Volkshochschule im Würmtal e.V.

Gauting | Gräfelfing | Krailling | Planegg | Neuried

Programm
September 2024
bis
Februar 2025

Gauting | Gräfelfing | Neuried | Planegg | Krailling

Volkshochschule
im Würmtal e.V.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Interessierte und Lernfreudige,

lebenslanges Lernen ist der Schlüssel zu persönlicher Weiterentwicklung und gesellschaftlichem Erfolg, heute mehr denn je. Deshalb ist heute auch der Auftrag der Volkshochschule im Würmtal in der Erwachsenenbildung wichtiger denn je.

Ein breites Angebot für alle Interessensbereiche sichert nicht nur Spaß und Abwechslung, sondern ermöglicht auch echte Bildungsgerechtigkeit. In unserer vhs kann sich jede und jeder nach den eigenen Fähigkeiten und Interessen weiterbilden, den eigenen Horizont erweitern und in den direkten Austausch mit anderen treten.

Auch im Wintersemester 2024/25 bietet das Programm wieder eine enorme Vielfalt aus Sprachen, Geschichte und Politik, EDV und beruflicher Weiterbildung, Natur und Umwelt, Gesundheit, Sport, Kochen sowie natürlich Kunst und Kultur.

Ganz am Puls der Zeit werden „Künstliche Intelligenz“ und „Alltag digital“ in diesem Herbst zu Schwerpunktthemen, die Jung und Alt aktuellste Entwicklungen nahebringen. Wissen und Erfahrung im Umgang mit neuen Technologien sind inzwischen nämlich nicht mehr nur nützlich, sondern entscheiden grundlegend über die Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe. Deshalb ist der Bildungsauftrag unserer vhs so wichtig.

Ein besonderes Highlight erwartet uns am 2. Oktober mit der „Langen Nacht der Demokratie“, wenn Würmtaler Musikschulen unter dem Motto „Gemeinsam in Vielfalt“ musizieren, Würmtaler Vereine, Organisationen und Kirchen zum Gespräch einladen und unsere freiheitliche Demokratie auf die beste Art und Weise gefeiert wird, die ich mir vorstellen kann: Mit lebhaften Diskussionen um Gegenwart und Zukunft unserer Gesellschaft.

Ich danke Frau Dr. Julika Bake und dem ganzen vhs-Team, die das Profil der vhs in den letzten zwei Jahren so erfolgreich weiterentwickelt haben, und allen anderen Mitwirkenden und Lehrkräften für ihren Einsatz rund um dieses gelungene Programm.

Nun wünsche ich allen Wissensdurstigen ein abwechslungsreiches, spannendes und hoffentlich auch inspirierendes Wintersemester in unseren Würmtalgemeinden!

Freundliche Grüße, Ihre

Brigitte Kö

Dr. Brigitte Kössinger
Erste Bürgermeisterin Gemeinde Gauting

Das Team der vhs im Würmtal

Dr. Julika Bake	Karola Albrecht	Susanne Reicheneder	Cornelia Konrad	Ingrid Martin	Michaela Nießl	Evi Pawlenko
Leitung	Stellvertr. Leitung	Päd. Mitarbeiterin	Anmeldung	Verwaltung	Buchhaltung	Anmeldung
Programmplanung Sprachen, Verbraucherbildung, Gesellschaft, EDV	Programmplanung Gesundheit, Gesellschaft, Kunst + Kultur, Führungen	Programmplanung junge vhs, Beruf, Kunst + Kultur				

Kontaktieren Sie uns – wir helfen Ihnen gern weiter!

Geschäftsstelle im vhs-Zentrum:

Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg
Tel. 089 277 805 140, E-Mail: info@vhs-wuermtal.de
www.vhs-wuermtal.de

Unsere Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Freitag: 8.30-11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 15.00-18.00 Uhr
In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Mensch und Umwelt

	Seite
Gesellschaft	4
Verbraucherbildung	**6**
Wirtschaft und Finanzen	6
Recht und Versicherungen	7
Bauen und Wohnen	8
Ökologie und Nachhaltigkeit	8
Internet, Digitalisierung, Datenschutz	9
Familie und Erziehung	10
Psychologie und Persönlichkeit	10
Tiere	13
Haus und Garten	13
CAD und 3D-Druck	14
Wissenschaft und Technik	14
Naturführungen	16
Besichtigungen und Stadtführungen	17
Spielen und Freizeit	19

Beruf und EDV

Beruf und Karriere	20
EDV	21
Tablets / Smartphones	22

Sprachen

Englisch	25
Französisch	27
Italienisch	28
Spanisch	32
Griechisch, Polnisch, Russisch	33
Kroatisch, Türkisch, Ungarisch	34
Schwedisch, Japanisch	
Koreanisch, Deutsch als Fremdsprache	35
Gebärdensprache, Bairisch	36

Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	38
Gedächtnistraining, Meditation, Entspannung, Autogenes Training	40
Yoga	42
Qigong und Taiji	45
Feldenkrais	46
Gymnastik	47
Workout, Fitness	49
Zumba® / Pilates	50
Tanz / Volkstanz	51
Aquafitness	52
Selbstverteidigung und Fechten	52
Outdoor / Nordic Walking	53
Gesunde Ernährung	54
Naturkosmetik und Salben	54
Essen und Trinken	55

Kurzfristige Absagen

… bei Krankheit o.ä. verschicken wir per E-Mail und SMS. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse und/oder Mobilnummer an. Vielen Dank!

Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de

Kunst und Kultur

	Seite
Studium Generale	59
Philosophie / Theologie / Kunstgeschichte / Literaturwissenschaft / Geschichte	
Führungen und Ausstellungen	60
Tagesfahrten	62
Musik	62
Theater / Literatur	63
Zeichnen und Malen	64
Fotografie und Fotos	66
Plastisches und kunsthandwerkl. Gestalten	66
Textiles Gestalten	67
Mode und Kosmetik	69
Blumen und Naturmaterialien	69

Junge vhs

Für unsere Kleinsten	70
Forschen und Tüfteln	70
Kochen und Backen	70
Entdecken und Erleben	70
Lernen und Wissen	71
Natur, Tiere, Abenteuer	71
Bewegung	71
Kreativität	72
Anmeldeformular	**73**
Antrag auf Mitgliedschaft	**74**
AGB, Terminkalender	**75**

Blättern und gleich anmelden:
Tel. 089 277 805 140

Sie möchten teilnehmen? So geht's!

Anmeldung: Am einfachsten melden Sie sich online an: **www.vhs-wuermtal.de;** Sie bekommen dann eine schriftliche Bestätigung. Auch die Anmeldung per E-Mail, telefonisch oder persönlich ist möglich.

Ihre frühzeitige Anmeldung gibt uns einen guten Überblick, ob der Kurs stattfinden kann. Aber auch kurzfristige Anmeldungen sind willkommen. Bei Fortsetzungskursen können bisherige Teilnehmende sich schon am Ende des Semesters anmelden. Kurzfristige Ausfälle ist immer möglich, bitte prüfen Sie Ihre E-Mails oder Ihren AB vor dem Kurs.

Zahl der Teilnehmenden + Kursgebühr: Für viele Kurse ist eine Mindestzahl angesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung oder eine höhere Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am ersten Kurstag möglich.

Bezahlung: Sie bezahlen per SEPA-Rahmenmandat oder bar in der Geschäftsstelle. Die Gebühr buchen wir kurz vor Kursbeginn ab. Eine Überweisung ist nicht möglich.

Ermäßigungen: Unsere Kurse sind offen für alle. Bei finanzielle Einschränkungen können Sie ggf. 50% Ermäßigung bekommen (siehe AGB).

Es gelten unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (letzte Heftseite).**

Gesellschaft

Themenreihe

NEU F1000 Lange Nacht der Demokratie

Planegg **mit Dr. Christoph Weller, Würmtaler Musikschulen und Vereinen**

Demokratie ist nicht selbstverständlich – Zeit, sie zu feiern und für sie zu streiten! Wir laden Sie in der Langen Nacht der Demokratie ein, beides mit uns zu tun. Erleben Sie, wie viele verschiedene Kinder zusammen musizieren. Hören Sie, warum Streiten die Demokratie stärkt und welche Werte dafür wichtig sind. Kommen Sie mit vielen engagierten Menschen aus dem Würmtal ins Gespräch. Hören und erzählen Sie, was Sie an der Demokratie schätzen und welche Zukunftsfragen Sie umtreiben.

Mittwoch, 2.10.2024, 17.30-21.30 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Kupferhaus, Saal, Feodor-Lynen-Str. 5

NEU F1001 Wirtshausgespräche: Lebendige Demokratie

Krailling **Dr. Christian Boeser, Dr. Julika Bake**

In guter bayerischer Tradition kommen wir im Wirtshaus ins Gespräch: zu einem politischen Thema, mit etwas Moderation. Wir wollen uns respektvoll und offen austauschen, Meinungen hören, nachfragen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede ausloten. Themenwünsche vorab möglich.

Donnerstag, 14.11.2024 und 16.1.2025, jew. 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

Krailling, Kraillinger Brauerei, Margaretenstr. 59

NEU F1003 Ruinenschleicher und Schachterleis

Planegg **Lutz Eigel**

Der Film von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Lutz Eigel vermittelt ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser wichtigen Epoche der Stadt München. In einer Mischung aus Interviews, Fotos und Original-Filmausschnitten von 1945 bis 1960 lernen Sie Kinder der 1950er Jahre kennen und erfahren, wie es war, aufzuwachsen mit Ruinenschleichern und Schachterleis. 28 Frauen und Männer erzählen von den strengen Regeln daheim und den Entbehrungen, von der großen Freiheit draußen, von Schulen ohne Bücher und der ersten Schokolade.

Donnerstag, 7.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 8 €

Planegg, Kupferhaus, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bayerischen Landesverein für Familienkunde e. V. sowie Archiv & Galerie Planegg

NEU F1004 Widerstand im Dritten Reich: Stimmen vor 1933 – was konnte man wissen oder ahnen?

Planegg **Friederike Tschochner / Margarete Sedlmeyer**

„Wohin führt uns der Nationalsozialismus?“ Unter diesem Titel erschien 1932 eine Broschüre des Freiwirtschaftsbundes. Verfasser war Dr. Paul Diehl aus Gräfelfing. Mit Schwerpunkt auf den örtlichen Verhältnissen soll untersucht werden, welche publizistischen Möglichkeiten der Information und Meinungsbildung in den 1920er und frühen 1930er Jahren verfügbar waren und welche Persönlichkeiten im Würmtal und Umgebung damit in Verbindung standen.

Montag, 20.1.2025, 19.45-21.15 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Ein Forschungsprojekt der Gemeindearchive im Würmtal

F1005 „Komm mit nach morgen!“ Zukunft ist, was wir daraus machen!

Planegg **Ulrike Bubenzer**

Ein unterhaltsamer Quiz-Abend mit Aha-Effekt. Unser Zukunftsquiz mit Quizmasterinnen wie im Fernsehen für Teilnehmende im Alter von 8 bis 88 Jahren sorgt für Spiel und Spaß in der Gemeinschaft und Aha-Effekte fürs eigene Alltagsverhalten. Wir zeigen, wie man - ohne Verzicht - CO2 und Geld sparen kann, dabei gesund bleibt und die Erde schont. Gespielt wird das Zukunftsquiz in kleinen Teams für etwa 90

Minuten. Es werden ausgewählte Fragen aus verschiedenen Rubriken wie Artenvielfalt, Ernährung, Mobilität bis hin zu Zukunft gestellt. Wir erläutern nach jeder Frage die richtige Antwort und geben einfache und motivierende Tipps, was man für sich und eine gesunde Erde tun kann.
Donnerstag, 7.11.2024, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F1008 Ein Besuch bei der Freiwilligen Feuerwehr

Planegg **Rene Kostinek, Feuerwehr Planegg**
Die Freiwillige Feuerwehr ist aus Planegg nicht wegzudenken. Neben Einsätzen im eigenen Ortsgebiet helfen die Ehrenamtlichen auch bei Katastropheneinsätzen deutschlandweit, z.B. im Ahrtal und bei der diesjährigen Überschwemmung. Schauen Sie der Feuerwehr über die Schulter und lernen Sie die Abläufe für die diversen Einsätze kennen. Der Fuhrpark darf natürlich nicht fehlen. Sie lernen die Ausrüstung kennen und erleben die Fahrzeuge aus der Nähe. Alle Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder sind herzlich willkommen.
Samstag, 26.10.2024, 10.00-11.45 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Feuerwehr, Pasinger Str. 24a

F1055 Den letzten Weg vorbereiten: Was muss ich tun – was kann ich tun?

Planegg **Ulrich Spies**
So individuell wie unser Leben soll unsere Begräbnisfeier werden – das letzte Fest. Wir erinnern, wie uns Rituale und Symbole helfen, die Trauer zu bewältigen, das Unabwendbare in unser Leben zu integrieren. In einer kleinen Geschichte der Bestattung klären wir organisatorische Fragen und Kosten. Eine Hilfe für alle, die die eigene Bestattung planen möchten oder eine Begräbnisfeier in der Familie ausrichten.
Mittwoch, 4.12.2024, 18.00-19.30 Uhr, 12 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU F1002 Ende des amerikanischen Jahrhunderts? Die Schicksalswahl in den USA am 5.11.

Gräfelfing **Stefan Kornelius**
Wohl kaum ein Ereignis hat einen solchen Einfluss auf die Weltpolitik wie die Präsidentschaftswahl in den USA. Wird Donald Trump gewinnen und mit welchen Folgen? Halten die ‚checks and balances' die Gewaltenteilung im Staat aufrecht? Warum schlägt eine so kontroverse Figur wie Donald Trump die Amerikaner in ihren Bann? Stefan Kornelius, Journalist und profunder USA-Kenner, wird kurz vor der wegweisenden Wahl über die aktuellen Entwicklungen berichten.
Mittwoch, 23.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 10 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Adalbert-Stifter-Pl. 2, Pausenhalle
In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelfing

NEU F1011 Damenopfer. Das revolutionäre Leben der Larissa Reissner

Gräfelfing **Steffen Kopetzky**
1895 in großbürgerlichen Verhältnissen geboren, führte die Schriftstellerin ein wahrhaft abwechslungsreiches Leben: Sie gab in Petersburg eine Literaturzeitschrift heraus, schrieb Gedichte und Feuilletons, schloss sich der bolschewistischen Revolution an. Sie war Mitglied der Roten Armee und Diplomatin in Afghanistan. Ihre Erlebnisse beschrieb sie in Zeitungsartikeln und Büchern, bevor sie 1926 mit nur dreißig Jahren an Typhus starb. Der Pfaffenhofener Schriftsteller Steffen Kopetzky hat diese schillernde Gestalt in seinem neuen Roman aus der Vergessenheit geholt.
Dienstag, 19.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 10 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Adalbert-Stifter-Pl. 2, Pausenhalle
In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelfing

NEU F1012 Magie des Lesens: Neue Bücher, auch zum Verschenken

Gräfelfing **Annemarie Stoltenberg**
Der traditionelle vorweihnachtliche Bücherabend der „Literarischen" stößt stets auf sehr positive Resonanz. Annemarie Stoltenberg (Hamburg) ist Literatur-Expertin und stellt Ihnen viele neue Bücher vor, die mit Genuss verschlungen werden können. Aufregende literarische Entdeckungen, augenöffnende Sachbücher, atemberaubende Krimis oder berührende Schmöker. Für alle ist etwas dabei und es gibt viele Ideen für Weihnachtsgeschenke, auch für Kinder und Jugendliche.
Dienstag, 3.12.2024, 19.30-21.00 Uhr, 10 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Adalbert-Stifter-Pl. 2, Pausenhalle
In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelfing

Folgen Sie uns auf Instagram für die vhs-Teamvorstellung, für aktuelle Kurse und vieles mehr.
vhs.im.wuermtal

Themenreihe

Pflege und Wohnen im Alter: Selbstbestimmung und Unterstützung

F1050 Zuhause bleiben, aber wie? Die eigene Wohnung barrierefrei machen

Planegg **Carola Nick**
Sie möchten gerne möglichst lange in Ihrem vertrauten Zuhause wohnen bleiben? An diesem Abend erfahren Sie, welche Anpassungsmöglichkeiten es gibt, wie diese finanziert werden könnten und wo Sie weitergehende Unterstützung erhalten. Im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen. Die Referentin, Dipl. Pflegewirtin (FH), ist Beraterin beim Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen in München.
Dienstag, 21.1.2025, 18.00-19.30 Uhr, 5 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU F2208 Innehalten: Eine kurze Auszeit für sorgende und pflegende Menschen

Planegg **Gerda-Marie Adenau**
Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, stehen Angehörige vor immensen Herausforderungen. Die zunehmende Verantwortung, die wachsenden Anforderungen, die sich ändernden Beziehungen – all das bringt das eigene Leben durcheinander. Die eigenen Bedürfnisse werden meist zurückgestellt, weit über die persönlichen Grenzen hinauszugehen. Gönnen Sie sich eine Auszeit. Im Mittelpunkt des Vormittags stehen Sie mit Ihren persönlichen Erfahrungen, Gedanken, Gefühlen. Tauschen Sie sich mit anderen in ähnlichen Situationen aus und erleben Sie unterstützende Resonanz.
Sonntag, 10.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 25 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F1051 Wie finde ich eine gute Pflege-Einrichtung?

Planegg **Peter Distler-Hohenstatt**
Was zeichnet gute Pflegeeinrichtungen aus? Wer kontrolliert Pflegeeinrichtungen von außen? In diesem Vortrag besprechen wir, wie Sie sich überhaupt einen Überblick über Pflegeeinrichtungen verschaffen können und auf was Sie schauen können, wenn Sie einen Beratungstermin vereinbaren. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen.
Dienstag, 4.2.2025, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Bitte beachten Sie
auch die Veranstaltungen zur Pflege-Praxis zu Hause und in Betreuung auf S. 39

F1014 Umbrien entdecken mit Geschichte und Geschichten

Planegg **Christina Danisio**

Nicht nur Umbrer, Etrusker und Römer haben in Umbrien ihre Spuren hinterlassen. Gehen Sie mit der Reiseautorin Christina Danisio auf multimediale Entdeckungsreise in dieser geschichtsträchtigen Region Italiens mit interessanten Geschichten über den heiligen Franziskus oder berühmte Renaissancemaler. Erfahren Sie mehr über Orte wie Perugia, Assisi, Orvieto oder den Lago Trasimeno, die Kulinarik und die vielfältigen Traditionen – gerade auch zur Weihnachtszeit!

Dienstag, 3.12.2024, 19.30-21.00 Uhr, 12 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Wirtschaft und Finanzen

F1101/03 ETFs – Börsengehandelte Fonds Einführung

online **Paulina Lolov**

ETFs gibt es seit mehr als 20 Jahren. Sie machen möglich, als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Nach einer Einführung in die Börse werden ETF-Eigenschaften erklärt. Dann wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.

F1101 **Montag, 7.10.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

F1103 **Dienstag, 7.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1102/04 ETFs auswählen mit System – Vertiefung

online **Paulina Lolov**

Wie viele ETF brauchen Sie für Ihren Erfolg? Wie können Sie das Risiko minimieren, aber die Chance maximieren? Konservativ oder chancenorientiert? Schritt für Schritt bauen Sie selbst Vermögen auf. Nach einer kurzen Wiederholung zu ETFs werden Emittenten und Broker dargestellt und die Grundprinzipien der Charttechnik sowie einige Portfolios mit ETFs erklärt.

F1102 **Donnerstag, 10.10.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

F1104 **Dienstag, 14.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1105 Let's talk about money: Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen

online **Dr. Birgit Happel**

In Zeiten beruflicher und familiärer Herausforderungen wird das Thema Finanzen oft hintenangestellt. Auch Mythen, die sich um die Geldanlage am Finanzmarkt ranken, erschweren den Zugang. Dabei kommt die eigene Selbst- und Zukunftsvorsorge zu kurz und es geht wertvolle Zeit verloren. Die Soziologin und Finanzbildungsexpertin Dr. Birgit Happel ermutigt Sie zum positiven Geldbewusstsein. Die Autorin von „Auf Kosten der Mütter" bleibt nicht beim Status quo, sondern gibt wichtige Anregungen und Bausteine für die finanz. Selbstbestimmung von Frauen.

Donnerstag, 23.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1106 Wer wird Millionär? Aus eigenem Geld das Meiste rausholen (für junge Erwachsene)

online **Arthur Wilm**

In der Ausbildung oder im Studium ist das Geld oft knapp. Kann man da schon was zurücklegen und zugleich das Leben jetzt genießen? Unser Referent gibt praktische Tipps und klärt offene Fragen. Wie kann man Stolperfallen beim Geldausgeben und Geldanlegen erkennen? Wie kann man strategisch planen und den Durchblick behalten? Ziel ist, Chancen und Risiken einschätzen zu lernen und die richtigen finanziellen Entscheidungen zu treffen.

Freitag, 31.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1111 Einfach besser mit Geld umgehen

online **Marion Schöndorf**

Unser Umgang mit Geld hängt nicht nur vom Finanzwissen, sondern auch von unseren Emotionen, Gewohnheiten und Überzeugungen ab – um diese psychologische Seite geht es an diesem Abend! Egal, ob beim Ausgeben, Sparen oder Investieren - Machen Sie Geld zu Ihrem Freund und erreichen Sie Ihre finanziellen Ziele systematisch!

Dienstag, 12.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1112 1x1 des Vermögensaufbaus

online **Marion Schöndorf**

Sie wollen systematisch an Ihrem Vermögensaufbau arbeiten, zum Beispiel zur Altersvorsorge? Geldanlage soll für Sie unkompliziert, flexibel und auch in kleinen Schritten machbar sein? Dann sollten Sie die richtigen Instrumente und Methoden kennen. Der Vortrag stellt die wichtigsten Anlageformen und die Grundregeln des Investierens vor.

Dienstag, 19.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1115 Einführung in Anleihen

online **Paulina Lolov**

Anleihen gelten als eine sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv. Welche Renditen sie bringen, worauf beim Kauf geachtet werden sollte und wann Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio sind – diese und weitere Fragen beantwortet Paulina Lolov, Referentin der Verbraucherbildung Bayern.

Dienstag, 11.2.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1116 Die selbstgenutzte Immobilie im Alter: (Teil)Verkauf, Verrentung oder Darlehen?

Planegg, online **Arthur Wilm**

Informieren Sie sich, wie Sie Ihre Immobilie im Alter selbst bewohnen und zugleich zur Liquiditätserhaltung nutzen können. Arthur Wilm zeigt, welche Option mit welchen Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) einhergeht. Als unabhängiger Trainer der Verbraucherbildung erklärt er, wie Sie den richtigen, seriösen Berater/Produktanbieter finden. So können Sie diese komplexe und zum Teil emotionale Entscheidung mit den richtigen Informationen und einem gutem Gefühl treffen. Auch Ihre individuellen Fragen können Sie stellen. Die Veranstaltung findet hybrid statt. Sie können in die vhs kommen oder online direkt über Zoom teilnehmen (bitte angeben).

Mittwoch, 12.2.2025, 18.30-21.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

F1119 Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

Planegg **Volker Riechert**

Sie möchten Ihren Steuerbescheid verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen? Im Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch anhand von Formularen, was bei einer Einkommensteuererklärung wichtig ist. Der Dozent beantwortet Ihre Fragen zu verschiedenen Einkommensarten und steuerlichen Aspekten wie Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen und Freibeträge. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, ohne Vorkenntnisse. Auch die ELSTER-Übermittlung und die Absetzung der Kursgebühren von der Steuer werden behandelt.

Samstag, 11.1.2025, 10.15-16.00 Uhr, 75 €

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

Verbraucherbildung – neutral, fachlich, aktuell

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Neutrale und unabhängige Informations- und Bildungsangebote von qualifizierten Expert*innen – dafür stehen unsere Veranstaltungen in der Verbraucherbildung. Viele sind dank Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz kostengünstig bzw. kostenfrei.

F1120 Einkommenssteuererklärung im Ruhestand

Planegg **Volker Riechert**

Lernen Sie die die Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Ruhestand kennen. Sie lernen, wer abgabepflichtig ist, wie Renten und Pensionen einzutragen sind und was der Altersentlastungsbetrag bedeutet. Auch zumutbare Belastungen bei Krankheits- und Pflegekosten, der Rentenanpassungsbetrag und besteuerbare Einkünfte aus der Bruttorente sind Thema. Sie erfahren, wie Sie „Mein ELSTER“ zur schnellen Prüfung Ihrer Steuerpflicht nutzen können und bekommen Antworten auf Ihre Fragen, auch zur steuerl. Absetzbarkeit der Kursgebühr.

Sonntag, 27.10.2024, 10.30-14.30 Uhr, 79 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Recht und Versicherungen

F1200 Früher in Rente

Planegg **Maria Nickl**

Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit uvm.

Donnerstag, 5.12.2024, 19.00-21.00 Uhr, 10 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F1202 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Planegg **Dr. Beatrix Gerhard**

Was passiert, wenn man wegen Unfall, Krankheit oder Alter wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbst regeln kann? Rechtzeitig vorsorgen ist wichtig. Doch nur jede*r Zweite hat überhaupt eine Patientenverfügung. Selbst wenn eine Verfügung verfasst wurde, ist nicht sicher, dass der Wille des Betroffenen tatsächlich umgesetzt wird. Der Vortrag informiert über die wichtigsten Probleme bei Patientenverfügungen und bietet Lösungsvorschläge. Es geht auch um die Frage, wie das persönliche Umfeld (Familie, Freunde) in die Entscheidungen einbezogen werden kann.

Dienstag, 14.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 10 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F1203 Rechtliche Grundlagen des Betreuungsrechts

Planegg **Dr. Jacqueline Engelmann**

Aus rechtlicher Sicht gibt die Referentin einen Überblick, wann Betreuung angeordnet wird, wie sie angeordnet wird (Verfahren) und wie sie aussehen kann (Bereiche). Auch wer Betreuer sein kann, welche Rolle die sog. Betreuungsverfügung spielt und inwieweit Betreuung vermeidbar ist (Verhältnis zur Vorsorgevollmacht), wird thematisiert. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen.

Dienstag, 26.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

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

F1204 Was kann Palliativmedizin/Palliativcare heute leisten?

Planegg **Dr. Beatrix Gerhard**

Was kann Palliativmedizin leisten? Diese Frage steht im Mittelpunkt des Vortrags. Neben einem Überblick über ambulante und stationäre Strukturen geht es auch darum, welche Patienten von spezialisierter ambulanter Palliativversorgung (SAPV) profitieren bzw. von einem SAPV-Team versorgt werden können. Außerdem geht die Referentin auf die Grenzen der Palliativmedizin und den viel diskutierten assistierten Suizid ein - warum er eine so große gesellschaftliche Rolle spielt und welche Berechtigung er neben palliativen Optionen hat.

Dienstag, 19.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 10 €

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

F1205 Was wird aus meinem Erbe? Wie setze ich ein korrektes Testament auf?

Planegg **Dr. Jacqueline Engelmann**

Mit dem eigenen Testament kann man sicherstellen, dass das Erbe nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird. Eine umsichtige und rechtlich korrekte Testamentsgestaltung stellt sicher, dass im Erbfall keine Streitigkeiten oder unnötigen Steuerlasten entstehen. Es wird ein Überblick gegeben über erbrechtliche und steueroptimierte Gestaltungsmöglichkeiten sowie über formale Voraussetzungen der Testamentserrichtung. Angesprochen werden in Grundzügen auch die gesetzliche Erbfolge, der Pflichtteil und Schenkungen.

Dienstag, 7.1.2025, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Im Würmtal – mit Kompetenz und Erfahrung schnell und entschlossen zu Ihrem Recht

RECHTSANWÄLTE
Kormaier & Partner

Stefan Kormaier [1] · Klaus Kormaier
[1] Fachanwalt für **Verkehrsrecht**

weitere Tätigkeitsschwerpunkte:
Forderungseinzug – Mietrecht – Erbrecht
priv. Baurecht – Immobilienrecht – Gesellschaftsrecht

Bahnhofstr. 34 · 82152 Planegg · kanzlei@kormaierundpartner.de
Tel.: 089/8 57 30 30 · Fax: 8 57 53 65 · www.kormaierundpartner.de
AG München PR 1029

HOHMANN & DANKOWSKI
Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht

Probleme am Arbeitsplatz?
Kündigung?

Anwälte für Arbeitnehmer
Schwabing · Leopoldstraße 48 · Telefon 39 00 45
arbeitsrecht@hohmann-dankowski.de

Bauen und Wohnen

F1403 Großes Haus – kleiner Verbrauch

Planegg **Dr. Rainer Pippig**

Viele ältere Ehepaare wohnen nach dem Auszug der erwachsenen Kinder zu zweit in einem eigentlich zu großen Haus, das sie nur sehr ungern verlassen. Das Problem für ökologisch denkende Menschen ist dabei der hohe Verbrauch von Wasser, Strom und Energie. Das Neurieder Ehepaar Gisela und Rainer Pippig hat sich zum Ziel gesetzt, den „ökologischen Fußabdruck“ massiv zu verkleinern, um guten Gewissens wohnen bleiben zu können. Das ist bei einem Haus mit 200 qm Wohnfläche aus dem Baujahr 1958 natürlich so gut wie unmöglich, aber es konnte sehr viel erreicht werden. Rainer Pippig berichtet in einem Vortrag über seine Ideen und Umbaumaßen sowie Kosten und Nutzen. Es ist sicher nicht alles übertragbar, aber es werden Anregungen zur Reduzierung von Verbrauchswerten für viele Eigentümer und Mieter dabei sein.

Donnerstag, 17.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Rund um Haus und Wohnung: Heizung und Energie, Sanierung und Nachhaltigkeit, uvm.

Die Online-Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Bayern geben Ihnen neutrale und fachlich abgesicherte Informationen von höchst kompetenten Referent*innen. Die Teilnahme ist kostenlos, nur die Anmeldung nötig. Der Link wird Ihnen 2-3 Tage vorher zugeschickt. Ausführliche Beschreibung aller Angebote finden Sie auf www.vhs-wuermtal.de, z.B. mit Eintippen der Kursnr. ins Suchfeld.

F1401 Sanierung in der kleinen WEG

Montag, 30.9.2024, 19.00-20.00 Uhr

F1402 Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

Dienstag, 8.10.2024, 19.00-20.30 Uhr

F1404 Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Dienstag, 15.10.2024, 19.00-20.30 Uhr

F1405 Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Dienstag, 22.10.2024, 19.00-20.00 Uhr

F1406 Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick

Mittwoch, 30.10.2024, 19.00-20.00 Uhr

F1407 Heizungserneuerung: Wie packt man’s richtig an?

Dienstag, 5.11.2024, 19.00-20.30 Uhr

F1408 Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Mittwoch, 13.11.2024, 10.00-11.00 Uhr

F1409 Anlagentechnik in der kleinen WEG! Wie lassen sich neue Verpflichtungen einhalten?

Dienstag, 26.11.2024, 19.00-20.00 Uhr

F1410 Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Dienstag, 21.1.2025, 12.30-13.30 Uhr

F1411 Heizen mit der Klimaanlage

Dienstag, 21.1.2025, 19.00-20.00 Uhr

F1412 Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen

Dienstag, 11.2.2025, 19.00-20.00 Uhr

F1413 Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Mittwoch, 19.2.2025, 12.30-13.30 Uhr

Ökologie und Nachhaltigkeit

F1420S Dunkelflaute – Ist die Energiewende überhaupt machbar?

online **Dr. Ing. Alexander Eichberger**

Im Jahr 2022 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 83% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Nach dem Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also nahezu ohne fossile Brennstoffe und ohne Atomenergie auskommen. Schaffen es die erneuerbaren Energien in unserem Land aus Wind, Sonne, Wasser, Erdwärme und Biomasse unseren Energiehunger zu stillen? Müssen wir uns drastisch einschränken oder teuer grüne Energie importieren? Der Vortrag zeigt das Potenzial auf und hilft Ihnen bei der gesellschaftlichen Diskussion.

Dienstag, 12.11.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee; Anmeldungen bis 11.11.

F1421S Kommt das E-Auto oder sind Wasserstoff und synthetischer Sprit die Alternativen?

Starnberg, online **Dr. Ing. Alexander Eichberger**

Die Veranstaltung richtet sich an Befürworter*innen und Skeptiker*innen der Elektromobilität. Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Verringerung lokaler Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos nun auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den sozioökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe? Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit bessere Alternativen?

Mittwoch, 20.11.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, EG, Raum 02

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen.

F1422S Klimaschutz und Wirtschaft - Bedroht der Klimawandel unseren Wohlstand?

online **Dr. Ing. Alexander Eichberger**

Die Klimakrise stellt eine existentielle Bedrohung für uns, unsere Kinder und deren Kinder dar. Die ergriffenen Klimaschutzmaßnahmen reichen nicht. Klimaschutz bringen wir oft in Verbindung mit Verzicht oder mit höheren Kosten für Strom, Sprit, Heizen, Lebensmittel und Flugreisen. Aber was kostet uns ein fortschreitender Klimawandel, was bedeutet er für unsere Wirtschafts- und Sozialsysteme, wieviel Wohlstand wird er kosten und wie viele Menschen werden ihm in Zukunft zum Opfer fallen? Kann die Politik alleine es richten? Der Vortrag zeigt auf, wie wir vom Wissen zum konkreten individuellen Handeln kommen.

Mittwoch, 27.11.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee; Anmeldungen bis 26.11.

Internet, Digitalisierung, Datenschutz

Themenreihe

Alltag digital

Dank der Förderung durch das Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus können diese Veranstaltungen für eine geringe Gebühr angeboten werden. Einige sind durch die Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. kostenfrei. Ihre Anmeldung ist für unsere Planung dennoch wichtig.

F1540/54 Die E-Patientenakte

Planegg **Jörg Schiemann**

Ende 2024 ist die elektronische Patientenakte (ePA) verbindlich. Medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte können vermerkt werden, eigentlich alle Ihre medizinischen Daten. So werden u.a. Mehrfachuntersuchungen vermieden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA liegt jedoch allein bei Ihnen. Hier erhalten Sie das nötige Wissen: Welche Vor- und Nachteile bietet die ePA? Wie sicher sind sensible Daten, wer hat Zugriff oder kann in die ePA schauen? Können Befunde auch wieder gelöscht werden? Auch für Ihre Fragen ist Zeit.

F1540 **Dienstag, 8.10.2024, 18.30-20.00 Uhr, 5 €**

F1554 **Donnerstag, 30.1.2025, 18.30-20.00 Uhr, 5 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F1541 Mit ÖPNV-Apps unterwegs

Planegg **Sabine Jörk**

ÖPNV-Apps machen den Alltag leichter – ganz bestimmt. Die Dozentin stellt Ihnen die Apps für den Münchner Nahverkehr und ihr Leistungsangebot vor. Sie lernen, was es vor der Installation und Registrierung zu beachten gibt, wie Sie Ihre Fahrkarte digital erwerben können und welche Bezahlmöglichkeiten es gibt. Auch das Deutschlandticket können Sie so einfach nutzen. Bringen Sie Ihr Endgerät (Handy, Tablet, Laptop, ggf. samt Netzteil) mit, so können Sie alles gleich ausprobieren.

Dienstag, 15.10.2024, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F1542 Digitaler Nachlass: Vorsorgen und eigene Entscheidungen treffen

online **Simone Rzehak**

Immer mehr Menschen sind digital unterwegs, kommunizieren online und wickeln Geschäfte im Internet ab. Viele wichtige Daten existieren nur noch virtuell. Was passiert mit diesen Accounts und Verträgen nach dem Tod? Wie erhalten Hinterbliebene Zugang zu wichtigen Informationen? Wir erklären, wie Erben über die Verwaltung digitaler Konten entscheiden können und wie man eine Vertrauensperson mit dem digitalen Nachlass beauftragen kann. Ein Vortrag für Verbraucher*innen jeden Alters mit Online-Accounts.

Dienstag, 15.10.2024, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

F1543 Smart und kontaktlos bezahlen

Planegg **Sabine Jörk**

Google Pay, Apple Pay, Lidl App und Co sind Apps, die das Bezahlen mit dem Smartphone ermöglichen. Lernen Sie die Möglichkeiten des smarten Bezahlens mit dem Smartphone kennen, welche Apps stehen hierfür zur Verfügung und was sollte man dabei unbedingt beachten, um datensparsam und sicher zu bezahlen. Bitte eigenes Smartphone mitbringen!

Montag, 21.10.2024, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F1544 Sprachassistenten auf dem Smartphone

Planegg **Sabine Jörk**

Siri, Alexa, Google, Bixby und Co heißen die Sprachassistenzen, die eine Steuerung des Smartphones per Sprache erlauben. Was können diese Assistenzen leisten und wie können sie uns die Nutzung des Smartphones erleichtern? Wie profitieren insbesondere ältere Menschen davon und auf was sollte man für eine sichere und datensparsame Nutzung unbedingt achten?
Bitte eigenes Mobilfunkgerät mitbringen!

Montag, 4.11.2024, 16.00-18.00 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F1545 Ein Smartphone kaufen – aber welches?

Planegg **Manfred Hachen**

Sie möchten ein Smartphone kaufen und wünschen sich neutrale, unabhängige Beratung? Hier sind Sie richtig. Welches könnte das Richtige für Sie sein? Wie teuer „muss/darf“ ein Gerät sein? Muss es das Neueste der letzten Serie sein? Oder gibt es preisgünstige Alternativen mit einem guten Preis-/Leistungsverhältnis anbieten? Ist der Datenschutz überall gleich? Wo können Sie ein Smartphone kaufen? Diese und weitere Fragen werden beantwortet.

Donnerstag, 7.11.2024, 14.00-15.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F1546 Online fernsehen und streamen

Planegg **Manfred Hachen**

Früher war klar: um 18.50 Uhr kommt die Lindenstraße, um 20 Uhr die Tagesschau. Inzwischen sind wir zeitlich unabhängig, die Mediatheken von ARD, ZDF, ARTE oder Streamingdienste machen es möglich. Der Kurs gibt den Überblick: welche kostenfreien Angebote gibt es, wo ist ein Konto praktisch und wie legen Sie es an, wie können Sie auf Ihre Lieblingssendung zugreifen, wie können Sie mit Smartphone oder Tablett fernsehen? Auch auf Bezahlangebote wird kurz eingegangen.

