samstagseminar – Am Hart*

Karin Willmer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 23.7.2016 · € 34.– · 14 Plätze · ♿

### **kurz&gut – Crashkurs Bewerbung**

Ist Ihr Bewerbungswissen noch auf dem neuesten Stand? Fällt Ihre Bewerbung im Unternehmen positiv auf? Wenn Sie sicher sein wollen, dass Ihre Unterlagen gut ankommen, dann ist dieser Vortrag genau richtig für Sie!

Sie erhalten praxiserprobte Tipps zum Thema „Zeitgemäße Bewerbung“: Anschreiben, Deckblatt, Lebenslauf, Bewerbungsfoto, Zeugnisse sowie Online- und E-Mail-Bewerbung. kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliotheken

### *C440130 – Moosach*

Karin Willmer · Stadtbibliothek · Hanauer Str. 61a · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.9.2016 · € 5.– · 14 Plätze · ♿

**kurz&gut – Crashkurs Vorstellungsgespräch**

Die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist schon ein erster Erfolg – jetzt können Sie zeigen, was in Ihnen steckt! Das gelingt Ihnen am besten mit einer gezielten Vorbereitung auf das Gespräch. Sie erhalten kompakte Informationen zu diesen Themen: Ablauf eines Vorstellungsgesprächs, Dresscode und Auftreten, überzeugende Selbstpräsentation mit Kompetenzbilanz, häufig gestellte Fragen, ihre Bedeutung und Antwortimpulse, angemessene Formulierung von Zielen und Erwartungen.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliotheken

**C440143 – Gasteig**

Karin Willmer · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimedia-  
studio · Rosenheimer Str. 5 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr ·  
3.8.2016 · € 5.– · 14 Plätze · ☎

**Der Job, der zu mir passt – Karrierecoaching**

Der Beruf spielt im Leben eine wichtige Rolle. Wer Freude an seiner Arbeit hat, ist von sich aus motiviert, kann andere von seinen Fähigkeiten überzeugen und hat die Energie, dauerhaft gute Arbeit zu leisten. Im Coaching können Sie klären, wie und wo Sie Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen richtig einsetzen können. Was kann ich und was will ich? Was macht mir Freude und treibt mich an? In welchen Bereichen und Berufen kann ich meine Interessen und Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen? Sie entwickeln Ihr persönliches Fähigkeiten- und Stärkenprofil, das zu einer zielgenaueren Berufsfindung führt und lernen, wie Sie sich als Experte profilieren und Ihre Ziele erreichen können.

**C440152 – Bogenhausen**

Gisela Schultze-Bachmann · Volkshochschule · Rosenkavalier-  
platz 16 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.8. bis 14.9.2016 ·  
€ 126.– · 6 Plätze · ☎

**Erfolgreiche Karriereplanung**

Viele Menschen sind beruflich unzufrieden und denken über einen Wechsel nach. Sie suchen einen Arbeitsplatz und eine Aufgabe, bei denen die eigenen Fähigkeiten und Talente besser zur Geltung kommen können. Viele Wechsel sind allerdings unsystematisch und haben deshalb nicht die gewünschte Verbesserung zur Folge. Sie erhalten einen Überblick über die relevanten Aspekte für beruflichen Erfolg und persönliche Zufriedenheit. Diese sind Basis für eine systematische Karriereplanung innerhalb einer vielfältigen und sich ständig verändernden Arbeitswelt. Sie erfahren, welche Schritte bei beruflichen Veränderungen erfolgreich sind und wie Sie Fehlentscheidungen vermeiden können.

Madeleine Leitner ist Diplom-Psychologin und Karriereberaterin. Dabei kombiniert sie ihre frühere Berufserfahrung als Personalberaterin und Psychotherapeutin.

**C440160 – Vortrag – Sendling**

Madeleine Leitner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-  
Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.7.2016 · € 10.– · Rest-  
karten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

**Passende Stellen da finden, wo sonst niemand sucht**

Nur jede dritte Stelle wird über Stellenausschreibungen besetzt. Bei der klassischen Stellensuche bleiben also mehr als 66 Prozent der Chancen auf eine passende Stelle ungenutzt. Anhand eines Vortrags und praktischer Übungen erhalten Sie Impulse, wie Sie Ihre Muster, die eine berufliche Neupositionierung behindern, durchbrechen und wie Sie Ihre Persönlichkeit so präzise fassen, dass Sie bei Ihrer Stellensuche ganz gezielt vorgehen und sich auch den verdeckten Arbeitsmarkt erschließen. So gelingt eine systematische Suche nach passenden Jobs, statt sich passend zu machen.

**C440165 – Sendling**

Dr. Barbara Putz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·  
fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 22.7.2016 · € 22.– · 30 Plätze · ☎

### **MVHS in English Job Hunting in Munich**

You are looking for a job in Munich but you are not sure how to be successful with your search? In this seminar you will learn which important Do's and Don'ts exist in the Munich job market. We will also talk about how you can identify suitable companies which will benefit from your qualifications. You will work out how to compile a German application portfolio which includes all necessary elements such as an application letter and a CV. Last but not least you will obtain helpful information regarding the job interview.

#### ***C440183 – Saturday Seminar – Innenstadt***

Karin Willmer · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
Sat 10.00 til 17.00 hrs · breaks on agreement · 17.9.2016 ·  
€ 32.– · 12 places · ☎

### **Kaufmännischer Kompaktkurs**

Der Kurs wendet sich an Personen, die keinen kaufmännischen Abschluss haben oder deren Ausbildung schon lange zurückliegt. Er ist auch für Berufsrückkehrer geeignet. Kaufmännische Kenntnisse werden in allen Branchen und Berufen verlangt. Anhand vieler Beispiele erhalten Sie einen Überblick über folgende Inhalte: Rechnungswesen, Wirtschafts- und Vertragsrecht, Unternehmensorganisation, Marketing, Personalwesen, Steuern im betrieblichen Alltag, moderner Schriftverkehr und Büroorganisation.

In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

#### ***C440301 – Kompaktkurs – Innenstadt***

Karolina Engenhorst/Daniel Fröhler/Torsten Klose/Veronique Bry/Barbara Müller/Cathleen Götz · Volkshochschule ·  
Schwanthalerstr. 2 · 4 x mo/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.7. bis  
11.8.2016 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 6./7.8.2016 ·  
€ 204.– · 14 Plätze · ☎

### **Europäischer Wirtschaftsführerschein (EBC\*L) – Stufe A Betriebswirtschaftliches Know-how für Beruf und Studium**

Sie möchten die Sommer- und Urlaubszeit auch nutzen, um betriebswirtschaftliches Know-how und unternehmerische Kenntnisse für den Beruf oder das Studium zu erwerben? Diese werden in den meisten Stellenbeschreibungen und Berufen vorausgesetzt.

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die über keine betriebswirtschaftliche Ausbildung verfügen, als Fach- oder Führungskraft, Berufseinsteiger in Wirtschaft und Verwaltung oder als Existenzgründer über ein betriebswirtschaftliches Kernwissen verfügen müssen, bzw. deren Ausbildung schon länger zurückliegt.

Mit dem Europäischen Wirtschaftsführerschein erlangen Sie ein deutschlandweit und international anerkanntes Zertifikat. Dieses beinhaltet und bescheinigt Ihnen unter anderem betriebswirtschaftliches Kernwissen zu Bilanzierung, Gewinn- und Verlustrechnung, Jahresabschluss, Abschreibungen, Rückstellungen, EBIT, Rentabilität, Liquidität, Kennzahlen, Cashflow, Kostenrechnung, Kostenstellenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung, Rechtsformen und Wirtschaftsrecht. Die Prüfung kostet zusätzlich € 159.–, der Termin wird im Kurs bekannt gegeben. Wenn Sie nicht an der Prüfung teilnehmen, erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

#### ***C440312 – Kompaktkurs – Innenstadt***

Diana Gistel · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis fr  
9.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8. bis  
5.8.2016 · € 296.– · 14 Plätze · ☎



**Buchführung Grundlagen**

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Bedeutung der Buchführung und gesetzliche Bestimmungen, Inventar und Bilanz, Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf.

Als Lehrbuch wird die aktuelle Ausgabe von Kaufmännische Buchführung (Schmolke/Deitermann) verwendet. Sie erhalten das Buch im Kurs, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch können Sie im Kurs C440342 an einem Test teilnehmen.

**C440342 – Bogenhausen**

Daniel Gromotka, Diplom-Kaufmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.9. bis 22.9.2016 · € 109.– · 14 Plätze · ♿

**Buchführung Grundlagen – Schnellkurs**

Dieser Kurs ist für Personen, die sich Buchhaltungskenntnisse in kompakter Form aneignen wollen, für Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium geeignet.

Kursinhalt: Bedeutung der Buchführung und gesetzliche Bestimmungen, Inventar und Bilanz, Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto, Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf. Als Lehrbuch wird die aktuelle Ausgabe von Kaufmännische Buchführung (Schmolke/Deitermann) verwendet. Sie erhalten das Buch im Kurs, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.

**C440345 – Kompaktkurs – Hasenberg**

Diana Gistel · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.8. bis 12.8.2016 · € 109.– · 14 Plätze · ♿

**Vertiefung Buchführung mit Lexware**

Sie lernen die Handhabung Ihrer Finanzbuchführung mit dem Programm Lexware Buchhalter kennen. Die Kursinhalte werden anhand von Übungsfällen in einzelnen Schritten konkret umgesetzt: Anlage einer Firma, Anpassung des Kontenrahmens samt Debitoren, Kreditoren, Buchung von Geschäftsvorfällen, Zahlungsverkehr, Mahnwesen, Offene-Posten-Buchführung, Umsatzsteuer-Voranmeldung, Eigenverbrauch, Abschreibungen, Abschluss der Buchführung am Jahresende, Darstellung einer Bilanz und Vorbereiten des Folgejahres.

Voraussetzung: Buchführungs- und PC-Grundkenntnisse (z.B. C440340, C440342, C440345, C440346, C440347 oder C440350).

Sie erhalten ein Skript, die Kosten sind im Kurspreis enthalten.

**C440362 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Markus Maier · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 9.30 bis 17.45 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 158.– · 10 Plätze · ♿

### **Buchführung für Selbstständige und Existenzgründer**

Egal ob Freiberufler oder Gewerbetreibender, spätestens nach Ablauf eines Kalenderjahres benötigen Sie für ihre Steuererklärung eine Ergebnisrechnung.

Kursziel ist die Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung eines einfachen Jahresabschlusses (Einnahmen-Überschuss-Rechnung, EÜR). Der Schwerpunkt der Kurse liegt in der Vermittlung aller Kenntnisse, die für Sie als Selbstständiger oder Existenzgründer bei der Durchführung einer Buchhaltung oder der Aufbereitung für den Steuerberater notwendig sind. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung der EÜR geführt, das gesetzlich nach § 4 Abs. 3 Einkommensteuergesetz vorgeschrieben ist („Anlage EÜR“). Neben den praktischen Fähigkeiten werden die steuerlichen Vorschriften und notwendige kaufmännische Kenntnisse anhand von Beispielen vermittelt. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Steuererklärung selbst zu erstellen oder Ihre Unterlagen für den Steuerberater aufzubereiten.

#### ***C440376 – Wochenendseminar – Hasenberg!***

Florian Maruhn · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 86.– · 14 Plätze · ♿

### **Bilanzanalyse für Fortgeschrittene**

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse zur Bilanzierung oder haben eine Fortbildung besucht (vergleichbar zu C440380)?

In diesem Seminar vertiefen Sie Ihr Wissen an Praxisbeispielen. Nach einer kurzen theoretischen Auffrischung und einer Darstellung von Kennzahlen und Methoden der Bilanzanalyse analysieren und diskutieren Sie echte Jahresabschlüsse von verschiedenen Unternehmen.

Nach dieser Veranstaltung können Sie eine Bilanz selbstständig lesen und sich ein Bild von der wirtschaftlichen Situation und den Risiken eines Unternehmens machen.

#### ***C440382 – Samstagsseminar – Innenstadt***

Sebastian Ackermann · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.7.2016 · € 47.– · 12 Plätze · ♿

### **Crashkurs Personalwesen**

In diesem Kompaktseminar erhalten Sie anhand vieler praktischer Beispiele einen fundierten Überblick über das Personalmanagement und die Personalwirtschaft in Unternehmen. Kursinhalt: Organisation des Personalwesens, arbeitsrechtliche Grundlagen, Personalplanung, -einsatz und -beschaffung, Personalentwicklung und Personalverwaltung.

#### ***C440394 – Samstagsseminar – Sendling***

Cathleen Götz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2016 · € 35.– · 14 Plätze · ♿

### Selbstmanagement und Arbeitsorganisation

In der Arbeitswelt stehen wir vor der permanenten Herausforderung, eine stetig wachsende Menge an Aufgaben bei zunehmendem Tempo zu bewältigen. Wer längerfristig erfolgreich und zufrieden im Job sein möchte, muss die eigenen Ressourcen verantwortungsbewusst einsetzen. In diesem Seminar stellen Sie Ihre Arbeitsprozesse auf den Prüfstand. Sie lernen Techniken und Zeitmanagementmethoden, sich richtig zu motivieren, die passenden Ziele zu finden und Prioritäten zu setzen. Sie erkennen Zeitfresser, erhalten Organisationshilfen und praktische Tipps. So bestehen Sie im täglichen Ringen mit E-Mails, Terminen, Besprechungen und Telefonaten.

#### C440420 – Samstagsseminar – Sendling

Dennis Beck · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 6.8.2016 · € 42.– · 12 Plätze · ☎

### Erfolgreiches Selbstcoaching

Wer kennt das nicht: Wir setzen uns Ziele und möchten diese verwirklichen, doch wir scheitern immer wieder. Was sind Gründe dafür, was steht mir im Weg? Mache ich mir womöglich selbst das Leben schwer? Mehr über sich selbst und auch andere Menschen zu lernen und so die individuellen Bedürfnisse berücksichtigen zu können, ist Ansatz des Trainings. In diesem interaktiven Seminar lernen Sie anhand unterschiedlicher Coaching-Werkzeuge eigene Stärken, Schwächen und Verhaltensmuster schneller zu erkennen und das persönliche Potenzial und individuelle Ressourcen stärker auszuschöpfen.

#### C440510 – Wochenendseminar – Neuperlach-Süd

Nikolaus Röpfl · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.8.2016 · € 92.– · 12 Plätze

### Kreatives Zeit- und Selbstmanagement

Sie lernen kreative und strukturierte Techniken kennen und werden diese miteinander kombinieren: So macht Zeitmanagement auch Spaß!

Kursinhalt: eigenes Zeitverhalten erkennen und nutzen; Prioritäten setzen und Ziele definieren, Einführung in relevante NLP-Techniken, Motivation zur Eigendisziplin, strukturierte und kreative Techniken des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Störungen und Unterbrechungen. In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

#### C440515 – Wochenendseminar – Am Hart

Elke Margarete Diegritz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 9.30 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 95.– · 12 Plätze · ☎

## Kostenlos zum Abitur? ...wir machen das!



- **Abitur in 3 oder 4 Jahren bei gleichzeitiger Berufstätigkeit**
- **Keine Schulgebühren**
- **Kostenlose Kinderbetreuung**
- **Verkehrsgünstige Lage, kostenfreie Parkplätze**
- **Online-Unterricht möglich**

Städtisches Abendgymnasium für Berufstätige  
Schlierseestr. 47 • 81539 München • ☎ 0 89-23 34 37 35  
✉ Sekretariat@ag.musin.de • 🌐 www.ag.musin.de  
Initiiert vom Freundeskreis des Abendgymnasiums  
[www.abendgymnasium.info](http://www.abendgymnasium.info)

### **Projektmanagement in internationalen Projekten**

Dieses Seminar fokussiert Managementaufgaben und die Zusammenarbeit in zunehmend internationalen Projekten und Teams. Hier sind aufgrund der Unterschiedlichkeiten von Kultur und Hintergründen der Teammitglieder besondere Problemstellungen relevant. Was ist bei der Bildung, der Organisation und beim Zeitmanagement in einem internationalen Team zu beachten? Wie kann die Kommunikation allgemein und bei teilweise zeitversetzt arbeitenden Mitarbeitern über neue Medien erfolgreich gestaltet werden? Wie können Konflikte rechtzeitig erkannt und gelöst werden? Zielgruppe des Seminars sind sowohl Projektleiter als auch Mitarbeiter, die über erste Erfahrungen verfügen, oder sich auf die Arbeit in internationalen Teams und Projekten vorbereiten möchten.