Donnerstag, 7.11.2024, 16.00-17.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F1547 Sparen mit Vergleichsportalen

online **Simone Rzehak**

Vergleichs- und Vermittlungsportale sind für Internetnutzer nicht mehr wegzudenken – egal ob eine Reise gebucht, ein neuer Stromtarif benötigt oder ein neuer eBook-Reader gesucht wird. Mit Hilfe von Vergleichsportalen erhalten Sie schnell eine Übersicht über verschiedene Angebote. Bei vielen Portalen kann dann auch gleich die Reise gebucht oder ein neuer Tarif ausgewählt werden. Für viele sind die Geschäftsmodelle der Plattformen und das Zusammenspiel verschiedener Vertragspartner jedoch schwer zu durchschauen. Der Online-Vortrag soll die Teilnehmer über die Strukturen der Portale informieren, Fallstricke aufzeigen und sie für das Thema sensibilisieren.

Dienstag, 12.11.2024, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

F1548 Fake Shops. Online-Schnäppchen zu gut, um wahr zu sein

online **Simone Rzehak**

Online-Shoppen ist gerade in der Pandemie immer beliebter geworden. Das machen sich auch Betrüger zu Nutze, die mit sogenannten Fake-Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Online-Einkäufer abzocken wollen. Fake-Shops sind auf den ersten Blick schwer zu erkennen. Teilweise sind sie Kopien real existierender Websites. Sie wirken meist völlig seriös. Ist das Geld aber erstmal unterwegs zum Verkäufer, verschickt dieser minderwertige Ware oder einfach gar keine. Der Vortrag zeigt wichtige Erkennungszeichen von Fake-Shops und Möglichkeiten, sich gegen Betrug zu wehren.

Dienstag, 26.11.2024, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

F1550 Umgang mit Cookies beim Surfen

online **Petra Krämer-Moshous**

Wer sich im Internet bewegt, begegnet „Cookies“ jeden Tag. Viele Verbraucher wissen zwar, dass Cookies nicht nur süßes Naschwerk sind, sondern auch kleine Textdateien, die mitunter das Surfverhalten mitverfolgen können. Was sich hinter dem Begriff verbirgt, wie sie funktionieren und welche Bedeutung Cookies haben, dürfte vielen nicht klar sein. Der Online-Vortrag klärt diese Punkte und informiert Sie, wie Sie Cookies kontrollieren und die Privatsphäre schützen können

Dienstag, 21.1.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

F1551 Nützliche und kostenfreie Apps

Planegg **Manfred Hachen**

So richtig interessant wird Ihr Smartphone oder Tablet mit Apps – kleine Programme für vielfältige Zwecke: Internet, E-Mail, Navigation, Antiviren-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Datenspeicher (Clouds), uvm. Viele Apps werden kostenlos angeboten, sie müssen nur heruntergeladen und installiert werden. Wir schauen uns an, was nützlich ist und wirklich nichts kostet. Es wird ohne „Fachchinesisch“ erklärt, was man brauchen kann und auch was nicht unbedingt nötig ist. Nicht zuletzt ist die Weitergabe persönlicher Daten Thema.

Mittwoch, 22.1.2025, 14.00-15.30 Uhr, 5 €

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

F1552 Viren, Fishing, Trojaner? Tipps für mehr Sicherheit im Internet

Planegg **Manfred Hachen**

Wer online unterwegs ist, ist gut beraten, mögliche Sicherheitsrisiken zu kennen und zu reduzieren. Ob mit dem Laptop oder PC - im Kurs Informationen wir über kostenlose Hilfsprogramme und Einstellungen bei Software und Betriebssystem. Anhand einfacher Praxisbeispiele wird gezeigt, wie Sie sich mit kleinen Tipps und Tricks schützen können.

Mittwoch, 22.1.2025, 16.00-17.30 Uhr, 5 €

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

F1555 Online-Banking einfach erklärt

Planegg **Arthur Wilm**

Wie funktioniert Online-Banking? Welche Möglichkeiten und Programme gibt es? Welche sind sicher? Geht das am Handy, das Konto immer dabei und mobil? Welche Angebote von Banken und Apps sind verlässlich? Bringen Sie gerne Ihr Mobiltelefon und Bank-Apps mit. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe und legen neutral und unabhängig Vor- und Nachteile einzelner Angebote auf den Tisch.

Mittwoch, 12.2.2025, 15.00-17.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

Familie und Erziehung

F2104 Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen

Planegg **Joachim Reinwald**

Selbstvertrauen kommt nicht von alleine. Unsere Kinder müssen sich die dazu erforderlichen Kompetenzen erst stufenweise aufeinander aufbauend durch eigenes Erfahren erarbeiten. Jede Stufe muss sicher ausgebildet sein, damit sich die Kinder stabil entwickeln können.

Dienstag, 19.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 15 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU F2105 Nach 10 Jahren Magersucht nun auf dem Weg der Recovery

Planegg **Sabrina Scharf**

Sabrina Scharf litt 10 Jahre an Magersucht und ist jetzt auf dem Weg der Recovery. Ihr Ziel ist es, über Essstörungen aufzuklären und Einblicke in ein Tabu-Thema zu geben. Sie spricht gnadenlos ehrlich und schamlos unverblümt über ihr Leben als Essgestörte, über die Gefahren und Risiken sowie ihren Heilungsweg. Weder belehrend, noch mit Studien geschmückt, teilt sie ihre Erfahrungen mit. Die Anwesenden erleben in sicherem Abstand die Sucht in ihrer ganzen Bandbreite. Zielgruppe sind Themen-Interessierte, Angehörige, Betroffene. Trotz aller Ernsthaftigkeit gibt es auch genügend “lockere” Momente und einiges zu Lachen.

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, 17 €

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

NEU F2106-07 Eltern im digitalen Zeitalter: Kinder vor Risiken von Social Media schützen

online **Robin Weniger**

Lernen Sie, wie Sie als Eltern Ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie haben. Melden Sie sich an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen! Kursinhalte: Cybermobbing, Social Media Apps (Fokus WhatsApp/Instagram), Gefahren & Lösungen, Diskussion.

F2106 **Mittwoch, 27.11.2024, 19.00-21.15 Uhr, 18 €**

F2107 **Mittwoch, 22.1.2025, 09.00-11.15 Uhr, 18 €**

F2121 Online-Infoabend für werdende Eltern

online **Maria Wilnauer**

Die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Diakonie FFB informiert Sie an diesem Abend umfassend über Elterngeld und Elternzeit, Mutterschaftsgeld, Betreuungsgeld, Sorgerecht, Namensrecht und weitere Themen. Auch für Ihre Fragen ist Raum.

Montag, 11.11.2024, 18.30-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Psychologie und Persönlichkeit

F2200 Lass' deine Kreativität aufblühen!

Planegg **Ana Maria Fraile Castrillo**

In diesem Workshop geht es um das kreative und flexible Denken und Handeln, um außergewöhnliche Herangehensweisen auszubauen und zu etablieren. Möchten Sie Ihr Potenzial zum kreativen Denken und Handeln erweitern, um flexibler und erfolgreicher mit Veränderungen umgehen zu können? In diesem Workshop kriegen Sie Impulse und Team-Übungen, um Ihre Kreativität zum Aufblühen zu bringen.

Freitag, 11.10.2024, 18.00-21.00 Uhr, 25 €

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

F2201 Neustart / Neue Wege. Traue dich! Los gehts!

Planegg **Ana Maria Fraile Castrillo**

Gesund und entschlossen durch Veränderungsprozesse gehen! Welche Veränderung steht dir bevor? Jobwechsel, berufliche Neuorientierung, Umzug, Auswandern, finanzielle Situation verbessern, Trennung, Nachwuchs, Restrukturierung in deinem Unternehmen, Ruhestand, deine Freude und Lebendigkeit wiederfinden? In diesem Seminar bekommst du neue Perspektive und Wege, Tipps und Motivation für deine Veränderungsreise. Bist du bereit?

Samstag, 16.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 25 €

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

NEU F2201A Fortsetzung: Neustart / Neue Wege. Traue dich! Los gehts!

Planegg **Ana Maria Fraile Castrillo**

Nur für Teilnehmende, die den 1. Workshop besucht haben. Ja, es gibt eine Fortsetzung, um unsere Veränderungsreise nicht aus den Augen zu verlieren! Bist du nach dem ersten Workshop in die Umsetzung gegangen und möchtest mehr? Bist du wieder in Stagnation gelandet und möchtest diese nicht mehr? Kannst du gar nicht glauben, was sich alles getan hat? Ich freue mich auf den Austausch und neue Impulse.

Samstag, 25.1.2025, 10.00-13.00 Uhr, 25 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Melden Sie sich an!
Auch bei kostenlosen Veranstaltungen haben wir so mehr Planungssicherheit.

NEU F2202 Einsamkeit geht uns alle an II

Planegg **Rita Fehrmann-Brunskill / Isabella Jarczyk**

Im letzten Semester gab es einen ersten Info-Abend zu diesem Thema. Dieses Mal soll es dann v.a. um einsame Menschen im mittleren Erwachsenenalter gehen. Betroffen sind nicht nur Singles, sondern z.B. auch beruflich Selbständige, Alleinerziehende oder pflegende Angehörige. Was ist das Besondere an diesen einsamen Lebenslagen im mittleren Erwachsenenalter? Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und sammeln neue Ideen: Was wäre hilfreich für die Betroffenen? Was gibt es für Möglichkeiten bei begrenzten finanziellen Ressourcen? Und nicht zuletzt: Wer wäre bereit, zu neuer gemeinsamer Initiative oder Aktivität, z.B. Stammtisch für Selbständige? Auch die Initiative „Gemeinsam statt einsam“ wird vorgestellt (Isabella Jarczyk).

Sonntag, 12.1.2025, 11.00-12.30 Uhr, 5 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F2203 Motivieren: Andere und auch sich selbst

Planegg **Heribert Bönig**

Eltern verzweifeln an ihren trägen Kids, in der Arbeit sind sie alle gleichgültig und lustlos. Oder auch Sie selbst verschieben Aufgaben und ziehen vermeintlich Wichtigeres vor. Zurück bleiben Frust und Ärger, alles wird immer dringlicher, der Frust steigt weiter: Teufelskreis, Hilflosigkeit. Was muss also sein, damit Motivation bei ganz unterschiedlichen Menschentypen funktioniert? Bei Ihnen selbst, in der Familie, bei anderen, im Beruf? Das erfahren Sie in diesem Vortrag und durch konkrete Situationsanalysen Ihres persönlichen Umfelds.

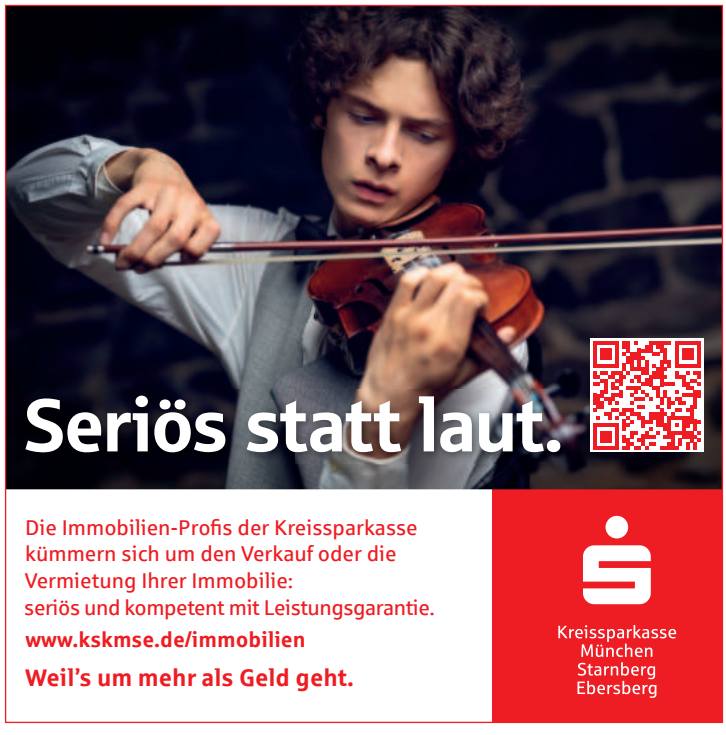
Mittwoch, 27.11.2024, 18.00-20.45 Uhr, 22 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU F2204 2025: Training für die guten Vorsätze

Planegg **Heribert Bönig**

An der Umsetzung gewöhnlicher Alltagsziele verzweifeln viele. Und dann erst Silvester: Gute Vorsätze sind Pflicht und deswegen verwehen sie auch schnell wieder. Dieser Workshop ist rechtzeitiger Start zu einem motivierenden Selbst-Training, Ihre Pläne so konkret und berechenbar zu machen, dass sie sich widerstandsfrei in den Alltag integrieren. Angeleitet werden Sie von einem ausgeklügelten Frage-Antwort-Spiel mit dem intuitiven Wissen in Ihrem Innersten, das viel passendere Schritte und Lösungen kennt, als Sie bisher dachten. Bringen Sie bequeme Kleidung, Stift und Schreibblock, etwas zu trinken und Neugier auf einen einmaligen Abend mit Langzeitwirkung für Körper und Geist mit.

Donnerstag, 14.11.2024, 18.30-21.00 Uhr, 19 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



F2205 Liebe macht blind, Bedürftigkeit ebenso! ... und wie man das unterscheiden kann

Planegg **Heribert Bönig**

Schönes Gefühl, die Liebe. Nicht selten verbergen sich allerdings andere Beweggründe hinter dem, was wir gemeinhin Liebe nennen. Und meist wirken sie unbewusst und deshalb unkontrolliert. Begeben Sie sich auf eine spannende Reise zur Liebe, ihren Verwechslungen mit anderen Gefühlen, ihren Motiven und den mit ihr verbundenen Ängsten. Kurz: Entdecken Sie die Verschiedenheit zwischen „Ich liebe Dich“ und „Ich liebe“. Und finden Sie den richtigen Weg dahin.
Die Veranstaltung ist für Paare und Singles gleichermaßen geeignet.

Donnerstag, 16.1.2025, 18.30-20.15 Uhr, 14 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F2206 Selbstvertrauen und Charisma stärken

Planegg **Victoria Wechtl**

Charismatische Personen, die Selbstvertrauen ausstrahlen, sind echte Menschenmagnete. Egal, ob privat oder beruflich: Charisma wirkt attraktiv und kompetent. Noch bevor Sie was sagen, entscheidet Ihr Gegenüber, ob er sie als sympathisch, authentisch und charismatisch wahrnimmt oder nicht. Erfahren Sie, wie Sie mithilfe von Körpersprache, Mimik und Stimme mehr Selbstvertrauen und Charisma ausstrahlen. Lernen Sie mit Schauspiel- Methoden, sich selbstsicherer zu fühlen und dieses Gefühl auf Ihr Umfeld zu übertragen.

Samstag, 25.1.2025, 15.00-19.00 Uhr
Sonntag, 26.1.2025, 11.00-17.00 Uhr,
Wochenendkurs, 84 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F2207 Frauen 50+: Wenn ich könnte, wie ich wollte – Du kannst!

Planegg **Gerda-Marie Adenau**

Mit 50plus haben wir gelernt, dass das Leben kein Ponyhof ist. Dass Ehen im Himmel geschlossen, auf der Erde gelebt – und mitunter in der Hölle beendet werden. Aber wir haben auch gelernt, dass wir Krisen bewältigen, Liebeskummer überwinden und uns aus beruflichen Sackgassen wieder hinausmanövrieren können. Jetzt ist es an der Zeit, uns neu auszurichten, den ungelebten Sehnsüchten und Leidenschaften Raum zu geben und unsere Lebensträume zu erfüllen.

Samstag, 9.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 25 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F2209 Wie „ticke“ ich, wie „tickst“ Du?

Planegg **Joachim Reinwald**

Wie können Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf neu verstanden und besser gelöst werden? Das Konzept der sieben Kompetenzebenen, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, ermöglicht es uns, Wahrnehmungs- und Handlungsmuster auf neue Art zu verstehen. So können wir Konflikten vorbeugen und sie besser lösen.

Dienstag, 28.1.2025, 18.30-20.30 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F2210 NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren (mit Vorkenntnissen)

online **Jenny Schmidt-Salz**

Sie haben bereits von NLP gehört und sind neugierig darauf, mehr zu erfahren? Sie möchten vielleicht Ihr Kommunikationsgeschick auf ein höheres Level heben, Ihr Selbstbewusstsein stärken, Stress loswerden und Glaubensätze ändern? Dann sind Sie hier richtig. Wir arbeiten sehr praxisorientiert und mit den Themen, die Sie in Ihrem Alltag bewegen.

ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
12 x 90 Min., 110 €

F2211 GFK – Gewaltfreie Kommunikation

online **Jenny Schmidt-Salz**

Dieser Kurs ist für alle, die im Kontakt mit anderen authentisch und ehrlich bleiben, aber dennoch klar und wertschätzend kommunizieren möchten, für Menschen, die sich wünschen, gelassener und souveräner mit Gefühlen umgehen zu können, oder die Angriffe und Kritik weniger persönlich nehmen und ihre Fähigkeit stärken wollen, sich abzugrenzen.

ab Dienstag, 1.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
12 x 90 Min., 110 €

F2212 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen

Planegg **Anna Haußer**

Du wünschst dir Verständnis und Wertschätzung in der Partnerschaft, hörst jedoch oft Kritik? Leichtigkeit und Freude bei der Arbeit sind dein Ziel, doch du bist immer wieder verärgert und frustriert? Du wünschst dir Kontakt und eine „echte“ Verbindung zu deinem Kind? Im Kurs lernst du die Basics der Gewaltfreien Kommunikation. Am Ende des Tages verstehst du, worum es bei Konflikten geht und wie du Gefühle und Bedürfnisse aufrichtig und authentisch ausdrücken kannst. Schreibzeug, Brotzeit und Getränke bitte mitbringen.

Sonntag, 10.11.2024, 10.00-17.00 Uhr, 42 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F2213 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen – Vertiefendes Seminar

Planegg **Anna Haußer**

Am Ende dieses Vertiefungsseminars hast du größere Klarheit darüber, um was es bei Konflikten geht, kannst auch in schwierigen Situationen leichter eine Haltung von Wertschätzung bewahren, hast mehr Sicherheit, dich für deine Anliegen einzusetzen und hast die Fähigkeit entwickelt, in Konflikten einfühlendes Verständnis aufzubringen und zu bekommen. Wir werden in der Gruppe die Basics der GFK (gewaltfreie Kommunikation) wiederholen. Das Thema Ärger begleitet uns alle und wird ein Schwerpunkt sein. GFK-Neulinge sind auch willkommen. Schreibzeug, Brotzeit und Getränke bitte mitbringen.

Samstag, 7.12.2024, 10.00-17.00 Uhr, 42 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F2214-15 SMARTE Kommunikation in der Partnerschaft – Worauf kommt es an?

Planegg, online **Eileen Wang**

Kommunikation ist der Schlüssel für zwischenmenschliche Beziehungen, besonders auch in der Partnerschaft. In dieser intimen Beziehung wünschen wir Verständnis, Interaktion, Wertschätzung und Harmonie. Oft sieht es im Alltag ganz anders aus. Statt Verständnis hören wir Kritik, statt Wertschätzung und Harmonie sind Konflikte auf der Tagesordnung. Wenn Sie solche Herausforderungen in der Partnerschaft erleben und eine positive Änderung in der Beziehung wünschen, lade ich Sie herzlich ein! Interaktiv lernen Sie die Essenz SMARTER Kommunikation kennen, bekommen Inspiration und praktische Tools.

F2214 Dienstag, 1.10.2024, 19.30-21.30 Uhr, 15 €

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

F2215 Montag, 20.1.2025, 19.30-21.30 Uhr, 15 €

online

F2216 Deine Selbstliebe ist kein Egoismus

Planegg **Anna Haußer**

Sich selbst wertzuschätzen und zu lieben wird oft als Egoismus gewertet. Dabei sind Selbstwertschätzung, Selbstakzeptanz und Freundschaft mit sich selbst Qualitäten, die wir entwickeln können und müssen. Denn erst wenn wir uns selbst lieben und gut für uns sorgen, tun wir unserer Umgebung und der Welt gut. Selbstachtung und Selbstliebe sind der Schlüssel, unser Potential zu leben und unseren Beitrag als wir selbst in das Leben einzubringen.

Donnerstag, 9.1.2025, 18.30-20.00 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F2217 Altern ist nichts für Feiglinge

Planegg **Anna Haußer**

Alle wollen alt werden, niemand will es sein. Wo kommt das Alter auf einmal her? Was macht Menschen im Alter glücklich? Welche Faktoren tragen zu einem erfüllten Leben bei? Wie finden wir Sinn und Erfüllung im Leben? Welche Rolle spielen dabei soziale Kontakte, Hobbys und ehrenamtliches Engagement? Wie gehen wir mit Sterben und Tod in unserer Gesellschaft um? Welche ethischen Fragen stellen sich im Zusammenhang mit neuen medizinischen Technologien wie der Sterbehilfe? Was ist der Sinn des Lebens im Alter? Wie können wir unsere Lebensaufgabe und ihren Platz in der Gesellschaft finden?

Donnerstag, 12.12.2024, 18.30-20.00 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F2218 Glaubenssätze erkennen und ändern

Planegg **Gisela Kaiser**

„Ohne Fleiß kein Preis“ - wohl einer der bekanntesten Glaubenssätze.... Wir kommen ihnen meist erst dann auf die Spur, wenn sich Unzufriedenheit oder Druck bemerkbar machen, wenn sie also ihre negative Seite zeigen. Im genannten Satz z.B. „Viel Fleiß, aber wenig Frucht“. In diesem Workshop wollen wir solche unguten Glaubenssätze aufspüren und ins Positive wenden. Dazu arbeiten wir u.a. mit sog. Strukturaufstellungen (mit Symbolen und Gegenständen).

Samstag, 11.1.2025, 10.00-13.00 Uhr, 29 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU F2219-19A Aufräumen – Ordnung schaffen – Loslassen

Planegg **Rita Trost**

Dieser Workshop richtet sich an Sie, wenn… Sie mehr Ordnung und Platz in Ihrem Zuhause schaffen möchten, Ihnen dazu der Antrieb fehlt oder Sie nicht wissen, wo und wie anfangen, … Sie das Jahresende/ Neujahr nützen wollen, um Ballast abzugeben und Dinge loszulassen, … Sie neue, inspirierende Möglichkeiten in Ihr Leben einladen möchten oder sich in einer Umbruchsituation befinden …mehr Klarheit brauchen … Sie ein System ausprobieren möchten, mit dem Sie, Ihr Aufräumvorhaben ohne große Überforderung umsetzen können. Denn: „Wenn Sie die äußere Welt in Ordnung bringen, kommt es auch in der inneren Welt zu Veränderung“. (K. Kingston)

F2219 ab Samstag, 9.11.2024, 10.00-12.00 Uhr

F2219A ab Samstag, 11.1.2025, 10.00-12.00 Uhr

Je 6 x 120 Min., 110 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

NEU F2220 Machtspiele durchschauen und sicher damit umgehen

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wer Macht hat, bestimmt, was geschieht. Schon so manches kleine Kind hat seine Eltern voll im Griff. Wir schauen uns in diesem Kurs einige typische Machtspiele an, die uns im täglichen Leben - beruflich wie privat - begegnen, finden heraus, was wirklich dahintersteckt, und welche Strategien dagegen wirksam sind.

ab Montag, 7.10.2024, 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Min., 39 €

NEU F2221 Verbale Selbstverteidigung – „Angriffe“ erkennen und souverän reagieren

online **Jenny Schmidt-Salz**

Hin und wieder gelingt es uns nur schlecht, uns gegen verbale Angriffe - Beleidigungen, abwertende Bemerkungen, Beschimpfungen usw. - zu wehren. Vielleicht sind wir im ersten Moment sprachlos, ärgern uns oder fühlen uns gekränkt. Worte können tief verletzen und manchmal ist der emotionale Schmerz so groß, dass wir uns ohnmächtig fühlen. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Strategien an die Hand, mit denen Sie sich besser schützen und souverän wehren können.

ab Montag, 4.11.2024, 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Min., 39 €

F2222 Mit mehr Achtsamkeit in die Entspannung kommen

Planegg **Dr. Nadine Haschke**

Verschiedene moderne und fernöstliche Achtsamkeitsübungen helfen uns, tiefer in unsere Mitte zu kommen. Dabei werden wir immer entspannter. Zugleich üben wir, Grübeleien loszulassen und unerwünschte Muster aufzulösen. Wir kommen wieder tiefer in Kontakt mit unseren wahren Wünschen. Eine achtsame Lebensgestaltung öffnet uns das Tor zu Selbstliebe und Dankbarkeit.

Samstag, 12.10.2024, 09.00-13.00 Uhr, 34 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU F2223 Gedankenkarussell und Gefühlschaos: Ein Weg zur inneren Balance

Planegg **Antje Ebner**

Wir haben sowohl ermutigende und positive, als auch schwierige Gedanken über uns selbst (Ich bin nicht gut genug), unsere Mitmenschen (ihr Job ist besser als meiner) oder Dinge, die passieren (Warum stehe immer ich in der falschen Einkaufsschlange). Wie können wir mit dem Grübeln und aufkommenden unangenehmen Gefühlen umgehen? Lernen Sie in diesem Kurs mehr Akzeptanz und Achtsamkeit, sowie die Identifikation Ihrer Werte, um persönliche Herausforderungen besser zu bewältigen.

ab Dienstag, 8.10.2024, 20.00-22.00 Uhr

3 x 120 Min., 48 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU F2224 Selbstmitgefühl für Frauen: Wie man sich selbst umarmt, ohne sich zu verrenken

Planegg **Antje Ebner**

Können Sie gut Mitgefühl für andere aufbringen? Sind immer für andere da und helfen, wo Sie können? Und wie stehen Sie für Ihre Bedürfnisse ein? Wie sprechen Sie in Gedanken mit sich selbst? Wir gehen mit uns selbst oft viel härter um als mit unseren Mitmenschen. In diesem Seminar möchte ich mit Ihnen die Kraft des Selbstmitgefühls teilen. Wie wunderbar es sein kann, wenn wir gut und liebevoll mit uns umgehen und welche Veränderung wir so bewirken können. Dies unterstützt die eigene Fürsorge und bringt uns energisch und dynamisch ins Handeln.
Sonntag, 12.1.2025, 10.30-13.30 Uhr, 29 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU F2225 Lesung: Ich will mich trennen

Planegg **Torsten Geiling**

Soll ich mich trennen? Diese Frage beschäftigt viele Menschen in unglücklichen Beziehungen. Während Verlassene meist viel Unterstützung erfahren, bleiben die, die sich aktiv trennen, oft mit ihren Nöten, ihrem Schmerz und ihren Sehnsüchten allein. Schuldgefühle, Angst vor Vorwürfen aus dem Umfeld oder rechtliche und finanzielle Fragen können Trennungswillige hindern, diesen Schritt zu gehen. In seinem Buch führt der Autor durch den gesamten Prozess einer Trennung. Er teilt seine langjährige Erfahrung und bietet praktische Ratschläge und Hilfestellungen.
Mittwoch, 9.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, 16 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU F2226 Seminar: Ich will mich trennen

Planegg **Torsten Geiling**

Gehen oder bleiben? Diese Frage beschäftigt viele Menschen in unglücklichen Beziehungen. Der systemische Coach und Kommunikationswissenschaftler Torsten Geiling berät seit Jahren Trennungswillige und Menschen, die unglücklich in ihrer Partnerschaft sind. Oft gilt es, Sicherheit zu gewinnen: Wer bin ich, wo stehe ich, was will ich wirklich? Wie finde ich den Mut, die Trennung auszusprechen? Wie begegne ich meinem Partner, den Kindern und Freunden?
Ergänzend zur Lesung am 9.10.2024 (F2225) bietet das Seminar praktische Ratschläge für Beziehungsprobleme und die Phasen vor, während und nach einer Trennung. Denn das Leben ist zu kurz für irgendwann – jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um etwas zu ändern.
Sonntag, 20.10.2024, 11.00-15.30 Uhr, 39 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU F2227 Superhirn – Namen und Gesichter merken

online **Helmut Lange**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist oft nicht mehr präsent. Damit Ihnen das in Zukunft nicht mehr passiert, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. So schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können. Der Kurs findet über edudip statt.; Link und Anleitung erhalten Sie ein paar Tage vor dem Kurs.
Dienstag, 1.10.2024, 19.00-21.30 Uhr, 25 €

NEU F2228 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

online **Helmut Lange**

Das Denken und Lernen sind zum Großteil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Der Onlinekurs spricht jede*n an, ob für Schule, Studium, Beruf oder im Alter. Der Kurs findet über edudip statt.; Link und Anleitung erhalten Sie ein paar Tage vor dem Kurs.
Samstag, 26.10.2024, 09.00-16.30 Uhr, 59 €

Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de

Tiere

F2501 Mantrailen – was ist das? Schnuppertag

Planegg **Andrea Thiess-Blanke**

Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer vermissten/versteckten Person anhand deren Individualgeruchs. Trailen eignet sich aber nicht nur für Rettungshunde, sondern zur artgerechten Auslastung eines jeden Hundes. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnr. F2501.
Freitag, 8.11.2024, 18.00-19.00 Uhr, theoretische Einführung online
Samstag, 9.11.2024, 10.00-12.00 Uhr, praktischer Teil mit DemoTrail und kleinen Anfänger-Trails für jeden Hund
Gebühr pro Hund! 36 €
Treffpunkt: Planegg, Zu Maria-Eich 1, Parkplatz bei der Wallfahrtskapelle (Zufahrt ü. Germeringerstr. Kreuzwinkelstr.)

NEU F2503 Besuch auf der Straußenfarm Familienführung mit Kindern ab 6 Jahren

Hofstetten **Barbara Wiedemann**

Erfahren Sie bei dieser Führung, wie die Tiere in Deutschland gehalten werden können, welche Bedingungen geschaffen werden müssen, damit sie gesund bleiben und fleißig Eier legen. Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung tragen.
Ermäßigte Gebühr von 8 € für Kinder von 6-18 Jahren.
Montag, 28.10.2024, 15.00-16.30 Uhr, 10 €
Straußenfarm, Memming 4, 86928 Hofstetten

F2504 Lama-Spaziergang für Alt und Jung

Aying **Isolde Loher-Pfleghar**

Gemeinsam mit dem Guide wandern Sie mit den Lamas an der Leine durch den Hofoldinger Forst und erfahren viel Spannendes über die faszinierenden Tiere. Unterwegs machen Sie immer wieder kurze Pausen für Fotos. Ausrüstung: feste Schuhe und Getränke/Snack.
Die Ermäßigung gilt für Kinder bis 13 Jahre. Bitte bei der Buchung angeben, die Ermäßigung wird Ihnen im Nachhinein abgezogen.
Samstag, 19.10.2024, 14.00-16.00 Uhr, 29 €
Aying, Neugöggenhofen 7, Lamaland Loher

F2505-06 Erlebnisspaziergang durch den Wald mit einem Wüstenbussard

Unterbrunn **Magdalena + Jakob Off**

Wir spazieren mit unserem Wüstenbussard durch den Wald, wo er uns frei fliegend begleitet und wir Ihnen unterwegs das Thema Falknerei näherbringen. Der ein oder andere gefiederte Begleiter von uns wird auch hergezeigt. Wer möchte, kann selbst die Faszination spüren, einen Wüstenbussard auf dem Handschuh landen zu lassen (bei Kindern ab 10 Jahren). Der Waldspaziergang findet bei (fast) jedem Wetter statt, außer Sturm oder Starkregen, bitte wetterfeste Kleidung tragen. Den genauen Treffpunkt (Nähe 82131 Unterbrunn) gibt es ein paar Tage zuvor per Mail. Ermäßigung für Kinder von 6-15 Jahren

F2505 Sonntag, 17.11.2024, 14.00-15.30 Uhr, 27 €

F2506 Sonntag, 9.2.2025, 14.00-15.30 Uhr, 27 €

Haus und Garten

F2701 Das Elternhaus auflösen – eine sehr emotionale Sache! Wie sie gut gelingen kann

Planegg **Katrin Crone**

Eines Tages ist es soweit und du musst von deinem Zuhause, von manch lieben Gewohnheiten und Dingen aus deiner Kindheit Abschied nehmen. Vielleicht kann es in Etappen gehen und die Eltern wollen sich erst einmal verkleinern; dann ist es leichter. Musst du dein Elternhaus jedoch sofort aufgeben, kommst du in den Räumen, mit den Möbeln und Erinnerungsstücken mit deiner Familiengeschichte noch einmal sehr unmittelbar in Berührung. Wie das Entrümpeln, Abschied nehmen und Auflösen gut gelingen kann, wollen wir gemeinsam ausloten.
Freitag, 31.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 17 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU F2702 50+ und endlich Wohlgefühl zu Hause

Planegg **Katrin Crone**

Sie waren im Beruf vielleicht sehr eingespannt, haben viele Herausforderungen gemeistert, Kinder großgezogen, Eltern gepflegt und Sie

konnten sich nur selten um Ihr eigenes Wohlbefinden kümmern. Weil es sich so langsam einschleicht, merken wir oft viel zu spät, wie die vielen kleinen und großen Mosaiksteine uns im Alltag beeinflussen, sich Unzufriedenheit und Trägheit breit machen und das Leben zu dem machen, was es gerade ist. Doch wir können das ändern und untersuchen, was die chinesische Gestaltungs- und Lebenslehre dazu beiträgt, dass Ihr Zuhause zu Ihrem Kraftort wird, der Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und einer besseren Gesundheit verhilft.
Freitag, 11.10.2024, 19.00-21.00 Uhr, 17 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F2703 Sensenmähen für den Hausgebrauch

Gauting **Claudia Kraft**
Der Kurs vermittelt, wie einfach das Mähen mit der Sense sein kann. Er beinhaltet Materialkunde, die individuelle Einstellung der Sense und den sicheren Umgang damit, das Verhalten in schwierigen Mähsituationen und die Verwendung des Mähguts. Sensenmähen macht nur mit einer scharfen Schneid' Freude, deshalb lernen Sie auch das Wetzen und Grundtechniken des Dengelns mit dem Schlagdengler.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Arbeitshandschuhe; die Sensen werden von der Kursleiterin gestellt.
Samstag, 28.9.2024, 9.00-14.00 Uhr, 73 €
Gauting, Öko und Fair Umweltzentrum, Berengariastr. 5

CAD und 3D-Druck

NEU F2720A-F Einführung in den 3D-Druck

Gräfelfing **Team machBar im Würmtal**
Wollen Sie in die Welt des 3D-Drucks eintauchen? Dann ist unser Kurs für Anfänger perfekt für Sie! Diese Themen erwarten Sie: Allgemeines zum 3D-Druck, Funktion des 3D-Druckers, Vorbereitung der 3D-Modelle für den Druck mit Hilfe der freien Software PrusaSlicer, Bedienung des 3D-Druckers „Prusa i3 MK3S+“, Testdruck eines kleinen Bauteils (Druckzeit max. 30 Minuten pro Teilnehmer).
Ab 12 Jahre, unter 18 Jahre nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

F2720A	**Samstag,**	**26.10.2024,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2720B	**Samstag,**	**9.11.2024,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2720C	**Samstag,**	**23.11.2024,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2720D	**Samstag,**	**11.1.2025,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2720E	**Samstag,**	**18.1.2025,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2720F	**Samstag,**	**15.2.2025,**	**14.00-18.00 Uhr**

Je 4 Stunden, 52 €
Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8, Gräfelfing, Zugang über Schmidbauerstr.

NEU F2725A-D CAD-Einsteigerkurs: Konstruieren und Modellieren mit Fusion 360

Gräfelfing **Team machBar im Würmtal**
Computer Aided Design (CAD) ermöglicht es schnell und effizient, Modelle digital zu erstellen. In diesem CAD-Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit der Software Fusion 360 einfach mechanische Bauteile entwerfen und Produkt-Designs optimieren können. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und sich in der Welt des CAD-Designs zurechtzufinden. Sie lernen Grundlagen: Skizzen, Extrusionen und die grundlegende Bedienung von Fusion 360. Teilemodellierung: komplexe Bauteile erstellen und Ihre Konstruktionen verbessern. Verfeinerung: Fasen, Radien, Bohrungen und Schalen zur perfekten Gestaltung Ihrer Entwürfe. 3D-Druck-Vorbereitung: Geometriedaten exportieren und die Modelle für den 3D-Druck vorbereiten.

F2725A	**3 x ab Samstag, 21.9.2024,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2725B	**3 x Sa, 19.10./2.11./16.11.2024,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2725C	**3 x ab Samstag, 30.11.2024,**	**14.00-18.00 Uhr**
F2725D	**3 x ab Samstag, 25.1.2025,**	**14.00-18.00 Uhr**

Je 3 x 4 Stunden, 152 €
Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8, Gräfelfing, Zugang über Schmidbauerstr.

Wissenschaft und Technik

F2800 Fahrrad-Schraub-Kurs

Planegg **Volker Haberland**
Wir zeigen, wie Sie einen Schlauch wechseln, das Licht reparieren, die Bremsen überprüfen oder eine Kettenschaltung einstellen und vieles mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit, dann können Sie es unter fachkundiger Anleitung gleich selbst reparieren. Standard-Ersatzteile können vor Ort zum Selbstkostenpreis erworben werden. Spezialausrüstung ist von den Teilnehmenden mitzubringen. Bei Bedarf bitte auch für Verpflegung und Schreibzeug für eigene Notizen sorgen.
Samstag, 12.10.2024, 10.00-14.00 Uhr, 15 €
Planegg, Feodor-Lynen-Str. 7a, Schrauberhütte im Haus der Naturfreunde hinter dem Kletterturm

F2801 Der Trinkwasser-Hochbehälter im Forstenrieder Park

Forstenried **Melina Weber**
Erleben Sie einen informativen Einblick in die Anlagen der SWM , und wie das Münchner Trinkwasser gewonnen wird: Durch unterirdische Leitungen wird das Trinkwasser aus den Gewinnungsgebieten in die Hochbehälter im Süden der Stadt geleitet. Nutzen Sie die außergewöhnliche Gelegenheit, die Betriebsanlagen im Forstenrieder Park zu erkunden und gleichzeitig viele spannende Informationen rund um die Münchner Trinkwasserversorgung zu erhalten. Für Fragen und Austausch bleibt genügend Zeit. Bitte kommen Sie pünktlich zum Treffpunkt. Film- und Fotoaufnahmen innerhalb der Anlagen und im Außenbereich sind nicht gestattet.
Mittwoch, 9.10.2024, 14.00-16.00 Uhr, 7 €
Treffpunkt: Behälterareal im Forstenrieder Park, Augusten Geräumt, 82061 Forstenried

F2802 Werksbesichtigung beim Erfinder des Dieselmotors

München **Raimund Hoermann**
Erleben Sie hautnah, wie die effizienten MAN-Hightech-Trucks gebaut werden. Dabei erhalten Sie auch interessante Hintergrundinformationen über Tradition und Innovation der Marke MAN und den Produktionsstandort München. Sie begleiten den Werdegang der Fahrgestelle, werden Zeuge der „Hochzeit“, wenn in der Endmontage Fahrerhaus und Fahrgestell zusammengefügt werden, und erleben die Erstinbetriebnahme, durch welche die MAN-Trucks zum Leben erweckt werden. Menschen mit Herzschrittmachern können leider nicht teilnehmen.
Montag, 7.10.2024, 15.30-17.15 Uhr, 22 €
Treffpunkt: Empfang des Truck-Forum, Dachauer Str. 570

F2805 Die U6-Verlängerung nach Martinsried – Blick auf die Baustelle

Martinsried **Stefan Schaudig**
„Endstation: Klinikum Großhadern“ so tönt es voraussichtlich nur noch bis 2027. Dann heißt es „Endstation Campus Martinsried“. Bauherrin der U6 Verlängerung ist die Gemeinde Planegg, geplant und umgesetzt wird sie durch die eigens gegründete U-Bahn Martinsried Projektmanagement GmbH& Co. KG. Informieren Sie sich direkt vor Ort über das Großprojekt: Im Bauüberwachungscontainer erhalten Sie einen ersten Überblick und werfen nach der Sicherheitseinweisung einen Blick auf den aktuellen Baufortschritt der Großbaustelle.
Bitte festes Schuhwerk tragen. Das Baustellengelände kann unwegsam sein, Trittsicherheit erforderlich, Teilnahme auf eigene Gefahr.
Mittwoch, 9.10.2024, 15.00-17.00 Uhr, ohne Gebühr
Bauüberwachungs-Container U6 Martinsried, Ecke Klopferspitz/ Würmtalstraße, Zugang über Klopferspitz.
In Kooperation mit der Gemeinde Planegg

NEU F2806 Die Bayerische Akademie der Wissenschaften

München **Dr. Isabel Leicht**
Sie ist eine der größten und ältesten Akademien in Deutschland und zugleich Gelehrtengesellschaft und außeruniversitäre Forschungseinrichtung von internationalem Rang. Hier entstehen wissenschaftliche Wörterbücher und Editionen, Lexika und Werkausgaben, sowie Datenbanken und Messreihen. Die Akademie widmet sich der Gletscherforschung, der Satellitengeodäsie, der Inschriftenkunde u.v.m. Der Rundgang durch die Räumlichkeiten informiert allgemein über die Akademie, beim Besuch eines Projektes wird die Langzeitforschung konkret.
Mittwoch, 23.10.2024, 16.30-18.00 Uhr, 8 €
Treffpunkt: München, Akademiestraße / Ecke Türkenstraße

NEU F2807 Astronomie allgemeinverständlich Vom Urknall und von Schwarzen Löchern

Planegg **Prof. Dr. Werner Becker**

Die unendliche Weite des Himmels veranschaulicht schnell, wie klein man als Mensch auf der Erde ist und wie schwierig es sein mag, die Geheimnisse des Universums zu erforschen. Wir erfahren von „Schwarzen Löchern“, „Galaien“, dem „Urknall“ und von „dunkler Energie und Materie“. Im Dezember 2017 wurde der Nobelpreis für Physik für den ersten Nachweis von Gravitationswellen verliehen. Ihre Existenz wurde von Albert Einstein im Zuge seiner Allgemeinen Relativitätstheorie vorausgesagt. Für den direkten Nachweis der Existenz eines Schwarzen Lochs im Zentrum unserer Milchstraße gab es 2020 den Nobelpreis. Wir diskutieren die brennendsten Fragen aus dem spannenden Umfeld der modernen Astronomie.

Dienstag, 22.10.2024, 19.00-21.00 Uhr, 14 €

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

NEU F2809 Das IZB in Martinsried: Innovation und Forschung

Planegg **Christian Gnam**

Das Innovations- und Gründerzentrum Biotechnologie (IZB) zählt zu den bedeutendsten Biotechnologiezentren Europas. Am Standort in Martinsried sind aktuell rund 40 Unternehmen und Start-ups mit mehr als 700 Mitarbeitenden angesiedelt. Ein Großteil ist im Bereich der medizinischen Biotechnologie tätig. Sie arbeiten beispielsweise an der Entwicklung von Therapien zur Behandlung von Krebs, Alzheimer oder Autoimmunerkrankungen.

Erleben Sie das IZB und lernen dessen Geschichte und Struktur kennen. Zudem stellen ausgewählte Start-ups ihre Arbeit vor.

Mittwoch, 12.2.2025, 16.30-18.00 Uhr, ohne Gebühr

Martinsried, IZB, Am Klopferspitz 19

NEU F2811 Eiszeit-Safari heute – in Grönland, Skandinavien, Asien und Afrika

Planegg **Prof. Dr. Herbert Scholz**

Gezeigt werden die Verwandten eiszeitlicher Tiere, die bei uns während der Eiszeiten einmal gelebt haben und in der Arktis teilweise heute immer noch leben, z. B. Polarfüchse, Rentiere, Moschusochsen, aber auch Saiga-Antilopen, Hyänen, Nashörner und Löwen. Man erfährt etwas über deren Aussehen, Biologie und ihr Verhalten. Zudem werden verschiedene Landschaften, Pflanzen und Vegetationstypen in der heutigen Arktis vorgestellt, die mit denen identisch sind, in denen die Tiere in Mitteleuropa und Bayern vor 25 000 Jahren unterwegs waren.

Mittwoch, 13.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 14 €

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

NEU F2812 Brücken und Wasserbau im Deutschen Museum

München **Führungsteam Deutsches Museum**

Innerhalb des Ingenieurbaus gilt der Brückenbau als Königsdisziplin. Das liegt an den oft gigantischen Dimensionen der Bauwerke, die zudem häufig innovative Prototypen oder Einzelstücke sind und ganze Landschaften prägen. Nicht weniger spannend ist der Wasserbau, der Ingenieurinnen und Ingenieure vor ganz eigene Herausforderungen stellt. Die vielfältigen Projekte reichen vom Kanal-, Schleusen- und Hafenbau bis hin zu Staudämmen und Wasserkraftwerken.

Erleben und erfahren Sie auf mehreren Ebenen, wie Wasserwege gesteuert werden, wie Schleusen funktionieren, wie Brücken gebaut werden und warum sie stehen bleiben.

Den großen Bogen spannt eine Brücke aus Glas, die sich als begehbare Hängebrücke durch den Raum schwingt.

Sonntag, 17.11.2024, 11.00-12.30 Uhr, 14 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Deutsches Museum, Museumsinsel 1, gegenüber der Information hinter der Kasse rechts ab.

NEU F2814 Über das Grundwasser – Entstehung, Typen, Nutzung und Gefährdung

Planegg **Prof. Dr. Herbert Scholz**

Man erfährt einiges darüber, wie Grundwasser gebildet wird, über unterschiedliche Grundwassertypen, verschiedene Grundwasser-führende Gesteine im südlichen Bayern und deren Aufbau, über die Grundwasser-Suche, Grundwasser-Erschließung, Grundwasser-Nutzung und -Übernutzung sowie verschiedene natürliche und durch den Menschen verursachte Gefährdungspotentiale.

Dienstag, 14.1.2025, 19.30-21.00 Uhr, 14 €

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

NEU F2815 Gibt es sie, gibt es sie nicht, gibt es sie? Dunkle Materie und Dunkle Energie

Gilching **Dr. Michael Rappenglück**

Irgendetwas stimmt nicht mit dem Kosmos: Neueste Beobachtungen zur Struktur, Masse und Bewegung der Milchstraße, zu Galaien und Galaienhaufen sowie zum Aufbau und der Entwicklung des Universums lassen vermuten, dass es weit mehr Materie geben müsste als bisher wahrgenommen: Dunkle Materie. Gibt es sie denn? Und was ist die Dunkle Energie, die für die Expansion des Weltalls und die Strukturbildung im Universum verantwortlich gemacht wird? Was bedeutet das für unsere Auffassung vom Kosmos? Zwingen uns neue Ergebnisse des James-Webb-Teleskops zu einem revolutionären Umdenken? Gelingt es, die „dunkle Seite“ des Kosmos „aufzuhellen“?

Mittwoch, 15.1. + 22.1.2025 19.00-21.00 Uhr

2 x 120 Minuten, 32 €

Gilching, vhs, Raum 101, Landsbergerstr. 17

F2817 Digitalisierung erleben – Multikopter und VR im BayernLab

Starnberg **BayernLab**

Das BayernLab in Starnberg präsentiert den digitalen Fortschritt und die zugehörige Technik zum Anschauen, Anfassen und Ausprobieren. Digitale Themen werden nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare, bunte Praxis präsentiert. Wir präsentieren die Themen Robotik, Geodaten, Multikopter und VR. Ein Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit bestaunt werden kann. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

Dienstag, 28.1.2025, 17.00-18.30 Uhr, 5 €

Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

F2818 Umweltfreundliche Wärme: Besichtigung der Geothermieanlage Freiham

Freiham **Angelika Magerl**

In 3000 Meter Tiefe befindet sich die „Energiequelle“ für das umweltfreundliche Heizwerk: Ein riesiger Vorrat an 90 Grad heißem Wasser, das ständig verfügbar ist – unabhängig von Klima, Tages- oder Jahreszeit. Hier wurde in zwei Bohrungen mit 2.568 und 3.132 Metern Tiefe 90 °C heißes Wasser erschlossen. Erleben Sie die Funktionsweise anschaulich und direkt vor Ort.

Donnerstag, 6.2.2025, 16.00-18.00 Uhr, 10 €

Stadtwerke München, Bodenseestraße/Ecke Hans-Steinkohl-Straße

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

F2819 Entstehen und Vergehen in der Sternenwelt – Der Himmel im Winter

Gilching **Dr. Michael Rappenglück**

Die Großleinwand-Projektion vermittelt das Gefühl, unter einem Sternenhimmel zu sitzen. Mit einem Computerplanetarium zeigen wir die wichtigsten Winterkonstellationen und Himmelsobjekte: Mond, Planeten, Nebel und Sternhaufen. Sie erfahren über Meteorströme, besondere Himmelsereignisse und Sternensagen alter Völker. Anschließend beobachten wir mit dem 0,5 m-Teleskop den Mond, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun sowie Nebel und Sternhaufen.

Freitag, 7.2.2025, 18.30-20.30 Uhr, 16 €

Gilching, vhs, Raum 106, Landsberger Str. 17 a

Der Vortrag findet bei schlechtem Wetter ohne Beobachtung statt.

F2823 Leibniz-Rechenzentrum: Super-Computer und Virtuelle Welten

Garching **Rainer Oesmann**

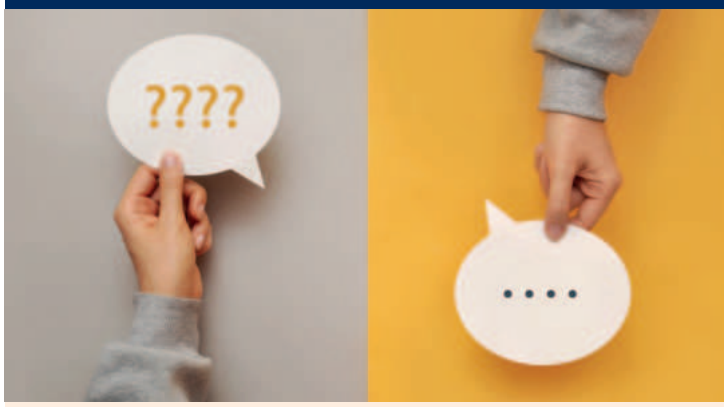
„Big Data“ - das sind die unvorstellbaren Datenmengen, die sekündlich im Netz gesammelt werden. Ohne Verarbeitung sind sie wertlos. Das Leibniz-Rechenzentrum als IT-Dienstleister für die Münchner Hochschulen und die Forschung in Deutschland und Europa kommt für diese extreme Rechenkapazität ins Spiel. Ihr Super-Computer SuperMuc NG berechnet Klima Veränderungen, simuliert Erdbeben oder stellt die Funktionsweise der Lunge dar. Natürlich werden auch neueste Technologien wie Quantencomputer und Künstliche Intelligenz der Forschung zur Verfügung gestellt. Die Auftraggeber kommen aus Wissenschaft und Forschung - international aus 23 Ländern. Erleben Sie selbst virtuelle 3D-Welten im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung“. Bringen Sie Ihre Kinder, Jugendlichen oder Enkel mit, die im Fachjargon schon längst „Digital Natives“ genannt werden.

Dienstag, 12.11.2024, 18.00-21.00 Uhr, 5 €

Treffpunkt: Foyer des Leibniz Rechenzentrum, Boltzmannstr. 1

Eintritt nur mit gültigem Ausweis möglich

Themenreihe



Künstliche Intelligenz

NEU F2820 Wie Robotik intelligent wird

Garching **Andreas Schmitz**

Künstliche Intelligenz erweitert die Fähigkeiten von Robotern. Forschende der TUM präsentieren Live-Demos intelligenter Roboter. Zu sehen sind eine künstliche Hand für Würfelkonstruktionen, ein Paket-werfender Roboter und eine Drohne für räumliche KI. Siemens zeigt ebenfalls Innovationen. Erleben Sie diese faszinierende Welt beim Tag der offenen Tür mit anschließender Führung.
Donnerstag, 3.10.2024, 11.00-13.00 Uhr, 10 €
Siemens Technology Center Garching, Friedrich-Ludwig-Bauer-Str. 3

NEU F2821 Pflege 4.0: Innovative Technologien in der KI-gestützten Pflegeassistenz

Planegg **Hannah Pinnekamp**

Der rasante Fortschritt in Technologien wie Robotik, Telemedizin und KI-gestützter Patientenüberwachung hat das Potential Pflege zu verbessern und erleichtern. Sie erhalten Einblicke in aktuellen Entwicklungen und Fragen im Bereich der Pflegeassistenztechnologien. Am LMU-Klinikum wird intensiv an Projekten in der Pflegeforschung gearbeitet, darunter die Entwicklung und Erprobung von Assistenzrobotern und die Integration smarter Technologien zur Verbesserung der klinischen Patientenversorgung. Diese Projekte zielen darauf ab, Pflegepersonal zu entlasten und die Versorgung der Patientinnen und Patienten zu verbessern.
Donnerstag, 24.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 8 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F2822 KI-Intuition: Wie funktionieren die Algorithmen von Künstlicher Intelligenz?

Planegg **Christian Bernhard**

Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die Grundlagen und Algorithmen hinter der Künstlichen Intelligenz und ein umfassendes Verständnis für die Technologie, die unsere Zukunft formt. Was Sie mitnehmen: Verständnis des KI-Trainingsprozesses, Herausforderungen bei der KI-Entwicklung, Entwickeln einer KI vor Ort, Selbstständiges Erkennen von Einsatzmöglichkeiten, (z.B. Sprachverarbeitung, Mustererkennung), Aktuelle Forschung und Anwendungsmöglichkeiten, Antworten auf Ihre Fragen.
Geeignet für alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen.
Dienstag, 5.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F2824 ChatGPT entmystifiziert: Praktische Anwendungen für Beruf und Alltag

Planegg **Christian Bernhard**

Mit der fundierten theoretischen Einführung in Large Language Models und GenAI verstehen Sie, wie ChatGPT hinter den Kulissen funktioniert, von Trainingsmethoden bis hin zu den Hardware- und Ressourcenanforderungen, die für das Training solcher Modelle notwendig sind. Im Praxisteil erkunden Sie viele Anwendungen von ChatGPT und weiteren KI-Tools für den Alltag und das Berufsleben. Lernen Sie praxisnahe Tipps und Tricks sowie das Konzept des Prompt Engineerings kennen, um das Beste aus diesen Tools herauszuholen. Auch fortgeschrittene Use Cases von Generative AI zeige ich Ihnen. Der Vortrag kann passiv verfolgt werden. Zur aktiven Teilnahme bitte Laptop, Tablet oder Smartphone mitbringen und zuvor, die ChatGPT-Webseite besuchen, einen Account erstellen und die Anleitung in der Bestätigungsmail befolgen.
Dienstag, 26.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F2826 Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz

Planegg **Christian Bernhard**

Die vielschichtigen Perspektiven der Künstlichen Intelligenz werden ausführlich beleuchtet. Zunächst gibt es ein Überblick ein solides Verständnis von Künstlicher Intelligenz. Dann beleuchten wir verschiedene Aspekt: Ist KI gut oder böse? Welche Auswirkungen hat KI auf meinen Job und die Arbeitswelt? Welche Probleme und Gefahren gibt es? Welche Rolle spielt Open Source in der KI? Was bringt die Zukunft der KI? Wir klären in der Diskussion Ihre Fragen und diskutieren ethische, wirtschaftliche und sicherheitstechnische Aspekte. Gemeinsam erkunden wir die Gefahren und Chancen und gewinnen Einsichten darüber, wie KI-Regulierungen unsere digitale Zukunft beeinflussen könnten.
Dienstag, 21.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU F2828 Von Serverfarmen und Datenwolken: Cloud Computing verstehen

Planegg **Christian Bernhard**

Tauchen Sie ein in die Welt des Cloud Computing. Entdecken Sie, wie die Cloud die Art und Weise, wie wir Daten speichern, teilen und verarbeiten, revolutioniert hat – von den Grundlagen der Servertechnologie bis hin zur rasanten Expansion globaler Datenzentren, wie die geplante 3 Mill.-Euro-Investition von Microsoft zeigt. Erfahren Sie mehr über die Vorteile und Herausforderungen des Cloud Computings, dessen Rolle in der Entwicklung künstlicher Intelligenz und wie es unseren Umgang mit Technologie nachhaltig verändert. Erhalten Sie einen leichten Einstieg in ein komplexes Thema – ideal für alle, die sich für die Zukunft der Technologie und deren Auswirkungen auf unseren Alltag interessieren.
Dienstag, 11.2.2025, 19.00-20.30 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Naturführungen

NEU F2900 Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pilze! – Pilzexkursion

Grafrath **Martin Piepenburg**

Die Bedeutung und Bestimmung von Pilzen stehen bei allen Interessierten im Vordergrund. Im forstlichen Versuchsgarten rund um das Walderlebniszentrum mit seiner Vielfalt an verschiedensten Baumarten lässt sich auch eine bunte Vielfalt an Pilzarten entdecken. Sie lernen einige Arten aus nächster Nähe kennen und erfahren Details über ihre wichtige Bedeutung im Naturkreislauf.
Freitag, 20.9.2024, 16.00-18.00 Uhr, 7 €
Grafrath, Walderelebniszentrum, Jesenwangerstr. 11, Haupteingang
Bitte denken Sie an feste Schuhe, wettergemäße Kleidung und bringen Sie einen Sammelkorb und ein kleines Messer mit.

F2902 Pilzkundliche Wanderung in Stockdorf

Stockdorf **Werner Edelmann**

Unter der Leitung eines erfahrenen Pilzkenners haben Sie bei dieser Lehrwanderung im Kreuzlinger Forst die Gelegenheit, heimische Speise- und Giftpilze näher kennen zu lernen oder Ihr Wissen darüber zu vertiefen. Gut ausgerüstet sind Sie, wenn Sie einen Korb, Taschenmesser und Schreibzeug für Notizen mitbringen.
Donnerstag, 3.10.2024, 09.00-12.00 Uhr, 19 €
Treffpunkt: Stockdorf S-Bahn, Waldseite

F2904 Kräuterführung bei Neuried

Neuried **Kerstin Heinle**

Wir erkunden gemeinsam den Forstenrieder Park und ich zeige Ihnen, welche Wildkräuter dort wachsen, wie Sie sie erkennen und wofür sie verwendet werden können. Sie werden erstaunt sein, welche Vielfalt an kraft- und wertvollen Pflanzen die Natur für uns bereithält. Bestimmt werden Sie danach mit anderen Augen durch die Natur gehen!
Sonntag, 29.9.2024, 14.00-16.00 Uhr, 14 €
Treffpunkt: Neuried, Gartencenter Pflanzen-Ries, Parkplatz, Parkstr. 8

F2906 Wildpflanzenführung mit Verkostung

Gauting **Ulrike Breitenberger**

Laufend gibt es neue „Superfoods“ aus der ganzen Welt, dabei wachsen sie vor unserer Haustüre und warten nur darauf, entdeckt zu werden. Jetzt im Herbst haben Früchte, Samen und Wurzeln Hochsaison, dazu finden wir aber auch noch einige Blätter und Blüten. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen und sammeln, und anschließend gemeinsam zubereiten und probieren. Im Kurspreis sind 5 € Materialgebühr enthalten.

Donnerstag, 10.10.2024, 16.30-20.00 Uhr, 40 €

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)
findet bei jedem Wetter statt

NEU F2907 Botanische Wanderung in die Amperauen

Fürstenfeldbruck **Elisabeth Tratter**

Zwischen Fürstenfeldbruck und Schöngeising erstreckt sich eine weiträumige Auenlandschaft. Feuchtwiesen und Laubmischwald wechseln sich ab und bieten unterschiedliche Lebensräume. Wir entdecken beerentragende Sträucher und verschied. Blütenpflanzen. Eine Amper-nahe Flussschleife lädt zum Verweilen ein. Weiter führt der Weg zum historischen Zell Hof und seiner Kapelle. Mit zwei 300-jährigen Eichen und einem Teich bildet er ein wunderbares Ensemble. In Schöngeising überqueren wir die Amper und wandern Richtung Buchenau zur S-Bahn. Die Wanderung (ca. 10 km) findet bei jedem Wetter statt; bitte wandertaugliche Kleidung und Verpflegung mitbringen

Samstag, 12.10.2024, 10.00-15.00 Uhr, 29 €

Treffpkt: S-Bahnhof Fürstenfeldbruck, Bahnsteig (Ankunft S4 9.46 Uhr)

NEU F2908 Die Aubinger Lohe und ihre Sagen

Aubing **Dr. Robert Kozljanic**

Eine Wanderung durch die Sagen-, Kultur- und Naturlandschaft der Aubinger Lohe. Der Weg führt uns zu den beiden Keltenschanzen und schließlich zum sogenannten Burgstall am sagenumwobenen Teufelsberg. Auf die Bedeutung der Keltenschanzen und anderer historischer Relikte wird näher eingegangen. Im Vordergrund stehen die Lokalsagen, die wir uns an den jeweiligen Orten anhören wollen, um so unser Verständnis für die kultische Dimension der Landschaft zu vertiefen. Wanderung ca. 4km, bei jedem Wetter.

Sonntag, 13.10.2024, 10.00-13.30 Uhr, 18 €

Treffpunkt: Aubing, Eichenauer Str./Ecke Aubinger-Loh-Weg (Parkpl.)

F2912 Hinter den Kulissen vom Kreuthof

Puchheim **Christine und Georg Huber**

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

Samstag, 26.10.2024, 14.00-16.30 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Puchheim, Kreuthof, Kreutweg 1
Bitte denken Sie an feste Schuhe und wetterfeste Kleidung.

F2910 Die Obstgärtnerei Braunhold

Perchting **Oliver Braunhold**

Entdecken Sie bei der Führung über die Obstwiese und Obstbaumschule alte und teils sehr seltene Obstsorten, überwiegend Äpfel und Birnen. Sie werden veredelt und wieder vermehrt, wenn sie gut im Geschmack sind und sich widerstandsfähig gegenüber Krankheiten erwiesen haben. Dazu gibt es Infos über Bio-Obstbau, Erhaltung alter Sorten, u.v.m., inkl. Verkostung.
Bitte an wetterfeste Kleidung/Schuhe denken.

Samstag, 19.10.2024, 10.00-12.00 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs. Von dort Fußmarsch zur Obstwiese

F2918 Praktischer Obstbaumschnittkurs der Obstgärtnerei Braunhold

Perchting **Oliver Braunhold**

Der fachgerechte Obstbaumschnitt wird an mehreren Bäumen verschiedenen Alters demonstriert und erläutert. Bitte an wetterfeste Kleidung/Schuhe denken. Kleiner Fußmarsch vom Parkplatz (Treffpunkt) zur Obstwiese von ca. 10 Minuten.

Samstag, 23.11.2024, 10.00-12.00 Uhr, 25 €

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs Fußmarsch zur Obstwiese

NEU F2919 Duftendes, Würzendes, Exotisches: Das Gewächshaus im Botanischen Garten

München **Angelika Hinteregger-Lang**

In der Adventszeit erfreuen wir uns an allerlei Gewürzen wie dem Zimt, Ingwer, Curcuma, Vanille. Interessiert Sie, wie z.B. eine Vanillepflanze aussieht und wo sie wächst? Oder Curcuma, das bekannte Gewürz und Heilmittel? Im Nutzpflanzenhaus schauen wir uns einige der exotischen Gewürze an, die täglich unseren Speiseplan bereichern. Wir finden auch Nutzpflanzen, wie z.B. die Kaffeepflanze. Erweitern Sie Ihr Wissen über die Herkunft und das Aussehen, die Verwendung in der Küche und vieles mehr, und erfahren Sie so manches Überraschende.

Sonntag, 24.11.2024, 14.00-15.30 Uhr, 12 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Botan. Garten, Menzinger Straße 61- 65, Kasse

NEU F2920 „Bienenschätze“ Honig, Pollen & Co.

Gauting **Gertrud Heidinger**

Erfahren Sie mehr über die Bienenprodukte aus dem Bienenstock in ihrer täglichen Anwendung für einen guten Start in den Herbst und Winter. Zusätzlich zum Honig bieten die Bienenschätze Pollen, Bienenbrot und Propolis eine gute Unterstützung bei Krankheiten. Sie erhalten viele Tipps und Anregungen, wie Sie Honig, Pollen, Bienenbrot und Propolis einfach anwenden können und mit Kräutern und Wildkräutern nochmals intensivieren.

Freitag, 11.10.2024, 18.00-21.00 Uhr, 35 €

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)
In Kooperation mit öko&fair Umweltzentrum

Besichtigungen und Stadtführungen

F3100 Die Hofpfisterei in München – Mehl & Schrot, Sauerteig & Brot

München **Hofpfisterei**

Nach einer Einführung und einer kleinen Stärkung mit Pfister Öko-broten gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Erfahren Sie, was es bei der Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schroten zu beachten gilt, wie ausschlaggebend ein guter Sauerteig ist und wie man richtig knetet. Riechen Sie, wenn der Duft nach frisch gebackenem Brot die Backstube durchzieht!

Dienstag, 17.9.2024, 18.00-20.30 Uhr, 5 €

Treffpunkt: München, Pforte Hofpfisterei, Kreitmayrstr. 5
In der Produktion sind bereitgestellte Kittel und Hauben zu tragen. Bitte verzichten Sie auf Schmuck/Uhren und Handy.

F3103 Schloss Fürstenried im Wandel der Zeit

Fürstenried **Doris Fuchsberger**

Im Gegensatz zu den beiden Schlössern Schleißheim und Nymphenburg ist das zeitgleich entstandene Schloss Fürstenried üblicherweise nicht zugänglich. In drei Jahrhunderten erfuhr es deutliche Umwidmungen: Jagdschloss, Witwensitz bayerischer Kurfürstinnen, Unterbringung des psychisch kranken Königs Otto, Exerzitienhaus der katholischen Kirche. Wir ergründen beim Rundgang auch den weitgehend barocken Garten mit seinen Laubengängen, Skulpturen und seltenen Bäumen.

Montag, 7.10.2024, 16.00-17.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: Schloss Fürstenried, Hoftor, Forst-Kasten-Allee 103

F3104 100 Jahre Borstei

München **Petra Rhinow**

In der Borstei scheint die Welt noch in Ordnung zu sein. Absolut ruhige Innenhöfe, liebevolle Details, nachbarschaftliches Miteinander und das mitten in München! Wir beschäftigen uns mit der Entstehung dieses Viertels, einer kleinen selbständigen Stadt in der Stadt. Wir genießen die malerischen Ansichten und die zahlreichen Kunstwerke, die den Garten schmücken und hören Geschichten von Persönlichkeiten, die hier gewohnt haben.

Mittwoch, 9.10.2024, 15.00-16.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: Dachauer Straße Ecke Franz Marc Straße

NEU F3106 Thalkirchen – Wasser, Wilder Westen

München **Bettina Rühm**

Ob Kirche, Cowboys oder Kanus: Thalkirchen besticht durch seine spannenden Gegensätze. Historischer Dorfkern und moderne Bauten, ruhige Wälder und bunter Wasserspaß, zeitgenössische Flößer und ein Hauch Wilder Westen an der Isar – all dies und einiges mehr entdecken wir auf unserem Weg flussaufwärts Richtung Hinterbrühl.

Freitag, 11.10.2024, 15.00-16.30 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Thalkirchner Brücke, am Kiosk „1917“, Tierparkstr. 2

NEU F3108 Fotovortrag: Der zweite Blick aufs Rathaus

Planegg **Werner Graßl**

Es ist eine Ehrensache, dass wir unser Rathaus kennen! Wie oft sind wir schon über den Marienplatz geeilt, ohne hinaufzusehen? Alle kennen das Glockenspiel, aber wer bemerkt die anderen Attraktionen unseres Rathauses? Sie dokumentieren das Selbstbewusstsein der Landeshauptstadt, aber auch den Humor des Architekten. Manches ist erst durch das Teleobjektiv gut zu erkennen. Lassen Sie sich überraschen - wer hätte an einem Rathaus solche Details vermutet?

Sonntag, 13.10.2024, 18.30-20.00 Uhr, 12 €

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

F3110 Die romantische Seite des Glockenbachviertels: Rund um den Westermühlbach

München **Petra Rhinow**

Ein naturnaher Spaziergang durch das Glockenbach- und Dreimühlenviertel. Was einst die Lebensader für Handwerker und Manufakturen war, plätschert heute gemütlich und romantisch durch eines der angesagtesten Szeneviertel Münchens: Entlang des Verlaufs des Glockenbachs und des Westermühlbachs lernen wir die Geschichte des Glockenbachviertels bis hin zum Dreimühlen-Viertel kennen, entdecken nette Lokale und malerische Straßenzüge

Dienstag, 15.10.2024, 17.15-18.45 Uhr, 14 €

Treffpunkt: Pestalozzistraße 6 (260 Meter vorm Sendlinger Tor Platz entfernt über die Müllerstraße)

F3111 Versteckt im Eck

München **Grit Ranft**

Dieser Spaziergang ist eine bunte Mischung aus alt und neu, witzig und tragisch, amüsant und süffisant, mittelalterlich und top-modern. Wir reden über Fassaden und Dächer, Fakten und Legenden und natürlich über die Persönlichkeiten, die hinter all den Hinguckern stecken. Es geht um die meist unbeachteten Details, die wir eigentlich alle kennen und über die man doch nichts weiß. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf die kleinen Geheimnisse unserer Stadt!

Mittwoch, 16.10.2024, 17.00-19.00 Uhr, 17 €

Treffpunkt: München, am Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen

F3115 Alternative Stadtführung: (un-) glaubliches München

München **Michael Lemmerz**

Du suchst eine klassische Stadtführung? Hier nicht! Hier hörst du unglaubliche, unbekannte, kuriose, spektakuläre und witzige Geschichten über München. Der Clou: Einige Geschichten sind wahr, einige nicht. Beim Miträtseln direkt an den Schauplätzen lernst du die Stadt von einer neuen Seite kennen, die selbst eingefleischte Münchner staunen lässt! Als Überraschung erwartet dich eine Pop-Up Bar.

Sonntag, 20.10.2024, 14.00-16.00 Uhr, 34 €

Treffpunkt: München, Isartor, vor dem Valentin Karlstadt Musäum
Die Führung endet nahe Odeonsplatz.

NEU F3117 Kaiser Ludwig der Bayer

München **Stefan Ellenrieder**

So langanhaltend, intensiv und vielfältig wie Herzog Ludwig IV. alias Kaiser Ludwig der Bayer wurde kein anderer der 7 Jahrhunderte währenden Herrscher-Reihe aus dem Hause Wittelsbach verehrt. Wir folgen den Spuren des hochmittelalterlichen Münchens, wir ergründen die Frage „warum gerade er?“, wir sehen die Kostbarkeiten, die zu seiner Verehrung in 7 Jahrhunderten geschaffen wurden.

Mittwoch, 23.10.2024, 14.30-16.30 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Alter Hof beim Burgbrunnen

NEU F3120 Kupfermuseum in Fischen: Rot-goldene Schätze aus 2000 Jahren

Pähl - Fischen **Stiftung Kupfermuseum**

Im denkmalgeschützten Gutshof finden Sie die kunstvollen Gegenstände und Gebrauchsgeräte aus Kupfer von der Antike bis zum Art Déco. Vergoldete Ziborien und Kreuze, Kupferstichplatten und Designerstücke namhafter Künstler aus der Zeit des Jugendstils ebenso wie Gugelhupfformen, Patisserie-Modeln und Kochgeräte aus den Hofküchen europäischer Königshäuser.

Mittwoch, 6.11.2024, 15.30-16.30 Uhr, 9 €

Pähl-Fischen, Kupfermuseum, Herrschinger Str. 1

F3122 Münchner Justizpalast

München **Anneliese Döhring**

Der berühmte Architekt Friedrich von Thiersch erbaut 1890 den Justizpalast, dessen Glaskuppel das Stadtbild prägt. Unter dieser Kuppel befindet sich das, trotz der Vereinfachung beim Wiederaufbau, sehr sehenswerte Prunktreppenhaus. Im Jahre 1943 fand der Prozess gegen die Mitglieder der Weißen Rose hier im Hause statt und eine kleine Ausstellung erinnert daran.

Freitag, 8.11.2024, 13.00-14.30 Uhr, 12 €

München, Justizpalast, Haupteingang, Prielmayerstr. 7
Der Zugang ist nur durch ein Sicherheitssystem, ähnlich wie am Flughafen, möglich.

F3125 Das Cuvilliéstheater und die Höfe der Residenz

München **Petra Rhinow**

Willkommen im schönsten Opernhaus Bayerns! Ein Besuch im Cuvilliéstheater versetzt uns in eine andere Zeit: Die Zeit von Mozart und die Welt des Theaters des 18. Jahrhunderts. Neben der Baugeschichte des Theaters werden wir uns mit interessanten Details um Nutzung und Ausstattung des Theaters beschäftigen, aber auch den Strapazen des Wiederaufbaus und natürlich vielen kleinen Geschichten unsere Aufmerksamkeit schenken. Im Anschluss gibt es einen kleinen Bummel durch die Höfe der Residenz.

Freitag, 15.11.2024, 14.45-16.15 Uhr, 14 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Im Foyer des Cuvilliestheaters

F3128 München erleben mit der Tram

München **Anneliese Döhring**

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: Mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof über den Max-Weber-Platz zum Stachus, Kurfürstenplatz und wieder zum Sendlinger und Isartor dann Richtung Bogenhausen. „Ganz nebenbei“ erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen.

Sonntag, 17.11.2024, 11.00-13.00 Uhr, 14 € zzgl. MVG Ticket

Treffpunkt: München, Orleansplatz, Trambahnhaltestelle 21 (stadteinwärts). Die Dozentin ist i.d. R. erreichbar unter: 0172/4428082. MVV-Ticket erforderlich (Tagesticket Innenraum M).

NEU F3130 Durch Münchens Untergrund

München **Kornelia Ziegler**

Los geht’s da, wo alles angefangen hat: Am Marienplatz, da “wo Sie geholfen wird. Weiter im Untergrund mit der U3 von Station zu Station in Richtung Norden bis Moosach! Es geht um Kaiserin Sisis Tochter, um ein nicht immer sichtbares Labyrinth, brutalen Beton, um eine der schönsten U-Bahnstationen der Welt, einen pixeligen Forst und Autobahn-Leitplanken. MVG-Ticket (M-Bereich) notwendig.

Sonntag, 24.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 15 € zzgl. MVG-Ticket

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

F3132 Helle und dunkle Gestalten im Advent und die alten Bräuche

München **Brigitte Raab-Lucke**

Lichterschein und Glühweinduft, Engelsglanz und Glockenklang erhellen die „staade Zeit“ von Sankt Martin bis Heilig Drei König. Weihnachtsfeiern und Geschenkestress jagen uns durch überfüllte Straßen. Doch es gibt auch die andere Seite: das uralte Wissen um die Kraft der Losnächte. Neben dem heiligen Nikolaus gibt es den Krampus und andere dunkle Gestalten, die in diesen Nächten laut Sage ihr Unwesen treiben. Wir begegnen auf dem Weg vom Sendlinger Tor zur Frauenkirche den hellen Heiligen der Adventszeit, aber auch ihren dunklen Zwillingen. Vielleicht sehen Sie nach dieser außergewöhnlichen Stadtführung die Adventszeit mit anderen Augen.

Samstag, 30.11.2024, 11.00-13.45 Uhr, 18 €

Treffpunkt: München, am Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen

F3133 Alternative Stadtführung: (un-) glaubliches München

München **Michael Lemmerz**

Du suchst eine klassische Stadtführung? Hier nicht! Auf dieser Tour hörst du unglaubliche, unbekannte, kuriose, spektakuläre und witzige Geschichten über München. Der Clou dabei ist: Ein Teil der Geschichten ist wahr, ein Teil nicht. Beim Miträtseln direkt an den Schauplätzen lernt man die Stadt von einer ganz neuen Seite kennen, die selbst eingefleischte Münchner zum Staunen bringt!

Sonntag, 1.12.2024, 14.00-16.00 Uhr, 24 €

Treffpunkt: München, Isartor, vor dem Valentin Karlstadt Musäum
Die Führung endet nahe Odeonsplatz.