#### ***C440544 – Wochenendseminar – Pasing***

Angelos Kirianes · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so  
9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.9.2016 ·  
€ 149.– · 12 Plätze · ♿

### **Projektmanagement mit MS-Project**

Ein Projekt von Anfang bis Ende erfolgreich zu planen und abzuwickeln, ist eine anspruchsvolle und vielschichtige Aufgabe. Ein professionelles Software-Tool wie MS-Project bietet dabei für die Planung und Steuerung von Projekten eine effektive und flexible Unterstützung.

In diesem Seminar lernen Sie grundlegend, wie Sie anhand von MS-Project Vorgänge und Ressourcen verwalten, Projekte verfolgen und kontrollieren.

Grundverfahren wie Ansichten, Tabellen, Filter, Masken, Berichte anwenden, Kosten verwalten und das Programm individuell anpassen.

Sie erhalten im Kurs ein Lehrbuch, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Das Seminar orientiert sich an Standards des Projektmanagements.

Dieses Seminar ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (C440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

#### ***C440550 – Wochenendseminar – Pasing***

Thomas Deppisch · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so  
9.30 bis 17.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.9.2016 ·  
€ 167.– · 9 Plätze

### **Vertiefung Projektmanagement mit MS-Project Controlling und Berichtswesen**

Entlang eines Fallbeispiels werden in diesem Kurs bereits vorhandene Kenntnisse im Umgang mit dem Software-Tool MS-Project für die Planung und das Management von Projekten vertieft. Sie lernen, wie Sie Projekte steuern (Controlling) und ein adäquates Berichtswesen mit MS Project umsetzen. So können Sie Projektfortschritte erfassen, den Soll-Ist-Stand fortlaufend überprüfen und bei Abweichung Maßnahmen ergreifen. Voraussetzung für diesen Kurs sind grundlegende Kompetenzen im Bereich Projektmanagement mit MS-Project (vergleichbar zu C440550, C440555, C440557).

#### ***C440559 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Thomas Deppisch · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 9.30 bis 17.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 167.– · 10 Plätze · ☎

### **Bewerbersuche und -auswahl mit Social Media Personalmarketing 2.0**

Zunehmend konkurrieren globale, mittelständische und kleine Unternehmen in allen Branchen um qualifiziertes Personal. Online-Recruiting und Personalgewinnung über Web-2.0-Portale gewinnen dabei an Bedeutung. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über einschlägige HR- oder Karrierewebsites und wie Sie diese für die Personalgewinnung nutzen.

Sie erhalten Informationen zu Online-Jobbörsen, Personalwerbung, Social Media im Recruiting und Online Personalmarketing-Strategien und wie Sie diese für Ihren Arbeitsbereich oder Ihr Unternehmen nutzen.

#### ***C440612 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Jennifer Dean · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 101.– · 10 Plätze · ☎

### **Werde persönlich – Lebendiger verkaufen**

Es wird immer wichtiger, Kunden durch ein bewusstes Beziehungsmanagement langfristig zu binden. Denn gerade die persönliche Ebene sorgt neben Fachkompetenz und Preis-Leistungs-Verhältnis für den erfolgreichen Verkauf. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie eine Vielzahl von Kommunikationsmethoden kennen, um mit mehr Lebendigkeit und Ausdruck zu punkten und wie Sie mit Emotionen jonglieren, ohne dabei zu manipulieren. Außerdem üben Sie, mit Problemkunden reibungsfreier umzugehen.

#### ***C440622 – Samstagsseminar – Obergiesing***

Carsten Schleuß · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 69.– · 10 Plätze

### **kurz&gut – Crashkurs Existenzgründung**

Sie malen sich schon Ihr Leben als Selbstständiger aus? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Überblick über alles, was Sie brauchen, um sich Ihren Traum zu erfüllen – die erforderlichen Schritte, kaufmännische und steuerliche Grundlagen, Hinweise auf die Fallstricke und weiterführende Quellen. kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliotheken

#### ***C440705 – Gasteig***

Diana Gistel · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimediastudio · Rosenheimer Str. 5 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 28.7.2016 · € 5.– · 12 Plätze · ☎

## **Wege in die Selbstständigkeit**

### **Existenzgründung kompakt**

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Existenzgründung: Geschäftsidee, Inhalte eines Businessplans, Kunden und Marketing, Konkurrenz und Wettbewerb, Gründungsformalitäten, Förderung und Unterstützung, Finanzplanung und Finanzierung, Buchhaltungsvorschriften, Rechtsformen und steuerliche Vorschriften.

Die Veranstaltung richtet sich an Unternehmensgründer, die vor dem Schritt in die haupt- oder nebenberufliche Selbstständigkeit stehen oder diese bereits kürzlich vollzogen haben.

#### ***C440712 – Sendling***

Diana Gistel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.9.2016 · € 29.– · 12 Plätze · ☺

### **Gründen ohne Gründungszuschuss oder finanzielle Förderung**

Sie wollen ein Unternehmen gründen und den Weg in die Selbstständigkeit gehen? Dabei können Sie nicht mit finanzieller Unterstützung vom Staat rechnen, können oder wollen nicht Ihr privates Geld angreifen? Sie wollen auch Ihr Risiko auf dem Weg in die Selbstständigkeit gering halten? Sie erhalten einen Überblick über mögliche finanzielle Unterstützung sowie wertvolle Tipps und Beispiele, wie Sie auf anderen Wegen Ihr eigenes Unternehmen umsetzen können. Dabei ist die Devise „step by step“: die Entwicklung langfristiger Strategien und kreativer Ansätze.

#### ***C440715 – Am Hart***

Diana Gistel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.7.2016 · € 19.– · 14 Plätze · ☺

## **Existenzgründungsseminar**

Der Gründerinnenworkshop EFFEKT! unterstützt Frauen und speziell Berufsrückkehrerinnen bei der Aufnahme einer freiberuflichen oder selbstständigen Erwerbstätigkeit. Das Seminar vermittelt das Basiswissen für eine erfolgreiche Existenzgründung von der Geschäftsidee über den Kundennutzen, zur Wettbewerbsanalyse bis hin zum Marketing – auch mit kleinem Budget. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem Businessplan. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, Ihren eigenen Businessplan fachgerecht zu erstellen, der Ihnen sämtliche Entscheidungen für die Selbstständigkeit erleichtert. Die Teilnehmerinnen erhalten im Kurs einen Leitfaden und Arbeitsblätter, die sie gleich in der „Praxis“ testen können. In diesem Seminar überprüfen Sie Chancen und Risiken Ihres zukünftigen Vorhabens und erarbeiten neue Perspektiven für Ihre Existenzgründung.

Der Workshop EFFEKT! findet in Kooperation mit dem Verein GründerRegio M statt. Danach besteht die Möglichkeit, weitere Unterstützung bei der Vorbereitung Ihrer Existenzgründung durch das Projekt guide des GründerRegio M e.V. zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie unter [www.guide-muenchen.de](http://www.guide-muenchen.de), [www.oeffekt-online.de](http://www.oeffekt-online.de)

#### ***C440760 – Medien-campus – Innenstadt***

Nur für Frauen · Melanie Schaudinn · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x sa 9.30 bis 14.30 Uhr · 17.9. und 24.9.2016 · € 65.– · 14 Plätze · ☺

### **Selbst und ständig? Zeitmanagement für Existenzgründer und Selbstständige**

Haben Sie das Gefühl in einem Hamsterrad zu sein – ständig getrieben, mit der Arbeit hinterher, im Sumpf der kleinen To-dos? Gerade für Selbstständige ist ein gutes Zeitmanagement essentiell, um erfolgreich im Markt agieren zu können. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie Lösungen für Zeitdiebe finden und damit mehr Zeit für die wesentlichen Dinge zur Verfügung haben. Sie lernen, wie Sie Ihren Biorhythmus für sich nutzen:

Welche Aufgaben gehen Ihnen wann am leichtesten von der Hand und wann ist es sinnvoll, welche Aufgaben zu erledigen? Außerdem erarbeiten Sie Strategien, wie Sie sich sinnvolle Ziele setzen und wie Sie diese diszipliniert umsetzen.

#### **C440774 – Pasing**

Claudia Pusch · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 17.00 bis 21.00 Uhr · 20.7.2016 · € 25.– · 14 Plätze · ♿

## Rhetorik, Kommunikation und Führungskompetenzen

### **Zertifikatskurs: Rhetoriktraining intensiv**

Neben der fachlichen Kompetenz sind ein gewinnendes Auftreten und die Fähigkeit, überzeugend und souverän vor anderen reden zu können, entscheidende Faktoren für den beruflichen Erfolg. Im praxisorientierten und intensiven Training üben Sie, klar und überzeugend vor anderen zu reden und professionell zu präsentieren. Sie lernen, wie Sie andere von Ihren Anliegen überzeugen und deren Aufmerksamkeit gewinnen.

Kursinhalt: Verständliche Sprache; zielgerichtet und überzeugend vortragen; Körpersprache und Stimme; Vorbereitung, Aufbau, Einstieg und Schluss einer Rede; lebendige und kreative Methoden der Präsentation; Umgang mit schwierigen Situationen. Sie erhalten ein professionelles Feedback zu Ihrem rhetorischen Profil und erhalten nach einer erfolgreichen Präsentation das Zertifikat Rhetorik (MVHS).

#### **C451007 – Kompaktkurs – Gasteig**

Karolina Höcker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 5.9. bis 9.9.2016 · € 229.– · 10 Plätze · ♿

### **Rhetorik – Intensivkurs**

In diesem intensiven Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt die Lust am Reden und bauen Ihre Überzeugungskraft aus. Sie lernen, dass Lampenfieber förderlich für eine gekonnte Rede ist, wie wichtige Argumente ihren Weg zum Zuhörer finden und wie Sie Ihre Anliegen mit einer Rede verständlich machen. Nicht der perfekte Redner ist gefragt, sondern der menschlich und inhaltlich fesselnde Vortragende. Das alles braucht Lernzeit, für die in diesem Kurs ebenso Raum ist wie für individuelle Bedürfnisse und Schwerpunktsetzungen.

#### **C451010 – Lehrgang – Innenstadt**

Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 5 x do/4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. bis 18.8.2016 · € 202.– · 12 Plätze · ♿

### **Stimme – Ausdruck der Persönlichkeit**

Stimmt! Die Stimme ist eines unserer wichtigsten Kommunikationsmittel. Sie bestimmt, wie überzeugend wir auf unseren Gesprächspartner wirken und wie aufmerksam man uns zuhört. Klang und Wirkung Ihrer Stimme können Sie verbessern, indem Sie lernen, Körperspannungen zu lösen und Resonanz, Lautkraft und eine klare Artikulation zu entwickeln. Wenn Sie Ihre Stimme voll entfalten, können Sie authentisch auftreten und die Facetten Ihrer Persönlichkeit zum Ausdruck bringen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

#### **C451100 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Madeleine Streiber · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.7.2016 · € 73.– · 12 Plätze · ♿

### **Sprechtraining**

Kursziel ist es, die eigenen Sprechfertigkeiten kennenzulernen und zu optimieren. Sie lernen die Funktionsweisen des Sprechapparates kennen, Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zum entspannten Umgang mit der Sprechstimme und Tipps zum professionellen Einsatz der Stimme.

Durchgeführt werden Übungen zu Haltung, Atmung, Stimmkräftigung und Artikulation.

#### ***C451107 – Wochenendseminar – Fürstenried-Ost***

Babette Stahlberg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.9.2016 · € 71.– · 12 Plätze · ♿

### **Stimme – Auftritt – Körpersprache**

Der kompetente, bewusste und natürliche Einsatz von Körpersprache und Stimme erhöht die Aufmerksamkeit beim Gegenüber. Sie lernen, Ihren Auftritt (Haltung, Wirkung und Raumpräsenz) zu verbessern und gewinnen an Lebendigkeit und Ausdrucksstärke. Nach dem Seminar können Sie Trainingsmethoden für die Optimierung Ihres stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdrucks anwenden. Dabei lernen Sie, wie Sie Ihre Atmung, Körperhaltung, Gestik, Artikulation und Tonfall bewusster für den persönlichen Auftritt einsetzen und wie Sie Ihre Stimme stärken, regenerieren und in Bestform bringen.

#### ***C451127 – Samstagseminar – Neuperlach-Süd***

Wolfram Völzke M.A. · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 39.– · 12 Plätze

### **Vertiefung Stimme – Auftritt – Körpersprache**

Sie haben sich schon mit den Grundlagen von Stimmeinsatz und Körpersprache vertraut gemacht und möchten Ihre Fähigkeiten erweitern? Hier analysieren Sie das eigene Auftreten und erhalten professionelles Feedback. Sie beschäftigen sich mit Haltungs- und Sprechmustern und trainieren den bewussten Einsatz von Atemtechniken für eine souveräne Bewältigung von Stress-Situationen. Ziel des Kurses ist, die persönliche Wirkung auf ein Publikum zu optimieren und sich dabei locker, souverän und sympathisch präsentieren zu können.

#### ***C451129 – Innenstadt***

Nur für Frauen · Franziska Stürz · Volkshochschule · Schwantalerstr. 2 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.9. bis 27.9.2016 · € 56.– · 12 Plätze · ♿

### **Stimme im Beruf erfolgreich einsetzen:**

#### **Und plötzlich hört dir jeder zu!**

Im Beruf sind Sie auf Ihre Stimme angewiesen: bei Vorträgen, am Telefon oder im Kontakt mit Kunden oder Kollegen. Durch sie machen sich andere ein Bild von Ihnen, sie ist unser primäres Kommunikationsmittel und Ausdruck seelischer und körperlicher Befindlichkeit. Gut kommt an, wer stimmlich sicher wirkt und seine Stimme flexibel einsetzen kann. Im Seminar lernen Sie, wie Sie mit der Atmung die Grundlage einer wirkungsvollen Stimme bilden und durch Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimmklang und Modulation eine stimmige Körpersprache und Artikulation entwickeln.

#### ***C451150 – Samstagseminar – Neuhausen***

Dagmar Jesussek · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.9.2016 · € 45.– · 12 Plätze · ♿



**Crashkurs Rhetorik**

Im Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ein Gespräch erfolgreich führen und wie Sie sich optimal vor einer Gruppe präsentieren können. Sprache, Körpersprache und natürliches Auftreten werden dabei trainiert.

**C451204 – Innenstadt**

Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8.2016 · € 19.– · 14 Plätze · ☎

**Rhetorik-Training: lebendig und wirkungsvoll reden**

Sie möchten andere mit gelassener, souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Dann können Sie sich hier mit den wichtigsten Grundprinzipien der Rhetorik vertraut machen und mit ausführlichen Übungen Ihren persönlichen Sprachstil nachhaltig verbessern.

Kursinhalt: Theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur freien Rede. Sprache und Verständlichkeit. Zielgerichtet reden und vortragen. Körpersprache, Selbstbild und Wirkung auf andere. Abbau von Lampenfieber. Persönliche Präsenz stärken.

**C451235 – Wochenendseminar – Hasenberg!**

Karolina Höcker · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.8.2016 · € 75.– · 12 Plätze · ☎

**Rhetorik für Frauen**

Eine eindeutige und klare Sprache überzeugt! Lernen Sie, sich und Ihre Anliegen verständlich und überzeugend darzustellen. Kursinhalt: Klar und strukturiert sprechen; sich im Gespräch durchsetzen; diplomatisch und wirkungsvoll argumentieren; kommunikative Unterschiede zwischen Männern und Frauen; souverän mit Kritik und schwierigen Redesituationen umgehen; Körpersprache, Stimme, Sprechweise. Sie lernen Ihre bevorzugten Kommunikationsmuster kennen und erhalten konkrete Hinweise, wie Sie Ihren Standpunkt klar und deutlich präsentieren können.

**C451250 – Wochenendseminar – Innenstadt**

Nur für Frauen · Dagmar Jesussek · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.9.2016 · € 79.– · 12 Plätze · ☎

**Rhetorik im Fokus****An großen Rednerinnen und Rednern lernen!**

Wie gelingt es den großen Rednern, uns in den Bann zu ziehen und dabei Verstand genauso wie Gefühle zu erreichen? Und was können wir davon für unseren beruflichen wie privaten Alltag lernen? Rhetorische Fähigkeiten sind gefordert, um Menschen zu informieren, motivieren und zu begeistern! Lernen Sie an faszinierenden Reden und gelungenen Beispielen, wie große Reden funktionieren und welche rhetorische Instrumente und Techniken hier eingesetzt werden, um die Zuhörer zu erreichen und zu ergreifen.

**C451274 – Workshop – Innenstadt**

Walter Zauner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7.2016 · € 23.– · 14 Plätze · ☎

### **Die Psychologie des Überzeugens**

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und andere für sich zu gewinnen? Ist es Persönlichkeit oder Strategie? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren. Und wie schützt man sich gegen subtile Manipulationen? Entdecken Sie in diesem kompakten Workshop die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt.

#### ***C451286 – Samstagseminar – Schwabing***

Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 17.9.2016 · € 30.– · 12 Plätze

### **Schwarze Rhetorik – durchschauen und sich schützen**

Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Sprache zur Manipulation und erzielt Ergebnisse, die das Gegenüber nicht wollte. Lernen Sie, wie Sie diese oft skrupellosen Taktiken, Tricks und rhetorische Fallen erkennen und schwierige Gesprächssituationen meistern. Nach dem Seminar kennen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie Manipulationsversuche abwehren. Kursinhalt: Techniken fairer und unfairer Kommunikation und Manipulation, Kränkung versus Wertschätzung, typische Argumentationsfallen, Abwehrstrategien.

#### ***C451294 – Samstagseminar – Obergiesing***

Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.8.2016 · € 59.– · 12 Plätze

### **Weg mit dem Lampenfieber!**

Unter Lampenfieber, das nervös und unsicher macht, leiden nicht nur Sie: Schauspieler, Politiker und viele andere Menschen, die sich im Rampenlicht der Öffentlichkeit bewegen, kennen es zur Genüge. Und Sie können etwas dagegen machen: In diesem Anti-Lampenfieber-Kurs lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Ihr Lampenfieber bekämpfen und überwinden können. Sie trainieren den Abbau von Verspannungen und lernen, wie Sie Lockerheit und Souveränität im Beruf gewinnen.

#### ***C451310 – Innenstadt***

Karolina Höcker · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.8.2016 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

### **Präsentationstraining:**

#### **Erfolgreich und authentisch präsentieren**

Sie möchten sich bei Ihrer nächsten Präsentation, Ihrem Referat oder in Besprechungen sicherer fühlen? Noch überzeugender und kompetenter wirken, das Lampenfieber im Griff haben und schnell auf den Punkt kommen? Entdecken Sie in diesem praxisorientierten Wochenendseminar Ihre Fähigkeiten und verbessern Sie Ihre Präsentationskompetenz.

Kursinhalt: Vorbereitung und Durchführung von Präsentationen, sprachliche und inhaltliche Verständlichkeit, souveräne innere Haltung, Raumpräsenz, angemessene Gestik-Mimik, flexibles Einbinden der Zuhörenden.

#### ***C451324 – Samstagseminar – Schwabing-Nord***

Karolina Höcker · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.9. und 17.9.2016 · € 84.– · 12 Plätze · ♿

**Training: Präsenz und Ausstrahlung**

Neben Teamfähigkeit, Flexibilität und einer hohen Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln, kommt es immer auch darauf an, wie Sie Ihre Arbeit, Ihr Unternehmen und sich selbst präsentieren.

1. Ihr starker Auftritt: wie Sie Ihre Wirkung auf andere verbessern, bei Vorträgen und Teamsitzungen souveräner werden, mit Stress und Störungen auch in schwierigen Situationen besser umgehen.
2. Körpersprache: wie Sie Autorität ausstrahlen, mit einer authentischen Körpersprache überzeugen, nonverbale Signale besser verstehen und verbal darauf reagieren.
3. Schlagfertigkeit – souverän reagieren: wie Sie Ihre Themen platzieren, mit verletzenden Kommunikationsstilen umgehen und für einen produktiven Gesprächsverlauf sorgen.
4. Stimme und Sprache: wie Sie durch richtiges Atmen ökonomischer sprechen, durch mehr stimmlichen Klang und lebendigen Ausdruck punkten und klare Botschaften mit einfachen Worten verbinden.

Der Seminarleiter ist Schauspieler und Kommunikations-Trainer.

***C451354 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Carsten Schleuß · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr/sa 9.30 bis 17.30 Uhr · so 9.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29./30./31.7.2016 · € 199.– · 10 Plätze · ☎

**Die Wirkung nonverbaler Kommunikation**

Der größte Teil Ihrer Wirkung auf andere hängt von Ihrer Stimme und Ihrer Körpersprache ab. Sie sind dann überzeugend, wenn die verbale und nonverbale Kommunikation übereinstimmt oder Sie mit Ihrer Körpersprache Präsenz zeigen. Das ist das Thema dieses Vortrags. Weitere Inhalte: Was teilt Ihr Körper über Sie mit – wann treten blinde Flecken besonders häufig auf? Wie kann ich meine Wahrnehmung schulen? Wann gibt es große Diskrepanzen zwischen Fremdbild und Selbstbild? Wie können Sie nonverbale Signale nutzen? Was sind Signale selbstbewussten Auftretens? Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

***C451502 – Vortrag – Schwabing-Nord***

Kerstin Kuner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 19.7.2016 · € 10.– · Restkarten vor Ort · 14 Plätze · ☎

**Selbstbewusst kommunizieren im Beruf – Jetzt red' ich**

Es gibt immer wieder Menschen, die sich in den Mittelpunkt stellen und scheinbar spielend ihre Meinung durchsetzen. Wer weniger forsch auftritt, hat in Teamsitzungen häufig das Nachsehen. Aber auch gegenüber Geschäftspartnern und Kunden ist es wichtig, seinen Standpunkt schlagfertig zu behaupten und sich souverän durchzusetzen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie eigene Bedürfnisse angemessen kommunizieren und sich Akzeptanz verschaffen. In praxisnahen Übungen lernen Sie, verletzende Kommunikationsstile abzuwehren, um am Ende für einen produktiven Gesprächsverlauf zu sorgen.

***C451522 – Sonntagseminar – Hasenberg***

Carsten Schleuß · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7.2016 · € 79.– · 12 Plätze · ☎

### **Souveränes Auftreten und Ausstrahlung**

In diesem Training können Sie Ihren Blick schärfen für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligeren Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen und zu geben. Die Themen: welche Botschaften vermittele ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an? Praktische Übungen zur Selbstpräsentation. Das Seminar vermittelt Ihnen Grundlagen für mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen.

#### ***C451535 – Samstagseminar – Fürstenried-Ost***

Barbara Rietzsch · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 ·  
sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
24.9.2016 · € 39.– · 12 Plätze · ☎

### **Effektive Gesprächs- und Verhandlungsführung**

Erfolgreiche Gesprächs- und Verhandlungsführung setzt voraus, dass Sie Kommunikationsstrukturen schnell erkennen und das eigene Verhalten auch verschiedenen Verhandlungspartnern gegenüber flexibel gestalten können. Kursinhalt: aktives Zuhören, den roten Faden behalten, verständliche und überzeugende Formulierungen, Umgang mit Kritik und Konfliktsituationen, verbale und nonverbale Kommunikation. Sie erproben Gesprächstechniken in unterschiedlichen Situationen und lernen, wie man offene und verdeckte Angriffe sowie unsachliche Kommentare erkennt und geschickt abwehrt.

#### ***C451582 – Kompaktkurs – Sendling***

Dr. Claudia Sorg-Barth · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 1.8. bis 3.8.2016 · € 74.– · 12 Plätze · ☎

### **Besprechungen und Workshops erfolgreich moderieren**

In einer guten Besprechung werden alle Ideen miteinbezogen und zeitraubende Diskussionen vermieden. Sie lernen anhand von Praxisbeispielen den Einsatz unterschiedlicher Methoden für eine effektive Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Teambesprechungen, Workshops, Konferenzen oder Qualitätszirkel.

Kursinhalt: Rolle des Moderators; Visualisierung; Erarbeiten von Ergebnissen, Erreichen von Verbindlichkeit; Maßnahmen zur erfolgreichen Steuerung von Gruppenprozessen und Gesprächsführung; Umgang mit Konflikten, Vielrednern, oder passiven Teilnehmern.

#### ***C451600 – Wochenendseminar – Pasing***

Peter Frühwirth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 ·  
sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
23./24.7.2016 · € 99.– · 10 Plätze · ☎

### **Die Magie der Schlagfertigkeit**

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.

Kursinhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

#### ***C451640 – Sonntagseminar – Sendling***

Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 28.8.2016 · € 30.– · 12 Plätze · ☎

### Grundlagen der Systemischen Beratung

Systemische Beratung und Coaching basieren auf der Annahme, dass der Ratsuchende als Experte für seinen eigenen Kontext die Lösung eines Problems selbst erarbeiten kann. Der Beratende unterstützt ihn dabei als Experte durch gemeinsame Reflexion und seine Außenperspektive. Die Potenziale des Klienten stehen im Vordergrund der Beratung. In diesem Seminar lernen Sie den systemischen Beratungsansatz vor dem Hintergrund konstruktivistischer Erkenntnistheorie kennen und machen sich mit den Phasen eines Beratungs- und Coaching-Prozesses vertraut.

#### **C451652 – Kompaktkurs – Innenstadt**

Prof. Dr. Simon Hahnzog · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · do/fr 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.9. bis 16.9.2016 · € 120.– · 12 Plätze · ♿

### MVHS in English

#### **German Business Etiquette – Intercultural Competence**

Intercultural communication in a globalized world offers many opportunities, but provides us with daily challenges. Dealing with different cultural backgrounds, different communication styles and foreignness has to be learned. Case studies illustrate how to master business meetings, written communications, telephone calls, and much more. You will learn culture-specific tools that allow you to deal with the challenges of German and international cooperation.

#### **C451664 – Weekend Seminar – Innenstadt**

Nikita Gribenko · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · Sat/Sun 10.00 til 17.00 hrs · Breaks on agreement · 17./18.9.2016 · € 65.– · 12 places · ♿

### Junge Volkshochschule: Fit für den Berufsstart Sicher auftreten in der Ausbildung

Die Bewerbung hat überzeugt, das Vorstellungsgespräch hast du erfolgreich gemeistert: Du hast den Job! Moment. Die ersten drei Monate sind oft entscheidend und du stehst in der Probezeit unter besonderer Beobachtung. In diesem Kurs erhältst du alle wichtigen Infos um die klassischen Fettnäpfchen ganz souverän links liegen zu lassen und in der Ausbildung zu überzeugen. Die Themenschwerpunkte sind ungeschriebene Gesetze, der erste Eindruck und schwierige Gespräche mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden.

#### **C451665 – Samstagseminar – Innenstadt**

Für Jugendliche · Sebastian Pflügler · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9.2016 · € 26.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ♿

### Junge Volkshochschule

#### **Fit als Bedienung – Gastroservice**

So bereiten Sie sich optimal für einen Job in der Gastronomie vor. Sie lernen praxisorientiert von einem Vorstandsmitglied der Deutschen Knigge Gesellschaft und Gastroprofi, wie Sie professionell bedienen, servieren und einen perfekten Service als Bedienung bieten. Sie üben das Tragen von Tellern, Gläsern und Tablett und Sie lernen, wie Sie Gäste richtig begrüßen, servieren, abräumen, abrechnen und wie Sie mit Reklamationen und Beschwerden souverän umgehen. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

#### **C451666 – Samstagseminar – Fürstenried-Ost**

Für Jugendliche · Andreas Möbius · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 39.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ♿

### **Sozialpsychologie für Führungskräfte**

Dieses Seminar richtet sich an Personen mit Führungsaufgaben oder die sich darauf vorbereiten. Erkenntnisse der Sozialpsychologie sind hilfreich, um Mitarbeiter besser einzuschätzen, zu motivieren und Reibungsverluste im Team zu vermeiden. Kursinhalt: Mitarbeitermotivation, Mitarbeiterführung, Konfliktmanagement und Teambildung. Im Wechsel von Experteninputs und Praxisanteilen reflektieren Sie Ihr Fremd- und Selbstbild als Führungskraft und arbeiten an Fallbeispielen. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und erfahrene Führungskrafttrainerin.

#### ***C451705 – Wochenendseminar – Innenstadt***

Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.7.2016 · € 142.– · 12 Plätze · ♿

### **Souveränitätstraining für Führungskräfte**

In einer Führungsposition kommt es darauf an, selbstsicher zu wirken – ob in internen Sitzungen oder im Außenkontakt. In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, wie Sie im beruflichen Alltag und in Konflikt- und Stresssituationen souveräner auftreten können.

Kursinhalt: Zielgerichteter Einsatz von (körper-)sprachlichem Ausdruck; die Kunst der effektiven Vorbereitung und der rote Faden im Gespräch; Reaktionen auf Angriffe und unfaire Taktiken; sensible und effektive Zielgruppenansprache. Die Dozentin ist langjährige Führungskrafttrainerin.

#### ***C451754 – Wochenendseminar – Sendling***

Margot Heinze-Ehrlich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 24./25.9.2016 · € 132.– · 12 Plätze · ♿

### **Führungskraftetraining für Frauen**

#### **Schwierige Gespräche führen**

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die in Führungsfunktionen „ihren Mann stehen“ müssen. Sie erhalten wertvolle Praxistipps und Tricks für erfolgreiche Kommunikation auch in schwierigen Situationen, wie Sie Mitarbeiter- und Feedbackgespräche führen und Konflikte im Team managen. Auch Kommunikationsfallen zwischen Männern und Frauen werden thematisiert. Sie arbeiten mit Methoden des Storytellings, der gewaltfreien Kommunikation (nach Rosenberg), in Form von praxisorientierten Inputs, individuellen Analysen, Übungen und professionellem Feedback.

#### ***C451765 – Samstagseminar – Bogenhausen***

Nur für Frauen · Veronika Neu · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9.2016 · € 99.– · 12 Plätze

## Finanzwissen im Alltag

### Mein persönlicher Finanzplan

Durch die globale Finanz- und Währungskrise geraten viele Anlagegrundsätze ins Wanken. Das gilt auch für manche Leitlinien, die von Verbraucherverbänden ausgegeben wurden. Mehr denn je ist ein persönlicher Finanzplan mit klaren Regeln gefragt, die dem eigenen Sicherheitsgefühl entsprechen. Gibt es für mein Vermögen bereits einen Plan? Was bedeutet Risiko für mich? Welchen Ertrag möchte ich erzielen? In wenigen Schritten erhalten Sie in diesem Seminar Antworten auf Ihre Fragen und bekommen ein Gespür für Ihre eigene Finanzplanung vermittelt.