F3134 Weihnachtsbräuche im Fackelschein: Fackelwanderung

Planegg **Richard Obermaier**

Was sind Rauhnächte? Warum darf man an manchen Tagen nicht arbeiten und nicht backen? Wie feierten die bayerischen Herzöge und Könige Weihnachten? Wer ist die heilige Luzia und warum ist die Thomasnacht so wichtig? Erfahren Sie viel Interessantes und Spannendes über jetzige

und vergangene Weihnachtsbräuche. Mit einer Fackelwanderung ist es noch stimmungsvoller und wird sicher zu einem sehr unterhaltsamen Abend. Fackel im Preis inbegriffen.
Sonntag, 1.12.2024, 17.00-18.45 Uhr, 18 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, Eingang vhs-Zentrum

F3135 Spaziergang durchs weihnachtliche München

München **Grit Ranft**
Lassen Sie sich verzaubern von der festlich beleuchteten Kulisse der Münchner Innenstadt, die uns dazu einlädt, auch abseits des Christkindlmarktes über oft längst vergessene Sitten und Bräuche der „Staden Zeit“ nachzudenken. Wir machen uns auf die Suche nach Heiligen, feierlichen Christbäumen und winterlichen Glücksbringern, und die Ursprünge bekannter Traditionen. Wir treffen Engel, hören Gedichte und schauen nach, wo es früher besonders adventlich roch. Und wenn alle ganz brav waren, dann statten wir dem ein oder anderen Standl auf dem Christkindlmarkt noch einen Besuch ab und vielleicht was Weihnachtliches zu probieren (5 € Verköstigung sind enthalten).
Dienstag, 3.12.2024, 16.30-18.30 Uhr, 22 €
Treffpunkt: vor der Theatinerkirche am Odeonsplatz

F3136 Führung durch das Hauptzollamt München

München **Siglinde Franke-Fuchs**
Wer nach München per Bahn reist, wird sicherlich für einen kurzen Moment vom Zauber des Bauwerks gefangen. Viele wissen nicht, was sich hinter der Fassade verbirgt. Im Verlauf einer Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner und Wirtschaft. Es wird viel zu Fuß gegangen, auch draußen!
Freitag, 6.12.2024, 15.00-17.30 Uhr, 14 €
Treffpunkt: München, Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang beim Tor 1

NEU F3140 Alex Katz, Andy Warhol und Keith Haring, neue Highlights der Sammlung Brandhorst

München **Petra Rhinow**
Zwei neue Sonderausstellungen locken uns in die Sammlung Brandhorst. Der sympathische New Yorker Künstler Alex Katz und die Popstars und charismatischen (Selbst-) Vermarktungsgenies Andy Warhol und Keith Haring gehören zu den berühmtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Neue Schenkungen von Alex Katz und Warhols poppige Bilder und Keith Harings tanzende Figuren begeistern uns nach wie vor und sind bis heute jung und aktuell.
Donnerstag, 16.1.2025, 16.15-17.45 Uhr, 12 € zzgl. Eintritt
Museum Brandhorst, im Foyer, Theresienstr. 35a
Eintrittskarten bitte im Vorfeld besorgen

NEU F3144 Kunst & Apéro: Jugendstil made in Munich

München **Regina Sasse**
Junge visionäre Kunstschaffende treten um 1900 in München an, Kunst zu revolutionieren und das Leben zu reformieren. Richard Riemerschmid, Hermann Obrist oder Margarethe von Brauchitsch sind Teil einer Bewegung, die Kunst und Design gleichstellt. Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, Design und Mode erzählen die Rolle Münchens als Wiege des Jugendstils in Deutschland. Im Anschluss findet ein Gespräch im Museumscafé bei einem Apéro oder Kaffee mit der Dozentin statt. Hier können Sie die Eindrücke Revue passieren lassen, sich austauschen und Fragen stellen. (Verzehr auf eigene Kosten.)
Freitag, 31.1.2025, 14.00-16.30 Uhr, 18 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: München, Hypo-Kunsthalle, 1. Stock am Gruppentreffpunkt
Eintrittskarten bitte vorher besorgen

F3148 Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk

München **Team Bayer. Rundfunk**
Der BR-Standort nahe dem Bahnhof ist der zentrale Sitz unserer Audioangebote, unserer beiden Orchester und unseres Chors. Auch verschiedene Archive sind im Funkhaus beheimatet. Die Programmredaktionen, die Intendanz und die Verwaltung des Bayerischen Rundfunks sind ebenfalls hier verortet. Im Mittelpunkt stehen heute unsere Audioangebote.
Donnerstag, 6.2.2025, 17.00-18.30 Uhr, ohne Gebühr
München, Foyer Funkhochhaus, Arnulfstraße 42

Spielen und Freizeit

NEU F3180 Rubik‘s Cube – 50 Jahre Zauberwürfel! Gehirnjogging, das Spaß macht

Planegg **Thomas Furtner**
Fast jeder hat schon mal einen Rubik‘s Cube in der Hand gehabt. Dieses komplexe Rätsel mit rund 43 Trillionen Möglichkeiten zu lösen ist nicht einfach. Für die ersten Schritte nutzen wir kleinere Würfel mit weniger Möglichkeiten. Ziel des Kurses ist, Verständnis für den Cube und eigene Lösungsschritte entwickeln zu lernen. Anfängerwürfel zum Lernen und hochwertige Speedcubes für die Fortgeschrittenen und zum Ausprobieren werden gestellt. Die beste Möglichkeit, das Gehirn zu trainieren und Spaß zu haben dabei. Keine Vorkenntnisse notwendig.
ab Donnerstag, 17.10.2024, 15.00-16.30 Uhr
2 x 90 Min., 24 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F3185/86 Go – das älteste Brettspiel der Welt (Einführungskurs)

Planegg **Thomas Furtner**
Wer Denk- und Strategiespiele mag, sollte Go kennen. Obwohl es nur wenige und einfache Regeln hat, ist Go das komplexeste klassische Brettspiel, sehr viel komplexer als Schach. Wir lernen auf kleinen Spielfeldern und mit einfachen Rätseln die taktischen Grundlagen. Das Schöne ist, dass Spielstärkenunterschiede durch ein Handicap-System ausgeglichen werden, so dass sich immer eine spannende Partie ergibt.

F3185 ab Freitag, 8.11.2024, 19.30-21.00 Uhr

F3186 ab Freitag, 17.1.2025, 19.30-21.00 Uhr

Je 2 x 90 Min., 25 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F3200 Schafkopfen – Grundkurs

Planegg **Michael Wahlfels**
Bayerische Kultur besteht nicht nur aus Lederbux und Dirndl, Weißbier, Weißwurst und Fingerhakeln, sondern auch aus einem zünftigen Schafkopf. Wer schon immer Schafkopf lernen wollte, ist hier gerade richtig. An fünf Abenden werden Ihnen die Spielregeln von der Pike auf gründlich und geduldig erklärt. Sie lernen, was für ein Verhältnis der Alte mit der Alten, der Blaue mit dem Grünen, die Pumpe mit einer Spritze und Spatzen mit einem Kibitz miteinander haben.
ab Freitag, 18.10.2024, 17.30-20.00 Uhr
5 x 150 Minuten, 65 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F3201 Schafkopfen – Aufbaukurs

Planegg **Michael Wahlfels**
Dieser Kurs ist geeignet für die, die den Grundkurs besucht haben, Wenigspieler die ihre Spielpraxis weiterentwickeln bzw. verfeinern wollen und Neugierige mit etwas Spielerfahrung. Hier werden unter anderem Spielvarianten wie „Bettel“, „Ramsch“, „Schieber“ und „Hochzeit“ sowie die Vorbereitung fürs Turnierspiel gelehrt.
ab Freitag, 10.1.2025, 17.30-20.00 Uhr
5 x 150 Minuten, 65 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F3205 Doppelkopf erfolgreich spielen

Planegg **Werner Brendli**
Wenn Ihnen Schafkopf sehr leichtfällt und Sie nach einer echten Herausforderung suchen, dann ab zum Doppelkopf! Sie werden sehen: Ein extrem abwechslungsreiches und anspruchsvolles Spiel! Es ist gut, sich vorab kurz zu informieren: www.doko-verband.de/Regeln.html (Kurzspielregeln). Wir beginnen mit den Grundlagen, lernen typische Fehler kennen, Spielstrategien und Soli. Übungen an konkreten Spielsituationen machen das Ganze anschaulicher.
ab Mittwoch, 15.1.2025, 18.00-20.30 Uhr
4 x 150 Minuten, 45 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F3500-01 Pool-Billard – Schnupperkurs

Planegg-Martinsried **Turnierspieler**
Es ist ein faszinierendes Spiel mit den bunten Kugeln auf dem grünen Samt. Ein erfahrener Trainer gibt einen ersten Einblick in den Poolbillardsport. Sie üben die ideale Körperhaltung, den geraden Stoß und das genaue Zielen. Anhand von Beispielen wird auf die Regeln und die taktischen Möglichkeiten der gängigen Disziplinen (8-Ball, 9-Ball) eingegangen. Je zwei bis max. drei Teilnehmenden steht ein eigener Billardtisch zum Üben und Spielen zur Verfügung.

F3500 ab Montag, 11.11.2024, 19.30-21.00 Uhr Basic
3 x 90 Minuten, 79 €

F3501 ab Montag, 13.1.2025, 19.30-21.00 Uhr Aufbau
2 x 90 Minuten, 59 €
Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,

Beruf und Karriere

F4102 Schlagfertigkeit ist erlernbar

Planegg **Wolfgang Seifert**

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Die gute Nachricht ist: Auch Sie können schlagfertig sein und in der Situation direkt reagieren. Es lässt sich lernen. Im Kurs geht es um Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören. So schaffen Sie es, von Anfang an ein positives Gesprächsklima zu gestalten sowie Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden. Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt. Auch schwierige Situationen lassen sich dann gut meistern.

Samstag, 16.11.2024, 10.00-14.00 Uhr, 44 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F4103 Die Psychologie des Überzeugens

Planegg **Wolfgang Seifert**

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Ist es Ihre Persönlichkeit, Ihre Strategie, oder die Sprache? Welche Mechanismen „öffnen“ Ihren Gesprächspartner und führen zu einem gemeinsamen Ergebnis? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren? Entdecken Sie die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt!

Samstag, 16.11.2024, 14.15-18.15 Uhr, 44 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F4104 Rhetorikintensivkurs

Planegg **Wolfram von Rhein**

In diesem intensiven Rhetorikkurs lernen Sie, sicher aufzutreten (z.B. Gestik, Blickkontakt, Sprechweise) und wie Sie einen überzeugenden Inhalt entwickeln und in eine wirkungsvolle Rede umsetzen können. Um den größten Nutzen zu erzielen, bringen Sie sich im Kurs aktiv mit ein und bereiten kleine Redeübungen vor. Weitere Details siehe Webseite.

Samstag, 9.11.2024 + 16.11.2024, 10.00-13.30 Uhr

2 x 3,5 Stunden, 75 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F4105/06 Beruflicher Zwischenstopp reflektieren > orientieren > verändern

Planegg **Doris Braune**

Was kann ich, was mag ich, welchen Sinn erfüllt mein Beruf? Wir beschäftigen uns im Workshop mit den Aspekten, die großen Einfluss auf Zufriedenheit im Beruf haben. Wir blicken aus verschiedenen aufschlussreichen Blickwinkeln auf das Berufsleben. So haben Sie die Gelegenheit, Ihre persönliche Situation zu hinterfragen und Veränderungsmöglichkeiten zu entdecken. Der Kurs unterstützt Sie bei der Orientierung, welchen Weg Sie in Zukunft einschlagen wollen und gibt Ihnen wertvolle Impulse. Ein Workshop, der anregt, den beruflichen Weg aktiv zu gestalten und auf Zufriedenheit und Stärke auszurichten.

F4105 **Mittwoch, 23.10.2024, 18.30-21.00 Uhr**

F4106 **Dienstag, 28.1.2025, 18.30-21.00 Uhr**

Je 2,5 Stunden, 29 €

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

F4107 Abgrenzung – ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit

Planegg **Doris Braune**

Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie eigentlich gerne „nein“ sagen würden, Sie sich aber zu einem „ja“ hinreißen lassen? Denn mit einem „nein“ hätten Sie ein schlechtes Gewissen? Das „ja“ hingegen führt dazu, dass Sie sich über Ihre Antwort ärgern? Und am Ende des Tages fühlen Sie sich zu sehr fremdgesteuert oder von der fehlenden Zeit getrieben, ob im privaten oder im beruflichen Umfeld?

In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Sie sich mit einem guten Gefühl besser abgrenzen können. Wir befassen uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten. Ein Beitrag zu mehr Gelassenheit sowie zur Stärkung der Selbstbestimmtheit und des Selbstwertes. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Dienstag, 15.10.2024, 18.30-21.00 Uhr, 29 €

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

F4108 уверенность и харизматичность – Selbstvertrauen und Charisma

Planegg **Victoria Wechtl**

Ein Kurs in russischer Sprache zur Unterstützung bei Bewerbungen und der Eingliederung in der neuen Umgebung:
Уверенность и харизматичность при устройстве на работу и адаптации в новой среде Разные страны, разные обычаи, в том числе в отношении успеха и симпатий. Те, кто социализировался в бывшем Советском Союзе, часто имеют привычки, отличающиеся от тех, которые в западном представлении считаются харизматичными: от улыбки и рукопожатия до голоса и устного общения. На этом курсе вы узнаете, как с помощью, всего лишь, нескольких приемов выглядеть в этой стране более уверенными в себе и харизматичными. Таким образом, вы сможете быстро наладить новые контакты и иметь больше успеха на собеседованиях, а также облегчить себе адаптацию в новой среде. Если вы уже трудоустроены, то новые знания помогут вам на служебных собраниях, корпоративах и в повседневном общении.
Курс основан на методе актерского мастерства и политической риторике и проходит на русском языке.
Samstag, 12.10.2024, 15.00-19.00 Uhr
Sonntag, 13.10.2024, 11.00-17.00 Uhr,
Wochenendkurs, 27 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F4108A-E Mut, Energie, Zuversicht: Ihr persönliches Einzel-Coaching

Gauting **Doris Braune**

Ob beruflich oder privat: Das Leben birgt so manche Herausforderung. Wünschen Sie sich Unterstützung oder Entlastung in einer verzwickten persönlichen Lage? Benötigen Sie Orientierungshilfe in beruflichen Entscheidungssituationen? Befinden Sie sich in einem Konflikt? Raubt Ihr Alltag zu viel Kraft und Energie? Sehen Sie den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr?
Im Rahmen von individuellen Coaching-Terminen haben Sie in diskreter Umgebung die Möglichkeit, Ihr Thema zu teilen, zu ordnen und schrittweise zu lösen. Ihr erfahrener Coach unterstützt Sie darin, komplexe Situationen zu entflechten, Zusammenhänge zu sehen und Lösungswege zu entwickeln. Werden Sie sich über die nächsten zielführenden Schritte klar. Mit wertschätzender Begleitung Ihres Coaches verwandeln Sie Herausforderungen in Chancen. „Aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“ (Johann Wolfgang von Goethe). Auch individuelle Terminvereinbarungen möglich!

F4108A **Freitag, 11.10.2024, 17.00-18.30 Uhr**

F4108B **Freitag, 22.11.2024, 17.00-18.30 Uhr**

F4108C **Freitag, 6.12.2024, 17.00-18.30 Uhr**

F4108D **Freitag, 10.1.2025, 17.00-18.30 Uhr**

F4108E **Freitag, 17.1.2025, 17.00-18.30 Uhr**

Je 90 Minuten, 80 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU F4121S Stenografie-Grundkurs

Starnberg/hybrid **Wolfgang Wiesner**

In diesem Kurs können Sie die Stenografie von Anfang an lernen. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit keinen oder nur geringen Kenntnissen. Es werden Grundkenntnisse der Verkehrsschrift vermittelt. Um die richtige Handhaltung und Stiftführung zu lernen, startet der Kurs (für alle, für die es möglich ist) vor Ort. Nach etwa 5 Terminen (nach Absprache) wechseln Sie ins Online-Format über Webex. Lehrbuch: Lambrich, So lerne ich stenografieren, Winklers-Verlag, ISBN: 978-3-8045-8312-2
ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.30-20.00 Uhr
20 x 90 Minuten, 180 €
Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, EG, Raum 02

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

NEU F4214A/B Digital Storytelling: So bleiben Sie bei Ihren Kund*innen „haften“

online **Julia Bencker**

In diesem Workshop für Frauen lernen Sie die Grundlagen des Digital Storytellings. Sie erarbeiten Texte, Unternehmensphilosophie und Layouts, die Ihr Angebot prägnant vermitteln. Wir konzentrieren uns auf Ihre Motivation als Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation. Mit Übungen und Tools entwickeln wir Inhalte für Ihre Website. Am Ende stehen konkrete Ergebnisse, die Sie direkt einsetzen können.

F4214A **Mittwoch, 18.9.2024, 19.00-22.00 Uhr**

F4214B **Mittwoch, 8.1.2025, 19.00-22.00 Uhr**

Je 1 x 3 Stunden, 28 €
Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

F4215A/B Website-Bootcamp: WordPress für Frauen

online **Julia Bencker**

Im Website-Bootcamp lernen Sie, eine selbstverwaltete WordPress-Website zu erstellen. Die Dozentin begleitet Sie durch alle Schritte: technisches Setup, Texterstellung, Bildauswahl und Design mit Elementor. Sie entwickeln Unternehmensfarben und Schriftarten selbst. Zwischen den Terminen setzen Sie das Gelernte um und nutzen die Beratung der Dozentin. Am Ende steht Ihre fertige Website! Der Workshop bietet Frauen einen geschützten Rahmen zum Lernen und Austauschen.

F4215A **ab Mittwoch, 16.10.2024, 19.00-21.00 Uhr**

F4215B **ab Mittwoch, 5.2.2025, 19.00-21.00 Uhr**

Je 6 x 2 Stunden, 132 €
Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

EDV

F4203 Apple Mac OS X: Grundlagenkurs

Planegg **Dimitri Danilkin**

Ein Apple-Computer ist einfach und effektiv zu bedienen. Sie lernen im Kurs: Archivieren von Dokumenten, Videos, Bildern und Musikdateien, Kennenlernen der wichtigsten Programme des Betriebssystems, Versand von E-Mails, Umgang mit Datenträgern sowie das Surfen mit Safari.
Samstag, 9.11.2024, 09.00-12.00 Uhr
Sonntag, 10.11.2024, 09.00-12.00 Uhr
Samstag, 16.11.2024, 09.00-12.00 Uhr
Sonntag, 17.11.2024, 09.00-12.00 Uhr
4 x 3 Stunden, 125 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F4205 Word-Grundlagenkurs

Planegg **Joachim Braun**

Schritt für Schritt werden Sie in einer kleinen Gruppe an alle wichtigen Word-Funktionen herangeführt. Sie lernen Texte einzugeben und zu bearbeiten, Dokumente durch Absätze und Listen zu strukturieren und Sie erstellen eigene Formatvorlagen. Sie fügen Bilder, Formen und Tabellen in Ihr Dokument ein und erstellen Inhaltsverzeichnisse und Verweise.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse
Freitag, 15. + 22.11.2024, 17.00-20.00 Uhr, 85 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F4207 Excel-Grundlagenkurs

Planegg **Joachim Braun**

Sie lernen in einer kleinen Gruppe, schnell und effektiv mit einfachen Formeln, Funktionen und Berechnungen in Excel umzugehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Tabellen und Diagramme erstellen und formatieren und wie Sie Ihre Daten sinnvoll filtern, sortieren, und auswerten können.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse
Freitag, 24. + 31.1.2025, 17.00-20.00 Uhr, 85 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F4208 Excel 2019 – Aufbaukurs intensiv

Germering **Alfred Kneitinger**

Sie lernen, spezielle Berechnungen und eigene, benutzerdefinierte Formate zu nutzen. Auch Zellbezüge zu anderen Tabellenblättern und Arbeitsmappen sowie der Umgang mit umfangreichen Tabellen und das

Erstellen einfacher Diagramme werden gelehrt. Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse gemäß Grundkurs oder Rücksprache mit KL
ab Dienstag, 26.11.2024, 19.30-21.45 Uhr
4 x 2,5 Stunden, 132 €
vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2

F4209 Excel 2019 – Keine Angst vor Formeln und Funktionen

Germering **Alfred Kneitinger**
Sie möchten verstehen, was hinter Formeln und Funktionen in Excel steckt? Der Kurs geht nach den Grundlagen (Aufbau, Eingabe, Fehlersuche, Bezugsarten, Verschachtelungen) u.a. auf finanzmathematische Funktionen, Zeitberechnungen, statistische Funktionen (Durchschnittspreis ausgewählter Artikel berechnen, Liste mit Vereinsmitgliedern auswerten, umsatzabhängige Rangliste erstellen) und Matrixformeln und Funktionen (Tagesumsätze und Provisionen berechnen) ein.
ab Dienstag, 14.1.2025, 19.30-21.45 Uhr
4 x 2,5 Stunden, 132 €
vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2

Tablets / Smartphones

F4221 Das Apple iPhone

Planegg **Dimitri Danilkin**
Als das iPhone auf den Markt kam, war es eine Revolution. Auch heute ist das iPhone Marktführer und weit mehr als nur ein Telefon. Mit ihm haben Sie eine hervorragende Kamera, Internet für unterwegs, Musik… Im Kurs bekommen Sie Antworten auf wichtige und interessante Fragen, z.B. zu praktischen Apps, E-Mails, etc.
Samstag, 11.1.2025 und Sonntag, 12.1.2025, jew. 12.15-15.15 Uhr
2 x 3 Stunden, 52 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F4222 Das Apple iPhone & iPad – Vertiefung

Planegg **Dimitri Danilkin**
Wer schon Vorkenntnisse zum iPhone und/oder iPad hat, kann hier weitere Anwendungs- und Einstellungsmöglichkeiten entdecken und seine Kenntnisse vertiefen. Voraussetzung: Grundlagenkurs bzw. entsprechende Vorkenntnisse.
Samstag, 8.2. und Sonntag, 9.2.2025, jew. 12.15-15.15 Uhr
2 x 3 Stunden, 52 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F4223/24 Fotografieren und Filmen mit dem iPhone

Planegg **Dimitri Danilkin**
In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, was Sie und Ihr iPhone wirklich können. Schritt für Schritt erklären wir alle Einstellmöglichkeiten Ihrer iPhone-Kamera. Im praktischen Teil drehen Sie einen kleinen Slow-Motion-Clip, erstellen einen Zeitraffer und ein Panoramabild verblüffender Qualität.

F4223 **Samstag, 18.1.2025, 09.00-12.00 Uhr**

F4224 **Samstag, 19.10.2024, 12.15-15.15 Uhr**

Je 3 Stunden, 28 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

NEU F4225 Apple Fotos: Fotos verwalten und einfach präsentieren

Planegg **Dimitri Danilkin**
Egal, ob Sie 100 oder 100.000 Digitalfotos haben: iPhoto behält den Überblick und ordnet alle Bilder automatisch, so dass Sie sie mühelos finden können. Im Kurs lernen Sie Bilder importieren, in Alben, Diashows und Büchern ordnen, Bilder optimieren, Versand per E-Mail. Bitte Mac-Book mitbringen, falls vorhanden. Ein Leihgerät ist auf Anfrage verfügbar. Voraussetzung: Grundlagen-Kenntnisse.
Samstag, 16.11.2024, 12.15-15.15 Uhr, 28 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Für Ihre Anmeldung oder Fragen
Tel. 089 277 805 140
Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de

F4228 Komoot – die Wander- und Radl-App (Grundlagenkurs)

Planegg **Dimitri Danilkin**
Komoot ist weltweit die beliebteste Navigationssoftware zum Wandern und Radfahren. Der Komoot-Grundlagenkurs zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie Ihre Wander- oder Fahrradstrecken zukünftig selbst planen, bestehende Planungen anderer Nutzer*innen übernehmen und sich auf den Strecken via Smartphone oder GPS-Tracker per Sprachansage und Karte navigieren lassen können. Komoot bietet nicht nur einen Tourenplaner, eine Navigations-App und ein Tourenverzeichnis, sondern auch eine Online-Community, auf der Routen und Highlights bewertet und kommentiert werden können.
Freitag, 18.10.2024, 18.00-21.00 Uhr, 32 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F4231 Android Smartphone von Samsung

Planegg **Dimitri Danilkin**
Lernen Sie Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Internet und Kamera kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Vielseitigkeit Ihres Smartphones ausschöpfen können. Ein Überblick über Cloud-Dienste und nützliche Apps rundet den Kurs ab. Voraussetzung: Bitte bringen Sie zum Kurs ein Android-Smartphone (nur der Marke Samsung!) mit. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.
Samstag, 11.1.2025 und Sonntag, 12.1.2025, jew. 09.00-12.00 Uhr
2 x 3 Stunden, 52 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F4233 Android Smartphone und Tablet von Samsung – Vertiefung

Planegg **Dimitri Danilkin**
Im Vertiefungskurs lernen Sie weitere Funktionen und Möglichkeiten Ihres Samsung-Smartphones kennen. Neben Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen vertieft wie z.B. die Systemeinstellungen, der Datenaustausch oder die Synchronisation.
Samstag, 8.2.2025 und Sonntag, 9.2.2025, jew. 09.00-12.00 Uhr
2 x 3 Stunden, 52 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F4260 Android Talk: Gemeinsam mehr aus dem Smartphone rausholen

Planegg **Dimitri Danilkin**
Herzlich willkommen bei AndroidTalk. Hier geht es weit über die üblichen Kurse hinaus. Wir nehmen uns Zeit für Ihre persönlichen Anliegen und individuellen Themen rund um das Android-Smartphone. Bringen Sie neben Ihrem Gerät (inkl. Ladekabel) auch die Fragen und Themen mit, die Sie beschäftigen und noch nicht gelöst bekommen. Wir klären dies und helfen Ihnen, das Smartphone noch besser zu nutzen.
Bitte beachten Sie: 1. Termin am 19.10.2024, 10.00-12.00 Uhr; die beiden Folgetermine vereinbart der Dozent mit der Kleingruppe.

ab Samstag, 19.10.2024, 10.00-12.00 Uhr
3 x 2 Stunden, 75 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F4270-75 Let's talk: Die IT-Einzelsprechstunde

Planegg **Dimitri Danilkin**

Sie kennen sich mit Ihrem Apple- oder Android-Gerät schon ganz gut aus und trotzdem klappt die ein oder andere Einstellung nicht? In der Einzelsprechstunde können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. Cloud-Einstellungen, Fragen zu iPhoto, iTunes, etc.. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen. Sie können dem Kursleiter vor Kursbeginn Ihre Fragen an goodmacs@googlemail.com mailen.

F4270A	Freitag,	11.10.2024,	18.00-19.00 Uhr
F4270B	Freitag,	11.10.2024,	19.00-20.00 Uhr
F4270C	Freitag,	11.10.2024,	20.00-21.00 Uhr
F4271A	Samstag,	12.10.2024,	09.00-10.00 Uhr
F4271B	Samstag,	12.10.2024,	10.00-11.00 Uhr
F4271C	Samstag,	12.10.2024,	11.00-12.00 Uhr
F4272A	Samstag,	9.11.2024,	12.15-13.15 Uhr
F4272B	Samstag,	9.11.2024,	13.15-14.15 Uhr
F4272C	Samstag,	9.11.2024,	14.15-15.15 Uhr
F4273A	Freitag,	15.11.2024,	18.00-19.00 Uhr
F4273B	Freitag,	15.11.2024,	19.00-20.00 Uhr
F4273C	Freitag,	15.11.2024,	20.00-21.00 Uhr
F4274A	Freitag,	10.1.2025,	18.00-19.00 Uhr
F4274B	Freitag,	10.1.2025,	19.00-20.00 Uhr
F4274C	Freitag,	10.1.2025,	20.00-21.00 Uhr
F4275A	Freitag,	17.1.2025,	18.00-19.00 Uhr
F4275B	Freitag,	17.1.2025,	19.00-20.00 Uhr
F4275C	Freitag,	17.1.2025,	20.00-21.00 Uhr

Je 60 Minuten, 63 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Künstliche Intelligenz (KI)

Beachten Sie unsere Themenreihe mit Vorträgen und Praxisworkshops auf S.16.

Melden Sie sich über die Website an und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de

vhs Volkshochschule im Würmtal e.V.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie ihr vhs-Konto anlegen. So können Sie sich selbst auf der vhs-Webseite für Kurse anmelden.

Dienstag, 17.09.2024, 15.00-16.30 Uhr
Mittwoch, 18.09.2024, 10.00-11.30 Uhr
Mittwoch, 25.09.2024, 10.00-11.30 Uhr

oder zu den Öffnungszeiten

Bitte mitbringen:
Zugang zu Ihrem
E-Mail-Postfach und IBAN

Online-Anmeldung leicht gemacht

Sprachen lernen mit der vhs

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates (GER) und gliedern sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2).

A1 Ich kann mich mit Hilfe von alltäglichen Ausdrücken und kurzen Sätzen auf einfachste Weise ausdrücken und Fragen zu mir beantworten.

A2 Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

B1 Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

B2 Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

C1 Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

C2 Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.

Den richtigen Sprachkurs finden

Viele Kurse sind für den Wiedereinstieg gut geeignet. Zur Orientierung können Sie die meisten Lehrbücher der Grund- und Mittelstufe in der vhs-Geschäftsstelle einsehen. Außerdem beraten wir Sie gern persönlich oder telefonisch. Fragen Sie zu den Öffnungszeiten nach Frau Dr. Julika Bake.

Kursgebühren für Standardkurse mit 15 x 90 Minuten

	Teilnehmende	Gebühr	bei Kursverkürzung Reduktion pro Tag
Standardgruppe	7-14	€ 120,–	€ 8,–
Kleingruppe	5-6	€ 150,–	€ 10,–
Intensivgruppe	4	€ 195,–	€ 13,–

Kursgröße und -gebühr

Für jeden Kurs legen wir eine Mindest-Teilnehmendenzahl fest, die sich meist aus der Gruppengröße des Vorsemesters ergibt. Sollten sich bis Kursbeginn mehr Teilnehmende angemeldet haben, wird automatisch die entsprechend geringere Gebühr festgesetzt und abgebucht. Liegen am 1. Kurstag jedoch nicht genügend Anmeldungen vor, wird der Kurs abgesetzt oder es wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden eine neue, verbindliche Vereinbarung (für eine Intensivgruppe) getroffen. Davon ausgenommen sind Kurse mit bis zu 8 Kurstagen, die individuell kalkuliert werden.

Hinweise für die Buchbestellung

Es reicht, wenn Sie das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstermin kaufen. So haben Sie im Fall einer Stornierung oder einer kurzfristigen Neu-Auflage keine unnötigen Ausgaben.

Englisch:

Hueber, Go for it! A1	ISBN 978-3-19-102938-8
Hueber, Go for it! A2	ISBN 978-3-19-102939-5
Hueber, Go for it! B1	ISBN 978-3-19-102940-1

Französisch:

Hueber, On y va! A1, akt. Auflage	ISBN 978-3-19-103325-5
Hueber, On y va! A2, akt. Auflage	ISBN 978-3-19-103351-4
Hueber, On y va! B1, akt. Auflage	ISBN 978-3-19-103354-5

Italienisch:

Das Lehrwerk Passo dopo passo von Hueber ist nicht mehr zu erwerben. Bitte sprechen Sie uns an, wenn es Ihren Kurs betrifft.

Hueber, Dieci A1	ISBN 978-3-19-005647-7
Hueber, Dieci A2	ISBN 978-3-19-015647-4
Hueber, Dieci B1	ISBN 978-3-19-025647-1
Hueber, Nuovo Espresso 1	ISBN 978-3-19-105438-0
Hueber, Nuovo Espresso 2	ISBN 978-3-19-225439-0

Spanisch:

Klett, Con Gusto nuevo A1	ISBN 978-3-12-514676-1
Klett, Con Gusto nuevo A2	ISBN 978-3-12-514682-2
Klett, Con Gusto nuevo B1	ISBN 978-3-12-514693-8

Deutsch:

Hueber, Schritte plus neu 1	ISBN 978-3-19-501081-8
Hueber, Schritt plus neu 2	ISBN 978-3-19-801081-5
Hueber, Schritte plus neu 3	ISBN 978-3-19-501083-2

Sprachen

Einstufungstest/Fachberatung
Sie möchten Englisch, Italienisch oder Deutsch lernen, auffrischen oder vertiefen? Sie sind nicht sicher, welches Niveau das richtige ist? Dann kommen Sie gern zum kostenlosen Einstufungstest und zur Beratung bei unseren erfahrenen Dozent*innen vorbei.

Italienisch
Dienstag, 24.9.2024, 17.30-19.00 Uhr
Mittwoch, 25.9.2024, 09.00-10.30 Uhr

Englisch
Dienstag, 24.9.2024, 17.30-19.00 Uhr
Mittwoch, 25.9.2024, 09.00-10.30 Uhr

Deutsch als Fremdsprache
Dienstag, 17.9.2024, 17.30-19.00 Uhr
Mittwoch, 18.9.2024, 09.00-10.30 Uhr

Alle in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum

Englisch Grundstufe

NEU F5100 Englisch Grundstufe A1
Planegg **Cecilia Soriano**
Englisch ganz von Anfang an – in einer kleinen Gruppe und mit einer Muttersprachlerin als Kursleitung; Lehrbuch: Klett, Great! A1
ab Dienstag, 8.10.2024, 15.45-17.15 Uhr
10 x 90 Minuten, 130 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

NEU F5103 Englisch Grundstufe A1
Planegg **Jason Heitmann**
„Easy English“ ist hier das Motto! Sie möchten Englisch nochmal „richtig“ lernen? In diesem Kurs finden Sie einen guten Einstieg, mit oder ohne Vorkenntnisse. Jason Heitmann freut sich, Ihnen seine Muttersprache zu vermitteln. Lehrbuch: Hueber, Go for it A1, ab Lekt. 5
ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F5105 Englisch Grundstufe A2
Planegg **Jason Heitmann**
Lehrbuch: Hueber, Go for it, A2, ab Lektion 9
ab Montag, 30.9.2024, 20.00-21.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Englisch Mittelstufe

F5107 Englisch Mittelstufe A2/B1
online **Jenny Schmidt-Salz**
Im Mittelpunkt stehen leichte Konversation und Englisch im Alltag. Wir üben Grammatik und lesen Kurzgeschichten und Artikel zu verschiedenen Themen.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 08.30-10.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5108 Englisch Mittelstufe B1
Planegg **Cecilia Soriano**
Lehrbuch: Klett, Great! B1, ab Lektion 6 (ISBN 978-3-12-501484-8)
ab Dienstag, 1.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5109 Englisch Mittelstufe B1
Planegg **Jason Heitmann**
You have laid the foundations and now wish to continue learning? In this course, you can cover more of the language basics and expand your vocabulary. Lehrbuch: Hueber, Go for it, B1, ab Lektion 7
ab Dienstag, 1.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5110 Englisch Mittelstufe B1
Planegg **Belinda Karl**
B1: what next? This course will help you bridge the gap and gain the confidence you need to move to B2. We will revise grammar, improve vocabulary and focus on speaking fluency.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F5112 Englisch Mittelstufe B1 – Vertiefung/Konversation
Planegg **Tracy Herber**
Welcome to this group! Wir üben Konversation zu vereinbarten Themen, die mit kleinen Texten zu Hause vorbereitet werden können.
ab Dienstag, 1.10.2024, 10.45-12.15 Uhr
13 x 90 Minuten, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F5113 Englisch Mittelstufe Vertiefung B1/B2
Planegg **Tracy Herber**
Lehrbuch: Hueber, Go For it, B2 ab Lektion 4/5
ab Mittwoch, 2.10.2024, 10.40-12.10 Uhr
13 x 90 Minuten, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5115 Englisch Mittelstufe B2
Planegg **Belinda Karl**
This course is designed to bridge the gap between levels B1+ and B2. The focus is on speaking while improving vocabulary and accuracy in pronunciation. The course book as well as discussing current topics will be incorporated in the course. Lehrbuch: SpeakOut 2nd edition, Pearson, ab Lektion 5 (ISBN: 978-1-292-24153-1)
ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F5117 Englisch Mittelstufe B2
Planegg **Tracy Herber**
Come and practice your English with us!
ab Montag, 30.9.2024, 10.45-12.15 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5120 Englisch Mittelstufe B2
Planegg **Tracy Herber**
Wir haben Spaß daran, aktuelle Nachrichten zu lesen und darüber zu sprechen, und führen lebhafte Diskussionen über verschiedene Themen. Grammatikthemen werden kurz angesprochen. Aktuelle, interessante Vokabeln und Redewendungen werden eingeführt.
ab Dienstag, 1.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
13 x 90 Minuten, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F5122 Englisch Mittelstufe B2
online **Jenny Schmidt-Salz**
Im Mittelpunkt stehen leichte Konversation und Englisch im Alltag. Wir üben Grammatik und lesen Kurzgeschichten und Artikel zu verschiedenen Themen.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 08.30-10.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

Englisch Aufbaustufe

F5130 Englisch Aufbaustufe C1
Planegg **Helga Reinicke**
Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.
ab Dienstag, 1.10.2024, 15.00-16.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 156 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Englisch Konversation

F5142 Englisch Konversation B1
Planegg **Gabriele Benkmann**
Let's speak English in a relaxed atmosphere. Join us and improve your conversation skills. Wir diskutieren über aktuelle Themen und Alltagsprobleme auf der Basis von kurzen englischen Texten. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und Wortschatz erweitert.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F5143 Englisch Konversation B2
Planegg **Jason Heitmann**
Welcome! This course offers lively discussions of current events and other topics of interest based on newspaper and magazine articles.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 09.15-10.45 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F5144 English conversation B2
online **Linda Hein**
This course offers lively discussions of current events and other topics of interest. The perfect way to maintain and improve your oral communication skills.
ab Montag, 23.9.2024, 18.30-20.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5145 Englisch Konversation B2/C1
Gauting, online **Christina Paßberger**
This class offers lively discussions about current events and other topics of interest to the group in a relaxed atmosphere. New vocabulary will be introduced to enhance already strong conversational skills. Lessons start in the VHS classroom in Gauting and be held online every other week.
ab Dienstag, 1.10.2024, 08.30-10.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F5146 Englisch Konversation B2/C1
Planegg **Jason Heitmann**
Come an join our English conversation class and improve your oral communication skills. Learn to speak and communicate more confidently through lively discussion of current news and topics of interest.
ab Montag, 30.9.2024, 18.25-19.55 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5147 Englisch Konversation B2/C1
Planegg **Jason Heitmann**
We discuss current events and general matters of interest based on articles in the English-language media. This course is aimed at those with good conversational skills who wish to maintain and improve their English.
ab Dienstag, 1.10.2024, 10.30-12.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F5148 Englisch Konversation C1
Planegg **Tracy Herber**
This is a course for those with advanced English who would like to keep their spoken language up-to-date. We discuss current events and general matters of interest based on articles in the English-language media.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
13 x 90 Minuten, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Unsere englischen Native Speaker:
Linda Hein, Jason Heitmann, Tracy Herber, Belinda Karl, Christina Paßberger, Cecilia Soriano