#### *C111030 – Obergiesing*

Robert Munda · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7. und 26.7.2016 · € 79.– · 14 Plätze

### Die häufigsten Fehler bei der Geldanlage

„Aus Fehlern lernt man“ – bei Geldanlagen sollte man dieses Bonmot tunlichst vermeiden. Dennoch gibt es Entscheidungen, die man hinterher bereut. Warum verkaufe ich immer zum falschen Zeitpunkt? Wie konnte ich diese Falle nur übersehen? Wieso ist meine Depotentwicklung immer schlechter als der Markt? Typische Fragen, die immer wieder aufkommen und Privatinvestoren verzweifeln lassen. In diesem Kurs lernen Sie die häufigsten Fehler bei der Geldanlage kennen und lernen, wie Sie diese vermeiden, um erfolgreicher agieren zu können.

#### *C111041 – Sendling*

Tilo Marotz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 19.7.2016 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

### Junge Volkshochschule – So klappt's mit dem Geld! Grundlagen einer selbstbestimmten Finanzplanung

Eine Reise nach Übersee, neue Möbel oder die erste eigene Wohnung – eine solide Finanzplanung kann diese Träume Wirklichkeit werden lassen. Ohne Plan aber droht die Schuldenfalle. Wir zeigen euch einen Weg durch das Dickicht verführerischer Werbebotschaften und überzeugender Verkäufer. Welche Versicherung brauche ich wirklich? Wo fließt mein Geld eigentlich hin? Wie verhalte ich mich am besten bei Bankterminen? Nach diesem Kurs könnt ihr diese Fragen beantworten und verfügt über wirksame Werkzeuge für eine gelungenen Finanz- und Lebensplanung.

#### *C111043 – Samstagseminar – Innenstadt*

Für Jugendliche · Tilo Marotz · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 23.7.2016 · € 9.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ♿

### Charttechnik und Technische Analyse

#### Das können Anleger wirklich aus Kursverläufen lesen!

Jedes Wertpapier hat eine Preis- bzw. Kurshistorie und kann in einem Chart dargestellt werden. Die Technische Analyse untersucht diese Zeitreihe und versucht, daraus Handlungsempfehlungen abzuleiten. Ist diese Anlagestrategie nur ein Werkzeug für Profis oder kann jeder davon profitieren? Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der Technischen Analyse, ihrer Instrumente sowie Stärken und Schwächen. Abschließend werden konkrete Beispiele aus dem Börsenalltag die Anwendungsmöglichkeiten veranschaulichen.

#### *C111089 – Innenstadt*

Tilo Marotz · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7.2016 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

### **Testament, Erbrecht und Schenkungen**

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Zudem werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt, auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen und erläutert, was sich sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht ändert.

Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

#### ***C111161 – Sendling***

Markus Rainer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 19.7.2016 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

### **Basiswissen Immobilienfinanzierung**

Kinder spielen im Garten, Frühstück auf dem eigenen Balkon – eine eigene Immobilie wünschen sich viele. Erfahren Sie, was Sie grundsätzlich wissen müssen: Wie viel Sie monatlich abbezahlen, wie viel Geld Sie mitbringen müssen und welche Fördermittel Ihnen weiterhelfen. Die wichtigsten Finanzfragen, um eine Immobilie zu kaufen, können Sie dann selbst beantworten und Angebote im Internet und von Banken gut einschätzen.

#### ***C111217 – Sendling***

Ruth Steinert · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 27.9.2016 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

## Schreibtechniken

### **Prüfung in Maschinenschreiben am PC**

Für all diejenigen, die einen Nachweis benötigen, bieten wir die Prüfung auf der Grundlage der Prüfungsordnung an bayerischen Schulen an.

Prüfung: Zehn-Minuten-Sicherschreiben, Textgestaltung (DIN 5008), Textorganisation.

Weitere Informationen erhalten Sie im Fahgebiet unter Telefon (089) 27 37 34-12.

#### ***C475410 – Prüfung – Innenstadt***

Margit Hofer · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 29.7.2016 · € 45.– · Keine Ermäßigung · 10 Plätze · ♿

## Computer und Internet

### **Die Möglichkeiten professioneller Webrecherche**

Suchdienste wie WolframAlpha und Frageportale wie Quora attackieren den „Platzhirsch“ Google. Suchmaschinen wie Yasni bündeln Informationen über Personen. Social Bookmarking-Dienste wie Delicious und Diigo sind eine Fundgrube von oft hochwertigen Internet-Adressen. Und auch aus Google, Wikipedia & Co. können Sie weit mehr herausholen als die Standardsuche hergibt.

Voraussetzung sind gute PC-Kenntnisse und erste Erfahrungen im formulieren von Suchanfragen.

#### ***C475725 – Innenstadt***

Wilhelm Weller · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. und 28.7.2016 · € 59.– · 9 Plätze · ♿



**eBay für Fortgeschrittene – Workshop**

Sie lernen, wie Sie erfolgreich bieten, vor allem aber, wie Sie Ihre Verkäufe professioneller gestalten und verwalten.

Kursinhalt: Artikel einstellen; Verkaufsabwicklung; Angebotsseiten mit Verkaufstexten und Produktfotos professionell gestalten; Verkaufsstrategien und -taktiken; laufende Angebote verwalten; Hintergründe für erfolgreiches Bieten; Tipps zu Gebührenreduzierung und Verkaufstiming; hilfreiche Webseiten und Tools.

Voraussetzungen: eBay-Mitgliedschaft, gute Internetkenntnisse bzw. Kenntnisse entsprechend dem Kurs „eBay & Co. – Onlineauktionen im Griff“.

Inhaltliche Vorschläge zum Kurs können dem Dozenten schon vor Kursbeginn unter [training.schuetz@posteu.eu](mailto:training.schuetz@posteu.eu) mitgeteilt werden.

**C475796 – Innenstadt**

Christian Schütz · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di 18.15 bis 20.15 Uhr · 19.7. und 26.7.2016 · € 39.– · 9 Plätze · ♿

**Simdi Android Akilli Telefonumu Ogreniyoruz**

Google Android, dünya capında akilli telefon ve tabletlerde en yaygın kullanılan platform konumundadır. Kursumuzda sizlere bu cihazların seçimine ilişkin bilgi ve destek veriyoruz.

Bu cihazları isteginize göre nasıl kuracağınızı, e-posta hesaplarınızı kullanacağınızı, WLAN girişi yapabileceğinizi ve birçok faydalı App'i nasıl bulup yükleyebileceğinizi sizlere gösteriyoruz. Cihazınızda bulunan telefon ve internet tarayıcısı fonksiyonlarının yanı sıra, randevu ve adres defteri yönetimleri, fotoğraf/video kaydı yapımı ve ayrıca MP3 Player özelliklerini de tanıyıp öğreneceksiniz.

Kursumuzda bir Samsung akilli telefon baz alınarak sizlere Android sisteminin temel fonksiyonları tanıtılacağı gibi diğer modellere ilişkin sorularınız da en iyi şekilde ele alınacaktır.

**C475910 – Innenstadt**

Mustafa Birdal Cicek · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7.2016 · € 39.– · 8 Plätze · ♿

**iPhone, iPod touch – kurz und bündig**

Sind Sie schon stolzer Besitzer eines iPhones oder eines iPod touch oder planen Sie, sich demnächst ein solches Gerät zuzulegen? Kursinhalt: Apples Multitalent kennenlernen; Grundfunktionen; für eigene Zwecke konfigurieren; die Telefon-Funktion (iPhone) nutzen; E-Mail-Konten einrichten; mit dem mobilen Safari das Internet erkunden; SMS-Nachrichten senden; Termine verwalten; Fotos/Videos machen und mit Apps den Funktionsumfang erweitern.

Sollten Sie bereits ein eigenes iPhone oder einen iPod touch besitzen, bringen Sie das Gerät bitte aufgeladen und inklusive Ladegerät zum Kurs mit.

**C475930 – Sendling**

Felix Puscher · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7.2016 · € 39.– · 8 Plätze · ♿

**Einführungskurs: 3D-Druck**

Im industriellen Umfeld werden zunehmend 3D-Druckverfahren zur Produktion eingesetzt, die bislang eher dem Prototyping dienen. Parallel etablieren sich im privaten Bereich kostengünstige 3D-Drucker, die Kunststoffe durch Schmelzschichtung im FDM-Verfahren zu 3D-Objekten aufbauen.

Kursinhalt: Überblick über 3D-Druckverfahren; Geräteklassen im FDM-Segment für Privatanwender; übliche Druckmaterialien; Workflow (von der Idee zum Objekt); Softwareüberblick (vom CAD-Modell zum druckbaren G-Code) und Objektbibliotheken; Demodruck.

**C476080 – Grünwald**

Michael Jäger · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7.2016 · € 39.– · 7 Plätze

### **Festplattensicherung mit True Image**

Eine Datensicherung, flexibel, einfach und schnell kann ganz leicht sein: Sie erfahren, wie man ein Abbild einer Festplatte erstellt oder den Platteninhalt dupliziert und bei Bedarf (Virusbefall, instabilen Anwendungen, Festplattendefekten oder Datenverlust) den gesicherten Zustand wiederherstellt.

Kursinhalt: Einsatzmöglichkeiten von True Image; Backup und Wiederherstellung von Partitionen und Festplatten; Klonen von Laufwerksinhalten; Sicherungsstrategien.

### **C476190 – Samstagsseminar – Innenstadt**

Hermann Gusmik · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 9.30 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.7.2016 · € 49.– · 14 Plätze · ♿

### **Seminar: IT-Sicherheit PC – Netzwerk – Cloud**

In diesem Sicherheitsseminar lernen erfahrene Anwender und Administratoren die wichtigsten Aspekte der IT-Sicherheit auf Endgeräten (Smartphones, PCs), im Netzwerk und bei der Nutzung des Internets kennen.

Kursinhalt: Windows Sicherheit: Bios (UEFI) Einstellungen; Benutzerkonten Dateiversionsverwaltung; Backup; Verschlüsselung; Malware, Viren und deren Beseitigung; Windows-Firewall; Protokollierung.

Netzwerksicherheit: Freigaben; VPN unter Windows; NAS (Backup im Netzwerk); pfSense als Firewall für das Netzwerk; WLAN-Sicherheit; Verschlüsselung des Netzwerktraffics (IPSec).

Cloudsicherheit: Verschlüsselung (Boxcryptor); Datenschutzeinstellungen; E-Mail-Verschlüsselung; Digitale Signaturen von E-Mails; Sicherheitseinstellungen in Smartphones (iOS und Windows Phone 10).

### **C476199 – Kompaktkurs – Innenstadt**

Raimund Ittlinger · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.9. bis 15.9.2016 · € 249.– · 10 Plätze · ♿

### **Inkognito durchs Netz – anonym surfen im Internet**

Wer das Internet nutzt, hinterlässt, meist ohne es zu wissen, deutliche Spuren. Diese Informationen können von findigen Dritten ausgewertet werden, um interessante Nutzerprofile zu erstellen. Wer seine Privatsphäre schützen und das Ausspionieren persönlicher Daten verhindern will, sollte diesen Kurs nicht verpassen.

Kursinhalt: Begriffsklärung Privacy, Anonymizer usw.; Spurensuche im Internet, Spionagesoftware, Schutz gegen Web-spionage; Browseralternativen; Anonymisierungssoftware; Tipps zum anonymen Surfen; Grenzen der Anonymität. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

### **C476284 – Sendling**

Hermann Gusmik · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.15 bis 21.15 Uhr · 18.7.2016 · € 29.– · 9 Plätze · ♿

### **Word 2013: Grundlagen**

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten die Techniken der Textverarbeitung effizient mit Word einsetzen können.

Kursinhalt; Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung; Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierungen; Verwenden und Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einsatz von Tabellen, Grafiken und Formen; Serienbriefe erstellen und automatisierte Texteingaben; Korrektur- und Überarbeitungsfunktionen; Gestaltung mehrseitiger Dokumente mit Inhaltsverzeichnis und Kopf- und Fußzeilen.

### **C476510 – Kompaktkurs – Hasenberg**

Doris Opitz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo/di/do 9.00 bis 16.00 Uhr · 1./2.8. und 4.8.2016 · € 189.– · 12 Plätze · ♿

**Excel 2013: Grundlagen**

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten mit Excel Tabellen berechnen, formatieren und effektiv in Diagrammform präsentieren. Kursinhalt: Grundlagen der Tabellenbearbeitung; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Diagramme erstellen und bearbeiten und Gestaltungsmöglichkeiten nutzen; Arbeitsmappen verwalten; Einsatz von Designs und Formatvorlagen; Daten sortieren und filtern; Arbeiten mit umfangreichen Tabellen.

**C476588 – Kompaktkurs – Hasenberg**

Otto Stukenborg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr/sa/so 9.00 bis 16.00 Uhr · 5.8. bis 7.8.2016 · € 189.– · 8 Plätze · ♿

**Zeitmanagement mit OneNote 2013**

Mit OneNote halten Sie Ihre Gedanken, Ideen und Aufgaben fest. Sie können Informationen jeder Art sammeln, strukturieren und zusammenführen. Und mit einem Microsoft-Konto können Sie Ihre Sachen immer bei sich haben – auf Ihren Computern, Tablets und Telefonen.

Kursinhalt: OneNote kennen lernen; Notizen erstellen; Notizen organisieren und verwalten.

Voraussetzung sind praktische Erfahrungen in mindestens einer Office 2013-Anwendung.

**C476775 – Samstagseminar – Innenstadt**

Hermann Gusmik · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

**PDF-Dateien bearbeiten mit kostenlosen Programmen**

Der Kurs stellt die entsprechenden Programme vor und zeigt die wichtigsten Bearbeitungsschritte.

Kursinhalt: PDF erstellen, nachbearbeiten und korrigieren; Kommentare einfügen; Text und Bilder aus einem PDF extrahieren; PDF-Dateien aufteilen oder mehrere zu einem PDF zusammenfügen. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf kommerzielle Shareware-Programme, mit denen sich PDFs zurück in bearbeitbare Office-Dokumente konvertieren lassen. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer- Grundkurs“ und Kenntnisse in der Textverarbeitung.

**C476820 – Innenstadt**

N.N. · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.7. und 26.7.2016 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

**Einführung in die UML**

Die Unified Modeling Language ist eine grafische Modellierungssprache zur Spezifikation, Konstruktion und Dokumentation von Software-Teilen und anderen Systemen.

Kursinhalt: Elemente und Einsatzgebiete der UML, Strukturbeschreibung; Modellierung von Klassen und Komponenten; Verteilung von Artefakten zur Laufzeit; Analyse von Anwendungsfällen, Entwicklung von Abläufen; Abbildung von Zustandsmodellen; Einsatz von Sequenz-, Signal- und Kommunikationsdiagrammen; Einsatz der UML.

Voraussetzung sind Kenntnisse in der Programmierlogik und in einer höheren Programmiersprache.

**C477050 – Kompaktkurs – Innenstadt**

Johannes Leischnig · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.9. bis 15.9.2016 · € 249.– · 10 Plätze · ♿

### **Junge Volkshochschule – Workshop Mediendesign: Gestalterische Berufe praxisnah zum Ausprobieren**

Der Workshop erlaubt einen Einblick in die Arbeitsfelder von Design- und Medienbüros, Verlagen und Werbeagenturen. Es werden typische Aufgaben von der Ideenfindung (Scribbeln, Brainstorming), der Produktion (Adobe Creative Suite) bis zur Präsentation (Farbausdrucke, Beamer) dargestellt. Die Teilnehmenden erhalten viele Infos zu Berufsbildern, Einstieg in die Ausbildung und mögliche Aufstiegschancen sowie in die Arbeitsmarktsituation einzelner Branchen.