Englisch für Senior*innen

F5150 Englisch für Senioren – Mittelstufe B1
Planegg **Isabella Jarczyk**
Wenn Sie mit Freude und Lachen Englisch lernen möchten, kommen Sie in unsere freundliche Gruppe! Neben dem Kursbuch Great! B1, ca. ab Lektion 6 (ISBN: 978-3-12 501484-8) helfen Ihnen zahlreiche Aktivitäten, sich sicherer im freien Sprechen auszudrücken. Bei Bedarf werden Grammatikübungen integriert.
ab Freitag, 4.10.2024, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5151 Englisch für Senioren – Mittelstufe B1
Planegg **Tracy Herber**
Learn English in a relaxed setting, with discussion and activities around a different theme each week. Come and join other seniors and practice your English skills.
ab Montag, 30.9.2024, 09.00-10.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5152/53 Englisch für Senioren – Konversation B1
Lochham **Lore Becker**
Für Teilnehmende ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.
F5152 **ab Montag, 30.9.2024, 10.00-11.30 Uhr**
F5153 **ab Freitag, 4.10.2024, 10.00-11.30 Uhr**
Je 15 x 90 Minuten, 120 €
Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a

F5154 Englisch für Senioren – Konversation B2/C1
Planegg **Helga Reinicke**
Für Teilnehmende ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Übungen zur Grammatik, Übersetzungen.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F5155 Englisch für Senioren – Konversation B2/C1
online **Jenny Schmidt-Salz**
Im Mittelpunkt stehen Konversation und Englisch im Alltag. Wir lesen Kurzgeschichten und Artikel zu verschiedenen Themen.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 10.15-11.45 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

Englisch Spezial

F5161 Business English B1
Planegg **Jason Heitmann**
Learn business English, following a well-structured course aimed at learners with some knowledge of English. Interactive activities help us cover topics like employment and business travel, giving you confidence to speak English in your workplace. Lehrbuch: Business Result Intermediate, Student's Book, Oxford Univ. Press (ISBN: 978-0-19-473886-6).
ab Dienstag, 1.10.2024, 17.45-19.15 Uhr; kein Kurs am 19.11.
10 x 90 Minuten, 165 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

NEU F5162 Medical English (Berufsbez. Sprachkurs)
online **Jenny Schmidt-Salz**
Sie arbeiten im Gesundheitsbereich/in der Medizin und haben mit Englisch-sprechenden Patient*innen und Kolleg*innen zu tun? Dann nutzen Sie diesen intensiven Online-Kurs (4-8 TN). Ziel ist, dass Sie sich im Kontakt mit anderen sicherer und wohler fühlen – weil Sie das Fachvokabular kennen und weil wir im Kurs viel üben.
Lehrbuch „Professional English in Use – Medicine" (ISBN: 978-3-12-539587-9).
ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
10 x 90 Minuten, 130 €

NEU F5168 English Improvisation Workshop: The Characters We Play
Planegg **Linda Hein**
Practice English in a fun and creative way! This introductory workshop let's us explore the "characters" we play and have played in our lives. Using improvisation games and scene building we take a step back from our day to day to tease out some of the roles we have played. Prompts we may toy with are: What would teen-ager you be in

today´s culture? ... and younger professional you? People parent-you? Non-people parent you? A great chance for connection, personal reflection, individual exploration and play.
Samstag, 9.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 28 €

NEU F5170 Let the Games Begin: Spielend Englisch lernen

online **Jenny Schmidt-Salz**

Sie haben Spaß daran, Spiele auf Englisch zu machen und dabei auf humorvolle Art und Weise Ihren Wortschatz aufzufrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir spielen u. a. "Town, Country, River", "Thingies" und „I should have known that". Außerdem nehmen wir (denglische) Redewendungen aufs Korn wie z. B. „My chef believes he has eaten the wisdom with spoons". Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN).
ab Montag, 9.9.2024, 19.00-20.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

NEU F5180 English grammar for lunch: Zeiten

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen Zeiten korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN)
ab Montag, 9.9.2024, 11.30-12.30 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

NEU F5181 English grammar for lunch: Gerund und Infinitiv

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man den englischen Gerund und Infinitiv korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN).
Dienstag, 24.9.2024 + 1.10.2024, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

NEU F5182 English grammar for lunch: If-Sätze

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen If-Sätze korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN)
Mittwoch, 11.9.2024 + 18.9.2024, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

NEU F5183 English grammar for lunch: Adjektive und Adverben

online **Jenny Schmidt-Salz**

Wie benutzt man die englischen Adjektive und Adverbien korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN)
Mittwoch, 25.9.2024 + 2.10.2024, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

NEU F5184 English vocab for lunch: Feelings and emotions

online **Jenny Schmidt-Salz**

Gefühle gut ausdrücken und benennen zu können kann entscheidend für eine gute Kommunikation sein. Im Kurs gibt es das passende Vokabular und passende Tipps dazu. Mit kleinen Übungen können Sie sicherer über Gefühle und Emotionen sprechen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN).
Montag, 14.10.2024 + 21.10.2024, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

NEU F5185 English vocab for lunch: Homes and daily routines

online **Jenny Schmidt-Salz**

Sich über Alltägliches gut und sicher verständigen können: dabei hilft dieser kleine Vokabelkurs. Sie bekommen Tipps und wir üben in der Kleingruppe, damit Sie sicherer über Haus und Alltag sprechen können. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN).
Donnerstag, 12.9.+19.9.2024, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

NEU F5186 English vocab for lunch: Health and medicine

online **Jenny Schmidt-Salz**

Gerade bei Medizin und Gesundheit sind die richtigen Vokabeln entscheidend. Im Kurs bekommen Sie das passende Vokabular und Tipps. Dazu üben wir in der Kleingruppe, damit Sie in diesem wichtigen Bereich sicherer sprechen können. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 TN).
Dienstag, 10.9.2024 + 17.9.204, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

Französisch Grundstufe

NEU F5200 Französisch ohne Vorkenntnisse

Planegg **Amaia Adlard**

Bienvenue! Sie haben im Sommerurlaub Frankreich entdeckt oder Lust bekommen, Französisch zu lernen? Kommen Sie in diesen neuen Kurs, ganz ohne Vorkenntnisse oder zum Wiedereinstieg. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 1
ab Montag, 14.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F5201 Französisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster, Amaia Adlard**

Eine kleine Gruppe für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen (1 Sem.). Auch zum Wiedereinstieg geeignet. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 6
ab Dienstag, 1.10.2024, 10.45-12.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 195 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F5202 Französisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Amaia Adlard**

Für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen (1 Sem.) und Wiedereinsteiger*innen. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 5.
ab Dienstag, 1.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5203 Französisch Grundstufe A1/A2

Planegg **Nathalie Bruno**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 8/9; anschl. A2
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F5204 Französisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Nicole Cuzacq**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 9
ab Donnerstag, 10.10.2024, 10.30-12.00 Uhr
13 x 90 Minuten, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F5205 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster, Amaia Adlard**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 1
ab Montag, 30.9.2024, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5206 Französisch Grundstufe A2

online **Maryse Dantec-Drechsler**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 1. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!
ab Dienstag, 1.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €

F5207 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster, Amaia Adlard**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 5
ab Dienstag, 1.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F5208 Französisch Grundstufe A2
Planegg **Gabriele Benkmann**
Mit etwas Vorkenntnissen (ca. A1) sind Sie in dieser kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives, Allez-y, A2, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab Lektion 3.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

F5209 Französisch Grundstufe A2
Planegg **Brigitte Raguin**
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 5-6
ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F5210 Französisch Grundstufe A2 Vertiefung
Planegg **Gabriele Benkmann**
Sie haben bis zum Niveau A2 gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse festigen? Dann sind Sie hier im Kurs richtig. Lehrbuch: Cornelsen, Perspectives, Allez-y! A2, ab Lektion 5 (ISBN: 978-3-06-520184-1)
ab Dienstag, 1.10.2024, 10.45-12.15 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5211 Französisch Grundstufe A2/B1
Planegg **Brigitte Raguin**
Lehrbuch: Hueber, On y va! B1, ab Lektion 3-4
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Französisch Mittelstufe

F5215 Französisch Mittelstufe B1
online **Maryse Dantec-Drechsler**
Lehrbuch: Hueber, On y va! B1 Aktual. Ausgabe, ab Lektion 1
ab Mittwoch, 9.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
9 x 90 Minuten, 90 €

Französisch Konversation

F5212 Französisch Leichte Konversation A2
Planegg **Maryse Dantec-Drechsler**
Nous parlons francais! Wir sprechen miteinander anhand von Artikeln und kurzen Texten, wichtige Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.
ab Freitag, 4.10.2024, 10.45-12.15 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5213 Französisch Konversation A2/B1
Gräfelfing **Nicole Kugler**
Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wortschatzerweiterung und Grammatikvertiefung.
ab Montag, 30.9.2024, 10.30-12.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

F5214 Französisch Konversation B1
Planegg **Maryse Dantec-Drechsler**
Konversation anhand von Lektüren, Zeitungsartikeln etc.. Wichtige Grammatikpunkte werden im Kurs wiederholt. Dans ce cours, on parle francais!
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.35-21.05 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5217 Französisch Konversation B2
Planegg **Maryse Dantec-Drechsler**
Vous avez envie de parler francais et de rester en contact avec la culture francaise? Rejoignez notre groupe sympathique.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F5219 Französisch Konversation B2/C1
Neuried **Nicole Kugler**
Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf.
ab Dienstag, 1.10.2024, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

Französisch Spezial

NEU F5239 Französisch lernen mit Chansons
Planegg **Nathalie Bruno**
In diesem Kurs gehen wir auf eine musikalische Entdeckungsreise mit einer Auswahl an modernen und klassischen französischen Chansons. Anhand der gehörten Texte werden wir einige Aspekte der Grammatik auffrischen und vertiefen: den Teilungsartikel „de“, Fragesätze, Adjektive und verschiedene Zeitformen. Ein anderer unterhaltsamer Weg, die Strukturen der französischen Sprache zu üben.
ab Montag, 7.10.2024, 19.45-21.15 Uhr
10 x 90 Minuten, 100 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F5240 Französisch lernen mit Chansons B1
online **Maryse Dantec-Drechsler**
Im Kurs hören und erläutern wir französische Chansons und verbinden so das Angenehme mit dem Nützlichen. Voraussetzungen: gute Französisch-Grundkenntnisse.
ab Freitag, 18.10.2024, 18:00-19:30 Uhr
weitere Termine: 8.11.2024, 6.12.2024 und 10.01.2025
4 x 90 Minuten, 40 €

NEU F5241 Ein französisches Buch lesen: La Tête en friche
online **Maryse Dantec-Drechsler**
Wir lesen gemeinsam das Buch „La Tête en friche“ von Marie-Sabine Roger (ISBN: 978-3-15-019819-3). Sie werden nicht nur viel Freude an dieser humorvollen und liebenswerten Geschichte haben, sondern auch Ihre Sprachkenntnisse in Französisch verbessern, indem Sie mit anderen diskutieren.
Voraussetzungen: Niveau B2 und die Bereitschaft, zwischen den Terminen etwa 50 Seiten zu lesen. Eventuelle lexikalische und grammatikalische Schwierigkeiten werden in der Gruppe geklärt.
ab Montag, 7.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
weitere Termine: 11.11.2024, 9.12.2024, 13.1.2025
4 x 90 Minuten, 40 €

Italienisch Grundstufe

NEU F5300 Italienisch ohne Vorkenntnisse
Planegg **Christina Danisio**
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
ab Mittwoch, 9.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
13 x 90 Minuten, 169 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU F5301 Italienisch ohne Vorkenntnisse
online **Anja Conrad**
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber
ab Dienstag, 1.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

Unsere französischen Muttersprachlerinnen:
Amaia Adlard, Natalie Bruno, Nicole Cuzacq, Maryse Dantec-Drechsler, Nicole Kugler, Brigitte Raguin

NEU F5302 Italienisch ohne Vorkenntnisse

online **Miriam Pietrangeli**

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber
ab Mittwoch, 2.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5304 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online **Alberta di Martino-Ulrich**

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Kommen Sie in diesen A1-Kurs mit etwas Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg. A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 6/7
ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.00-20.15 Uhr
15 x 75 Minuten, 100 €

F5305 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online **Laura Tomassetti**

Für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 6. (ISBN 978-3-19-105438-0)
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5306 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Neuried **Laura Tomassetti**

Benvenuti! Für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber. ab ca. Lekt. 5
ab Montag, 30.9.2024, 09.25-10.55 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

F5307 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Miriam Pietrangeli**

Die italienische Sprache, Lebensart, Kunst und Kultur stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Sie lernen in diesem Kurs, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 5
ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5308 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online **Laura Tomassetti**

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Gemütlich von zu Hause aus können Sie Italienisch lernen und Ihren Horizont erweitern... für Teilnehmende mit sehr wenig Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg. A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 4
ab Montag, 30.9.2024, 19.45-21.00 Uhr
15 x 75 Minuten, 125 €

F5309 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Gräfelfing **Monica Colloca**

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 4
ab Montag, 7.10.2024, 14.30-16.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

F5310 Italienisch Grundstufe A1.2

online **Anja Conrad**

In einer kleinen Gruppe Italienisch lernen, bequem von daheim oder aus dem Büro. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Kommunikation und Interaktion. Lehrbuch: Klett, Con piacere A1 (ISBN 978-3-12-525201-1) ab Lektion 9
ab Dienstag, 1.10.2024, 11.00-12.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5312 Italienisch Grundstufe A1 – Leistungskurs

Gräfelfing **Alberto Staibano**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Leistungskurs empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1b (ISBN 978-3190053445; nur antiquarisch erhältlich). Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).
ab Donnerstag, 10.10.2024, 15.00-16.45 Uhr
12 x 105 Minuten, 112 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

F5313 Italienisch Grundstufe A1 – Leistungskurs

Gräfelfing **Alberto Staibano**

Siehe Kursbeschreibung F5312
ab Donnerstag, 10.10.2024, 17.45-19.30 Uhr
12 x 105 Minuten, 140 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

F5314 Italienisch Grundstufe A1/A2

online **Laura Tomassetti**

Gehen Sie auf Italienisch in die Mittagspause! Jede Woche ein Rezept, ein Lied und ein zweiminütiger Text zum Lesen. Unbekannte, wunderschöne Ecken Italiens auf einfache Weise erkunden.
Geeignet für Teilnehmende, die gerne Grammatik als Hausaufgaben wiederholen und im Unterricht vor allem Italienisch reden wollen.
ab Freitag, 4.10.2024, 11.30-13.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5315 Italienisch Grundstufe A1/A2

online **Laura Tomassetti**

Gehen Sie auf Italienisch ins Wochenende! Jede Woche ein Rezept, ein Lied und ein zweiminütiger Text zum Lesen. Unbekannte, wunderschöne Ecken Italiens auf einfache Weise erkunden. Geeignet für Teilnehmende, die gerne Grammatik als Hausaufgaben wiederholen und im Unterricht vor allem Italienisch reden wollen.
ab Freitag, 4.10.2024, 17.00-18.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5316 Italienisch Grundstufe A2

Planegg **Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 3. Auch zum Wiedereinstieg mit Vorkenntnissen geeignet.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 11.00-12.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5317 Italienisch Grundstufe A2

Planegg **Anja Conrad**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 4
ab Dienstag, 8.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5318 Italienisch Grundstufe A2

Gräfelfing **Angela Ditillo**

Il nostro Focus è soprattutto sul lessico e sulla comunicazione. Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, da circa Lezione 8.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 10.30-12.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

F5319 Italienisch Grundstufe A2

Gauting **Laura Tomassetti**

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen; Das Neugelernte üben Sie direkt auf Italienisch anhand von Alltagssituationen. Con piacere Nuovo A 2
ab Mittwoch, 9.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

Unsere italienischen Muttersprachler*innen:

Barbara Barletta, Simone Cofferati, Monica Colloca, Alessandra DeMarco, Angela Ditillo, Alberta di Martino-Ulrich, Miriam Pietrangeli, Mariella Quarantelli, Alberto Staibano, Laura Tomassetti, Olga Zaccagnini

F5320 Italienisch Grundstufe A2
online **Alberta di Martino-Ulrich**
Mit Dieci A2 erweitern wir unsere Grammatik und lernen neue Tatsachen über Italien. Das Sprechen wird immer im Mittelpunkt stehen. Lehrbuch: Hueber, Dieci, A2, ab Lektion 8/9
ab Freitag, 4.10.2024, 08.30-10.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5321 Italienisch Grundstufe A2
online **Alberta di Martino-Ulrich**
In dem Kurs werden wir neue Themen kennenlernen und die alten wiederholen. Spiele und eine angenehme Atmosphäre sind die Basis des Lernens. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 6/7
ab Dienstag, 1.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5322 Italienisch Grundstufe A2
Gräfelfing **Monica Colloca**
Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2 ab Lektion 5
ab Montag, 7.10.2024, 16.00-17.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

F5323 Italienisch Grundstufe A2
Gauting **Laura Tomassetti**
Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Das neu Erlernte wird direkt auf Italienisch anhand von Alltagssituationen ausgeübt. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1
ab Mittwoch, 9.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

F5324 Italienisch Grundstufe A2
online **Olga Zaccagnini**
Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 9
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5325 Italienisch Grundstufe A2
Neuried **Laura Tomassetti**
Die Gruppe konzentriert sich die erste halbe Stunde auf leichte Konversationen. Danach wird Grammatik 30 Minuten lang auf dem Niveau A1-A2 wiederholt und gefestigt. Es folgen Übungen, die die Konversation unterstützen.
ab Montag, 30.9.2024, 11.00-12.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

F5326 Italienisch Grundstufe A2 Vertiefung
Planegg **Alessandra De Marco**
Lehrbuch: Klett, A voi la parola (ISBN 978-3-12-525574-6) ab Lektion 3. Auch für Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6 vhs-Semester) geeignet.
ab Dienstag, 1.10.2024, 10.45-12.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5329 Italienisch Grundstufe A2
Planegg **Christina Danisio**
Lehrbuch: Dieci A2, ab Lektion 7; Wir wiederholen oder erarbeiten Grammatikthemen, auch mit Zusatzmaterial oder Aktivitäten. Konversation, Hörtexte sowie Vokabular-Festigung stehen im Fokus.
ab Mittwoch, 9.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
13 x 90 Minuten, 130 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Italienisch Mittelstufe

F5330 Italienisch Mittelstufe B1
Planegg **Alessandra De Marco**
Lehrbuch: Hueber Dieci B1, ab Lektion 3. Viel Wert wird auf die kontinuierliche Sprachentwicklung gelegt.
ab Dienstag, 1.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5334 Italienisch Mittelstufe B1
online **Alberta di Martino-Ulrich**
Der Kurs eignet sich für Lernende mit guten Italienisch-Kenntnissen. Bekannte grammatikalische Themen werden wiederholt und konsolidiert. Die kleine Gruppe erlaubt es den Teilnehmenden, viel selbst zu sprechen. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 3, (ISBN 978-3-19-225440-6) ab Lektion 6/7
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.00-20.00 Uhr
12 x 60 Minuten, 80 €

F5335 Italienisch Mittelstufe B1
online **Alberta di Martino-Ulrich**
In dem Kurs lernen wir neue, interessante und anspruchsvolle Grammatikthemen und viele Tatsachen über Italien. Das Sprechen steht im Mittelpunkt. Bekannte grammatikalische Themen werden wiederholt und konsolidiert. Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 10
ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5337 Italienisch Mittelstufe B1
Planegg **Barbara Barletta**
Wir vertiefen unsere Italienischkenntnisse mit Grammatik sowie Übungen zum Lese- und Hörverständnis. Lehrbuch: Gramm.it A2/B1 (ISBN 978-3-12-523451-2)
ab Montag, 30.9.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F5338 Italienisch Mittelstufe B2
Planegg **Mariella Quarantelli**
Nach Wunsch und Lust der Gruppe lesen wir Zeitungsartikel oder Erzählungen und besprechen diese. Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen und wiederholen Grammatik ohne ein bestimmtes Lehrbuch.
ab Montag, 30.9.2024, 10.30-12.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Italienisch Konversation

F5340 Italienisch A2 Conversazione
online **Anja Conrad**
Parliamo, giochiamo, approfondiamo. Bleiben Sie am Ball mit regelmäßiger Konversation. Wiederholung verschiedener Grammatikthemen je nach Bedarf.
ab Donnerstag, 19.9.2024, 10.30-12.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €

F5341 Italienisch Konversation B1/B2
online **Alberta di Martino-Ulrich**
In diesem Konversationskurs sprechen wir über tagesaktuelle Themen aus Italien. Durch Lektüren, Zeitungsartikel, Podcasts machen wir uns mit italienischen Gepflogenheiten vertraut. Auch Anregungen aus dem Kurs sind willkommen.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 17.00-18.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

Frühzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn …
→ viele Kurse sind schnell ausgebucht
→ unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.

Unsere Dozent*innen stellen sich vor:
www.vhs-wuermtal.de

F5342 Italienisch Konversation B2
Planegg **Miriam Pietrangeli**
Immergetevi nei tesori dell'arte e della letteratura italiana. Insieme esploreremo le opere di scrittori contemporanei e daremo uno sguardo alle attuali tendenze creative della scena artistica italiana. (Tauchen Sie ein in die Schätze der italienischen Kunst und Literatur. Gemeinsam erkunden wir die Werke zeitgenössischer Schriftsteller:innen und werfen einen Blick auf aktuelle kreative Trends in der italienischen Kunstszene.)
ab Mittwoch, 16.10.2024, 10.30-12.00 Uhr
8 x 90 Minuten, 80 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5343 Italienisch Konversation B2
Gräfelfing **Angela Ditillo**
Lavoriamo e conversiamo in piccoli gruppi, utilizzando materiale autentico (stampa italiana, rivista „Adesso"), condividiamo simpatiche attività ludiche, leggiamo una novella scelta insieme e ci divertiamo un sacco.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

F5344 Italienisch Mittelstufe: Conversazione e lettura
Gauting **Anja Conrad**
Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus B1 (ISBN 9783199695998) ab Lektion 3
ab Montag, 30.9.2024, 19.45-21.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

F5345 Italienisch Konversation B2/C1
Planegg **Simone Cofferati**
Corso per chi ha una buona conoscenza della lingua italiana e vuole approfondire e conversare su temi come l'arte, la storia, le tradizioni, la musica e la cultura italiani usando anche testi di attualità e contenuti multimediali (video, film, etc.).
ab Montag, 30.9.2024, 19.30-21.00 Uhr
10 x 90 Minuten, 130 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F5346 Italienisch Konversation B2/C1
Planegg **Barbara Barletta**
Il corso è particolarmente indicato per quegli studenti che sonogia in possesso di una discreta conoscenza dell' italiano (livello B1) e vogliono rinfrescare e perfezionare le loro competenze arrivando a un livello piu alto (B2/C1).
ab Montag, 30.9.2024, 10.35-12.05 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F5347 Italienisch Konversation B2/C1
Planegg **Barbara Barletta**
Siehe Kursnr. F5346; Kleingruppen-Kurs
ab Montag, 30.9.2024, 17.50-19.20 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F5349 Italienisch Konversation C1/C2
Planegg **Simone Cofferati**
Corso per chi ha una conoscenza avanzata della lingua italiana e vuole approfondire il proprio vocabolario e rendere più ricco il proprio bagaglio di conoscenze sull'arte, la storia, le tradizioni, la musica e la cultura italiani attraverso testi di attualità e letterari e contenuti multimediali (video, film, etc.).
ab Montag, 30.9.2024, 17.50-19.20 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Italienisch Spezial

F5350 Italienisch lernen mit Filmen
Gräfelfing **Alberto Staibano**
Üben und vertiefen Sie Ihr Italienisch mit Filmen – nicht umsonst ist das italienische Kino bekannt! Durch das gemeinsame Anschauen, Analysieren und Interpretieren von Filmszenen üben wir Hörverstehen, Sprechen, Grammatik, Vokabeln. Voraussetzung: B1
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.30-21.15 Uhr
12 x 105 Minuten, 154 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2; Gebühr fest, Ausnahme von der Gebührenstaffelung

F5351 Italienisch Sprachtraining – Corso medio
Gräfelfing **Alberto Staibano**
Questo corso e indicato per partecipanti che hanno una conoscenza medio-alta della lingua italiana, ma non si sentono sicuri se devono parlare o scrivere. Letture, films, discussioni.
ab Freitag, 11.10.2024, 09.00-10.45 Uhr
12 x 105 Minuten, 126 €
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8; Gebühr fest, Ausnahme von der Gebührenstaffelung

F5355A Italienisch – Intensivkurs 1 (Anfänger)
Gräfelfing **Alberto Staibano**
Steigen Sie mit einem intensiven Wochenende ins Italienischlernen ein! Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 1.
Freitag, 18.10.2024, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 19.10.2024, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 20.10.2024, 10.00-13.00 Uhr
Wochenendkurs (8 UE), 96 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

F5355B Italienisch – Intensivkurs 2 (mit Vorkenntnissen)
Gräfelfing **Alberto Staibano**
Ein Wochenende, um Ihre Italienischkenntnisse schnell aufzufrischen oder mit Erfolg zu vertiefen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 1 oder ein vhs-Semester), die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8) ab Lektion 3.
Freitag, 15.11.2024, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 16.11.2024, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 17.11.2024, 10.00-13.00 Uhr
Wochenendkurs (8 UE), 96 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

F5355C Italienisch – Intensivkurs 3 (mit Vorkenntnissen)
Gräfelfing **Alberto Staibano**
Ein Wochenende, um Ihre Italienischkenntnisse schnell aufzufrischen oder mit Erfolg zu vertiefen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 2 oder zwei vhs-Semester), die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8) ab Lektion 5.
Freitag, 22.11.2024, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 23.11.2024, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 24.11.2024, 10.00-13.00 Uhr
Wochenendkurs (8 UE), 96 €
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

F5360 „Parliamo italiano insieme"... Lass uns zusammen Italienisch reden
online **Alberta di Martino-Ulrich**
In diesem Kurs werden Sie mehr Sicherheit in der Konversation gewinnen. Durch kurze Artikel und Rollenspiele werden Sie die Möglichkeit haben, Italienisch mit Selbstvertrauen und Spaß zu sprechen. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Sprachreise! Ab Ende Niveau A2
ab Donnerstag, 28.11.2024, 10.00-11.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

F5361 Italienisch-Grammatik „espresso“: Gli aggettivi italiani

online **Alberta di Martino-Ulrich**

Wie benutzt man Adjektive richtig? Wir üben im Kurs, korrekt zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).
ab Mittwoch, 2.10.2024, 11.00-12.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

F5362 Italienisch-Grammatik „espresso“: I pronomi italiani

online **Alberta di Martino-Ulrich**

Direkte oder indirekte Pronomen? Reflexive Pronomen? Pronomen mit Imperativ? Pronomen und Passato prossimo? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer mit den Pronomen zu werden. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).
ab Donnerstag, 10.10.2024, 10.00-11.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

F5363 Italienisch-Grammatik „espresso“: Le preposizioni italiane

online **Alberta di Martino-Ulrich**

Wie benutzt man italienische Präpositionen korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).
ab Mittwoch, 13.11.2024, 11.00-12.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

F5364 Italienisch-Grammatik „espresso“: I verbi italiani

online **Alberta di Martino-Ulrich**

Welche Vergangenheitsform verwenden? Passato prossimo oder imperfetto? Reflexive Verben? Imperativ? Konditional? Die Verben und ihre Verwendung in der Du-Form und in der Höflichkeitsform. Der Kurs bietet Tipps und Übungen, um sicher zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2, in kleinen Gruppen (3-6 Teilnehmer).
ab Donnerstag, 23.1.2025, 10.00-11.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

F5371 Volare – Mit Liedern Italienisch lernen (A2-B2)

Planegg **Alessandra De Marco**

Mit Musik und Liedtexten können Sie die Kultur und Mentalität Italiens besser verstehen. Wenn Sie schon Sprachvorkenntnisse haben, dann sind Sie hier richtig. Singen ist nicht erforderlich!!
ab Donnerstag, 14.11.2024, 09.15-10.45 Uhr
6 x 90 Minuten, 60 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F5390 Jugendstil a Schwabing (Stadtführung auf Italienisch)

München **Simone Cofferati**

Perché Adamo ed Eva giacciono nudi in cima a una porta? Quando è nato ed è arrivato a Schwabing il movimento artistico indicato con tanti nomi diversi in tanti paesi diversi? Dove sono nell'artistica Schwabing le case decorate con colori vivaci e oro? Tutto questo e molto altro in una visita allo Schwabing dello Jugendstil.
Samstag, 12.10.2024, 15.00-16.45 Uhr, 14 €
Treffpunkt: Münchner Freiheit, unter dem Dach der Bushaltestelle

F5391 Passeggiata d'arte in Schwabing

München **Miriam Pietrangeli**

Miriam Pietrangeli vi invita a una passeggiata d'arte in italiano a Schwabing. Entdecken Sie die vielen „verborgenen“ Kunstwerke im öffentlichen Raum in Schwabing bei einem Kunst-Spaziergang. Dabei unterhalten wir uns auf Italienisch und berauschen uns am bunten Treiben des quirligen Schwabings. Voraussetzung: Italienisch B1
Samstag, 18.1.2025, 11.00-13.00 Uhr, 15 €
Treffpunkt: Münchner Freiheit, unter dem Dach der Bushaltestelle

Unsere span. Muttersprachler*innen:

Heike Acha Torrez, Julia Baudts, Norma Gamarra de Busl, Miriam Herr, Cecilia Nagle, Gabriela Platz, Ramiro Uribe, Lina Wiest

Spanisch Grundstufe

NEU F5400 Spanisch ohne Vorkenntnisse

Planegg **Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1
ab Montag, 30.9.2024, 19.30-21.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3
Kein Kurs von Mitte Dez. bis Ende Jan.

NEU F5401 Spanisch ohne Vorkenntnisse

online **Ramiro Uribe**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5404 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 9
ab Mittwoch, 25.9.2024, 19.30-21.00 Uhr
10 x 90 Minuten, 100 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
Kein Kurs von Mitte Dez. bis Ende Jan.

NEU F5405 Spanisch Grundstufe A1 (Wiederholungskurs)

online **Cecilia Nagle**

Wiederholen Sie in einer kleinen Gruppe die wichtigsten A1-Themen: Verbos SER y ESTAR / HAY y TENER / PREPOSICIONES. So sind Sie fit für A2!
ab Dienstag, 14.1.2025, 11.30-12.20 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

F5406 Spanisch Auffrischungskurs A1/A2

Planegg **Gabriela Platz**

Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch und möchten nach einer Pause wieder einstiegen? Wir wiederholen Vokabular und Grammatik (A1/A2), um die Grundkenntnisse zu befestigen. Das Buch/Übungsheft wird nach Niveau der Teilnehmenden festgelegt.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
10 x 90 Minuten, 165 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5407 Spanisch Grundstufe A2

Gauting **Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 1
ab Freitag, 4.10.2024, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F5408 Spanisch Grundstufe A2

Planegg **Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 1
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 156 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3
Kein Kurs von Mitte Dez. bis Ende Jan.

F5411 Spanisch Grundstufe A2

online **Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1
ab Dienstag, 1.10.2024, 08.30-09.30 Uhr
15 x 60 Minuten, 100 €

F5412 Spanisch Grundstufe A2

online **Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5
ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5413 Spanisch Grundstufe A2
Gauting **Heike Acha Torrez**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 1
ab Dienstag, 1.10.2024, 18.30-20.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

F5414 Spanisch Grundstufe A2
Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 9
ab Mittwoch, 2.10.2024, 17.45-19.15 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
Kein Kurs von Mitte Dez. bis Ende Jan.

F5415 Spanisch Grundstufe A2/B1
online **Norma Gamarra de Busl**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2, ab Lekt. 11, anschl. B1-Buch
ab Montag, 30.9.2024, 19.45-21.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

Spanisch Mittelstufe

F5416 Spanisch Mittelstufe B1
Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto B1, ab Lektion 1
ab Mittwoch, 2.10.2024, 11.00-12.30 Uhr
11 x 90 Minuten, 110 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4
Bitte beachten Sie: kein Kurs im Dez-Jan

F5420 Spanisch Mittelstufe B1
online **Ramiro Uribe**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 10
ab Montag, 30.9.2024, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5421 Spanisch Mittelstufe B2
Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B2, ab Lektion 1
ab Donnerstag, 10.10.2024, 11.00-12.30 Uhr
11 x 90 Minuten, 110 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
Bitte beachten Sie: kein Kurs im Dez-Jan

Spanisch Konversation

F5425 Spanisch Konversation B2
Planegg **Gabriela Platz**
Conversación y repaso de gramática mit Lehrbuch Klett, Con Gusto Nuevo B2 (ISBN 978-3-12-514688-4)
ab Mittwoch, 2.10.2024, 17.45-19.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5426 Spanisch Konversation B2
Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.
ab Freitag, 4.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
11 x 90 Minuten, 110 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
Bitte beachten Sie: kein Kurs im Dez-Jan

F5431 Spanisch Konversation C1
Gauting **Lina Wiest**
Fortgeschrittene Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

Spanisch Spezial

NEU F5450/52 Spanisch für die Reise
Planegg **Cecilia Nagle**
Stimmen Sie sich in einer kleinen Gruppe auf Ihren Urlaub ein und lernen Sie wichtige Worte und Ausdrücke für typische Situationen. So steigt auch die Vorfreude. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1. Einstieg in Sprache und Kultur, Klett (ISBN 978-3-12-514265-7).
F5450 **ab Samstag, 11.1.2025, 09.00-12.00 Uhr**
F5452 **ab Samstag, 9.11.2024, 09:00-12.00 Uhr**
Jeweils 4 x 3 Stunden, 80 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5490 Glyptothek: Führung in spanischer Sprache
München **Isabel Pettinger-Polo**
Beschreibung siehe Webseite
Sonntag, 10.11.2024, 10.30-12.00 Uhr, 15 € zzgl. 1 € Eintritt
Treffpunkt: Glyptothek, vor der Treppe

Griechisch

F5500G Neugriechisch Grundstufe A1
Gilching **Maria Fischer-Kouniadi**
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des A1-Anfängerkurses; aber auch Neueinsteiger*innen können teilnehmen und entsprechend unterstützt werden. Buch: Kalimera (Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606650-1, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8), Lektion 4.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 16.45-18.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 208 €
Gilching, vhs, Raum 003, Landsberger Str. 17 a

F5502 Neugriechisch Konversation C2
Planegg **Michalis Kamaritis**
Lektüre nach Absprache
ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Polnisch

F5621 Polnisch Grundstufe A2
online **Adrian Langer**
Czesc! In diesem A2-Kurs vertiefen Sie Aussprache, wichtige Vokabeln, grundlegende Grammatik und üben das Sprechen und Hörverstehen. Kommen Sie gern in diese nette Onlinegruppe dazu! Lehrbuch: Hueber, Witam! aktuell A2 (ISBN 978-3-19-205369-6)
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
13 x 90 Minuten, 130 €

Russisch

NEU F5650G Russisch: Lesekurs
online **Natalia Schinke**
Der Kurs für diejenigen, die in die russische Sprache hinein schnuppern möchten. Wir lernen die kyrillischen Buchstaben kennen, machen uns bekannt mit den Leseregeln und in nur 4 Unterrichtseinheiten können Sie Wörter und kleinere Texte in russischer Sprache sicher lesen. Lehrunterlagen erhalten Sie im Kurs.
ab Mittwoch, 16.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
4 x 90 Minuten, 68 €

NEU F5651G Russisch Grundstufe A1
online **Natalia Schinke**
Lernen Sie die russische Sprache Schritt für Schritt kennen und machen Sie sich mit der Geschichte und Kultur Russlands vertraut. Das Lerntempo richtet sich nach den Lernenden. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
ab Mittwoch, 20.11.2024, 18.00-19.30 Uhr
10 x 90 Minuten, 169 €

F5652 Russisch Mittelstufe B1
Planegg **Yulia Strucken**
Lehrbuch: „Russisch in Übungen“ von S.A. Chawronina (nur antiquarisch erhältlich; sprechen Sie beim 1. Kurstag mit der Kursleiterin)
ab Montag, 30.9.2024, 19.30-21.00 Uhr
10 x 90 Minuten, 130 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Kroatisch

NEU F5660 Kroatisch Schnupperkurs
online **Marija Flüchter-Krstulja**
Sie träumen schon vom Sommerurlaub in Kroatien? In diesem Schnupperkurs können Sie in die kroatische Sprache eintauchen und allererste Kenntnisse erwerben: Begrüßungsformen, Vorstellen, Einkaufen Restaurant/Bar, Zahlen, nützliche Floskeln. Bei Interesse können Sie Ende Februar im A1-Kurs weitermachen.
ab Mittwoch, 15.1.2025, 18.00-19.30 Uhr
4 x 90 Minuten, 40 €

F5661 Kroatisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)
online **Marija Flüchter-Krstulja**
Sie haben im Urlaub Lust bekommen, Kroatisch zu lernen? Kommen Sie in diesen Kurs dazu, bequem online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Joachim Hubig Verlag, ab Lektion 4/5 (ISBN: 978-3-981094008).
ab Mittwoch, 9.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5662 Kroatisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)
online **Marija Flüchter-Krstulja**
Kommen Sie zum Kroatischkurs dazu, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Joachim Hubig Verlag (ISBN: 978-3-981094008), ab Lektion 7/8.
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5663 Kroatisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)
online **Marija Flüchter-Krstulja**
Lehrbuch: Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 7/8
ab Dienstag, 1.10.2024, 19.45-21.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

F5664 Kroatisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)
online **Marija Flüchter-Krstulja**
Lernen Sie Kroatisch, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 9/10
ab Montag, 30.9.2024, 19.45-21.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5665 Kroatisch Grundstufe A2 – Leichte Konversation
Krailling **Marija Flüchter-Krstulja**
Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachlicher Lehrerin. Lehrbuch: Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch, Cornelsen Schulverlage GmbH (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 8
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.40-21.10 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

F5666 Kroatisch Grundstufe A2 – Leichte Konversation
Krailling **Marija Flüchter-Krstulja**
Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachlicher Lehrerin. Lehrbuch: Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch, Cornelsen Schulverlage GmbH (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 8
ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

Türkisch

NEU F5680G Türkisch ohne Vorkenntnisse
Germering **Rukiye Dilek O‘Farrell**
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger. Wir sprechen, lesen, wiederholen die Grammatik. In entspannter Atmosphäre festigen und erweitern Sie Ihr Wissen. Die Uhrzeit des Kurses kann an die Wünsche der Teilnehmenden angepasst werden.
Ab Mittwoch, 16.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
13 x 90 Minuten, 286 €
Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, Raum 210

Ungarisch

NEU F5690 Ungarisch Schnupperkurs
online **Dr. Eniko Hoppa**
Für alle, die im Sommer in Ungarn waren oder anders neugierig geworden sind auf diese besondere europäische Sprache. Der Kurs bietet erste Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
4 x 90 Minuten, 52€

Schwedisch

F5720 Schwedisch Grundstufe A2
Planegg **Åsa Ågren**
Lehrbuch: Rivstart A1+A2, Scherrer & Lindemalm (ISBN: 978-91-27-43420-2), ab Lektion 9
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
11 x 90 Minuten, 88 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8
Kein Kurs am 24.10. und 5.12.2024

F5722 Schwedisch Mittelstufe B1
Planegg **Åsa Ågren**
Hjärtligt välkomna! Wir üben alltägliche Gespräche, erweitern den schwedische Wortschatz und wiederholen Grammatik nach Bedarf.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-19.30 Uhr
11 x 90 Minuten, 88 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8
Kein Kurs am 24.10. und 5.12.2024

Japanisch

NEU F5740 Japanisch ohne Vorkenntnisse
Germering **Yukari Naruki Kunz**
Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse; Kopien im Kurs zu zahlen
Ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 143 €
Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, Raum 210

F5742S Shodo – Japanische Kalligraphie
Starnberg **Darija Pompino**
Sie erlernen die japanische Schreibkunst Shodo und bringen die Kanji-Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Washi-Papier. Konzentrationsvermögen und Kreativität werden gefördert, dazu gibt es Einblicke in japanische Kultur und Denkweisen. Für alle Interessierten, nicht nur die, die Japanisch lernen oder lernen möchten. Material wird gestellt.
Samstag, 1.2.2025, 10.00-15.00 Uhr, 55 €
Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, 1. OG

Koreanisch

NEU F5780 Koreanisch ohne Vorkenntnisse

online **Yang-Mi Soe**

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger*innen (DARAKWON), (ISBN 978-8927732792).
ab Dienstag, 1.10.2024, 15.15-16.45 Uhr
15 x 90 Minuten, 195 €

Deutsch als Fremdsprache

NEU F5800 Deutsch als Fremdsprache – A1 intensiv

Planegg **Beate Brenner**

Deutschkurs für Menschen mit keinen oder wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber Schritte plus neu 1; Quereinstieg möglich.
ab Montag, 30.9.2024, 10.45-12.15 Uhr
2x/Woche, Montag und Mittwoch, 10.45-12.15 Uhr
21 x 90 Minuten, 273 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU F5800A Deutsch als Fremdsprache – A1 intensiv

Planegg **Beate Brenner**

Fortsetzung von F5800; Quereinstieg möglich.
ab Mittwoch, 8.1.2025, 10.45-12.15 Uhr
2x/Woche, Montag und Mittwoch, 10.45-12.15 Uhr
10 x 90 Minuten, 130 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU F5803 Deutsch als Fremdsprache – A1.2 kompakt

Planegg **Anzhela Buznykovata**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit (sehr) wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 2; Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 1.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
2x/Woche, Dienstag und Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr
20 x 90 Minuten, 200 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

NEU F5803A Deutsch als Fremdsprache – A1.2 kompakt

Planegg **Anzhela Buznykovata**

Fortsetzung von Kurs F5803; Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 7.1.2025, 17.30-19.00 Uhr
2x/Woche, Dienstag und Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F5804 Deutsch als Fremdsprache – A1/A2 kompakt

Planegg **Lina Wiest**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 2; Quereinstieg möglich.
ab Freitag, 4.10.2024, 09.00-12.15 Uhr
10 x 3 Stunden, 260 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

F5805 Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg **Anzhela Buznykovata**

Deutschkurs für Menschen mit wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 3 (A1.2), ca. ab Lektion 8. Quereinstieg möglich.
ab Montag, 30.9.2024, 19.15-20.45 Uhr
2x/Woche, Montag und Mittwoch, 19.15-20.45 Uhr
20 x 90 Minuten, 200 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5805A Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg **Anzhela Buznykovata**

Fortsetzung von Kurs F5805; Quereinstieg möglich.
ab Mittwoch, 8.1.2025, 19.15-20.45 Uhr
2x/Woche, Montag und Mittwoch, 19.15-20.45 Uhr
10 x 90 Minuten, 100 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5807 Deutsch als Fremdsprache – A2 Vertiefung

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen. Wir üben Gespräche, Vokabeln und Grammatik. Lehrbuch: Begegnungen A2+ (ISBN: 978-3-96915-008-5); Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 24.9.2024, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5807A Deutsch als Fremdsprache – A2 Vertiefung

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Fortsetzung von Kurs F5807, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 7.1.2025, 19.30-21.00 Uhr
6 x 90 Minuten, 48 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5808 Deutsch als Fremdsprache – A2 Vertiefung/B1 (intensiv)

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Sie möchten Ihr Deutsch vertiefen? In diesem Intensivkurs (ca. Niveau Ende A2/B1) üben wir Grammatik inkl. Wortarten, Wortbildung, Satzbau und Zeiten. Wir üben auch Gespräche. So erweitern Sie Ihren Wortschatz und können sich besser ausdrücken. Lehrbuch: Begegnungen A2+ (ISBN: 978-3-96915-008-5); Quereinstieg möglich
ab Dienstag, 17.9.2024, 15.30-17.00 Uhr
2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, 15.30-17:00 Uhr
23 x 90 Min., 184 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5808A Deutsch als Fremdsprache – A2 Vertiefung/B1 (intensiv)

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Fortsetzung von Kurs F5808, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 7.1.2025, 15.30-17.00 Uhr
2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, 15.30-17:00 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5812 Deutsch als Fremdsprache – B1 Vertiefung (intensiv)

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Mit diesem Intensivkurs können Sie sich sehr gut auf die B1-Prüfung vorbereiten. Es werden Gespräche, Vokabeln und Grammatik mit der erfahrenen Kursleiterin geübt. Lehrbuch: Kontext B1+ express (ISBN: 978-3-12-605374-7). Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 17.9.2024, 17.30-19.00 Uhr
2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, jeweils 17.30-19.00 Uhr
23 x 90 Minuten, 184 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5812A Deutsch als Fremdsprache – B1 Vertiefung (intensiv)

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Fortsetzung von Kurs F5812, Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 7.1.2025, 17.30-19.00 Uhr
2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, jeweils 17.30-19.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

F5815 Deutsch als Fremdsprache – B1 Konversation

Gauting **Wolfram Glaser**

Der Kurs-Schwerpunkt liegt auf dem richtigen Sprechen. Dazu gehören z.B. Aussprache, Vokabeln, aber auch Grammatik. Neben dem Sprachtraining arbeiten wir mit Texten (lesen, hören), Übungen und anderen Materialien (kein Lehrbuch). Quereinstieg möglich.
ab Dienstag, 1.10.2024, 17.00-18.15 Uhr
15 x 75 Minuten, 125 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

Beratung für Sprachkurse:
Fragen Sie nach Frau Dr. Julika Bake zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

F5816/17 Deutsch als Fremdsprache – B2

Gauting **Wolfram Glaser**

Sie haben die B1-Prüfung geschafft und wollen Ihr Deutsch weiter verbessern? Jede Unterrichtseinheit beginnt mit einem lockeren Sprachtraining zu einem vereinbarten Thema. Nach einer vertiefenden Grammatik-Aufgabe steht dann entweder eine Dialog-Übung oder die Arbeit an einem Text im Mittelpunkt, es geht um das Formulieren von Inhalten und um Verständnisfragen.
Zum Abschluss erholen wir uns bei einer lockeren Konversation. Quereinstieg möglich

F5816 ab Donnerstag, 10.10.2024, 17.30-19.00 Uhr

F5817 ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.15-20.45 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, 150 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

NEU F5818 Deutsch als Fremdsprache – B2 Konversation

online **Beate Brenner**

Voraussetzung: Niveau B2. Für alle, die in einer kleinen entspannten Gruppe (4-6 Personen) ihre Deutschkenntnisse anwenden, festigen und verbessern wollen. Eigene Themen können eingebracht werden.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
10 x 90 Minuten, 130 €

F5820 Deutsch als Fremdsprache – C1

online **Alexandra Joepen-Schuster**

Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B2 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er führt zum Sprachniveau C1 und bereitet auch auf das Goethe-Zertifikat C1 vor. Lehrwerk: Erkundungen C1 (Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-25-4, 2016, 1. Auflage).
ab Montag, 30.9.2024, 17.30-19.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5821 Deutsch als Fremdsprache – C2

online **Alexandra Joepen-Schuster**

Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau C1 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er ist auch Vorbereitung auf das Große Deutsche Sprachdiplom. Lehrwerk: Erkundungen C1, ab Lektion 1 (Schubert-Verlag, ISBN 978-3-96915-075-7, 1. Auflage 2014).
ab Montag, 30.9.2024, 19.15-20.45 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €

F5822 Deutsch als Fremdsprache – C2

online **Alexandra Joepen-Schuster**

Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau C1 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er ist auch Vorbereitung auf das Große Deutsche Sprachdiplom. Lehrwerk: Erkundungen C2 (Schubert-Verlag, 2014, (ISBN 978-3-96915-075-7, 1. Auflage), ab Lektion 4
ab Dienstag, 1.10.2024, 19.15-20.45 Uhr
15 x 90 Minuten, 195 €

Gebärdensprache

NEU F5900 Gebärdensprache Schnupperworkshop

Planegg **Ingo Langlotz**

Dieser Schnupperworkshop beinhaltet erste Eindrücke zum Fingeralphabet, sich vorstellen, Basiswortschatz erarbeiten, kleine Gespräche führen und ein erstes „Vertraut werden“ mit der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (DGS). 5,- € für Unterlagen werden im Kurs eingesammelt.
Sonntag, 6.10.2024, 10.00-13.00 Uhr, 36 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Bairisch

NEU F5902 Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Krailling **Thomas Mayer**

Dialekt und Bayern, das gehört einfach zusammen. Und trotzdem: sind die echten Bayern mit ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen Vokalverschiebungen für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer, besser bekannt als Vogelmayer, lädt Sie ein zu einem humorvollen Bairischkurs der besonderen Art, natürlich mit anschließendem Weißwurstfrühstück!
Samstag, 25.1.2025, 10.00-13.00 Uhr, 33 €
Krailling, Kraillinger Brauerei, Margaretenstr. 59
Essen und Getränke sind separat zu zahlen. Vorbestellung für das Weißwurstfrühstück bitte bei Kursbuchung mit angeben. Anmeldeschluss voraussichtlich: Freitag, 10.01.2025

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

Seit 1870
GUM
BAUUNTERNEHMUNG
Gottlieb Gum GmbH & Co.
Bauunternehmung KG
Mathildenstraße 4 · 82152 Planegg
Telefon (0 89) 8 59 84 87 · gum-bau@web.de

Über 300 Kursleiter*innen bringen sich an der vhs mit ihren Kompetenzen und Erfahrungen ein – wir sagen Danke schön!

Besondere Themen

NEU F6001 Familienforschung: Wo und wie finden Sie Antworten? Was tun bei Überraschungen?

Planegg **Heribert Bönig / Barbara Reinicke**

Familienforschung wird immer beliebter. Gezieltes Suchen in Archiven und Datenbanken erschließt viel altes Wissen. Aber nicht alle möchten ihren Stammbaum über Jahrhunderte zurückverfolgen. Die Geschichten und Schicksale unserer direkten Vorfahren und Verwandten liegen näher und sie bergen nicht selten spannende Rätsel oder gar Heimlichkeiten. Manchmal braucht es starke Nerven für das, was da ans Licht kommt, sowie Rücksicht und Fingerspitzengefühl, mit den Ergebnissen angemessen umzugehen. Welche Quellen und Methoden die Familienforschung kennt, wie Sie sie nutzen können und warum es gut ist, sich ihr auch psychologisch zu nähern, erleben Sie heute Abend.

Dienstag, 22.10.2024, 18.30-20.30 Uhr, 15 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Eine Kooperationsveranstaltung mit Archiv & Galerie Planegg

NEU F6002 „Reißaus mit Krabbenbrötchen“ Lesung zum Welt-Alzheimertag

Planegg **Silke Schlichtmann**

Die Autorin liest aus ihrer grandiosen Großvater-Enkelin-Geschichte über drohende Demenz, kindgerecht, voller Tempo und Einfallsreichtum, witzig und bewegend. Wir laden Jung & Alt ein zu einer abwechslungsreichen Lesung ab 8 Jahren mit Rätseln, Spielen und Musik – die Autorin bringt die Gitarre mit!

Samstag, 21.9.2024, 15.00-16.15 Uhr, 8 €, Kinder sind kostenfrei

Planegg, Buchhandlung Kohler, Bahnhofstr. 41

NEU F6008 Parkinson-Krankheit: Was passiert im Gehirn und wie entsteht das Zittern?

Martinsried **Prof. Dr. Lena Burbulla**

Die Kursbeschreibung stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Bitte schauen Sie online auf www.vhs-wuermtal.de.

Dienstag, 12.11.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Martinsried, Am Klopferspitz 18a, Max-Planck-Institute für biologische Intelligenz und für Biochemie, Großer Hörsaal

NEU F6009 Stammzellen und Genschere: Therapien der Zukunft?

Planegg **Dr. Christopher Breunig / Dr. Felix Schuster**

Zwei junge Wissenschaftler präsentieren die bahnbrechenden Technologien der modernen Medizin. Sie erläutern die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Stammzellen in der Regenerativen Medizin, die transformative Kraft der Zelltherapie bei der Behandlung schwerer Krankheiten und die revolutionäre Genom-Editierung durch CRISPR. Anschauliche Beispiele und aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, wie diese Innovationen das Gesundheitswesen neu definieren und zukünftige Behandlungsmöglichkeiten revolutionieren.

Dienstag, 10.12.2024, 19.00-21.00 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F6010 Sie wollen Erste Hilfe leisten und Leben retten, „wissen aber nicht mehr wie“?

Planegg **Walter Mungel**

Wir machen Sie mit den wichtigsten lebensrettenden Basismaßnahmen vertraut und zeigen Ihnen den Einsatz technischer Hilfsmittel zur Beendigung von Herzkammerflimmern, genannt Defibrillator, der an vielen öffentlichen Plätzen zu finden ist. Wegen der praktischen Übungen rutschfeste Schuhe und angepasste Kleidung tragen.

Dienstag, 8.10.2024, 18.00-21.00 Uhr, 24 €

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

F6011 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

Gilching **Walter Mungel**

Die Teilnehmer lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und auch kleinere Wehwehchen zu behandeln. Die Entwicklungsphasen vom Neugeborenen bis zum Schulkind werden verständlich erklärt, die sich daraus ergebenden, unterschiedlichen Notfallbilder vorgestellt und anhand von Notfallsituationen die Maßnahmen, die zur Wiederbelebung und Beseitigung von Fremdkörpern in Atemwegen dienen, erläutert und geübt. Informationen über Krampfanfälle, thermische Verletzungen, Vergiftungen und Atemstörungen runden das Programm ab. 3 € für Übungsmaterial sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte rutschfeste Schuhe anziehen.

ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-21.00 Uhr

2 x 180 Minuten, 48 €

Gilching, vhs, Raum 101, Landsbergerstr. 17

NEU F6013 Einkaufsfalle „Supermarkt“

online **Anja Schwengel-Exner**

Stress im Supermarkt? Oft fällt es schwer, das gesamte Sortiment zu überschauen und die richtige Wahl zu treffen. Gern lassen wir uns verführen und ärgern uns, wenn trotz der Werbung „ohne Zusatzstoffe“ die Produkte gefärbt, aromatisiert oder im Geschmack verstärkt sind. Und was ist mit Fitness-Brot, Müsli, Protein-Drink und Co., sind sie gesünder? Machen Sie mit uns einen virtuellen Rundgang durch den Supermarkt und lernen Sie Einkaufstricks kennen. Wir decken Zuckerfallen, Mogelpackungen und Imitate auf. Erfahren Sie, welche Angaben Ihnen auf den Produkten weiterhelfen und worauf Sie bei einem Preisvergleich achten müssen.

Dienstag, 3.12.2024, 18.30-19.45 Uhr, 12 €

F6014 Das Immunsystem natürlich stärken

Planegg **Dr.rer.nat. Christina Corente**

Eine funktionstüchtige Abwehr hilft uns, gesund und munter durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Wie man sie aufbaut und woran man Verbesserungen merken kann, erfahren Sie hier. Ob gute alte Kneipp-Anwendung, Pflanzenextrakte, ausgewählte Rezepte plus Bewegung oder Saftkur: Mutter Natur hält viele Mittel bereit, um den Körper fit zu machen im Kampf gegen Viren und Bakterien. Jede der vorgestellten Anwendungen kann die Hauptorte der Abwehr – die Haut, die Schleimhäute und den Darm – bestens auf den Winter vorbereiten und das Immunsystem unterstützen.

Sonntag, 20.10.2024, 10.00-11.30 Uhr, 14 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F6017 Hormone in Balance: Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Planegg **Monica Stadler-Gullotta**

Widmen Sie sich rechtzeitig Ihrem Wissen um die Hormone und erfahren Sie Anregungen für ein besseres Körpergefühl. Was wechselt denn und wie fühlt sich das an? Was können z.B. Infektanfälligkeit, PMS, Panikattacken oder Gewichtszunahme mit dieser Lebensphase zu tun haben? Erfahren Sie eine die Schulmedizin ergänzende Aufklärung über natürliche Hormonhilfen und Möglichkeiten der Phytotherapie. Ein informatives Skript ist für 5 € im Kurs erhältlich.

Donnerstag, 21.11.2024, 18.30-21.00 Uhr, 22 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F6015 Resilienz – unser seelisches Immunsystem

Planegg **Ulrike Fuchs**

„Resilienz“ wird die innere Stärke genannt, Krisen und schwierigen Lebenssituationen besser zu meistern und gelassener damit umzugehen. Wir beleuchten die Resilienz-Faktoren: Was stärkt Resilienz, das „seelische Immunsystem“? Wie gehen wir mit Rückschlägen und Konflikten besser um? Wie gehen wir gestärkt aus einer Krise? Wie lernen wir aus Misserfolg? Mitzubringen: Schreibsachen für persönl. Aufzeichnungen.

Dienstag, 12.11.2024, 20.00-21.30 Uhr, 11 €

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

F6016 Depression kann jeden treffen – Was Angehörige und Freunde tun können

Planegg **Ulrike Fuchs**

Menschen mit Depression leben zeitweise in einer Welt, die für Außenstehende kaum zu verstehen oder nachvollziehbar ist und für Angehörige oft schwer. Sie erfahren, wie Menschen mit Depression empfinden, wie Sie als Angehörige bzw. Freunde damit umgehen können, und wie Sie einen Menschen mit Depression unterstützen können. Hier wird es um den Unterschied zwischen Mitleiden und Mitfühlen gehen. Mitzubringen: Schreibsachen für eigene Notizen.

Dienstag, 26.11.2024, 20.00-21.30 Uhr, 11 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Cordial
Privater Pflegedienst
- Alle Kassen -
Juanita Reutner-Gropper
Bräuhausstraße 10 · 82152 Planegg
Tel. 089/8596854 · Mobil 0178/8420773
info@cordial-pflegedienst.de

Themenreihe

Pflege und Wohnen im Alter: Selbstbestimmung und Unterstützung

NEU F6030 Mundpflege in der Pflege – Wissen für Pflegende und Angehörige

Planegg **Dr. Frank Hummel**

Erfahren Sie, wie eine gute Zahnpflege bei Menschen mit Unterstützungsbedarf richtig durchgeführt wird und welche Rolle eine gesunde Ernährung dabei spielt. Dr. Frank Hummel vermittelt praxisnahes Wissen und geht auf die pflegerischen Aufgaben ein, die zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Zahngesundheit von Menschen mit Unterstützungsbedarf notwendig sind. Der Vortrag findet in Kooperation mit der bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung, der Mundgesundheit in der Pflege (LAGP) statt.

Dienstag, 19.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 6 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F6031 Vorbereitung auf den Ernstfall Pflegefall

Planegg **Caroline von Künßberg**

Wenn plötzlich die Pflege eines nahen Verwandten zu bewältigen ist, kommen viele Menschen in eine Situation, in der das Tagesgeschehen für einen Zeitraum oder auf Dauer schwieriger wird. Durch einen Vorbereitungsabend mit konkreten Hilfen und Adressen unterstützen wir Sie, damit Sie im Ernstfall (z.B. wenn jemand aus dem Krankenhaus zurückkommt oder vorübergehende Einschränkungen hat) das Wichtigste da haben. Fragen sind z. B.: Wo sollte das Bett stehen, welche Kleidung, welches Essen ist gut für den Pflegebedürftigen, wie organisiere ich mir Hilfen und inwieweit muss ich immer parat sein? Ist auch Demenz ein Thema?

Mittwoch, 20.11.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 €

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

NEU F6032 Basiswissen für den Pflegealltag für An-/Zugehörige und Ehrenamtliche

Planegg **Caroline von Künßberg**

Sie erhalten konkrete Hinweise für die Pflege und praktischen Übungen: Sturzvorbeugung, Vorbeugung von Mangelernährung, Förderung der Harnkontinenz, Körperpflege und Hygiene, ethische Aspekte und Lösungsansätze bei Ruhelosigkeit und Demenz. Es ist Zeit für Ihre Fragen.

Mittwoch, 15.1.2025, 15.30-17.00 Uhr, 10 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Weitere Kurse der Themenreihe

... finden Sie unter Mensch und Umwelt, S. 5

Gedächtnistraining

F6020 Gedächtnistraining

Gauting **Christine Weissbarth**

Bleiben Sie geistig fit bis ins hohe Alter! Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben. Sie lernen Methoden, wie Sie Ihre mentale Fitness und ihre Gehirnleistung merklich verbessern. Viele praktische Übungen für den Alltag. Gedächtnistraining trägt dazu bei, dass das Gehirn wieder stärker aktiviert wird und die Synapsen angeregt werden.

ab Dienstag, 15.10.2024, 13.30-15.00 Uhr
10 x 90 Minuten, 129 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6021 Bewegung für die grauen Zellen Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht

Planegg **Roswitha Siegl**

Lernen Sie kleine, leichte Übungen kennen, die Ihren Körper und Ihren Geist gleichermaßen fordern - und dadurch fördern. Sie werden staunen, was Sie mit einfachen Bewegungen und Aufgaben erreichen können und wie viel Spaß das in der Gruppe macht. Wir sind in einem großen Raum mit viel Bewegungsfreiheit. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und nehmen Sie etwas zum Trinken mit.

ab Mittwoch, 16.10.2024, 14.30-16.30 Uhr
3 x 120 Minuten, 44 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6022 Geistig fit im Alter unterwegs: Neue Entwicklungen im Alzheimer-Feld

Planegg **PD Dr. Katharina Bürger**

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erscheinungen – manchmal sind solche Beschwerden jedoch auch Ausdruck einer Erkrankung. Ein Team des Klinikums Großhadern informiert sie über demenzielle Erkrankungen. Erfahren Sie, was eine Demenz ist und wie man sie diagnostiziert. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten im Bereich der Demenz hingewiesen. Sie haben auch die Möglichkeit, an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Die Teilnehmerzahl hierfür ist begrenzt. Bitte geben Sie daher an, ob Sie einen Test wünschen. Testungen Markus Proksch (Studienassistent), Veronique Handfest (Soziologin M. A.)

Donnerstag, 23.1.2025, 14.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Folgen Sie uns auf Instagram:
vhs.im.wuermtal

Meditation, Entspannung, Autogenes Training

F6100 Rhythmus-Atem-Bewegung nach H.L. Scharing

Planegg **Maria Sanchez**

Einfache Übungen, die auf klaren anatomischen Grundlagen aufbauen, verhelfen zur Lösung körperlich-seelische Spannungen. Eine verbesserte Körperwahrnehmung führt zu einem natürlichen Atemrhythmus, zu Wachheit und Präsenz. Der Mensch wird von den Füßen her aufgerichtet und geordnet. Die Übungen werden meist liegend auf dem Boden ausgeführt und setzen keine Kenntnisse oder Beweglichkeit voraus. Bitte bequeme Bekleidung, Socken, Bettlaken (kein Spannbettt.), ggf. Decke + Kopfunterlage/Handtuch mitbringen.

Samstag, 16.11.2024, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 17.11.2024, 10.00-13.00 Uhr
Wochenendkurs, 44 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU F6102 Energie und Lebensfreude – Meditation und achtsames Yoga

Gauting **Gabi Frank**

Wir entwickeln unsere Fähigkeit, das Leben mit mehr Gelassenheit zu nehmen - unterstützt von angeleiteten Meditationen sowie achtsamen Körperwahrnehmungsübungen. Dabei stärken wir die körperliche und geistige Gesundheit, aktivieren die Selbstfürsorge, schärfen unsere Sinne und gewinnen mehr Energie und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs enthält Elemente aus dem MBSR- Programm (Mindfulness based stress reduction).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, Decke.

ab Donnerstag, 16.1.2025, 16.00-17.15 Uhr
6 x 75 Minuten, 78 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU F6103 Superkraft Atmung – Gesundheit, Wohlbefinden & Stressabbau

Gauting **Susanne Oeben**

Wir nähern uns gesundheitlichen Themen wie z.B. Schlafstörungen, Kurzatmigkeit oder chronische Erschöpfung aus der Perspektive des Atems. Sie lernen verschiedene, leicht auszuführende Atemübungen kennen und erhalten praktische Tipps für Ihre Atemgesundheit. Ziel ist es, eine eigene, individuelle Atem-Praxis aufzubauen und im Alltag zu etablieren. Regelmäßig geübt schenkt sie Ihnen mehr Wohlsein, mentale Ruhe und Leistungskraft.
Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und eine Decke

ab Donnerstag, 17.10.2024, 16.00-17.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 34 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6104 Geführte Gedankenreisen in die Welt der Entspannung

online **Sylvia Wandner**

Unser Gehirn denkt ständig – das ist seine Aufgabe! Unsere Entscheidung ist, welchen Gedanken wir zuhören. Was außen passiert, liegt nicht in unserer Macht, aber wir haben in der Hand, wie wir darauf reagieren. Unser limbisches System sichert unser Überleben, aber manchmal ist es gut, ihm das Zepter aus der Hand zu nehmen. Der rote Faden durch den Kurs: Atmung, Achtsamkeit, Körperbezogenheit, Energiefluss, Gedankenreisen, Selbstwirksamkeit. Für einen Moment

Mierau Hörsysteme
Meisterbetrieb

- KOSTENLOSER HÖRTEST
- HÖRSYSTEME & ZUBEHÖR
- GEHÖRSCHUTZ
- SERVICE & BERATUNG

GRÄFELFING Bahnhofstr. 15 82166 Gräfelfing Tel.: 0 89 / 85 16 32
PLANEGG Bahnhofstr. 43 82152 Planegg Tel.: 0 89 / 85 66 24 62
KRAILLING Margaretenstr. 56 82152 Krailling Tel.: 0 89 / 96 03 19 99
www.hoergeraete-mierau.de

halten wir die Welt da draußen an. Die Mittel sind entspanntes Liegen, entspanntes Sitzen, Atemübungen, Erstellen der Haralinie (zum Erden des Körpers) und Anker setzen, um das Erlernte im Alltag anzuwenden.
ab Dienstag, 1.10.2024, 20.10-20.55 Uhr
10 x 45 Minuten, 45 €

NEU F6105 Blockaden auflösen mit Klopfakupressur

Planegg **Tanja Schlößer**

Die Grundlage für diese Art der Akupunktur ohne Nadeln findet sich in der TCM und der Kinesiologie. Nach der Theorie der TCM lassen sich durch die gezielte Stimulation bestimmter Meridiane im Körper durch sanftes Beklopfen aufgestaute Blockaden durch z.B. Belastungs-zustände, negative Emotionen, Spannungszustände, Ängste, usw. in beachtlich kurzer Zeit dauerhaft lösen. Gewünschte Gefühle wie Freude, Leichtigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit können die blockierenden Zustände ersetzen. Anhand von Praxis-Beispielen erhalten Sie Tipps zur einfachen Umsetzung und Selbstanwendung.
ab Mittwoch, 6.11.2024, 19.45-21.15 Uhr
5 x 90 Minuten, 65 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

F6106 Entspannung durch Lachen

Planegg **Annemone Schwarz**

Lachen vertreibt schlechte Laune, bewegt unsere Muskulatur, bringt uns auf andere Gedanken und macht Spaß. Wir fühlen uns leichter und freudiger und stärken unser Wohlbefinden. Gemeinsames Lachen verbindet, fördert die soziale Interaktion und die Gesundheit. Lach-Yoga-Übungen sind eine Kombination aus verschiedensten Übungen zum Lachen und Atemübungen aus dem Yoga. Mitmachen kann jede*r, ganz egal wie jung oder alt. Ich freue mich auf Euch und auf unser gemeinsames Lachen. Bitte kommt locker gekleidet und mit Getränk.
ab Montag, 4.11.2024, 18.30-19.15 Uhr
4 x 45 Minuten, 29 €
Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

F6107/08 Wellness für die Seele – Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Planegg **Claudia Castillon**

Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Lassen Sie sich von den Klängen der wunderbaren Metall- und Kristallklangschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Hier können Sie Ballast loslassen und tiefe Entspannung erfahren. Sie lernen Tools kennen, die es Ihnen leichter machen, im Alltag schneller wieder zentriert zu sein. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen.
Bitte eine Decke, Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

F6107 **Sonntag, 20.10.2024, 10.00-12.00 Uhr, 15 €**

F6108 **Samstag, 30.11.2024, 10.00-12.00 Uhr, 15 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU F6109-09A Der Weg zu innerer Ruhe durch Mantra-Singen

Planegg **Claudia Castillon**

Basierend auf jahrtausendealter Weisheit aus dem Sanskrit unterstützt diese Methode geistige Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Dazu werden wir ausgewählte Texte wiederholt singen. Die Wiederholungen fördern unsere positiven Gedanken und Ruhe, vergleichbar mit einer Meditation. Körperliche Spannungen und Stress können sich lösen und das emotionale Wohlbefinden steigen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: Kleines Sitzkissen, eine Decke und etwas zu trinken.

F6109 **Sonntag, 13.10.2024, 10.00-11.30 Uhr, 15 €**

F6109A **Samstag, 7.12.2024, 10.00-11.30 Uhr, 15 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6112 Meditation: Gegenwärtig in jedem Augenblick

Planegg **Doris Sophia Heinrichsen**

Stille und angeleitete Meditation en. Aus dem Gedankenkarussell aussteigen und einfach SEIN, in die Stille lauschen und so die Kraft des gegenwärtigen Moments spüren. Durch Meditation können wir uns auf neue Weise begegnen und Körper, Geist und Seele intensiv erleben. Für Teilnehmer*innen mit und ohne Meditationserfahrung.
ab Donnerstag, 17.10.2024, 19.30-20.30 Uhr
9 x 60 min, 79 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6110/11 Ein kleines Achtsamkeitsretreat – Auszeit vom Alltag

Planegg **Ursula Gentili**

In einer Wohlfühl-Atmosphäre begleitet uns das Thema Achtsamkeit durch diesen Kurzurlaub. Wir lassen es uns gutgehen und üben uns zusammen durch einen bunten Koffer an wohltuenden Achtsamkeitspraktiken. Die für Sie passenden Techniken können Sie ohne viel Aufwand in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren (z.B. mittels Natur, Atem, Körper, Essen, Stille…). So erhalten Sie mehr innere Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Entschleunigung als Folge regelmäßiger Achtsamkeitspraxis. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Lieblingsbrotzeit für die Pause, Trinken, ggf. Kissen, Schreibsachen

F6110 **Sonntag, 17.11.2024, 10.00-14.30 Uhr, 35 €**

F6111 **Sonntag, 23.2.2025, 10.00-14.30 Uhr, 35 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6113 Meditation für Jugendliche und Studierende – Stressabbau und Konzentration

Planegg **Doris Sophia Heinrichsen**

Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Lerne mit Hilfe von Meditation, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken mit Druck und Lernstress besser klarzukommen und so deinen alltäglichen Herausforderungen gelassen zu begegnen.
Samstag, 16.11.2024, 15.00-17.00 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6135 Mit Meditation in ein entspanntes Wochenende

Planegg **Dr. Nadine Haschke**

Wir meditieren nach Wahl im Sitzen oder Liegen. Unterschiedliche moderne und fernöstliche Meditationsarten bringen uns unserer inneren Mitte näher. Aus der Ruhe schöpfen wir frische Kraft. So entschleunigen wir und gelangen so zu mehr Lebensfreude. Für alle mit und ohne Meditationserfahrung.
ab Freitag, 8.11.2024, 16.30-17.45 Uhr
5 x 75 Minuten, 48 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU F6114Achtsamkeit und Meditation

Gauting **Christine Weissbarth**

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, was zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe führt. Wir üben mit angeleiteten Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen. Ziel ist es, alte Gewohnheiten und automatische Verhaltensweisen loszulassen. Das gibt Ihnen die Freiheit, authentisch und selbstbewusst zu handeln ein Leben lang. Bitte mitbringen: Meditationskissen, falls vorhanden. Sitzen auf dem Stuhl ist auch möglich.
ab Dienstag, 15.10.2024, 11.45-13.00 Uhr
10 x 75 Minuten, 104 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6115/16 Zur Ruhe kommen in unruhiger Zeit – Entspannungsabend mit Klangschalen

Planegg **Roswitha Siegl**

Die archaischen Klänge der Schalen führen zu tiefer Entspannung und verhelfen uns zu Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Diese Urklänge regenerieren uns und bringen uns in unsere Mitte. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und nehmen Sie eine Decke, ein Kissen und etwas zum Trinken mit. Wenn Sie angenehm warm liegen, können Sie die Klänge gut genießen und in tiefe Entspannung gleiten.

F6115 **Sonntag, 8.12.2024, 16.00-18.00 Uhr, 15 €**

F6116 **Sonntag, 16.2.2025, 16.00-18.00 Uhr, 15 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU F6117 Energie und Lebensfreude – QiGong und Achtsamkeitsmeditation

Planegg **Gabi Frank / Beate Gessmann-Gentz**

Wir entwickeln unsere Fähigkeit, das Leben mit mehr Gelassenheit zu nehmen – unterstützt von angeleiteten Meditationen und Körperübungen aus dem Qigong. Dabei stärken wir die körperliche und geistige Gesundheit, aktivieren die Selbstfürsorge und gewinnen mehr Energie und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation und QiGong nötig. Der Workshop enthält Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness based stress reduction). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, und eine Decke
Freitag, 8.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6118 Einen Tag lang achtsam sein

Gauting **Christine Weissbarth**

Bringe mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben. Führe ein friedliches und glückliches Leben. Wir üben den ganzen Tag die Praxis der ACHTSAMKEIT. Achtsam sein im Sitzen, im Gehen, im Tun, in der Kommunikation, beim Essen, im Kontakt mit anderen Menschen. Ergänzt werden die Achtsamkeitsübungen mit Yin Yoga, Sitzmeditation und Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Du bekommst viele kleine Ideen, die du danach im Alltag anwenden kannst. So kannst du immer mehr bei dir selbst ankommen, ohne Vorwissen. Bitte Verpflegung mitbringen.