Kursinhalt: Unterstützung bei der Berufswahl für die betriebliche Ausbildung zum Mediengestalter oder zur Mediengestalterin für Digital- und Printmedien oder Mediengestalter oder Mediengestalterin Bild und Ton. Hinweise zu einem Studium in den Bereichen Design, Architektur, Kunst, Journalistik und Marketing.

Die im Kurs erstellten Arbeiten können auch für Bewerbungsmappen oder bei Vorstellungsgesprächen eingesetzt werden.  
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

#### ***C478005 – Samstagsseminar – Innenstadt***

Für Jugendliche · Roland Nagl · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.7.2016 · € 29.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

### **Grundkurs: Photoshop CS**

Kursinhalt: Vorteile der Bildbearbeitung mit Photoshop; Arbeitsumgebung und grundlegende Programmfunktionen; Arbeiten mit Bildbereichen, Kanälen, Masken, Ebenen und Farben; Fotomontagen erstellen; Bilder retuschieren und verfremden; Einführung in das Arbeiten mit Objekten (Vektorobjekte, Textobjekte) und Pfaden.

Voraussetzungen sind gute Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit einer Office-Anwendung.

#### ***C478067 – Kompaktkurs – Innenstadt***

N.N. · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.7. bis 29.7.2016 · € 199.– · 10 Plätze · ♿

### **Aufbaukurs: Photoshop CS**

Kursinhalt: Arbeiten mit Vektor- und Textobjekten und Pfaden; Umgang mit RAW-Dateien; Ausgabevorbereitung und -optimierung.

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Grundkurs: Photoshop CS“ (Windows oder Mac).

#### ***C478076 – Kompaktkurs – Innenstadt***

N.N. · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8./2.8.2016 · € 129.– · 10 Plätze · ♿

### **Grundkurs: Adobe Illustrator**

Kursinhalt: Vorteile von Illustrator; Grundlegende Programmfunktionen; Objekte, Flächen, Konturen und Pfade erstellen und editieren; Arbeiten mit Ebenen und Schnittmasken, Farben, Farbverläufen und Transparenzen; Text erzeugen und bearbeiten; Bilder importieren.

Voraussetzungen sind gute Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit einer Office-Anwendung.

#### ***C478094 – Kompaktkurs – Innenstadt***

Georg Schranner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.8. bis 5.8.2016 · € 199.– · 10 Plätze · ♿

**Grundkurs: InDesign CS**

InDesign ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern und auch das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw.

Kursinhalt: Layout einrichten; Nutzen der Layout-Tools; Textrahmen erstellen und editieren; Verwendung von Formaten und Vorlagen; Arbeiten mit Tabellen; Erstellen von individuellen Pfaden; Einführung in das Arbeiten mit Objekten; Bilder und Grafiken importieren und nachbearbeiten; Erstellen einfacher Layouts.

Voraussetzung sind gute Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit einer Office-Anwendung.

**C478125 – Kompaktkurs – Innenstadt**

N.N. · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis mi 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.8. bis 10.8.2016 · € 199.– · 10 Plätze · ♿

**Internet und Multimedia****HTML und CSS – Grundkurs für Einsteiger**

HTML und CSS bilden ein mächtiges Werkzeugespaar, mit dem sich schon nach kurzer Lernphase private Webseiten wie auch einfache Firmenauftritte hervorragend gestalten lassen.

Kursinhalt: Grundstruktur und Syntax von HTML; Meta-Informationen; Einfügen von Texten, Bildern und Links; Tabellen; Navigationsstruktur erstellen; Grundlagen CSS; Einbinden von CSS in HTML-Dokumente; Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc.; Arbeiten mit DIV-Bereichen; Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten; Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse.

**C477253 – Sendling**

Gabriele Jorjas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8. bis 3.8.2016 · € 169.– · 9 Plätze · ♿

**Fixed & Fluid – CSS-Techniken zur Layouterstellung**

Wer hochwertige Layouts für Webseiten gestalten will, kommt an CSS nicht vorbei. Lernen Sie die verschiedenen Techniken zur Layouterstellung praktisch kennen und realisieren Sie feste und flüssige Webdesigns.

Kursinhalt: fortgeschrittene Selektoren, Anordnungen mit der „position“-Eigenschaft; flüssige Layouts mit „float“ und nützliche Alternativen; Ausblick auf CSS3-Layouttechniken; Übungen und Praxisbeispiele.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend den Kursen „HTML und CSS – Grundkurs für Einsteiger“.

**C477270 – Samstagseminar – Innenstadt**

Dr. Florence Maurice · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 69.– · 9 Plätze · ♿

### **MVHS select: Websites aktuell und pflegeleicht Typo3 für Webentwickler**

Typo3 gehört zu den erfolgreichsten Content-Management-Systemen weltweit. Lernen Sie die Arbeitsweisen des mächtigen Tools kennen und bauen Sie praxisnah eine eigene Typo3-Website auf. Kursinhalt: Typo3 installieren und konfigurieren; Typo3-Backend aus Administratorsicht; redaktionelle Inhaltspflege; Benutzerverwaltung; Extension Manager – Zusatzmodule einbinden; Seitenvorlagen und Template-Erstellung mit Fluid; Grundlagen TypoScript und Erstellen einer Navigation mit TypoScript; lokale Entwicklung auf externen Server portieren. Voraussetzung: gute PC- sowie sichere HTML- und CSS-Kenntnisse; PHP-Kenntnisse sind von Vorteil. Für diesen Kurs gilt eine Durchführungsgarantie, d. h. er findet auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden. Die Gruppengröße ist auf eine Obergrenze von sechs Personen festgelegt. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

#### **C477335 – Innenstadt**

Guido Unger · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis mi 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8. bis 3.8.2016 · € 340.– · 6 Plätze · ♿

### **Content Management mit Drupal**

Das Weiße Haus in Washington, die Zeit und Christina Aguilera – alle verwenden Drupal für ihren Webauftritt! Dieses flexible CMS eignet sich für einfache Websites wie auch komplexe Portalseiten und unterstützt Sie beim Aufbau von Communities und Weblogs. Kursinhalt: Systeminstallation; Backend-/Frontend-Konzept; Aktivieren von Modulen; Kategorien und Inhalte erstellen; Seitenstruktur und Menü; Inhaltstypen und dynamische Listen; hilfreiche Erweiterungen; Layoutvorlage anpassen oder selbst erstellen; Benutzerverwaltung und Rechtesystem. Voraussetzung: gute HTML- und CSS-Kenntnisse. Serverkenntnisse sind von Vorteil.

#### **C477350 – Kompaktkurs – Innenstadt**

Serhad Güldürsün · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di bis do 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.9. bis 15.9.2016 · € 169.– · 10 Plätze · ♿

### **WordPress Ferienworkshop: Eine professionelle Website für Existenzgründer, Freiberufler und Unternehmer**

Eine ansprechende Internet-Präsenz ist für Unternehmen heutzutage unverzichtbar. Sie erfahren, wie Sie mit WordPress einen Webauftritt für Ihre Dienstleistungen und Produkte realisieren, die Suchmaschinenpräsenz verbessern, geeignete Marketingkanäle nutzen und den Erfolg der Website analysieren. Kursinhalt: WordPress-Grundlagen: Installation und Konfiguration; WordPress-Dashboard; Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen; Shop-Plugins; Einrichten einer Shop-Umgebung; Bezahlverfahren; Versandarten; Online-Marketing; Strategieentwicklung und Zielgruppenorientierung; SEO-Grundlagen; rechtliche Aspekte; Erfolgsanalyse. Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse; HTML- und CSS-Grundlagen.

#### **C477380 – Hasenberg**

Torsten Doppler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo bis do 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.8. bis 11.8.2016 · € 249.– · 12 Plätze · ♿

### **Einfach, schnell, ohne Vorkenntnisse: Ein eigener Webauftritt mit dem WIX Homepage-Baukasten**

Der WIX Homepage-Baukasten ist ein HTML5-Content-Management-System, mit dessen Werkzeugen Sie ohne Vorkenntnisse eine Website direkt im Browser gestalten können. Kursinhalt: Konto registrieren; Website-Vorlage wählen; neue Seiten anlegen; Text, Bild und Verlinkungen einfügen; Kopf- und Fußzeile bearbeiten; Bildergalerie und andere Erweiterungen verwenden; Social-Media-Plattformen einbinden; Vorschaufunktion nutzen und Website veröffentlichen; Suchmaschinenoptimierung mit WIX; von kostenlos bis zum Premium-Paket: Preismodelle im Überblick. Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse.

#### **C477420 – Hasenberg**

Martin Wiedemann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.8.2016 · € 69.– · 12 Plätze · ♿

### **Affiliate-Marketing – erfolgreiches Internet-Marketing mit Partnerprogrammen**

Für Unternehmen mit begrenzten Marketing-Budgets bietet Affiliate-Marketing ein effektives Instrument, die eigenen Produkte und Dienstleistungen zu bewerben. Webseitenbetreiber, die als Publisher diese Werbung veröffentlichen, finden in den Provisionsmodellen des Affiliate-Marketing eine einfache Einnahmequelle.

Kursinhalt: Grundlagen Affiliate-Marketing; Affiliate Marketing für Werbetreibende; Publisher-Geschäftsmodelle; Erfolgsfaktoren und Erfolgskontrolle; Affiliate-Dienstleister im Überblick; Vergütungsmodelle und Provisionen.

#### ***C477520 – Sonntagsseminar – Am Hart***

Torsten Doppler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 ·  
so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
17.7.2016 · € 79.– · 8 Plätze

### **Digitale Weltenbummler**

#### **Reiseblogs mit WordPress und Smartphone**

Immer mehr Globetrotter teilen ihre Erfahrungen, indem sie als Reiseblogger Tipps und Empfehlungen zu Urlaubszielen im Web veröffentlichen. Ein Smartphone und Begeisterung – mehr ist dazu kaum nötig. Was für den einen ein spannendes Hobby ist, kann für andere sogar zum Beruf werden.

Kursinhalt: Grundlagen Blogging; Blog mit WordPress anlegen; Regeln für das Texten im Internet; Bearbeitungsfunktionen im Überblick; Tools zur mobilen Bild- und Videobearbeitung; Kommentarfunktion und Verlinkungen; Tipps zum Onlinemarketing; Beispiele für Reiseblogs.

Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit Smartphone bzw. Tablet.

Soweit vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Smartphone oder Tablet mit.

#### ***C477545 – Samstagseminar – Innenstadt***

Katrin Graff · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 9.30  
bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.7.2016 · € 79.– ·  
9 Plätze · ☎

### **Online-Shops mit WordPress**

Mit WordPress lassen sich auch Online-Shops hervorragend realisieren. Schritt für Schritt richten Sie am Beispiel von wpShopGermany einen Shop ein und integrieren diesen in Ihre Website. Kursinhalt: wpShopGermany und wpShopified im Vergleich; Shop-Plugin installieren und konfigurieren; Shop-Template anpassen; Attribute, Varianten und Variationen; Produkttext und Produktbild; Bezahlverfahren und Versandarten; digitale und physikalische Produkte; Aufbau der Kundenkommunikation; Cross Selling.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit WordPress arbeiten und darüber hinaus einen eigenen Online-Shop planen.

An den Kurs schließt sich eine dreiwöchige Online-Phase an, während der die Teilnehmenden auf der Lernplattform der Münchner Volkshochschule ([www.mvhs-online.de](http://www.mvhs-online.de)) mit dem Dozenten und untereinander in Kontakt bleiben und Fachfragen bearbeiten können. Die Kursleitung schaltet sich dabei regelmäßig zu und gibt bei Fragen und Problemstellungen Hilfestellung.

#### ***C477628 – Mediacampus – Pasing***

Torsten Doppler · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 9.30  
bis 16.30 Uhr · 4.8.2016 · fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 5.8.2016 ·  
Pausen nach Absprache · € 119.– · 9 Plätze

### **MVHS in English – Writing Successfully for the Internet Texts for both Users and Search Engines**

Since Google's Panda update, quality content is more important than ever for good ranking. What determines quality content? Which rules do writers have to keep in mind? This course covers the most important factors for quality content in the internet and search engine optimized writing. Topics: How do search engines measure content? Important HTML Structures; Choosing and changing keywords; WDF\*IDF analyses; unique and duplicate content; internal links, anchor terms, pictures and multimedia; technical aspects: robots.txt and pdfs.

#### **C477675 – Innenstadt**

Elisabeth Weigel · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
Tues 10.00 til 17.00 hrs · breaks on agreement · 2.8.2016 ·  
€ 69.– · 10 places · ♿

### **SEO-Grundlagen: Aufbau qualitativ hochwertiger Webseiten**

In diesem Kurs lernen Sie alles Nötige, um Inhalte von Webseiten suchmaschinenfreundlich zu gestalten bzw. kompetent sicherzustellen, dass eine beauftragte Agentur auch entsprechend gut gearbeitet hat.

Kursinhalt: Qualitätsrichtlinien für Webinhalte; benutzerfreundlicher Aufbau von Webseiten; Keyword-Auswahl; Alleinstellungsmerkmal herausarbeiten; Original Content; interne Verlinkung; Seitenladezeit; Backlinks-Grundlagen; Meta-Tags; kritische Auseinandersetzung mit manipulativen Verfahren.

Voraussetzung: sichere PC- und Internet-Kenntnisse.

#### **C477680 – Innenstadt**

Elisabeth Weigel · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
mo 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
12.9.2016 · € 89.– · 9 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit:  
C477685

### **Technical SEO: Technische Vorgaben für Webseiten**

Neben gutem Inhalt gibt es eine Reihe technischer Aspekte, die von Suchmaschinen beim Ranking berücksichtigt werden. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das technische Wissen, das Sie für das Erstellen und Optimieren von Webseiten benötigen. Kursinhalt: robots.txt und sitemap.xml erstellen und sinnvoll aufbauen; Metadaten richtig anlegen; interne Verlinkung optimal einsetzen; Seitenladezeit durch Kompression optimieren; Mobile Friendliness; Duplicate Content vermeiden; externer Code durch Widgets; rechtliche Grundlagen. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „SEO-Grundlagen: Aufbau qualitativ hochwertiger Webseiten“.

#### **C477685 – Innenstadt**

Elisabeth Weigel · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
di 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.9.2016 ·  
€ 89.– · 9 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: C477690

### **Ongoing SEO: Schwimmen gegen den Strom bei der laufenden Optimierung**

SEO ist nicht nur gutes Ranking, es beinhaltet vielfältige Analysemöglichkeiten, um die Performance einer Webseite zu verstehen bzw. auf Kundeninteressen besser eingehen zu können. Kursinhalt: Einsatz von SEO-Tools; allg. Nutzung von Webmaster Tools, z. B. Keywords in Google Webmaster Tools überprüfen; Webseiten aus Index entfernen; Tracking-Analyse bei Google & Co.; Analyse von Verlinkungen und Suchbegriffen; Ziele definieren und optimieren; Kundenverhalten analysieren und verstehen; Backlinks generieren; Social Media-Auftritte einbinden.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Technical SEO: Technische Vorgaben für Webseiten“.

#### **C477690 – Innenstadt**

Elisabeth Weigel · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
mi 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
14.9.2016 · € 89.– · 9 Plätze · ♿



## **Klangwelten mit Logic Pro X Komponieren, arrangieren, produzieren**

Mit Logic Pro X setzen Einsteiger wie ambitionierte Audioprofis ihre musikalischen Ideen in kreative Aufnahmen um. Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie die genialen Funktionen von Logic für Ihre Musikproduktionen gekonnt einsetzen.