Sonntag, 10.11.2024, 10.00-15.00 Uhr, 42 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6130 Progressive Muskelentspannung

Planegg **Ulrike Fuchs**

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein sehr beliebtes und wohl das bekannteste Entspannungsverfahren zur Verminderung und Prävention von Stress. Die Übungen mit der Willkürmuskulatur sind leicht zu lernen. Sitzend oder liegend kann PMR nahezu überall im Alltag integriert werden. Die Entspannung ist sofort merklich spürbar und wird Schritt für Schritt (progressiv) aufgebaut. Es entsteht ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl. Auch wird eine mentale Balance erreicht für eine bessere Konzentration. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke, dicke Socken.

ab Dienstag, 5.11.2024, 18.15-19.45 Uhr

5 x 90 Minuten, 69 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6131 Autogene Heilentspannung – Grundkurs

Gauting **Ute Lütkes**

Angepasst an den heutigen Menschen ist sie nach wie vor eine der wirkungsvollsten Selbsthilfemethoden für jung und alt. Ohne Hilfsmittel Anspannung abzubauen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zufriedener zu leben, wird liegend oder sitzend trainiert. Ziele: mehr Konzentration, besser schlafen, selbstbewusster auftreten, konstruktiv denken lernen, gelassener sein – mit Autosuggestion leichter erreicht. Die Früchte von regelmäßigem Üben: mehr Ruhe, Kraft, Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg. Bei Bedarf Socken und Decke mitbringen.

ab Mittwoch, 9.10.2024, 19.30-21.00 Uhr

8 x 90 Minuten, 109 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6132 Autogene Heilentspannung – Aufbaukurs

Gauting **Ute Lütkes**

Voraussetzung: Grundkurs

Lernen, immer gelassener und ruhiger tägliche Herausforderungen zu meistern. Weiterführende Übungen vertiefen die körperliche Entspannung, mit Ruhe und der Kraft der Seele zeigen sich neue Wege, das Leben erfolgreicher zu meistern. Mehr Selbstliebe, Autosuggestion und innere Bilder führen zum Ziel, noch gesünder und glücklicher zu werden – Immunisierung von innen.

ab Mittwoch, 8.1.2025, 19.30-21.00 Uhr

7 x 90 Minuten, 95 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

Yoga – Anfänger*innen

F6200 Hatha-Yoga ab 60 Jahren

Planegg **Katharina Rieppel**

Yoga schenkt neue Lebensenergie! Es fördert Beweglichkeit, Stärke, Sicherheit und die Fähigkeit, sich zu entspannen. Dabei steht die Arbeit mit dem Atem im Vordergrund. Ein Versuch lohnt sich! Für Neulinge.

ab Montag, 14.10.2024, 09.00-10.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 149 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6200A Yoga für den Anfang

Planegg **Eva Schreier**

Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Gleichgewichtsübungen stehen im Mittelpunkt mit dem Ziel, in Leichtigkeit die Balance im Alltag zu finden. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie Meditation. Der Yogastil heißt Viniyoga, ein Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl.

ab Dienstag, 15.10.2024, 16.30-18.00 Uhr

12 x 90 Minuten, 145 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6211 Mit Esprit und Gelassenheit in den Tag

Planegg **Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: F6200A

ab Mittwoch, 25.9.2024, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 145 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU F6202 Hatha Yoga für den Rücken für Männer ab 60 – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Planegg **Stephan Fiedler**

Mit der dynamischen Verbindung einzelner Yogahaltungen stärken wir unsere Beweglichkeit, Konzentration und Koordination. Wir achten auf unseren Atem und finden tiefe Entspannung.

ab Donnerstag, 7.11.2024, 09.00-10.00 Uhr

5 x 60 Minuten, 65 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU F6203 Hatha-Yoga: Entspannung und Ausgeglichenheit erleben

Krailling **Sandra Gottwald**

Wir üben gemeinsam Körperhaltungen (Asanas) und stärken unsere Stabilität, Flexibilität und Vitalität. Die Yogapraxis wird Schritt für Schritt angeleitet. Viele Übungen können im Alltag zur Gesundheitsförderung integriert werden. Der Kurs ist mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet. Bitte eine Yogamatte, zwei Yogablöcke (zum Beispiel aus Kork), einen Yoga-Gurt sowie eine angenehme Decke mitbringen.

ab Dienstag, 8.10.2024, 18.30-19.45 Uhr

12 x 75 Minuten, 129 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

F6204 Hatha-Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger

Gauting **Katharina Rieppel**

Die zentralen Anliegen des Kurses sind der bewusste Umgang mit dem Körper, beweglicher und durchlässiger auch für die Wahrnehmung zu werden, und harmonisierende Atem- und Entspannungsübungen. Hin und wieder werden Klangschalen eingesetzt. Wir lernen uns selbst besser kennen, erlangen innere Ruhe, die wir für den Alltag brauchen.

ab Montag, 30.9.2024, 20.00-21.10 Uhr

15 x 70 Minuten, 140 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6205/06 Ayur Yoga für leicht Geübte und Wiedereinsteiger

Gauting **Karola Kaiser**

Ayur-Yoga ist ein achtsamer, atembetonter, angepasster, abwechslungsreicher und anatomisch fundierter Yogastil. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Durch regelmäßiges Üben können stressbedingte Beschwerden gemindert und die Konzentration verbessert werden. Eine Phantasiereise oder Tiefenentspannung rundet die Yogastunde ab. Bitte eine Decke mitbringen.

F6205 **ab Dienstag, 1.10.2024, 18.45-20.15 Uhr**
13 x 90 Minuten, 156 €

F6206 **ab Dienstag, 1.10.2024, 20.30-21.45 Uhr**
13 x 75 Minuten, 130 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6207 Yoga am Morgen

Planegg **Agnes Kögl**

Mit gezielten Übungen kräftigen und entspannen wir unsere Muskeln und starten so erfrischt und gestärkt in den Tag. Die Stunde ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

ab Mittwoch, 2.10.2024, 08.00-09.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 179 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6208 Female Yoga sanft – Basiskurs

Planegg **Sandra Gottwald**

Dieser wohltuende Kurs für Frauen, kombiniert die Qualitäten von fließender Bewegung mit den Vorteilen länger gehaltenen Asanas. Während der Stunde wird der ganze Körper mobilisiert, die Muskeln und Faszien stimuliert und gedehnt. Für sportliche Frauen, die eine ruhige Yogapraxis bevorzugen und ihre Ausrichtung verfeinern möchten.

ab Freitag, 4.10.2024, 10.40-11.40 Uhr

12 x 60 Minuten, 96 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6209 Female Yoga für Geübte

Planegg **Sandra Gottwald**

Wir kombinieren die Qualitäten fließender Bewegung mit den Vorteilen länger gehaltener Asanas. Während der Yoga Stunde wird der ganze Körper mobilisiert, die Muskeln und das Bindegewebe werden stimuliert und gedehnt. Auf diese Weise Yoga zu üben, ist eine ganzheitliche, nachhaltige und harmonische Erfahrung.

ab Freitag, 4.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 132 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6209A-09D Svastha-Hatha-Yoga mit Faszien-Yoga Anfänger mit Vorkenntnissen

Krailling **Sylvia Hoffmann-Büttner**

Das Wort Svastha in Sanskrit bedeutet wörtlich „in der eigenen Wohnung bleiben“ und bezieht sich auf den Zustand der vollständigen Gesundheit und Ausgeglichenheit. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen wird die eigene Wahrnehmung sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistig-seelischen Ebene erlebbar, ergänzt durch spezielle Faszien-Yogaübungen und Faszienrollen. Diese Wahrnehmungen und damit verbundene Veränderungen in unseren Alltag zu integrieren ist ein Ziel. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke, Handtuch, Yogamatte

F6209A	**ab Dienstag,**	**8.10.2024,**	**18.15-19.45 Uhr**
F6209B	**ab Dienstag,**	**8.10.2024,**	**20.05-21.35 Uhr**
F6209C	**ab Donnerstag,**	**10.10.2024,**	**20.00-21.30 Uhr**
F6209D	**ab Donnerstag,**	**10.10.2024,**	**18.10-19.40 Uhr**

je 13 x 90 Minuten, 139 €
Krailling, Altenheim Maria Eich, Rudolf-von-Hirsch-Str. 27, UG

F6210 Achtsames Yoga am Morgen für Alle

Planegg **Silke Jenni**

Sanftes Yoga am Morgen hilft, „innere und äußere Stabilität“ zu stärken. Mit Hilfsmitteln wie Yogagurt, Klotz und Faszienrolle gehen wir in leichte Stabilitätsübungen, leichte Zyklen und helfen dem Körper zu dehnen und seine Kraft wieder aufzubauen. Atembeobachtung zu Beginn und Tiefenentspannung am Ende runden die Stunde ab.

ab Dienstag, 1.10.2024, 09.00-10.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 109 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6212 Yoga sanft

Planegg **Agnes Kögl**

Schonende Yoga-Haltungen mit sanften Bewegungen ermöglichen eine erholsame und entspannte Yoga-Stunde für jedes Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.45-11.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 179 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU F6213 Svastha Yoga – für Balance und Stabilität

Gauting **N. N.**

Svastha Yoga verfolgt den Ansatz, Yoga individuell so zu praktizieren, dass es das persönliche Wohlbefinden fördert, unabhängig von spezifischen Übungsstilen. Es bietet effektive, verständliche und langfristige Methoden für das persönliche Wohlbefinden und die Selbstfürsorge. Wir entwickeln ein tiefes Verständnis und Gespür für unseren Körper, lernen, dessen Signale intuitiv zu deuten und zu erkennen, was uns gut tut bzw. was nicht. Dies ermöglicht es uns, bewusster zu leben und unsere Bedürfnisse besser zu verstehen.

ab Donnerstag, 17.10.2024, 19.15-20.30 Uhr
15 x 75 Minuten, 149 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

... aus Überzeugung und Leidenschaft
ORTHO PHÖNIX
Orthopädietechnik-Meisterbetrieb
im Herzen von Martinsried
Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

- Kinderorthopädie
- Schuheinlagen aller Art
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsversorgung
- Prothetik

und vieles mehr
Telefon 089/23798520
Lochhamer Straße 4 (neben Bassetti Factory Outlet)
82152 Planegg Bus 266/267 - Haltestelle
www.orthophoenix.de

F6214 Yoga mit Power fit am Abend für Alle

Planegg **Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. F6200A

ab Montag, 23.9.2024, 19.45-21.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 145 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6215 Kraftvoll und präsent Ü50 – Yoga und Meditation

Planegg **Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff**

Für Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung. Wir werden Yogaübungen kennenlernen und praktizieren, die helfen, den Bewegungsapparat zu stärken und gleichzeitig Flexibilität zu verbessern. Ergänzt wird dies durch Meditationen, die uns unterstützen, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken, den Moment bewusster wahrzunehmen und mehr im Hier und Jetzt zu sein. Ziel des Kurses ist, kraftvoll, präsent und beweglich zu sein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.30 Uhr
11 x 90 Minuten, 132 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6215A Stress lass nach – Yoga und Meditation

Planegg **Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff**

Wir lernen aktive und sanfte Körperübungen kennen und probieren verschiedene Meditationsformen aus, die uns helfen, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken, den Moment bewusster wahrzunehmen und mehr im Hier und Jetzt zu sein. Die Yogaübungen wirken sich positiv auf das Nervensystem, die Atmung und Muskulatur aus. Wir üben Techniken, die im Alltag leicht umsetzbar sind und zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe führen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke. Für Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung.

ab Montag, 30.9.2024, 19.45-21.15 Uhr
11 x 90 Minuten, 132 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6216-17 Yoga und Entspannung

Planegg **Sabine Maria Stingl**

Sanfte Yoga -und Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern die Körperwahrnehmung und ermöglichen ein Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele. Regelmäßiges Üben mindert Stress, verbessert die Konzentration, fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Bitte mitbringen: bequeme
Kleidung, warme Socken und eine Decke.

F6216 **ab Mittwoch, 2.10.2024, 17.30-19.00 Uhr**

F6217 **ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.10-20.40 Uhr**

Je 12 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU F6218 Vinyasa Yoga en español

München **Maria Bieler**

Hola y bienvenido/a a las clases de Vinyasa Yoga en español!
Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuermtal.de

ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-19.00 Uhr
10 x 60 Minuten, 120 €
München, Herz Yoga, Forstenrieder Allee 181

F6219 Yin Yoga

online **Karola Kaiser**

Yin Yoga ist eine sanfte und zugleich tiefe Yoga Praxis, die hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Diese Übungsform kann die Beweglichkeit in den Muskeln, Faszien und Gelenken verbessern. Yin Yoga bildet einen Gegenpol zu sämtlichen aktiv ausgeführten Sportarten und einen Ausgleich zum heutigen Lebensstil. Benötigt werden: eine Yogamatte, zwei Yogablöcke, ein Yogagurt und für die Endentspannung eine Decke und ein Kissen.

ab Mittwoch, 2.10.2024, 20.30-22.00 Uhr
13 x 90 Minuten, 156 €

NEU F6220 Yoga „Relax“
Gauting **Nina Diana Winklhofer**
Yoga zum Entspannen und Wohlfühlen. In diesem Kurs steht die regenerative Praxis im Vordergrund, wie das Dehnen der Faszien und Muskeln, das Öffnen des Brustkorbs. Außerdem werden einfache Atemübungen (Pranayama) gelernt, die auch gut in den Alltag integriert werden können. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.
ab Montag, 7.10.2024, 16.30-17.45 Uhr
12 x 75 Minuten, 129 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6224-25 Mit Esprit entspannt in den Abend
Planegg **Eva Schreier**
Im Mittelpunkt stehen der Atem und die Wirbelsäule. Die Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie kurze Rezitation und Meditation. Das Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl.

F6224 **ab Montag, 23.9.2024, 16.15-17.45 Uhr**

F6225 **ab Montag, 23.9.2024, 18.00-19.30 Uhr**
je 15 x 90 Minuten, 145 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6227 Svastha Yoga
Gauting **Martina Mayer-Mödl**
Die Asanas (Yogahaltungen) stehen hier im Vordergrund. Wir entwickeln Kraft, Balance und Beweglichkeit. Gleichzeitig vertiefen wir das Bewusstsein, dass Asanas mehr sind als reine körperliche Übungen und lernen Atemtechniken (Pranayama). Fließende Sequenzen ergänzen die Stunden.
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.15 Uhr
12 x 75 Minuten, 129 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

Yoga – Fortgeschrittene

F6229 Hatha-Yoga Vormittagskurs für Geübte und Wiedereinsteiger
Gauting **Christine Weissbarth**
Yoga mobilisiert die Wirbelsäule, löst Stress und hilft, den Körper und Geist zu entspannen und zu stärken. Die Körperübungen fordern alle Muskeln, stärken den Rücken, straffen den Körper, aktivieren die Organe und können sogar das Immunsystem stärken. Atemübungen, kurze Meditation und Entspannung ergänzen unsere Yoga-Praxis.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 10.00-11.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 156 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6230 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Planegg **Katharina Rieppel**
Kursbeschreibung siehe Kursnr. F6204
ab Dienstag, 1.10.2024, 17.50-19.20 Uhr
15 x 90 Minuten, 149 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6233 Mit Heiterkeit und Gelassenheit in den Tag: Yoga für den Anfang und Wiedereinstieg
Planegg **Eva Schreier**
Kursbeschreibung siehe Kursnr. F6200A
ab Mittwoch, 25.9.2024, 10.45-12.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 145 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6235 Yoga dynamisch für Geübte
Planegg **Andrea Bengel**
Die klassischen Yogastellungen werden sowohl statisch als auch dynamisch, kraftvoll und in geschmeidigem, fließendem Wechsel geübt. Ein etwas anderes Workout, das auch jungen Leuten Spaß macht. Für Teilnehmende mit guten technischen Vorkenntnissen.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.30-21.00 Uhr
14 x 90 Minuten, 145 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6236 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
online **Katharina Rieppel**
Kursbeschreibung siehe Kursnr. F6204.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.15-20.45 Uhr
15 x 90 Minuten, 165 €

Yoga-Workshops

NEU F6241 Was uns nährt
Planegg **Sabine Maria Stingl**
Alle reden von Balance, aber wo bekommen wir sie her? Brauchen wir mehr Energie? Oder Anregungen und Veränderung? Wir erfahren innere Stärke und erspüren innere Kraft. mit Hilfe von sanften Körperspürübungen, Entspannung und Imagination. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke und evtl. ein Kissen mit
Sonntag, 9.2.2025, 10.00-12.30 Uhr, 24 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU F6241A Reise in die Welt der Imagination
Planegg **Sabine Maria Stingl**
Phantasiereisen und Vorstellungen können hilfreiche Lebensbegleiter sein. Sie bringen uns zu uns selbst zurück, können wegweisend und entspannend sein und bringen Kraft und Schwung ins Leben. Freuen Sie sich auf diesen kreativen Nachmittag, aus dem Sie viele positive Impulse mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen, Papier und Buntstifte, Kugelschreiber.
Sonntag, 9.2.2025, 13.30-16.00 Uhr, 24 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6242A In der Ruhe liegt die Kraft
Planegg **Sabine Maria Stingl**
Möchten Sie Ihre Kraftquellen wieder sprudeln lassen ? Viele sprechen von Resilienz , aber wie bekommt man diese? Sie können heute dieses Wohlgefühl erleben und nehmen Anregungen mit nach Hause, die Sie bei Ihrer persönlichen Balance unterstützen. Unsere Mittel sind: Imaginationsreisen, sanfte Bewegungsübungen, Entspannung- und Selbstmassageübungen, Ernährung, Klänge und Düfte.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit
Sonntag, 24.11.2024, 13.30-16.30 Uhr, 28 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU F6243 Mit Yoga die Sehkraft stärken
Gauting **Sandra Barth**
Mit Yoga können wir unsere Sehkraft stärken und gleichzeitig die Augen entlasten. Durch bestimmte Übungen können wir die Augenmuskulatur aufbauen, entspannen und durchbluten. Dies kann dazu führen, dass wir besser sehen und der Nacken lockerer wird. Wir werden Yoga und Augenübungen so verbinden, dass wir unseren Körper stärken und dehnen und gleichzeitig unsere Augen integrieren. Dabei fließen wir achtsam und spielerisch von einer Haltung zur nächsten.
Samstag, 23.11.2024, 16.00-18.30 Uhr, 22 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6254 Ein Nachmittag für dich und deinen Rücken
Planegg **Silvia Andreaus**
Heute dreht sich alles um unseren Rücken, die Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung. Wir praktizieren rückenfreundliches Yoga und bewegen uns von den Füßen bis zum Nacken. Mehr Bewusstsein für unsere Wirbelsäule, Entspannungsübungen, Atemtechniken und Tipps für den Alltag runden den Nachmittag ab. Bitte mit Getränk, Decke, Socken und bequemer Kleidung kommen.
Samstag, 9.11.2024, 15.00-18.00 Uhr, 24 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6255 Yoga und Meditation – Entspannt ins Wochenende
Planegg **Silvia Andreaus**
Freu dich aufs Wochenende mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit! Wir lockern uns, öffnen und dehnen den Körper. Wir bewegen uns durch einfache Yogahaltungen, ganz intuitiv, fließend und mit Leichtigkeit. Zum Ende der Sequenz meditieren wir gemeinsam und du erhältst Achtsamkeits-Tipps für deinen Alltag. Der perfekte Wochenausklang! Auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke/Handtuch, Matte.
ab Freitag, 17.1.2025, 18.30-20.00 Uhr
5 x 90 Minuten, 60 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Qigong und Taiji

F6300 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren

Planegg **Judith Schrötter**

Qigong-Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die „Kranich"-, die „8-Brokat"- sowie die „Nei Yang Gong" Übungen sind besonders wirksame Methoden der Lebenspflege. Sie fördern zunächst die Beweglichkeit der der Gelenke und den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Durch die regelmäßige Anwendung erspüren Sie zunehmend ihre energetische Wirkung. Verbrauchte Energien fließen ab, Blockaden lösen sich und frische Lebensenergien werden aktiviert Selbstmassage zur Aktivierung der Leitbahnen und Akupunktur-Punkte sowie Atem- und Meditationsübungen vertiefen diese Erfahrungen.
Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.
ab Montag, 14.10.2024, 11.30-13.00 Uhr
8 x 90 Minuten, 88 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6301 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren (Aufbaukurs)

Gauting **Judith Schrötter**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: F6300
Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.
ab Dienstag, 15.10.2024, 17.00-18.30 Uhr
8 x 90 Minuten, 88 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6302-03 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Planegg **Barbara Schmelting**

Wir lernen neue Übungen und wiederholen und vertiefen bereits gelernte Übungsreihen. Für Anfänger und Geübte.

F6302 **Anfänger und Geübte**
ab Dienstag, 8.10.2024, 18.20-19.35 Uhr,

F6303 **Fortgeschrittene**
ab Dienstag, 8.10.2024, 19.35-20.50 Uhr,

Je 15 x 75 Minuten, 119 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6304 Qigong – Umgang mit der Lebensenergie

Neuried **Monika Brabec**

Das harmonische Zusammenspiel von einfachen Bewegungen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit ist eine bewährte Methode zur Pflege der Gesundheit. Akupressur und Atemübungen ergänzen die Kursstunden. Ein Skript erleichtert das selbständige Üben. Für Einsteiger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.
ab Dienstag, 1.10.2024, 19.45-21.00 Uhr
14 x 75 Minuten, 139 €
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

F6305 Shaolin-QiGong (traditionelles buddhistisches Qigong)

Planegg **Margot Knapp**

Die sanften Bewegungen im Qigong entspannen nachweislich unseren Körper und vertiefen unsere Atmung. Sie regulieren die körpereigenen Energien und klären den Geist. Gemeinsam erlernen wir das Shaolin QiGong: eine Zusammenstellung von bewegten und meditativen Übungen, die einerseits die Geschmeidigkeit des Körpers und andererseits das Wahrnehmen unserer individuellen Lebensenergie fördern. Wir erleben Achtsamkeit und ganzheitliches Wohlgefühl, anstrengungslose Bewegung sowie innere Kraft. Wir erfahren Präsenz und Verbundenheit mit unserem Körper und mit dem, was uns umgibt. Mit zunehmender Praxis erleben wir ganz freies Fließen von Qi.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 10.30-12.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6306 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren (Anfänger/Wiedereinsteiger)

Gauting **Judith Schrötter**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: F6300
Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.
ab Mittwoch, 16.10.2024, 16.15-17.45 Uhr
8 x 90 Minuten, 96 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6307 Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong, die „Acht Brokate" und Stilles Qigong

Gauting **Christine Weissbarth**

Wesentliches Ziel der verschiedenen Übungen des Qigong ist die Harmonisierung der Lebensenergie („Qi") mittels bestimmter Körperhaltung, Bewegung und Konzentration. Qigong führt zu Ausgeglichenheit und dient der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 11.45-13.00 Uhr
12 x 75 Minuten, 129 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6308 Qigong – Die sechs heilenden Laute

Gauting **Rolf Kassalicky**

Diese Übungsreihe dient dazu, den Qi-Kreislauf in den Organen anzuregen. Die Heillaute stammen aus sehr früher daoistischer Tradition. Wir lernen zwei Varianten: Im Sitzen mit unterstützenden Mudras (gezielte Aktivierung des Qi durch Handhaltungen) und im Stehen mit entsprechenden sanften Dehnungen und Körperhaltungen. Auch für Neueinsteigende geeignet.
ab Donnerstag, 26.9.2024, 17.30-18.45 Uhr
11 x 75 Minuten, 105 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6309 Chan Mi Qigong – Balsam für die Wirbelsäule

Planegg **Rolf Kassalicky**

Mit den sanften, fließenden Bewegungen dieser besonderen QiGong Methode harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. In der Basis-Übung des Chan Mi QiGong werden wir unsere Wirbelsäule sanft mobilisieren und gelangen gleichzeitig zu Ruhe und innerer Harmonie. Für alle geeignet, mit und ohne Vorkenntnisse.
ab Freitag, 27.9.2024, 08.45-10.00 Uhr
12 x 75 Minuten, 105 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6310 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Planegg **Rolf Kassalicky**

Mit den sanften, fließenden Übungen der wunderschönen 8-teilgen Übungsreihe JianShen JiQi Fa harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. Unsere Beweglichkeit verbessert sich, Blockaden können sich lösen und eine angenehme innere Ruhe stellt sich ein. Für alle geeignet, mit und ohne Vorkenntnisse.
ab Freitag, 27.9.2024, 10.15-11.30 Uhr
12 x 75 Minuten, 105 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6311 Qigong-Spezialform – Fortgeschrittene

Planegg **Manfred Suttorp**

Üben der stehenden Form des Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe.
Für Geübte des Hui Chun Gong
ab Freitag, 11.10.2024, 18.00-19.00 Uhr
10 x 60 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU F6312 Amara Kali – eine philippinische Stockfechtkunst

Gräfelfing **Inga Pint**

Kali, Escrima oder Arnis ist die philippinische „Kunst der wirbelnden Stöcke". Wir entwickeln eine gemeinsame (Körper-)Sprache aus fließenden Bewegungen mit einem oder zwei Rattanstöcken, lernen verschiedene Schlagmuster kennen. In Partnerübungen und Solo-Formen tanken wir mal dynamisch, mal meditativ neue Energie und schulen Präsenz und Klarheit. Kali verbessert die Koordination von linker und rechter Körperhälfte und die Körperwahrnehmung.
Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Rattanstöcke (2 Stück, 70 cm lang, ca. 2,5 cm dick) können im Kurs für ca. 14 € pro Paar erworben werden
ab Donnerstag, 7.11.2024, 19.15-20.45 Uhr
8 x 90 Minuten, 96 €
Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

Beratung für Gesundheitskurse:
Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

F6313 Qigong zum Kennenlernen und Vertiefen – Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit

Gräfelfing **Claudia Brunner**

Wir erfahren, wie die chinesische Bewegungslehre unsere Körperwahrnehmung stärkt und unser Nervensystem reguliert. Gemeinsam tauchen wir ein in bewegte und stille Übungen verschiedener Stilrichtungen, welche unsere Lebensenergie ins Fließen bringen, unsere Beweglichkeit und Koordination fördern und zu innerer Ausgeglichenheit führen. Akupressur, Atemübungen und Selbstmassagen als Mittel zur Selbsthilfe ergänzen die Kursstunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder rutschfeste Socken mitbringen.

ab Mittwoch, 2.10.2024, 18.00-19.15 Uhr
12 x 75 Minuten, 91 €
Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

NEU F6314 Qigong bei Erschöpfung

online **Beate Gessmann-Gentz**

Mit Qigong Übungen in Ruhe und Bewegung sowie mit Anleitungen zur Selbstmassage wollen wir zu mehr Vitalität und Balance finden und unser Immunsystem stärken. Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne in Ruhe zu Hause üben wollen. Schwäche und Erschöpfung in herausfordernden Zeiten auch nach Covid Infektionen oder anderen
Erkrankungen können durch diese Übungen positiv beeinflusst werden. Zugleich dienen die Übungen aber auch der Vorbeugung von Schwäche, Erschöpfung und Burn-out- Symptomen.

ab Montag, 14.10.2024, 17.15-18.15 Uhr
9 x 60 Minuten, 72 €

F6315 Tai Chi Chu'an für Fortgeschrittene

Planegg **Petra Neuner**

Nach der T'ai Chi Lehre werden die Funktionen von Organen und Nerven verbessert und der Stoffwechsel harmonisiert. Die Wahrnehmung nach innen und außen wird verfeinert und mentale Spannungen gelöst. Der klassische Yangstil beinhaltet neben dem gesundheitlichen Aspekt auch den einer sanften, inneren Kampfkunst. Erlernen der Grundprinzipien des T'ai Chi Chu'an und intensives Erlernen der Kurzform, je nach Kenntnisstand der Teilnehmer. Erlernbar unabhängig vom persönlichen Fitnesszustand. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Kung-Fu Schuhe.

ab Samstag, 30.11.2024, 9.30-12.30 Uhr
weitere Termine: 14.12.2024, 11.1., 25.1. und 8.2.2025
5 x 180 Minuten, 108 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU F6315A 10 Meditationen vom Berg Wudang

Planegg **Petra Neuner**

Die ehemals geheimen Meditationen der daoistischen Mönche aus dem Wudang Gebirge bewirken eine tiefgehende Entspannung von Körper und Geist. Die Beschreibungen der 10 Übungen finden Sie auf der Website. Gefördert wird die Beweglichkeit von Gelenken, Sehnen und Muskeln, der Gleichgewichtssinn und die innere und äußere Wahrnehmung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Erforderlich: lockere Kleidung, Taichi- oder Kungfu-Schuhe (alternativ warme Socken)

ab Samstag, 30.11.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr
weitere Termine: 14.12.2024, 11.1., 25.1. und 8.2.2025
5 x 180 Minuten, 108 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

F6316 QiGong-Workshop im Winter – Geist und Körper nähren, Lebenskraft stärken

Planegg **Margot Knapp**

Im Winter ist besonders wichtig, der natürlichen Bewegung nach innen nachzugeben und unsere „Reserven" zu pflegen, um körperlich, geistig und auch emotional zu regenerieren. Diesen Prozess können wir mithilfe von Qigong unterstützen. Wir erlernen einfache Körper- und Bewusstseinsübungen, um geistiges und körperliches Wohlbefinden zu erleben und füllen den Speicher unserer vielleicht etwas erschöpften Lebenskraft wieder auf. Wir sammeln unseren Geist in der eigenen Mitte, um unsere „Essenz" zu nähren: So stärken wir unsere Basis, um Kraft zu gewinnen fürs Außen mit all seinen Herausforderungen.

Sonntag, 26.1.2025, 09.30-12.30 Uhr, 22 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6317 QiGong-Workshop im Herbst: Atmung befreien und Immunsystem stärken

Planegg **Margot Knapp**

QiGong-Übungen sind eine effektive Möglichkeit der Selbsthilfe und Quelle geistig-emotionaler Ausgeglichenheit, körperlichen Wohlbefindens und innerer Freude. Im Herbst werden eventuell vorhandene Ungleichgewichte unseres Immunsystems besonders deutlich. Wir kräftigen und harmonisieren die Energien unseres Lungenfunktionskreises, und regulieren damit auch sein Zusammen-wirken mit allen anderen Organsystemen. In stillen („meditativen") Übungen lernen wir, unseren Geist zur Ruhe zu führen und richten unser Bewusstsein auf unseren Atem. Übungen in Bewegung aktivieren das Qi im Körper und lassen uns neue (Atem-) Energie schöpfen.

Sonntag, 10.11.2024, 09.30-12.30 Uhr, 22 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU F6318 QiGong-Schnupperkurs für Männer

Planegg **Rolf Kassalicky**

Liebe Männer, lasst euch überraschen: Qigong hat ganz schön Power! Obwohl die Bewegungen sanft und entspannt durchgeführt werden, werdet ihr in der Ruhe eure Kraft finden. In einem Streifzug durch verschiedene Methoden, könnt ihr euch selbst ein Bild machen. Vielleicht bekommt ihr Lust auf mehr! Liebe Frauen – das ist ein perfektes Weihnachtsgeschenk für eure Liebsten!

Samstag, 11.1.2025, 10.00-14.00 Uhr, 29 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU F6340 Das TAO des Alltags – den Fluss des Lebens generieren.

Planegg **Gerd Seligmann**

Ruhe und Gelassenheit - trotz unserer schnelllebigen Welt – das ist die Lebenskunst des Taoismus. Glücklich und zufrieden sein – aus der Sicht des heutigen Alltags scheinen diese Werte unerreichbar. Die Weisheiten der alten fernöstlichen Kulturen können unser Leben bereichern. Die Lebensregeln des Taoismus sind an Einfachheit nicht zu übertreffen. Und sie sind in der heutigen Zeit gut umsetzbar. Lernen Sie die Lebensregeln aus dem Taoismus kennen - den Weg des Tao mit den 10 Prinzipien, praktischen Übungen und Meditationen.

ab Freitag, 8.11.2024, 10.30-12.30 Uhr
3 x 120 Minuten, 45 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Feldenkrais

F6400-01 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Gräfelfing **Susanne Spitzer**

Feldenkrais ist ein sanfter und effektiver Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlempfinden für Menschen jeden Alters und Gesundheitszustands. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der israelische Physiker Moshé Feldenkrais schuf hunderte Bewegungslektionen und arbeitete mit Schmerzkranken, Menschen mit Behinderungen, Sportlern und Künstlern. Viele schätzen die Methode auch als effektive Selbsthilfe bei Rückenschmerzen. Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen Decke und Handtuch mit.

F6400 ab Montag 30.9.2024, 17.30-19.00 Uhr

F6401 ab Montag 30.9.2024, 19.15-20.45 Uhr

je 13 x 90 Minuten, 130 €
Gräfelfing, Pfarrheim St. Stefan, Rottenbucherstr. 20 (Gebäude links von der Kirche) durch den Hof.

F6402 Feldenkrais – bewusst bewegen Leichtigkeit erfahren

Planegg **Kordula Schröder-Hermens**

Mit einfachen, achtsam ausgeführten Bewegungen können Sie ihre Möglichkeiten auf spielerische Weise und mit Leichtigkeit erkunden. So können Sie einschränkende Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten erkennen und neue, angenehme und förderliche Alternativen entdecken. Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Handtuch mit.

ab Dienstag, 1.10.2024, 10.45-12.15 Uhr
13 x 90 Minuten, 159 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG
Kleingruppe

F6405 Feldenkrais-Matinée

Planegg **Susanne Spitzer**

Interessierte haben die Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen oder bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen. Die Vielfalt der Bewegungslektionen bietet Überraschungen – zum Beispiel, wie fließend und leicht Bewegung sein kann.
Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.
Samstag, 12.10.2024, 10.30-12.00 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

NEU F6406 Feldenkrais-Journée: Das Becken in Schwung bringen

Planegg **Susanne Spitzer**

Moshé Feldenkrais übte asiatische Kampfsportarten aus und wusste um die Bedeutung des Beckens für alle unsere Bewegungen. Wenn wir lernen, unser Kraftzentrum so einzusetzen, dass alle Körperteile gut koordiniert sind, kann das Stehen, Gehen oder Sitzen leicht und angenehm sein. Wenn das Becken beweglich ist, kommt der ganze Mensch mühelos in Bewegung. Bitte warme und bequeme Kleidung tragen (Zwiebellook, warme Socken) und ein Handtuch als Unterlage und für die Pausen Getränke und Essen Ihrer Wahl mitbringen.
Samstag, 23.11.2024, 11.00-16.00 Uhr, 45 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Gymnastik

F6500 Gymnastik für Damen und Herren ab 70

Planegg **Isabella Klaschka**

Dieser Kurs dient der gesundheitlichen Vorsorge: Einfache, aber effiziente gymnastische Übungseinheiten sollen den älteren Menschen befähigen, bewusstes Körpergefühl aufzubauen, um sich fit zu halten. Wegen einer bereits bestehenden körperlichen Behinderung braucht niemand fern zu bleiben. Die Übungen werden auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt.
ab Montag, 30.9.2024, 09.10-10.10 Uhr
15 x 60 Minuten, 85 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6501 Gymnastik für Damen und Herren ab 70

Lochham **Vera Giauque**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. F6500.
ab Montag, 30.9.2024, 10.15-11.15 Uhr
15 x 60 Minuten, 85 €
Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

F6501A Gymnastik für Damen und Herren ab 70

Krailling **Christiane Mauersberg**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. F6500.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 10.15-11.15 Uhr
15 x 60 Minuten, 85 €
Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstraße 22

F6502 Gymnastik für Damen und Herren ab 70

Planegg **Jenny Schaefer**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. F6500.
ab Mittwoch, 25.9.2024, 12.30-13.30 Uhr
15 x 60 Minuten, 85 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6502A Gymnastik für Damen und Herren ab 70

Planegg **Vera Giauque**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. F6500.
ab Donnerstag, 9.1.2025, 09.00-10.00 Uhr
6 x 60 Minuten, 42 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Für Ihre Anmeldung oder Fragen

Tel. 089 277 805 140
Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de

NEU F6503 Richtig stehen und sitzen lernen mit Leichtigkeit

Planegg **Philipp Romacker**

Kennen Sie das? Man sitzt am Schreibtisch und irgendwann tut der Nacken weh? Man geht joggen und die Knie schmerzen? Man spielt Gitarre, hat noch Lust, weiter zu spielen, aber irgendwie wird das Ganze körperlich zu anstrengend? Eine geschulte Körperwahrnehmung hilft Fehlhaltungen zu vermeiden und Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Lernen Sie die Alexander-Technik als eine Methode kennen, die uns eingefahrene Bewegungsmuster erkennen lässt, diese zu verändern und so den Körper bei alltäglichen Aktivitäten optimal zu nutzen. Erfahren Sie in ruhiger Atmosphäre, wie Sie sich bereits durch kleine Veränderungen leichter und entspannter fühlen können.
ab Dienstag, 5.11.2024, 20.00-21.30 Uhr
5 x 90 Minuten 65 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

NEU F6504 Bewegt in den Morgen

Planegg **Christiane Mauersberg**

Vielseitiges Körpertraining gegen alle „Zipperlein“ in entspannter Runde. Die Gestaltung der Stunden wird auf die Wünsche und Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Der Kurs dient der gesundheitlichen Vorsorge und ist auch gut für Seniorinnen und Senioren geeignet. Mitzubringen: Iso-Matte sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.00-10.00 Uhr
15 x 60 Minuten, 99 €
Planegg, kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bräuhausstr. 5

F6505-05A Therapeutische Fitness für Frauen

Planegg **Nati Molinero-Oswald**

Diesem Training liegt ein ausgewogenes und speziell für den weiblichen Körper entwickeltes Übungsprogramm zugrunde mit dem Ziel, sich einschleichende Funktionsstörungen des Bewegungsapparats in fließende Lebensenergie umzuwandeln. Durch einfache Bodenübungen der Funktionellen Gymnastik entspannen und bewegen wir gelenkschonend den gesamten Körper. Hier können wir auch die Tiefenmuskulatur leichter und effizienter trainieren, um einseitige Beanspruchungen und Fehlhaltungen zu korrigieren und durch geschmeidige Bewegungsmuster eine gute Haltung herzustellen.
Es ist kein leistungsorientiertes Training und geeignet für Frauen jeden Alters, mit oder ohne gesundheitliche oder altersbedingte Einschränkungen. Alle können individuell und effizient trainieren. Bitte warme, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

F6505 **ab Mittwoch, 25.9.2024, 14.30-16.00 Uhr**

F6505A **ab Mittwoch, 25.9.2024, 16.00-17.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 135 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6506 Beckenbodenseminar für Frauen

Planegg **Angelika Foulkes**

Wir betrachten die Anatomie unseres Beckenbodens, schulen die Wahrnehmung und nehmen so Kontakt zu unserer Mitte auf, um dann gezielt unsere Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. So können wir Inkontinenz vorbeugen, bestehende Beschwerden lindern, wieder mehr zu unserer Mitte finden und den Beckenboden bewusst im Alltag einsetzen. Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung (ein Teil der Übungen findet auf der Matte statt) Decke und ein Kissen.
Samstag, 16.11.2024, 09.00-13.00 Uhr, 39 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6507 Beckenbodenseminar für Männer – Power für das Zentrum

Planegg **Angelika Foulkes**

Der Beckenboden ist ein echter Jungbrunnen für die Ausstrahlung und das Aussehen. Männer werden sich häufig Ihres Beckenbodens erst bewusst, wenn sich Probleme mit der Prostata zeigen. Dass ein Training auch potenzfördernd sein kann, wissen die wenigsten. Wir schulen die Wahrnehmung und arbeiten gezielt mit der Beckenbodenmuskulatur. So können Beschwerden vorgebeugt und bestehende positiv verändert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (ein Teil der Übungen findet auf der Matte statt), eine Decke und Kissen.
Samstag, 16.11.2024, 14.00-18.00 Uhr, 39 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Beratung für Gesundheitskurse:
Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

F6508A-08B Ausgleichsgymnastik

Planegg **Isabella Klaschka**

Ziel dieses Kurses 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. Es wird auf Fehlhaltungen und Beschwerden der Wirbelsäule eingegangen. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken mit Noppen.