Kursinhalt: Basiswissen Musiktheorie und Studioteknik; Bedienelemente von Logic im Überblick; Audio und Midi aufnehmen und editieren; virtuelle Instrumente; Arbeiten mit Loops; Song arrangieren und Tonspuren abmischen; EQs, Kompressoren und Effekte einsetzen; Tipps und Tricks aus dem Profi-Alltag.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in MAC OS; Instrumentalkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

### ***C478235 – Kompaktkurs – Innenstadt***

Johann Schneider · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·  
mo/di 10.30 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
25.7./26.7.2016 · € 119.– · 10 Plätze · ♿

## **Senioren Volkshochschule**

### **Internet-Werkstatt:**

#### **Kompetent unterwegs in der digitalen Welt**

Das Internet hat eine Menge zu bieten. Schritt für Schritt erkunden Sie seine verschiedenen Facetten. Nach einem grundlegenden Überblick sammeln wir am ersten Tag Ihre Fragen, die im Kursverlauf fachkundig beantwortet werden. Mögliche Themen sind z.B.: Nachrichten im Web, Wissenswertes bei Wikipedia nachschlagen, aktuelle Börsenkurse abrufen, Einkaufen bei Amazon, Bahnverbindungen abfragen und Tickets online buchen, Reisen mit dem Internet planen, Bilder und Dateien online zur Verfügung stellen oder aktuelle Webtrends wie die Sozialen Netzwerke.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und erste Internet-erfahrungen.

### ***C478504 – Obergiesing***

Für Senioren · Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 21.7. bis 11.8.2016 ·  
€ 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

## **Senioren-Computertreff**

### **Musik hören am PC**

Musik gehört zum PC-Leben: Von CD, als MP3-Datei oder direkt aus dem Internet.

Themen: Was Sie über Musikdateien und Audio-CDs wissen sollten; Musikdateien und CDs abspielen; Musik-CDs auf den Computer kopieren; Webradios aus dem Internet.

### ***C478807 – Innenstadt***

Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule ·  
Schwanthalerstr. 2 · mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 18.7.2016 ·  
€ 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

### **Tablets – mobile Kleincomputer**

Themen: Begriffsklärung Smartphone und Tablet; Unterschied Apple- und Android-Geräte. Überblick der gängigen Geräte und ihrer Betriebssysteme und deren Stärken und Schwächen. Datensicherheit bei mobilen Kleincomputern.

#### ***C478808 – Innenstadt***

Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.7.2016 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

### **Videos schauen am PC**

Die Videowiedergabe am PC ist heute eine Standardanforderung: Videodateien abspielen, Videostreams aus dem Internet anschauen und Videos von CD oder DVD starten – wir probieren alles aus.

Themen: Was Sie über Videos wissen sollten; Videos und Filme im Windows Media Player abspielen; Installation des VLC Media Player und Filme von CD und DVD anschauen; Videos und Filme aus Mediatheken.

#### ***C478809 – Innenstadt***

Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.7.2016 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

### **Das Internet speziell nutzen – Reiseplanung, Telefonieren, Einkaufen und vieles mehr**

Themen: Informationsbeschaffung über Reiseportale; Ahnenforschung im Internet; sicheres Online-Banking; eBay – Kaufen und Verkaufen über das Internet; Skype – kostenlose Internet-Telefonie; Gesundheitsinformationen aus dem Internet.

#### ***C478810 – Innenstadt***

Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 27.7.2016 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

# Sommer am See – Haus Buchenried



## Sommer in Haus Buchenried

Das Bildungs- und Seminarzentrum der Münchner Volkshochschule direkt am Starnberger See, bietet das beste Ambiente für ihren Bildungsurlaub. Buchen Sie ein Wochenend- oder Wochenseminar mit Unterkunft und Verpflegung!

### **Haus Buchenried**

Assenbucher Str. 45  
82335 Berg-Leoni  
Telefon: (081 51) 9620-0  
Telefax: (081 51) 9620-10  
E-Mail: info@buchenried.de

### **Haus Buchenried erwartet Sie**

Nach der Modernisierung ist am Ostufer des Starnberger Sees ein modernes Seminarzentrum entstanden. Das Ensemble zeigt sich in einer Architektur, die bewusst auf Überflüssiges verzichtet. Mit den Grundmaterialien Holz, Beton, Stein und Glas werden Schlichtheit und Ruhe vermittelt, der Blick kann sich frei der Natur, dem See und der Weite zuwenden. Bäume, Sträucher und Wege umgeben die drei modernen Gebäudeteile und das historische Haupthaus. Sie betten die Architektur harmonisch in die Hanglage am Seeufer ein.

Haus Buchenried ist der ideale Ort für Themen, die nach intensiver Auseinandersetzung, nach Raum für Diskussion und Austausch, nach Zeit und Muße verlangen. In der zweistöckigen Eingangshalle mit Kaminofen werden die Gäste empfangen. Es gibt acht helle, großzügige Seminarräume – von der historischen Bibliothek bis zu den modernen Varianten. Untergebracht werden Sie in Gästehaus 1 und 2 rechts und links neben der Auffahrt sowie in Gästehaus 3, das sich an die Eingangshalle anschließt.

### **Barrierefrei und komfortabel**

Alle Stockwerke und Seminarräume sind über einen Aufzug barrierefrei erreichbar, auch der Badestrand ist für Rollstuhlfahrer zugänglich. 13 Gästezimmer sind für Rollstuhlfahrer nutzbar. Bis auf wenige Ausnahmen sind auch die Seminarinhalte barrierefrei angelegt, was Sie am &-Symbol bei den Kursdaten erkennen. Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung, ob Sie einen barrierefreien Zugang benötigen.

### **Die hauseigene Küche**

Unsere Gäste werden von der hauseigenen Küche versorgt. Mittags erwartet Sie ein reichhaltiges Salatbuffet mit knackigen Blattsalaten, Rohkost und verschiedenen Dressings. Der Hauptgang wird serviert und es kann zwischen vegetarisch und Fleisch/Fisch gewählt werden. Unsere leichte Küche achtet dabei besonders auf Frische. Auch das abwechslungsreiche Abendbuffet bietet ein warmes Gericht.

### **Unsere Gästezimmer**

Unser Seminarzentrum hat 55 funktional ausgestattete Zimmer mit Dusche und WC. Die Zimmer sind zur Seeseite ausgerichtet. Handtücher liegen bereit, einen Föhn bringen Sie bitte mit. Telefon, Radio oder Fernsehgerät sind nicht vorhanden, da die persönliche Weiterbildung und der Austausch unter den Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen. Alle Zimmer verfügen über eine LAN-Steckdose für Ihren Laptop, ein Verbindungskabel erhalten Sie an der Rezeption. Darüber hinaus gibt es im Haus einen kostenlosen WLAN-Zugang. Einige unserer Zimmer sind mit einem Schlafsessel ausgestattet, sodass eine zweite Person übernachten kann. Der Übernachtungspreis reduziert sich bei einer Doppelzimmerbelegung von derzeit € 50.– auf € 40.– pro Person und Tag. Der Seminarpreis bleibt davon unberührt. Bitte sprechen Sie Ihre Doppelzimmerbuchung vorher mit uns unter Telefon (081 51) 9620-0 ab. Die Zimmer sind etwa eine Stunde vor Seminarbeginn bezugsfertig.

### Seminarräume

Unser Haus verfügt über acht Seminarräume zwischen 36 und 116 m<sup>2</sup>. Neben den zwei Bibliotheken im historischen Teil und dem Seminarraum unter der Terrasse erwarten Sie der neue, große Saal im ersten Stock und ein weiterer großzügiger Seminarraum neben der Eingangshalle sowie drei weitere Räume im zweiten Stock. Moderne Unterrichtsmedien stehen zur Verfügung. Alle unsere Seminarräume bieten Seeblick.

### Die Hackländer-Bibliothek

In diesem Bibliothekszimmer sind Werke des im 19. Jahrhundert sehr bekannten Schriftstellers Friedrich Wilhelm Hackländer ausgestellt. Er hatte von 1866 bis 1877 die jetzt denkmalgeschützte „Hackländer-Villa“ bewohnt, die zum Ensemble von Haus Buchenried gehört, einige seiner Schriften sind hier entstanden. Jetzt ist sein Werk gleichsam wieder daheim – und erwartet die Besucher des Hauses zum Schmökern und Verweilen.

### Und nicht zuletzt – die Lage

Haus Buchenried liegt unmittelbar am Ufer des Starnberger Sees. Der hauseigene Strand und Steg laden Sie zum Baden oder zur kleinen Pause am Wasser ein. Der Garten mit seinen alten Buchen, den neu gestalteten Grünanlagen und Terrassenflächen bietet Ihnen viel Raum zur Erholung und zum Rückzug. Unternehmen Sie einen Spaziergang in den nahen Berger Schlosspark oder zum Bismarckturm. Die Wege entlang des Sees sind ideal für Nordic Walking, zum Laufen und Fahrradfahren.

### Einkaufsmöglichkeit

Die nächste Einkaufsmöglichkeit befindet sich im etwa 1,5 km entfernten Ort Berg.

### Anreise

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Wir empfehlen Ihnen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Gerne holen wir Sie an der Bushaltestelle Berg/Abzweigung Leoni – in der Regel um 17.25 Uhr, Bus 961 – ab. Wir bitten um vorherige telefonische Information, dass Sie von der Bushaltestelle abgeholt werden möchten. Sie fahren mit der S-Bahn (S6) bis Starnberg Nord und weiter mit dem Bus 961. Von der Haltestelle Berg, Abzweigung Leoni, sind es etwa 15 Minuten Fußweg. In den Sommermonaten fahren auch Schiffe von Starnberg nach Leoni (Abfahrt Bahnhof Starnberger See). Unser Haus liegt hundert Meter südlich der Dampferanlegestelle in Leoni. Die Taxifahrt von Starnberg Bahnhof See kostet etwa € 17.–.

#### Mit dem Auto

Von München nehmen Sie die Autobahn Richtung Starnberg bis zur Ausfahrt Percha/Berg. Sie durchfahren die Ortschaften Percha, Kempfenhausen und Berg und biegen nach dem Ortsende von Berg rechts ab nach Leoni. Von dort gelangen Sie am See entlang direkt zum Haus. Parkplätze finden Sie im Parkdeck oder auf den dafür ausgewiesenen Freiflächen.

## Juli

### **Porträtworkshop am Starnberger See mit Werner Bauer**

Der Fotograf Werner Bauer versteht es, durch sein „unbeirrbares Gespür für gestalterische Qualität in der Fotografie und seine Lust am Ausprobieren“ (Curator's Choice) zu verbinden und zu vermitteln. Er hatte schon viele Persönlichkeiten vor der Kamera – von Patti Smith bis Markus Lüpertz. Im Workshop können Sie Ihre eigene Sichtweise in der Porträtfotografie erarbeiten. Ausgehend vom Zugang zu sich selbst im Selbstporträt werden Wege aufgezeigt, wie man ein Porträt-Shooting mit anderen Personen gestalten kann. Hierzu porträtieren sich die Teilnehmer gegenseitig. Neben klassischen Herangehensweisen werden experimentelle Techniken und sinnvolle Bildbearbeitung spielerisch vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein das Interesse an der Auseinandersetzung mit der Darstellung des Menschen in der Fotografie zählt. ([www.bauerwerner.com](http://www.bauerwerner.com))

Bitte mitbringen: Analoge oder digitale Kamera; gegebenenfalls eigene Fotos zur Bildbesprechung; Stativ; Laptop. Leihgeräte stehen auf Anfrage zur Verfügung (€ 50.–).

### ***C850008 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Werner Bauer · 4.7. bis 8.7.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

### **Aristoteles oder Kant – Was ist der beste Staat?**

Seit Platon versucht die politische Theorie die Frage nach dem besten Staat zu beantworten. Die Vielfalt der Antworten lässt sich in zwei große Gruppen einordnen. Liberale Theorien (John Locke, Immanuel Kant oder John Rawls) sehen den Menschen in erster Linie als ein Rechtssubjekt. Die Aufgabe des Staates liegt darin, ihm Freiheit und Sicherheit zu garantieren. Republikanische Theorien (Aristoteles, G. W. F. Hegel, Michael Walzer) betonen, dass der Mensch ein soziales Wesen ist. Nur durch die Teilnahme an der gemeinsamen politischen Praxis kann er ein gutes Leben führen. Im Seminar werden die bedeutendsten Theorien diskutiert: Geben diese geeignete Antworten für das Leben in modernen Gesellschaften?

### ***C850010 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Dr. Martin Müller/Dr. Markus Schütz · 8.7. bis 10.7.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension)

### **Zertifizierter Projektmanager (MVHS)**

Das Trainingsprogramm der MVHS orientiert sich an internationalen Projektmanagement-Standards und besteht aus vier Modulen: Grundlagen, Führung, Risikomanagement und MS Project. Anhand praktischer Fälle trainieren Sie im Wechsel von Experten-Inputs, Fallstudien und professionellem Feedback eines international erfahrenen und zertifizierten Projektmanagers. Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Workshop können Sie an einer Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) teilnehmen, die am 30.7.2016 in München stattfindet. Wir beraten Sie gerne im Rahmen eines Infoabends (C440530) zu den Inhalten und zum Prüfungszertifikat. Mehr dazu erfahren Sie auch unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) oder Telefon (089) 27 37 34-44.

### ***C850016 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Angelos Kirianes · 11.7. bis 17.7.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 890.– (davon € 500.– Seminar, € 390.– Pension) · ♿

**Englisch (A1) auffrischen und Yoga erleben**

Teilnehmer, die bisher kaum oder nur wenig Englisch gelernt haben (Niveaustufe A1, maximal 3 Jahre Schulenglisch), können ihre Kenntnisse in diesem Seminar entspannt und effektiv erweitern. Wir konzentrieren uns auf den Aufbau Ihres Grundwortschatzes und üben die notwendige Grammatik sowie Hören, Lesen und Schreiben. So gewinnen Sie mehr Sicherheit. Bei intensivem Unterricht tauchen Sie in die Sprache ein und haben ausreichend Zeit für Yoga und Meditation. Sprachenlernen und Gesundheitstraining ergänzen sich, denn Yoga bringt innere Ruhe und steigert die Konzentration.

***C850020 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Phyllis Driver/Cora Menz · 11.7. bis 17.7.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 690.– (davon € 300.– Seminar, € 390.– Pension)

**Die Strasberg-Methode  
Grundlagen der Schauspielerei**

Die Erkundung und Entwicklung unseres Potenzials ist die Voraussetzung, einen Charakter in seiner Vielfalt zu gestalten: Eintauchen in unseren Gefühlshaushalt und die persönliche Wahrheit mit der Wahrheit des Charakters verbinden. Im Seminar geht es um persönliche und darstellerische Prozesse und weniger um Resultate.

Hans Dieter Trayer, erfahrener Schauspieler, Schauspielcoach und Regisseur, hat Strasberg noch persönlich kennengelernt. Bitte mitbringen: Eine Decke, ein Mini-Kopfkissen, Schreibzeug und eine CD mit fetziger Musik.

***C850027 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Hans Dieter Trayer · 18.7. bis 22.7.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 410.– (davon € 180.– Seminar, € 230.– Pension)

**Russisch am See – Kompaktkurs (A1 – C1)**

Erleben Sie die russische Sprache entspannt am See bei sommerlichen Temperaturen! Der intensive, praxisorientierte Sprachunterricht wird auf etwa fünf Niveaustufen angeboten. Ob beim Sprechtraining oder Auffrischen der Grammatik, Sie werden durch ein gezieltes Übungsprogramm geführt, um Ihre Sprachkompetenz auszubauen und mit methodischer Vielfalt begleitet, auch auf Konversationsniveau. Anfänger bitten wir um Kontaktaufnahme vor der Anmeldung. Ein landeskundlich, musikalisch oder literarisch orientiertes Abendprogramm rundet die Woche ab.

***C850034 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Nina Benko-Denninghaus/Alexander Hoffmann/Andzhela Klos-Golovanova/Marina Mashchenko · 25.7. bis 29.7.2016 · Beginn: mo 16.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 500.– (davon € 240.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

## August

### **Die Kunst der Rede Rhetorik in Theorie und Praxis**

Seit der Antike gilt die Rhetorik als Kunst und Wissenschaft zugleich, um andere zu überzeugen und zu einer Handlung zu bewegen. Für Aristoteles war sie ein fachübergreifendes Grundwissen, um „das Überzeugende, das jeder Sache innewohnt, zu erkennen“.

Im Seminar trainieren Sie die eigenen rhetorischen Fähigkeiten: Sie lernen, Reden und Vorträge zielgruppenspezifisch vorzubereiten, das Redeziel zu definieren und umzusetzen, sprachliche und nichtsprachliche Signale zu verbinden, rhetorische Stilmittel gezielt zur Betonung wesentlicher Inhalte zu nutzen und den Spannungsbogen aufrechtzuerhalten.

Vorträge zur Geschichte und Philosophie, die Analyse historisch bedeutsamer Reden sowie die Anwendungsfelder der Rhetorik, bspw. in der Politik, ergänzen das Seminar.

Walter Zauner ist ein erfahrener Rhetorik-Trainer der MVHS und Severina Laubinger wissenschaftliche Mitarbeiterin am Seminar für Allgemeine Rhetorik der Eberhard Karls Universität Tübingen.

### ***C860000 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Walter Zauner/Severina Laubinger · 1.8. bis 7.8.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 720.– (davon € 330.– Seminar, € 390.– Pension) · ♿

### **Durchs bunte Afrika – Familienwerkstatt für Kinder von 6 bis 14 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern**

Willkommen auf unserer Reise durch Afrika, dem Kontinent mit der größten Vielfalt an Kulturen und Sprachen:

Wir besuchen jahrhundertealte Goldreiche ebenso wie das heutige Südafrika, erfahren die Geheimnisse des Adinkra-Stoffdrucks und des Vergoldens, lernen eine afrikanische Schrift schreiben und fertigen Glasperlen am offenen Feuer. Angeregt durch die Recycling-Kunst Afrikas arbeiten wir mit Telefondraht und anderen zeitgenössischen Materialien. Von der reizvollen Umgebung am Ufer der Starnberger Sees lassen wir uns zu Spielen und weiteren künstlerischen Arbeiten inspirieren.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Seminarnummern für die Anmeldung von Kindern und Erwachsenen.

### ***C860005 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Für Erwachsene · Kira Fritsch/Karin Guggeis M.A./Matthias Neuthinger · 8.8. bis 13.8.2016 · Beginn: mo 16.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 525.– (davon € 200.– Seminar, € 325.– Pension) · Vor Ort zu zahlen: € 25.– Materialgeld · ♿

### ***C860006 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Für Kinder · Kira Fritsch/Karin Guggeis M.A. · 8.8. bis 13.8.2016 · Beginn: mo 16.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 175.– (davon € 75.– Seminar, € 100.– Pension; ermäßigte Kindergebühr) · Vor Ort zu zahlen: € 25.– Materialgeld · ♿



**Zwischen Pleinair und Atelier****Mal-Workshop für alle Disziplinen von Aquarell bis Öl**

Thema ist das Kennenlernen der malerischen Grundtechniken und deren Anwenden „sur le motif“. Harmonisch und dennoch kontrastreich wirkende Farbklänge von gleicher Helligkeit/Qualität ersetzen mit ihrem Nuancenreichtum die Gegenstandsfarbe des Gesehenen und führen als erster Abstraktionsschritt zu Ihrer individuellen Bildsprache. Öl/Acrylmalerei, Gebrauchs-aquarell und grafische Mischtechniken sind nur einige der einführenden Themen, die vormittags behandelt werden. In der übrigen Zeit ist Gelegenheit zum Vertiefen: Sie bestimmen – beraten von der Seminarleiterin – was, wie und wo Sie malen. Die Analyse von Meisterwerken der klassischen Moderne bei einer Führung durch das Buchheim Museum zum Abschluss der Malwoche hilft, das Gelernte zu relativieren. Auch für Anfänger. Bitte eigene Malutensilien mitbringen. Materialien zum Ölmalen sind im Seminar erhältlich, Kosten nach Verbrauch.

**C860022 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Silvia Götz · 15.8. bis 20.8.2016 · Beginn: mo 15.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 550.– (davon € 225.– Seminar, € 325.– Pension) · ♿

**Die Stimme – Ausdruck meiner Persönlichkeit**

Viele Menschen tragen ein bedeutend reicheres kreatives Potenzial in sich, als sie im Alltag leben. Die Stimmarbeit zeigt Wege zur persönlichen Entfaltung, bringt neue Saiten zum Klingen. Im Mittelpunkt stehen intensive Körper- und Atemarbeit, das Lösen von Verspannungen und hinderlichen Selbstkonzepten. Sie lernen, wie emotionales Erleben, bewusste Körperhaltung und das eigene Selbstverständnis auf den Stimmausdruck wirken. Bewegung, spielerische Improvisationen, Entspannung und Gespräche begleiten diesen individuellen Prozess.

**C860016 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Felicitas Niegisch · 15.8. bis 20.8.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 575.– (davon € 250.– Seminar, € 325.– Pension)

**Perspektivisch sehen – wahrnehmen – zeichnen**

Durch richtig angeleitetes Zeichnen nach der Natur können Sie die Kluft zwischen dem, was das Auge sieht, und dem, was Sie wahrnehmen, auf vergnügliche Weise verringern. Wenn Sie sich neben dem klassischen Bleistift auch andere Malutensilien gönnen (z. B. Tuschen, Tinten, Aquarell, Gouache, Farbstifte, -kreiden), wird diese Woche zum kreativen Erlebnis. Ein wenig perspektivische Theorie muss trotzdem sein. Am Ende ist Ihre Wahrnehmung geschärft wie die von Canaletto oder Dürer, die sich – vor Erfindung der Fotografie – keine Wahrnehmungsschwäche leisten konnten. Zum Abschluss ist eine Führung durch das Buchheim Museum möglich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Zeichenutensilien.

**C860020 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Gershon von Schwarze · 15.8. bis 20.8.2016 · Beginn: mo 15.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 550.– (davon € 225.– Seminar, € 325.– Pension) · ♿

**Schreibwerkstatt „Grenzgänge“**

Grenzen sind Brennpunkt individueller und gesellschaftlicher Erfahrungen, gleichzeitig ein bedeutendes literarisches Motiv, da praktisch alle literarischen Figuren Grenzen überschreiten. Da sind die Grenzen zwischen Wasser und Land, Jugend und Erwachsensein, Frau und Mann, Krieg und Frieden: Grenzen wandern und entstehen immer wieder neu. Wir beschäftigen uns mit der literarischen Bedeutung des Themas. Mit Theorie zum Schreibhandwerk, Übungen und kleinen Erzählprojekten versuchen wir, die Grenzen der Sprache im Schreiben zu überwinden.

**C860030 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Arwed Vogel · 22.8. bis 27.8.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 550.– (davon € 225.– Seminar, € 325.– Pension) · ♿

### **Malen mit Hilfe von Projektion**

Schon Delacroix nahm heimlich einen Dunkelkammer-Pferdewagen mit auf Malreise nach Nordafrika: Die projektionsgestützte Malerei ist eine für figurative und gegenständliche Malerei praktisch unverzichtbare Malmethode, deren Verwendung von den Malern meistens schamhaft geleugnet wird. Also brauchen auch Sie sich nicht zu schämen, ein legitimes technisches Hilfsmittel einzusetzen, um Ihre Bilder besser zu malen. Außerdem macht es einen Heidenspaß, denn eine Kette von kreativen Erfolgserlebnissen ist vorprogrammiert. Bei der projektionsgestützten Malerei werden die Farbklänge noch im Hellen vor dem Beginn des Malprozesses auf der Palette festgelegt und zwar ohne Rücksichtnahme auf die Gegenstandsfarben, um dann im Halbdunkel der Projektion fast „blind“ ausgeführt zu werden.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und – soweit vorhanden – Ölmalutensilien und künstlerische Neugier. Fehlendes kann im Seminar erworben werden.

#### ***C860028 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Gershon von Schwarze · 22.8. bis 27.8.2016 · Beginn: mo 15.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 550.– (davon € 225.– Seminar, € 325.– Pension) · ♿

### **Englisch-Auffrischung (A2)**

Haben Sie Hemmungen beim Sprechen oder zu wenige Möglichkeiten, Ihr Englisch zu verbessern? Wenn Sie Vorkenntnisse besitzen, aber nicht mehr in Übung sind, dann aktivieren Sie Ihr Englisch mit viel Spaß auf vielfältige, abwechslungsreiche, kreative und fantasievolle Weise. Sprechen und Kommunizieren stehen im Vordergrund – notwendige Grammatik und Vokabular werden wiederholt.

Bitte bringen Sie ein Wörterbuch und einen Ordner zum Abheften der Unterlagen mit.

#### ***C860034 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Phyllis Driver · 29.8. bis 2.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

### **Großes Sommer-Trommelfest**

#### **Ferienseminar für Kinder von 7 bis 14 Jahren und Eltern**

Engeladen sind alle Menschen groß und klein, die Lust haben, mehrere Stunden am Tag mit Spaß, aber auch Konzentration und Aufmerksamkeit zu trommeln. Wir lernen – in Erwachsenen- und Kindergruppen aufgeteilt – viele europäische und afrikanische Rhythmen auf Djemben, erfinden in kleinen Gruppen Rhythmusgeschichten und entdecken Percussioninstrumente aus aller Welt. Wir probieren meditative Trommeln und Body Percussion. Trommeln Sie sich auf die musikalische Erholspur und erleben Sie dieses besondere Gefühl, wenn Ihnen der Rhythmus in die Glieder fährt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Seminarnummern für die Anmeldung von Kindern und Erwachsenen.

Trommeln sind vorhanden, eigene können gerne mitgebracht werden.

#### ***C860036 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Für Erwachsene · Peter Christl/Monika Haupt · 29.8. bis 2.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 420.– (davon € 160.– Seminar, € 260.– Pension)

#### ***C860038 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Für Kinder · Peter Christl/Monika Haupt · 29.8. bis 2.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 140.– (davon € 60.– Seminar, € 80.– Pension; ermäßigte Kindergebühr)

## September

### **Französisch für den Beruf (B1)**

#### **Pour parler affaires**

An diesem Wochenende bekommen Sie durch viele kommunikative Übungen einen systematischen, intensiven Einblick in verschiedene Themen der frankophonen Arbeitswelt.

Nous allons travailler par exemple sur la communication professionnelle entre autre lors d'une visite chez un client; la présentation d'une entreprise et la description des services proposés ainsi que les relations interculturelles.

#### ***C870004 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Hélène Maréchal · 2.9. bis 4.9.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ☺

### **Kaiser, König, Bettelmann**

#### **Eine kleine Sozialgeschichte der Starnberger-See-Region**

Der Starnberger See als Refugium der Reichen und Schönen und Heimat für berühmte Persönlichkeiten: Dieser Ruf begleitet das Starnberger Fünf-Seen-Land nicht erst seit den 1970er Jahren, als die Schickeria Starnberg entdeckte. Auch schon in früheren Jahrhunderten hatte der Starnberger See ein exklusives Image. In ganz Europa sprach man von den einzigartigen Seefesten und -jagden, zu denen die bayerischen Herrscher den europäischen Adel einluden. Doch was bzw. wer blieb, wenn die Feste vorbei waren und der Hofstaat von dannen gezogen war? Wer bewirtschaftete den See und das Umland, welche Bevölkerungsgruppen lassen sich ausmachen und wie hat sich ihre Zusammensetzung im Laufe der Jahrhunderte verändert? Sibylle Küttner ist Leiterin des Museums Starnberger See. Ein spannender Ausflug ins Museum ist im Programm inbegriffen.

#### ***C870002 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Sibylle Küttner M.A. · 2.9. bis 4.9.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ☺

### **Philosophie der Freundschaft**

Wenn Menschen heute gefragt werden, was ihnen im Leben am wichtigsten ist, nennen sie – noch vor Geld, Erfolg und Gesundheit – Liebe und Freundschaft. Man könnte meinen, nichts verspreche heute so viel Glück, wie Freunde zu haben. Gleichzeitig ist es schwieriger denn je zu sagen, was Freundschaft überhaupt ausmacht: Diese Verunsicherung drückt sich nirgendwo so stark aus wie in dem Unbehagen, mit dem wir Kontakte auf Facebook Freunde nennen. Im Seminar wird Freundschaft philosophisch betrachtet und überlegt, was diese heute eigentlich ist: Wie kann sie zum Gelingen unseres Lebens beitragen? Sind Facebook-Freunde echte Freunde?

#### ***C870000 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Dr. Björn Vedder · 2.9. bis 4.9.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ☺

### **Kultur, Land und Leute am See**

#### **Eine Entdeckungsreise mit dem Fahrrad**

Das Würmseebcken mit seiner anmutigen Hügellandschaft und dem einzigartigen Ausblick auf die gewaltige Alpenkette ist als bevorzugte Wohngegend der Reichen und Adligen bekannt. Bedeutende Künstler und Literaten sind hier zu Hause. Mit dem Fahrrad erforschen wir kulturgeschichtliche Zeugnisse von den Pfahlbauten auf der Roseninsel bis zu den mondänen Villen und Schlössern. Die Abende sind Vorträgen, Gesprächen und Filmen gewidmet.

Fahrräder bitte mitbringen. Die Fahrradausflüge erstrecken sich über 30 bis 60 km. Nähere Informationen werden auf Anfrage zugeschickt.

#### **C870006 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Andrea Büchler/Simon Mair · 5.9. bis 10.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 550.– (davon € 225.– Seminar, € 325.– Pension)

#### **Shodo – Japanische Schreibkunst**

Sie erlernen die Grundlagen der traditionsreichen, japanischen Schreibkunst „Shodo“, bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Die Kunstform „Shodo“ wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen „Ich“. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Sie haben die Möglichkeit, Ihre im Seminar gestalteten Schrift-Werke bei einer Ausstellung in Japan aufnehmen zu lassen.

Bitte mitbringen: Shodo-Malmaterial (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

#### **C870012 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Nobuko Häufle-Yasuda · 12.9. bis 18.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 660.– (davon € 270.– Seminar, € 390.– Pension) · Vor Ort zu zahlen: ca. € 30.– für alle Arbeitsmaterialien · ♿

### **Achtsamkeit und Mind-Body-Gesundheit**

Achtsamkeitstraining wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit und unser seelisches Befinden aus. Dies belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. In Anlehnung an das MBSR-Konzept (Mindfulness Based Stress Reduction) üben wir Achtsamkeitspraktiken wie Bodyscan, Yoga und Sitzmeditation. Auf dieser Basis des gemeinsamen Erlebens gehen wir der Frage nach, wie man Achtsamkeit in den Alltag integriert. In Kurzvorträgen erfahren Sie, wie die Übungen und eine bewusste Ernährung die Neurochemie harmonisieren. Mit Achtsamkeit und bewusster Ernährung beugen Sie nicht nur stressbedingten Krankheiten vor, sondern schaffen auch Raum für Gelassenheit, Lebensfreude und Stressabbau in Ihrem Leben.

Bitte mitbringen: Wetterfeste und bequeme Kleidung

#### **C870026 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Elke Glander · 19.9. bis 23.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 440.– (davon € 180.– Seminar, € 260.– Pension)

### **Deutsch intensiv für den beruflichen Erfolg Sprechen und Schreiben (B2/C1)**

Sie haben Deutschkenntnisse mindestens auf dem Sprachniveau B2 und wollen in Deutschland arbeiten oder beruflich vorankommen? In diesem Intensivtraining lernen Sie, was Sie in Besprechungen und Meetings beachten müssen und wie Sie schwierige oder Konfliktgespräche souverän führen. Wir üben Geschäftsbriefe, erstellen Protokolle und stellen gemeinsam Regeln für berufliche Mails zusammen (Geschäftskorrespondenz). Wirkungsvolle Präsentationen und Reden vor einer Gruppe runden das Programm im Haus Buchenried ab. Zu allen Themen erhalten Sie einen Überblick über wichtige Vokabeln oder Redewendungen und üben an Praxis- und Fallbeispielen. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

#### ***C870028 – Wochenseminar – Haus Buchenried***

Irene Lade/Winfried Kaiphas/Nikolaus Röpfl · 19.9. bis 23.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

### **Work-Life-Balance**

Wie kann es bei den zahlreichen Belastungen gelingen, die Waage zwischen Beruf, Alltag und Familienleben zu halten? Damit Sie beruflich und privat im Gleichgewicht bleiben, finden Sie im Seminar heraus, wie Ihre Vorstellung einer ausgeglichenen Work-Life-Balance aussieht: Sie erarbeiten individuelle Strategien für mehr Ausgeglichenheit und lernen die Mechanismen des Stress sowie Ihre persönlichen Stressfaktoren kennen. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Strategien für Ihren „Notfallkoffer“ in Stresssituationen ergänzen das Programm.

#### ***C870032 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Dennis Beck · 23.9. bis 25.9.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 240.– (davon € 110.– Seminar, € 130.– Pension)

### **Finanz- und Staatsschuldenkrise in Europa Ursachen und Bewältigung**

Seit 2008 wird Europa – ausgehend von den USA – von Krisen erschüttert. Ausgangspunkt ist die Überschätzung des Marktes und die Unterschätzung von Risiken durch die Wirtschaftswissenschaft, die Regulierer der Banken und die Banker selbst. Der zweite Schwerpunkt ist die Fehlkonstruktion des Stabilitätsregimes des Euro, der Wirtschaftsabschwung in Europa und die Staatsschuldenkrise insbesondere Griechenlands. Den dritten Schwerpunkt bilden die getroffenen Gegenmaßnahmen: Fiskalpakt, Schuldenbremse, Stresstest der Banken.

#### ***C870036 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Dr. Thomas Lange · 23.9. bis 25.9.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 170.– (davon € 40.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

**Begehren, Verführung, Leidenschaft  
Gefahr oder Chance für ein gelingendes Leben?**

Zum Selbstbild des modernen Menschen gehört es, über einen freien Willen zu verfügen und sich auf der Grundlage vernünftiger Gründe selbst bestimmen zu können. Was aber bedeutet es, immer auch ein begehrendes, verführendes und verführbares Wesen zu sein, das nicht selten von seinen Leidenschaften getrieben wird? Stellen diese Kräfte das gefährliche „Andere der Vernunft“ dar, das es zu regulieren und begrenzen gilt? Oder können wir diese Kräfte selbstbestimmt nutzen, um unserem Leben Lebendigkeit und Orientierung zu geben?

Philosophische und literarische Texte, Beispiele aus Film und bildender Kunst regen an, über diese Frage zu reflektieren und ins Gespräch zu kommen.

**C870030 – Wochenendseminar – Haus Buchenried**

Dr. Thomas Steinforth · 23.9. bis 25.9.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ☺

**Seminario di conversazione (B1–B2)**

Una settimana sulle sponde del lago di Starnberg ad ascoltare, parlare e discutere in lingua italiana. In questo seminario, incentrato sulla cultura italiana, ogni singolo giorno sarà dedicato ad un tema specifico (storia, arte, letteratura, poesia) arricchito dalle vostre domande e dalle discussioni che nasceranno, in un' atmosfera rilassata, nelle aule soleggiate e accoglienti di Haus Buchenried.

**C870040 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Livia Novi/Fiorella Palini/Marinella Vannini · 26.9. bis 30.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ☺

**Bewegte Zeichen, bewegtes Zeichnen  
Mit Stift und Pinsel in Bewegung kommen**

Zeichnen von bewegten Modellen – Menschen und Tieren – ist einfacher als geglaubt, wenn man weiß, womit man anfängt. Mit Übungen und Tricks, die auf Erkenntnissen der Hirnforschung beruhen, lässt es sich zügig trainieren. Zuerst entstehen kaum erkennbare Krakel, schon bald gelingen treffende Zeichnungen, die vor Lebendigkeit vibrieren. Sie werden dabei fitter und trainierter. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, mit Körper, Augen, Hirn und Hand in Bewegung zu kommen.

Bitte mitbringen: ca. 200 Blatt Skizzenpapier, weiche Bleistifte 4B bis 7B, Aquarellausrüstung nach Lust und Laune, bequeme Kleidung zum Üben.

**C870044 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Susanne Becker · 26.9. bis 30.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 440.– (davon € 180.– Seminar, € 260.– Pension) · ☺

**Norwegisch zum Kennenlernen  
Für Anfänger**

Mit fantastischen Naturphänomenen wie Fjorden oder dem Nordlicht zieht Norwegen zahlreiche Besucher an und gilt zudem als einer der dynamischsten Wirtschaftsräume weltweit. Allen, die Interesse an der Sprache haben und diese privat, beruflich oder im Studium einsetzen möchten, bietet der Kurs einen idealen und intensiven Einstieg in das Norwegische an. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über Land, Leute und Kultur und lernen das Land in Europas hohem Norden kennen.

Bitte mitbringen: Einstieg norwegisch, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-007495-2

**C870042 – Wochenseminar – Haus Buchenried**

Monica Kilimann · 26.9. bis 30.9.2016 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ☺

**Yoga für Männer**

Wie lerne ich meine Kraft und Ausdauer richtig einzuschätzen, einzuteilen und einzusetzen? Die Orte und Quellen unserer Kraft kennenzulernen und sie gewinnbringend und gesundheitsfördernd anzuwenden ist Gegenstand des Seminars. Neben der Praxis kommen auch die mentalen Aspekte unserer Bewegungssteuerung und -koordination zur Sprache. Für alle Männer die ihren inneren „Krieger“ – und auch den „Schweinehund“ – besser verstehen lernen möchten!

***C870048 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Nur für Männer · Albert Krämer · 30.9. bis 2.10.2016 ·  
Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 220.–  
(davon € 90.– Seminar, € 130.– Pension)

**Der Zweifel als Schlüssel zum Wissen**

Der Zweifel steht heutzutage nicht hoch im Kurs: In Politik oder Wirtschaft gelten Zweifler als Nörgler und Verhinderer. Denn wir verlangen allzu oft nach Gewissheiten, wo sich allenfalls Wahrscheinlichkeiten bieten. Doch der Zweifel kann auch eine schöpferische Erkenntnisform sein: Skepsis eröffnet Freiräume im Denken und Handeln und ermöglicht Innovation. Das Seminar beschäftigt sich mit der Tradition des philosophischen Skeptizismus und der Frage, warum das Zweifeln, das Zögern und Zaudern auch ein Gewinn sein kann. Wir diskutieren Politikfelder und Fragestellungen, die sich aus der Transformation der Wachstums- in die Wissensgesellschaft ergeben.

***C870050 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Dr. Horst Bokelmann/Dr. Xaver Brenner · 30.9. bis  
2.10.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr ·  
€ 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

**Holz fantasievoll zu Plastiken formen**

Holzreste und Abschnitte, Leisten oder Haselruten inspirieren uns zu einer gestalterischen Reise mit dem Werkstoff Holz. Durch aneinandersetzen, binden, kleben, lochen, schrauben, knoten setzen wir die einzelnen Holzelemente zueinander und zum Raum in Beziehung. Es entstehen persönliche, fantasievolle Objekte, leicht und filigran oder auch mächtig und schwer. Manche scheinen zu schweben, recken sich hoheitsvoll in die Höhe. Andere sind raumgreifend, krabbeln wie fremdartige Kreaturen am Boden, pendeln an Schnüren und Drähten.

***C870054 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Johannes Hofbauer · 30.9. bis 2.10.2016 · Beginn:  
fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 220.– (davon € 90.–  
Seminar, € 130.– Pension) · ♿

### **Erfolgreich an der Börse**

„Spekulieren kann jeder. Es zum richtigen Zeitpunkt zu tun, das ist die Kunst.“ Was der Börsen- und Finanzexperte André Kostolany damit meinte, ist erlernbar. In diesem Intensiv-Workshop erarbeiten Sie sich eine Anlagestrategie, mit der Sie künftig Ihren Vermögensaufbau kompetent selbst in die Hand nehmen – unabhängig von Bankberatern oder Empfehlungen „über den Gartenzaun“. Sie eignen sich das nötige Know-how für die Fundamentalanalyse an, nutzen die Charttechnik zur Risikobegrenzung und erfahren, wie Emotionen die Märkte bewegen. Denn wer verstanden hat, wie die Märkte agieren und reagieren, kann ihre wiederkehrenden Wellenbewegungen erfolgreich nutzen.

Voraussetzungen: Sie sollten bereits über erste Investmenterfahrungen verfügen und mit den Grundbegriffen des Aktienmarktes vertraut sein.

### ***C870052 – Wochenendseminar – Haus Buchenried***

Bruni Winkler · 30.9. bis 2.10.2016 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ☺



# Allgemeine Geschäftsbedingungen



# Anmeldung Frühjahr/Sommer 2016

**Bitte vollständig ausfüllen.**

Melden Sie sich bitte mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

volle Kursgebühr\* € \_\_\_\_\_

Teilnehmer-Nr. \_\_\_\_\_

weiblich  männlich

Name/surname \_\_\_\_\_

Vorname/first name \_\_\_\_\_

c/o \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

\* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf den Seiten 249 bis 252. Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.



**Münchner  
Volkshochschule**

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

Ich zahle per Lastschrift (Die Buchung ist nur möglich, wenn untenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.)

## SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE04ZZZ0000085936

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Land

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.

\_\_\_\_\_  
Ort Datum Unterschrift

### Freiwillige statistische Angaben:

Geburtsdatum/date of birth: \_\_\_\_\_

- |  |   |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> ohne Schulabschluss | 4 <input type="checkbox"/> Abitur                     |
| 2 <input type="checkbox"/> Hauptschulabschluss | 5 <input type="checkbox"/> Fachhochschule/Universität |
| 3 <input type="checkbox"/> Mittlere Reife      |   |

## I. Vertrag

### 1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

**1.1.** Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).

**1.2.** Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschriftinzug. Voraussetzung hierfür ist die Erteilung eines sog. Lastschrift-Mandats. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen. Für Online-Buchungen bieten wir Ihnen das SEPA-Lastschriftverfahren an.

**1.3.** Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschriftinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

**1.4.** Die Anmeldekarte erhalten Sie per E-Mail oder per Post. Bitte beachten Sie, dass der Besuch eines Kurses oder einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar mit Ausnahme von Anmeldungen zu Einzelkartenveranstaltungen.

**1.5.** Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelkartenveranstaltungen ist nicht möglich.

**1.6.** Für Anmeldungen in der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse, für Sprachprüfungen sowie für die Lehrgänge Celta und Delta beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten und Rücktrittsbedingungen.

## 2. Leistungsumfang

**2.1.** Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

**2.2.** Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbaren Umfang, kann die Münchner Volkshochschule Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

## 3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

## II. Vertragsänderungen

### 4. Rücktritt der MVHS, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

**4.1.** Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,

- a) wenn der Dozent ausfällt, oder
- b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob der Kurs stattfindet.

**4.2.** Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.

**4.3.** Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.

Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.

**4.4.** Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept des Kurses den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbar ist.

### 5. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

**5.1.** Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie

- a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;
- b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.

**5.2.** Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (im Programm gekennzeichnet) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

**5.3.** Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 5.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.

**5.4.** Bei allen Rücktritten werden € 10.–, höchstens jedoch die volle Kursgebühr, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Ihnen bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Münchner Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.

**5.5.** Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

**5.6.** Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.

**5.7.** Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

**5.8.** Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 5.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.

**5.9.** Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

### III. Weitere Vertragsbedingungen

#### 6. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

#### 7. Haftung

Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

#### 8. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule

**8.1.** Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.

**8.2.** E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: buchungsnachfrage@mvhs.de

### IV. Wichtige Hinweise

#### 9. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probefahren nicht möglich ist.

#### 10. Gebührenermäßigung

##### 10.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren über € 20.–, sofern beim Kurs nichts anderes angegeben ist. Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung und die MVHS-Card ist keine Ermäßigung möglich.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen (vgl. 8.2.).

##### 10.2. Höhe der Ermäßigung im Regelfall

Soweit kein Sonderfall (vgl. 10.3.) vorliegt, wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Kursgebühren gewährt:

■ 50% Ermäßigung:

Bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes

■ 20% Ermäßigung für:

Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Praktikanten und Praktikantinnen bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B; bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung), Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Landeshauptstadt München (Dienstausweis), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (ohne Altersbegrenzung);

Darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

##### 10.3. Höhe der Ermäßigung in Sonderfällen

■ Ein rabattierter Sonderpreis ist für Einzelkartenveranstaltungen nur für Schülerinnen und Schüler bzw. Studentinnen und Studenten und nur an der Abendkasse und nicht im Vorverkauf möglich.

■ Bei der Jungen Volkshochschule sind die Kursgebühren bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

■ Für die Schulabschlusslehrgänge ist eine Ermäßigung auf die Lehrgangsgebühr auf Antrag möglich. Bitte wenden Sie sich an den Programmbereich.

**11. Materialgeld**

Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt. Bei den Kursen des Fachgebiets Kochkultur und Ernährungswissen werden die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig. Damit wird den Dozenten die Möglichkeit gegeben, rechtzeitig vor Kursbeginn die erforderlichen Lebensmittel zu besorgen. Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs tatsächlich stattfindet.

Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 10.1., Gebührenermäßigung).

**12. Werbung und Verkauf**

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

**13. Ein Angebot für Erwachsene**

Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

**14. Kinderbetreuung**

**14.1.** Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen ♠ finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb und Schwanthalerstraße 40 an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal betreut.

**14.2.** Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/72 1006-12). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.

**14.3.** Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht.

Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

**15. Rollstuhlgerechte Volkshochschule**

Für Rollstuhlfahrer/Innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen ♣ versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.

**16. Rauchverbot**

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

**17. Mitnahme von Tieren**

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen.

**18. Als Gast in den Schulen**

Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.
- Rauchen in den Schulen ist verboten.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.
- Abendveranstaltungen müssen um 21.00 Uhr beendet sein.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Der Münchner Volkshochschule steht in der Regel eine eigene Tafel zur Verfügung, deren Beschriftung nach Kursende gelöscht werden muss.
- Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her. Die Schüler/Innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.
- Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.
- Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt München für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

### 19. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG). Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht

## V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

### 20. Computernutzung

Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

### 21. Verwendung von Software

**21.1.** Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.

**21.2.** Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

### 22. Internetzugang

**22.1.** Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

**22.2.** Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

### 23. Datenverlust, Computerviren

**23.1.** Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

**23.2.** Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

## VI. Schlussbestimmungen

### 24. Schlussbestimmungen

**24.1.** Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

**24.2.** Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

**24.3.** Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

**Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)**

#### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstr. 6, 81667 München, Tel.: (0 89) 4 80 06-0, Fax: (0 89) 4 80 06-62 06, E-Mail: [buchungsnachfrage@mvhs.de](mailto:buchungsnachfrage@mvhs.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter [www.mvhs.de/widerruf](http://www.mvhs.de/widerruf) abrufen. 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, 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. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, 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 des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Stand: Februar 2015



MUNICH MASH  
1. – 3. JULI

MÜNCHNER  
SOMMER-  
NACHTSTRAUM  
23. JULI

SOMMERFESTIVAL  
IMPARK<sup>16</sup>  
28. JULI – 21. AUGUST

SOMMER IM PARK

OLYMPIAPARK.DE