F6508A **ab Dienstag, 1.10.2024, 8.30-9.30 Uhr**

F6508B **ab Dienstag, 1.10.2024, 9.35-10.35 Uhr**

15 x 60 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6509 Ausgleichsgymnastik, bewegt in den Abend

Neuried **Isabella Klaschka**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. F6508A.
ab Dienstag, 1.10.2024, 19.00-20.00 Uhr
15 x 60 Minuten, 90 €
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

NEU F6510 Stretch und Relax – Mobility im Fluss

Planegg **Christiane Mauersberg**

Mit sanften Bewegungen Verspannungen lösen, die Muskeln wieder in ihre ursprüngliche Form bringen, die Durchblutung der Muskulatur fördern und so auf erholsame Weise entspannen und abschalten. „Stretch & Relax – Mobility im Fluss“ fördert die Beweglichkeit, schenkt Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden.
ab Mittwoch, 16.10.2024, 17.40-18.20 Uhr
13 x 40 Minuten, 79 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6513 Faszien-, Bauch- und Rückentraining

Gauting **Christine Weissbarth**

Die Faszien durchziehen den gesamten Körper als kollagenes Bindegewebe und umhüllen die inneren Organe sowie unsere Muskeln. Verklebungen der Faszien können oftmals die Ursache von Schmerzzuständen und Verspannungen sein. Das Faszientraining mit der Rolle kann Verklebungen und Verhärtungen im Bindegewebe lösen und die Durchblutung steigern. Wir verbinden das Training mit Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.
ab Donnerstag, 17.10.2024, 14.00-15.00 Uhr
11 x 60 Minuten, 99 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU F6521 Aufstehen, Aufrichten: Yogalates CONCEPT

Planegg **Vera Giauque**

Die Mischung macht‘s. Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit, innere Ausgeglichenheit. Pilates vereint Kräftigung und Straffung des Körpers. Die Stunde verbindet beides und schenkt Geist und Körper einen guten Start in den Tag.
ab Donnerstag, 9.1.2025, 08.00-09.00 Uhr
6 x 60 Minuten, 42 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung und ungünstigen und einseitigen Bewegungsabläufen in unserem Alltag.

Sie lernen durch gezielte Übungen Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe (keine schwarzen Sohlen) und Handtuch.

F6511	ab 30.9.	Mo	10.15-11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
F6512	ab 30.9.	Mo	19.00-20.00 Uhr	Agnes Kögl Gauting/GS*
F6525	ab 7.10.	Mo	08.45-9.45 Uhr	Ilona Frank Gauting/vhs
F6515	ab 2.10.	Mi	11.30-12.30 Uhr	Ch. Mauersberg Planegg/vhs
F6516	ab 2.10.	Mi	17.30-18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
F6516A	ab 2.10.	Mi	18.30-19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
F6516B	ab 2.10.	Mi	19.30-20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
F6517	ab 2.10.	Mi	18.20-19.20 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs*
F6522	ab 10.10.	Do	08.30-09.15 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
F6519	ab 10.10.	Do	09.20-10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
F6520	ab 4.10.	Fr	17.45-18.45 Uhr	Vera Giauque Planegg/vhs*

Dauer und Preis: 15 x 60 Minuten 90,- €
F6515 99,- € Kleingruppe
F6525 9 x 60 Minuten 72,- €
F6522 15 x 45 Minuten 84,- €

***Gauting/GS:** Grundschule, kleines Haus, Tiefgeschoss, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und den Pausenhof

***Gauting/vhs:** Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

***Planegg/vhs:** Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10, 11 oder 12 im UG

F6523 Faszien-Übungen für das Immunsystem

online **Jessica Leicher**

Körperwahrnehmung und -Spannung stehen im Fokus. Einfache, aber wirkungsvolle Bewegungen bringen uns schnell wieder ins Gleichgewicht. Schöner Nebeneffekt: Der Blick richtet sich auf das Positive. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Sie tragen dazu bei, dass sich mehr Freude, Beweglichkeit und Leichtigkeit im Leben entwickeln. Hinweise zum Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken helfen dabei, die Übungen im Gedächtnis zu verankern.

ab Mittwoch, 27.11.2024, 09.30-10.00 Uhr

12 x 30 Minuten, 96 €

F6524 Mit Schwung in den Frühling starten!

online **Jessica Leicher**

Bei mir gibt es drei in eins. Ein Kurs mit Tipps für die Ernährung mit Bewegungsübungen und Stärkung des Willens. Ein neues Jahr und die Vorsätze sind da. Wie wäre es, beweglich und mit Freude in das Jahr zu starten, wenn die Bikinifigur in Sicht ist und der Winterspeck keine Chance mehr hat? Dann ist die Vorfreude auf den Sommer bestimmt groß. Gemeinsam geht das viel leichter.

ab Montag, 13.1.2025, 09.30-10.15 Uhr

4 x 45 Minuten, 68 €

Workout, Fitness

F6527-29 Latin Fitness Dance für Fortgeschrittene

Planegg **Helga Schuster**

Ein lateinamerikanisches leichtes Fitness-/Koordinations-/Tanztraining, geeignet für Alle, die Spaß am Tanzen haben und ihre Beweglichkeit und geistige Fitness durch gezielte, sanfte Körper- und Koordinationsübungen erhalten oder wieder aufbauen wollen. Dazu benutzen wir feine Tanztücher und andere Tanzutensilien. Der Schwerpunkt liegt auf dem Tanzen zu toller Latino-Musik! Wir üben einfache Tanzschritte ein, die wir Schritt für Schritt in tänzerischen Choreographien einbauen werden. Sie werden viel Lebensfreude, Spaß und Harmonie in der Gruppe erfahren.

F6527 **ab Dienstag, 08.10.2024, 19.45-21.00 Uhr, 15 x 75 Min., 112 €**

F6528 **ab Mittwoch, 02.10.2024, 16.45-17.45 Uhr**

F6529 **ab Donnerstag, 10.10.2024, 10.30-11.30 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6530-38 Fitnesskurse mit Ilona Frank

Gauting **Ilona Frank**

Restplätze für die Fitnesskurse mit Ilona Frank können Sie auf der Website einsehen unter www.vhs-wuermtal.de

F6530 **ab Montag, 7.10.2024, 10.00-11.00 Uhr**

F6533 **ab Dienstag, 08.10.2024, 10.30-11.30 Uhr**

F6532 **ab Mittwoch, 9.10.2024, 08.30-09.30 Uhr**

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

F6531 **ab Montag, 7.10.2024, 17.45-18.45 Uhr**

Gauting, Grundschule Turnhalle, Schulstr. 4

F6537 **ab Dienstag, 8.10.2024, 18.00-19.00 Uhr**

F6538 **ab Dienstag, 8.10.2024, 19.05-20.05 Uhr**

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

---

Je Kurs 9 x 60 Minuten, 72 €
Keine Kurstage in der Woche vom 11.11.2024

F6534 Mit Power in die Woche

Planegg **Anna Daimer**

Bei fetziger Musik mobilisieren und trainieren wir unseren ganzen Körper: Auch mithilfe von Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt und die Tiefenmuskulatur stimuliert. Ein besonderer Fokus liegt auf der Wirbelsäule und den Gelenken. Abwechslungsreiche leichte Kombinationen zu Beginn der Stunde bringen uns in Schwung und verbessern sowohl Koordination als auch Kondition. Gezieltes Stretching führt zu einem entspannten Abschluss.
Bitte feste Turnschuhe mit hellen Sohlen und ein Handtuch mitbringen.

ab Montag, 14.10.2024, 09.00-09.50 Uhr

13 x 50 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6539 HIT vs. Tabata

Planegg **Michaela Rattenberger**

HIT ist ein intensives und schweißtreibendes Intervalltraining. Es besteht aus kurzen, intensiven Trainingseinheiten, die sich mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes und verschiedenen Trainingsmaterialien wird nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt sondern auch die Stoffwechselaktivität. Kondition und Muskelaufbau stehen im Vordergrund. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk

ab Donnerstag, 10.10.2024, 18.35-19.35 Uhr

14 x 60 Minuten, 95 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6540 Fatburner Workout

Planegg **Michaela Rattenberger**

Schweißtreibendes Intervalltraining, das den Problemzonen eine Ansage macht. Die Intensität wird selbst bestimmt durch das individuelle Trainingsgewicht. In diesem Kurs wird zwischen Ausdauer- und Kraftübungen gewechselt, um die Fettverbrennung maximal anzukurbeln. Let that fat burn!
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Matte, Erfrischungsgetränk

ab Donnerstag, 10.10.2024, 19.40-20.25 Uhr

14 x 45Minuten, 78 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6541-42 Fit for Fun

Planegg **Sophie Schranner**

Bei unserem modernen, fordernden Fitnesstraining bleibt keine Stirn trocken. Zu fetziger Musik aus den aktuellen Charts trainieren wir Kraft und Ausdauer mit eigenem Körpergewicht. Viele verschiedene Übungen im schnellen Wechsel im Stand und auf der Matte, zum Abschluss Stretching und Entspannung. Bist du motiviert? Dann komm zu unserer netten Truppe und sportle dich glücklich!

F6541 **ab Mittwoch, 25.9.2024, 08.30-09.45 Uhr**

F6542 **ab Donnerstag, 26.9.2024, 08.30-09.45 Uhr**

Je 14 x 75 Minuten, 115 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6543 After-Work-Fitness

Gauting **Sophie Schranner**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. F6542

ab Donnerstag, 26.9.2024, 17.45-18.45 Uhr

14 x 60 Minuten, 99 €
Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

NEU F6544-44A Dance Aerobic

Gauting **Isabel Janine Prümers**

Aerobic ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, bei dem mit leichten Schrittkombinationen die Muskulatur gekräftigt wird. Beim Tanzen verbessern wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit und regen gleichzeitig den Stoffwechsel an. Bitte feste Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

F6544 **ab Dienstag, 15.10.2024, 17.20-18.20 Uhr**

F6544A **ab Dienstag, 15.10.2024, 18.30-19.30 Uhr**

je 13 x 60 Minuten, 96 €
Gauting, Gymnasium, Turnhalle, Germeringer Str. 41

Ihre frühzeitige Anmeldung

sichert Ihnen den Platz und gibt uns Planungssicherheit.

F6545 Shape your body: Fitness für Rücken, Bauch und Po!

Neuried **Isabella Klaschka**

Ein flottes Aufwärmtraining zur Musik bringt den Kreislauf in Schwung, Übungen mit dem eigenen Körperwicht fördern Kraft, Koordination, Form und Beweglichkeit. Oberkörper, Schulter und Arme werden gekräftigt. Entspannungs- und Dehnungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Schaffen Sie einen Ausgleich zum einseitigen Alltag!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch.
ab Dienstag, 1.10.2024, 20.05-21.05 Uhr
15 x 60 Minuten, 90 €
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

F6546 Step-Workout

Planegg **Michaela Rattenberger**

Dieses Workout ist ein auf das Step abgestimmtes Kraft-/Ausdauertraining. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes wird die Intensität des Trainings selbst bestimmt. Nicht nur Problemzonen wird eine Ansage gemacht. Bei cooler und antreibender Musik entsteht ein moderates Training das Kalorien verbrennt, Koordination und Kondition verbessert. Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Teenies (ab ca. 13 J.).
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 17.30-18.30 Uhr
14 x 60 Minuten, 95 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Zumba® / Pilates

F6552-63 ZUMBA®

Planegg/Krailling/Neuried

Ein effektives Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen. Der Spaß an der Musik und die kreativen Bewegungen ergeben ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining und schulen das innere rhythmische Empfinden. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

F6552 **ab Mittwoch, Ch. Mauersberg** **2.10.2024** **18.30-19.30 Uhr**
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6553 **ab Mittwoch, Eva Sturm** **2.10.2024** **19.15-20.15 Uhr**
F6554 **ab Mittwoch Eva Sturm,** **2.10.2024** **20.20-21.20 Uhr**
Krailling, Volksschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str. 2

F6557 **ab Freitag, Yvonne Graciela** **11.10.2024** **19.15-20.15 Uhr**
online per zoom
je 15 x 60 Minuten, 90 €

F6554A **ab Dienstag, Tini Vogiatzi** **1.10.2024** **18.15-19.05 Uhr**
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2
15 x 50 Minuten, 75 €

F6555 **ab Dienstag, Flor de Maria** **8.10.2024** **17.20-18.20 Uhr**
F6556 **ab Dienstag, Flor de Maria** **8.10.2024** **18.30-19.30 Uhr**
Gauting, Gymnasium, Turnhalle

F6561 **ab Mittwoch, Flor de Maria** **9.10.2024** **20.10-21.10 Uhr**
Krailling, TV Planegg-Krailling, Am Sportplatz 1

F6562 **ab Donnerstag, Flor de Maria** **10.10.2024** **19.00-20.00 Uhr**
F6563 **ab Donnerstag, Flor de Maria** **10.10.2024** **20.00-21.00 Uhr**
Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock
Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

F6555-56, F6561-63, je 13 x 60 Minuten, 78 €

F6550A ZUMBA® Gold – Workshop

Planegg **Lina Wiest**

Zumba® Gold wurde v. a. für aktive ältere Personen entwickelt, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet. Es ist ein tänzerisches Fitness-Workout, das auf lateinamerikanischer und spanischer aufbaut. Zumba macht vor allem Spaß und man tanzt ohne Partner.
Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. Ich freue mich auf Sie!
Samstag, 12.10.2024, 10.00-11.00 Uhr, 10 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6564-64B ZUMBA® Gold

Planegg **Lola Redondo Martin**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: F6550A.
Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

F6564 **ab Dienstag, 24.9.2024, 16.15-17.15 Uhr**
F6564A **ab Freitag, 27.9.2024, 15.00-16.00 Uhr**
F6564B **ab Donnerstag, 26.9.2024, 16.05-17.05 Uhr**

je 12 x 60 Minuten, 72 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6565 Pilates Mittelstufe

Gräfelfing **Jenny Schaefer**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. F6586 mit Vorkenntnissen.
ab Donnerstag, 26.9.2024, 18.00-19.00 Uhr
15 x 60 Minuten, 90 €
Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG
Adalbert-Stifter-Platz 1

F6566-68 Pilates: Fokus Rücken und Wirbelsäule

Planegg **Jenny Schaefer**

Körperbewusstsein, Konzentration, gezielte Anspannung und Entspannung sowie ein geführter Atemfluss liegen dem Training zu Grunde. Gestärkt werden vor allem die Rücken- Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Langsam, bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen, auch mit Kleingeräten, führen zu einem inneren Wohlgefühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält. Bequeme Kleidung und Getränk mitnehmen

F6566 **ab Mittwoch, 25.9.2024, 10.00-11.00 Uhr**
F6567 **ab Dienstag, 24.9.2024, 16.00-17.00 Uhr**
F6568 **ab Dienstag, 24.9.2024, 17.15-18.15 Uhr (Mittelstufe)**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG
ab Mittwoch, 25.9.2024, 10.00-11.00 Uhr
15 x 60 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6570 Pilates für Geübte

online **Christina Berzl**

Pilates ist ein ruhiges, aber intensives Ganzkörpertraining. Der Körper wird von innen nach außen gekräftigt: Beginnend bei den kleinsten Stützmuskeln der Wirbelsäule, über den Beckenboden bis hin zu Rumpf, Beinen und Armen. Die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessern sich und durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem, wird Stress abgebaut.
ab Dienstag, 8.10.2024, 08.00-09.00 Uhr
15 x 60 Minuten, 129 €

F6571-72 Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

Planegg **Christina Berzl**

für leicht Geübte und Fortgeschrittene

F6571 **ab Donnerstag, 10.10.24 , 18.00-19.00 Uhr**
F6572 **für Anfänger mit Vorkenntnissen ab Donnerstag, 10.10.24 , 19.10-20.10 Uhr**
F6573A **ab Donnerstag, 10.10.24, 16.50-17.50 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6575 Pilates Online

online **Sylvia Wandner**

Siehe Kursnr. F6580
ab Dienstag, 1.10.2024, 19.00-20.00 Uhr
15 x 60 Minuten, 90 €

F6578 Wirbelsäule in Balance – Pilates mit Vorkenntnissen

Planegg **Sylvia Wandner**

Wir trainieren achtsam, um bewusst ins eigene Körperglück tauchen zu können. Denn fühlen wir uns in unserem Körper wohl, dann kommt die Freude ganz von alleine. Für mehr Information bitte die Beschreibung von F6576 beachten. Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch, ein kleines Handtuch oder kleine Decke, für den Kopf ein kleines festes Kissen, in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche, eine Decke. Der Zwiebellook empfiehlt sich. Bitte auch ein Flasche Wasser mitbringen.
ab Montag, 30.9.2024, 17.00-18.00 Uhr
15 x 60 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6580-85 Pilates für Fortgeschrittene

Planegg **Sylvia Wandner**

Die tiefen Muskeln werden stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, Körper und Geist harmonisiert. Bewegungen werden bewusst, präzise und atmungsorientiert ausgeführt. Pilates fördert ein wohliges Körpergefühl und Körperfreude. Regelmäßiges Training stärkt Rücken und Arbeitskraft, sowohl physisch als auch psychisch. Benötigt werden: Handtuch/kleine Decke, festes Kissen, Decke für den Abschluss, gelegentlich eine Wärmflasche. Empfohlen: Bequeme Kleidung im Zwiebellook, warme Socken und eine Wasserflasche. Seien Sie neugierig und probieren Sie es aus!

F6580 **Fortgeschrittene**
ab Montag, 30.9.2024, 10.05-11.05 Uhr

F6581 **Fortgeschrittene**
ab Montag, 30.9.2024, 11.10-12.10 Uhr

F6585 **50+ Fortgeschrittene**
ab Montag, 30.9.2024, 15.30-16.30 Uhr

F6582 **Fortgeschrittene**
ab Montag, 30.9.2024, 18.00-19.00 Uhr

F6583 **Fortgeschrittene**
ab Montag, 30.9.2024, 19.00-20.00 Uhr

je 15 x 60 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6586/87 Pilates

Planegg **Jenny Schaefer**

Pilates ist ein sehr effektives Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Die fließenden Bewegungen werden mit einer tiefen und bewussten Atmung ausgeführt und stärken vor allem die Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Im Kurs wird mit Hilfe verschiedener Kleingeräte die Effektivität gefördert und abwechslungsreich trainiert. Es sollten Vorkenntnisse in Pilates Basics (Prinzipien) vorhanden sein. Bequeme Kleidung und gerne auch ein Getränk mitbringen.

F6586 **ab Mittwoch, 25.9.2024, 11.10-12.10 Uhr** **für Geübte**

F6587 **ab Freitag, 27.9.2024, 11.45-12.45 Uhr** **Mittelstufe**

Je 15 x 60 Minuten, 90 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Tanz / Volkstanz

F6600 Tango Argentino – Basiskurs für Anfänger*innen

Planegg **Uta und Richard Wurzenberger**

Schon mit wenigen Grundelementen kann man den Tango phantasievoll und kreativ gestalten. An diesem Wochenende wollen wir Grundkenntnisse für Anfänger*innen und zur Wiederholung vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist empfehlenswert, Tanzschuhe oder gutsitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Nur Paarweise Anmeldung möglich.
Samstag, 9.11.2024, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 10.11.2024, 15.00-18.00 Uhr
Wochenendseminar, 44 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6601 Tango Argentino – Aufbaukurs

Planegg **Uta und Richard Wurzenberger**

Wir wiederholen und festigen die Grundlagen aus dem Basiskurs. Durch vielseitige Übungen werden wir mit Euch die gelernten Elemente vertiefen, erweitern und festigen, um sie als Basis für eine Interpretation des Tangos zu verwenden. Es ist empfehlenswert, Tanzschuhe oder gutsitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Nur Paarweise Anmeldung möglich.
Samstag, 18.1.2025, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 19.1.2025, 15.00-18.00 Uhr
2 x 180 Minuten, 44 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

NEU F6602 Erlebnistanz für Tanzbegeisterte ab 50 – mit oder ohne Partner

Gauting **Christine Weissbarth**

Tanzen ist eines der schönsten Hobbies der Welt. Bewegung zu Musik hält fit und bereitet Freude. Formationen zu internationaler Musik aktivieren den Körper ganzheitlich und trainieren die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und das Gedächtnis. Getanzt werden Tänze aus aller Welt u.a. Kreistänze, Kontra und Square. Ob allein, mit Freunden oder mit Partner. Alle können tanzen und mitmachen!
ab Dienstag, 15.10.2024, 15.15-16.15 Uhr
8 x 60 Minuten, 69 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

NEU F6605 Lindy Hop (Paare / Anfänger)

Puchheim **Oksana Pavlova**

Lindy Hop – der mitreißende Swingtanz aus den 1930er Jahren – ist nicht nur ein faszinierender Weg, sich zu bewegen, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, in die lebendige Welt des Swing einzutauchen. Auch ganz ohne Vorkenntnisse. Kommen Sie, um neue Schritte zu lernen, sie auszuprobieren, zu improvisieren und zu üben. Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance), evtl. ein Getränk. Bequeme Kleidung.
Sonntag, 29.9.2024, 12.00-14.15 Uhr, 18 €
vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

F6606 Lindy Hop – Tanztreff (Paare/etwas Vorkenntnisse)

Puchheim **Oksana Pavlova**

Kursbeschreibung siehe F6605. Etwas Vorkenntnisse und/oder Tanzerfahrung ist erwünscht. Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance), evtl. ein Getränk. Bequeme Kleidung.
Sonntag, 20.10.2024, 12.00-14.15 Uhr
Sonntag, 10.11.2024, 12.00-14.15 Uhr
Sonntag, 8.12.2024, 12.00-14.15 Uhr
Sonntag, 12.1.2025, 12.00-14.15 Uhr
4 x 135 Minuten, 70 €
vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

NEU F6607 Swingtanz – pure Lebensfreude!

Puchheim **Oksana Pavlova**

Swing ist eine amerikanische Tanzform, die pure Lebensfreude ausstrahlt! Lernen Sie unter der fachkundigen Leitung die einfachen Schritte anzuwenden, um mit Ihrem Gegenüber in jedem Tempo tanzen zu können. Bitte melden Sie sich paarweise an. Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.
Sonntag, 1.12.2024, 11.00-13.15 Uhr, 18 €
vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

Beratung für Gesundheitskurse:
Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

NEU F6608 Blues Line Dance for Beginners (Solo)

Puchheim **Oksana Pavlova**

Verwurzelt in der afrikanischen Bewegung legt der Blues-Tanz großen Wert auf Improvisation, Rhythmus, Polyrhythmus und Körperbewegungen. Alle am Blues Interessierte lernen grundlegende Elemente kennen, die sie später für jeden Song verwenden können – egal ob Blues, Funk, Jazz oder Pop. Bitte tragen Sie flache Schuhe mit glatter Sohle und bequeme Kleidung, ggf. ein Getränk mitbringen.

Sonntag, 9.2.2025, 12.00-14.15 Uhr, 18 €

vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

F6609 Das Geheimnis des Bauchtanzes für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg **Annemarie Weindl-Ihrler**

Kreativer orientalischer Tanz für geübte Tänzerinnen und für Frauen, die diesen kraftvollen, aber auch geschmeidigen und fließenden Tanz gerne kennenlernen möchten. Wir arbeiten an der Technik und an den gängigen Stilrichtungen, zudem werden kleine Stücke erarbeitet.

ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.40-20.55 Uhr

14 x 75 Minuten, 139 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

F6610 Kreativer Bauchtanz

Gauting **Heidrun Edin**

Will ich 1 1/2 Stunden Spaß haben, nette Menschen treffen, dem ganzen Alltag mal entfliehen? Eintauchen in die faszinierende Welt des Orients? Will ich meine Kondition und Geschmeidigkeit verbessern und neue Kraft gewinnen. Mitzubringen: Gymnastikanzug und -schuhe mit einem Tuch für die Hüfte.

ab Donnerstag, 17.10.2024, 18.55-20.25 Uhr

13 x 90 Minuten, 130 €

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

F6614-15 Salsa Basic

Planegg **Santiago Velasquez**

Salsa – mitreißend, würzig – hispanisch für „Soße“, stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba. Einer der modernsten Gesellschaftstänze im netten Miteinander. Lernen Sie die ersten Schritte in ungezwungener Atmosphäre unter der professionellen Leitung von Santiago. Während des Workshops wird mit und ohne Tanzpartnerin und Tanzpartner getanzt. Bitte an bequeme Schuhe und nicht zu enge Kleidung denken.

F6614 **Samstag, 19.10.2024, 11.00-14.00 Uhr**
Sonntag, 20.10.2024, 11.00-14.00 Uhr

F6615 **Samstag, 8.2.2025, 11.00-14.00 Uhr**
Sonntag, 9.2.2025, 11.00-14.00 Uhr

Je ein Wochenende 2 x 180 Minuten, 45 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

F6616 Internationale Volkstänze – Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Planegg **Teresa Emilian**

Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Volkstanzgebiete mit ihren Stilen und ihrer Musik. Wir tanzen Volkstänze aus aller Welt und erleben so Kultur und Mentalität der Menschen in Griechenland, im Balkan, Rumänien, Israel, Italien, Ungarn und anderen Ländern. Im Tanz stärken wir unsere Kondition, unser Koordinations- und Rhythmusgefühl sowie unser Reaktions- und Denkvermögen. Tanzen kann die Lebensfreude steigern und erfrischt uns. Bitte Tanz-, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen! Eine möglichst regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.

ab Freitag, 22.11.2024, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 96 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

F6617 Mein neuer Tanz – Lebensfreude pur

Planegg **Teresa Emilian**

Nach angeleiteten Bewegungen zur Aufwärmung und Körperwahrnehmung tanzen wir uns in die Lebensfreude nach dem griechischen Sprichwort „Wenn Du am Leben Lust haben willst, so tanze“. Wir kreieren in Tanz und Bewegung unsere Ideen für 2025. Sie können sich von der an Klangfarben reichen Musik inspirieren lassen, ohne bestimmte Schrittfolgen lernen zu müssen. Willkommen sind Männer und Frauen jeden Alters. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, warme Strümpfe, eine Decke, eigene Getränke.

Samstag, 25.1.2025, 13.00-16.30 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Aquafitness

F6712 Aquafitness

München **Carolin Ulbrich**

Die Gymnastikstunde im Wasser beinhaltet Koordinations-, Kraft- und Konditionsübungen, die die Gelenke, Sehnen und den Rücken schonen, und trotzdem sowohl die Muskulatur als auch das Herz-Kreislaufsystem stärken. Die Muskeln werden durch die Wellen massiert und gelockert, während sie gleichzeitig gestärkt werden.

ab Donnerstag, 10.10.2024, 15.40-16.25 Uhr

15 x 45 Minuten, inkl.Eintritt, 180 €

München-Pasing, Peslmüllerstraße 8, Schulschwimmbad

Bitte Badehaube bzw. Duschhaube zum Schwimmen mitbringen!

Aquafitness mit Anneli Frisch

Diese Kurse sind sehr beliebt. Der großen Nachfrage können wir leider nicht gerecht werden, da unser Kontingent an Schwimmbadzeiten begrenzt ist. Die Restplätze finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-wuermtal.de (Stichwort Aquafitness) oder Sie rufen uns an unter 089 /277 805 140 zu unseren Geschäftszeiten. Alle Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Kurse finden statt in der Volksschule Lochham. Kursstart ist ab dem 23. September 2024.

Selbstverteidigung und Fechten

F6716 Taekwondo: Schulung der Reflexe für Beginnende und Fortgeschrittene

Planegg **Werner Baumgartner**

Taekwon-Do ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern die Konzentration, das Selbstvertrauen, das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar und bietet eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Am Ende des Semesters besteht die Möglichkeit zu einer Gürtelprüfung.

ab Montag, 30.9.2024, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 129 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

F6717 Classic-Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg **Peter Fassbender**

Wir lehren und lernen klassisches Taekwondo ohne Kontakt nach der Philosophie von Großmeister Son Yong Ho. Es besteht aus Gymnastik, viel Dehnung, Kraft und Ausdauertraining. Es folgt ein umfangreicher Technikteil, der alle Elemente des Taekwondo und erhebliche Bereiche der Selbstverteidigung umfasst. Sie erhalten also eine fundierte Ausbildung, die auch alle Gürtelprüfungen ermöglicht.

Insgesamt stehen die Gesundheitsarbeit, Freude an der Bewegung und in der Gruppe, Meditation und das Do, der Weg in den Kampfkünsten, als Bewusstseinsarbeit im Vordergrund. Teilnahme ab 14 Jahre

ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 139 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

NEU F6718 Taekwondo-Schnupperkurs (15-99 Jahre)

Gräfelfing **Ralph D. Humberg**

Unser Training kombiniert die Schulung von Körper und Geist, insbesondere Balance, Beweglichkeit, Reflexe, Schnelligkeit und Wahrnehmung. Je nach Fähigkeiten und Neigungen ermöglicht traditionelles Taekwon-Do eine gesunde Mischung aus standardisierten Bewegungen, wie dem Formenlauf, und individuellen Bewegungsabläufen zur effektiven Selbstverteidigung. Wir trainieren barfuß und ohne technische Hilfsmittel. Alles, was es braucht ist der erste Schritt es auszuprobieren.

Samstag, 16.11.2024, 11.00-12.30 Uhr, 12 €

Gräfelfing, Black Belt Masters, Taekwon-Do, Lochhamer Straße 1

F6725 Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

Puchheim **Benjamin Langmayr**

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Krav Maga ist ein reines Selbstverteidigungssystem und leicht zu lernen. Besonders die richtige Technik unter Stress wird trainiert. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen.

ab Freitag, 11.10.2024, 17.30-19.00 Uhr
14 x 90 Minuten, 140 €
Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

F6726 Kickboxen

Puchheim **Benjamin Langmayr**

Kickboxen – fit und selbstbewusst durch Sport! Kickboxen dient der Stärkung auf verschiedenen Ebenen – körperlich, mental und psychisch. In keiner anderen Sportart verbrennt man in kürzester Zeit so viele Kalorien! Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, der Alltagsstress abgebaut. Und das mit super viel Spaß! Kickboxen ist eine Kombination aus Schlägen und Tritten. Aber keine Sorge: All das trainieren wir nicht auf den Körper, sondern in Partnerübungen auf Schlagpolster. Trau dich, und erforsche deine Stärken mit einem Profi im Kampfsport und im Training.

ab Freitag, 11.10.2024, 18.30-20.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

F6727 Kickboxen: Die Lady schlägt zurück.

Puchheim **Hannah Kreie**

Aktives Training für Fitness und Selbstbewusstsein für Frauen.
Kickboxen dient zur Stärkung auf verschiedenen Ebenen - körperlich, mental und psychisch. In keiner anderen Sportart verbrennt man in kürzester Zeit so viele Kalorien! Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, der Alltagsstress abgebaut. Und das mit super viel Spaß! Kickboxen ist eine Kombination aus Schlägen und Tritten. Aber keine Sorge: All das trainieren wir nicht auf den Körper, sondern in Partnerübungen auf Schlagpolster. Trau dich, und erforsche deine Stärken mit einer internationalen Meisterin im Kampfsport. Box-Handschuhe stellt die Dozentin. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters (Mädchen ab 13 Jahren sind willkommen)

ab Montag, 7.10.2024, 18.30-20.00 Uhr
14 x 90 Minuten, 120 €
Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

F6730 Fechten-Schnupperkurs (10-99 Jahre)

Neuried **Florian Weiss**

Der Fechtsport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei auch ihr taktisches Geschick. An diesem Schnuppertag werden die ersten Schritte kennen gelernt – es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtsport zu beginnen. Bitte hallenfreundliche Turnschuhe mitbringen. Florett und Maske werden gestellt.

Samstag, 14.12.2024, 14.00-16.00 Uhr, 19 €
Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

Outdoor/ Nordic Walking

NEU F6805 Winterzauber im Wetterstein: Schneeschuhwanderung zur Kögelehütte

Berwang **Karl-Heinz Reindl**

Direkt vom Treffpunkt steigen wir zügig im Tiefschnee bergwärts. Die erforderlichen Techniken beim Gehen im Schnee werden an entsprechenden Stellen vermittelt. Ebenso werden Kenntnisse zu Sicherheitsaspekten, wie z.B. die Nutzung des Wintersportraums durch andere Sportarten oder dem Wildschutz besprochen und mit zugehörigen Maßnahmen umgesetzt. Nach etwa 15 Minuten treffen wir auf den Waldweg und folgen diesem Richtung Westen. Die Route finden Sie unter, sie kann je nach Schneebedingungen variieren und wird vor Ort durch den Guide bestimmt. Schwierigkeit: Kondition für 300 Höhenmeter; keine Schneeschuhvorkenntnisse notwendig; Gehzeit ca. 4 - 5 Std. Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden kostenfrei gestellt; Winterbekleidung, feste Wanderstiefel, wärmendes Getränk und Snack mitnehmen.

Sonntag, 19.1.2025, 09.30-15.00 Uhr, 45 €
Treffpunkt: 9.30 Uhr, Parkplatz Talstation Thanellerbahn, Berwang
Vor Kursbeginn erhalten Sie genauere Infos vom Kursleiter. Jugendliche (12-18 Jahre) zahlen 36 €; die reduzierte Gebühr wird erst nach der Anmeldung berücksichtigt.

NEU F6806 Isarwinkel: Schneeschuhwanderung für Einsteiger*innen

Lenggries **Karl-Heinz Reindl**

Die leichte Schneeschuhwanderung ist für Familien ebenso geeignet, wie für Einsteiger und Personen mit weniger Kondition. Nach dem Anlegen der Schneeschuhe und den ersten Instruktionen gehen wir bergan und tauchen in die Winterlandschaft des Isarwinkels ein. Unterwegs üben wir verschiedene Steigetechniken. Vom höchsten Punkt geht es direkt bergab und wir erreichen die Hütte für eine stärkende Brotzeit. Anschließend stapfen wir gemütlich zum Ausgangspunkt zurück. Ein unvergessliches Erlebnis!
Voraussetzungen: Leichte Wanderung, für Einsteiger und Kinder ab 8 Jahren geeignet. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden kostenfrei gestellt. Sind die Schneebedingungen unzureichend, wird ohne Schneeschuhe gewandert. Maximal 3 Std. Gehzeit.

Sonntag, 9.2.2025, 13.00-17.30 Uhr, 45 €
Treffpunkt um 13.00 Uhr am Parkplatz Jaudenhang (Parkgebühr), bei Lenggries-Wegscheid (Selbstanreise oder mit ÖPNV)
Vor Kursbeginn erhalten Sie genauere Infos vom Kursleiter.
Jugendliche (16-18 Jahre) zahlen 36 €, erstes Kind (8-15 Jahre) frei; jedes weitere Kind 25 €; die reduzierte Gebühr wird erst nach der Anmeldung berücksichtigt.

F6807 Fit an der Würm

Gräfelfing **Isabella Klaschka**

Draußen an der frischen Luft werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke stabilisiert, Körperhaltung und das Körpergefühl verbessert. Dabei wird ausschließlich der eigenen Körper als Trainingsgerät genutzt. Ziel ist es, ganzheitlich und alltagsrelevant zu trainieren – eine „Wechseldusche“ für Körper und Stoffwechsel!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk und gute Laune! Steigen Sie jederzeit ein! Ohne Anmeldung, einfach kommen! Bei Regen findet es online statt, den Link finden Sie auf der Website

ab Sonntag, 29.9.2024, 11.00-12.00 Uhr
19 x 60 Minuten, ohne Gebühr
Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad – jederzeit einsteigen!
Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelfing

F6811 Nordic Walking Einsteiger - ALFA-Technik kompakt

Gräfelfing **Annette Baindl**

Erlernen Sie mit einer Master-Trainerin das Nordic Walking als optimales Ganzkörpertraining! Nur mit der richtig ausgeführten ALFA-Technik erzielen Sie positive Effekte: Gelenkentlastung, erhöhte Sauerstoffzufuhr, Anti-Aging und effektives Herz-Kreislauf Training, Abbau von Stresshormonen, Stärkung des Immunsystems und gemeinsam Spaß haben an der frischen Luft. Der Kurs vermittelt die wissenschaftlich fundierte ALFA-Technik gemäß Lehrplan des DNV. Wir trainieren nach der 7-Step-Methode, geeignet für jedes Alter. Es ist sinnvoll, neue Stöcke nach dem Kurs zu kaufen. Sie können Stöcke gegen Gebühr ausleihen. Für Stock-Reservierung und Fragen wenden Sie sich an die Kursleiterin unter Tel. 089/89890628.

Freitag, 11.10.2024, 17.30-19.30 Uhr
Samstag, 12.10.2024 + Sonntag, 13.10.2024, jew. 14.30-17.30 Uhr
Wochenendkurs, 65 €
Gräfelfing, Lochham am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Wasserbogen/Birket)

F6813 Nordic Walking: Feierabend-Touren im Würmtal

Planegg **Helmut Frisch**

Wir entdecken die schönsten Strecken in Gauting, Krailling, Planegg, Gräfelfing und Neuried. Mit diesem gelenkschonenden Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihren individuellen Laufstil. Mit der Nordic-Walking-ALFA-Methode gelangen Sie Schritt für Schritt zu mehr Fitness und zu einem dynamischen Bewegungsverhalten. Stöcke können für 2,50 € ausgeliehen werden. Reservierungen oder Fragen 089/758511.

ab Donnerstag, 19.9.2024, 17.30-19.00 Uhr
4 x 90 Minuten, 44 €
Planegg, am Ende der Zu Maria Eich-Str., Parkplatz Maria Eich-Kapelle. Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

F6826 Lawinenkunde intensiv Theorie für Skitouren und mehr

Planegg **Jennifer Paulin**

Ob auf Skitouren, Freerides oder Schneeschuhwanderungen: wer im Winter in den Bergen unterwegs ist, sollte Grundlagen in Schnee- und Lawinenkunde kennen. Wir befassen uns mit Lawinenarten, Schneedeckenaufbau, Entstehung von Lawinen, Interpretation des Lawinenlageberichts sowie aktuellen Risikomanagementstrategien. Auch die SnowCard als Entscheidungshilfe wird vorgestellt.

Dienstag, 21.1.2025, 18.30-20.30 Uhr, 14 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Rüdiger Buresch
Zahnarzt
Ihre Zahnarztpraxis im Zentrum von Gauting.
Bahnhofstraße 2
82131 Gauting
Telefon 089-850 12 91
www.zahnarzt-buresch.de

Zahnbehandlung
Ästhetik
Prophylaxe

Gesunde Ernährung

F6901 Informationsabend zum Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg **Wolfgang Haas**

Einführungsvortrag mit allen Informationen zum Optimal-Heilfastenseminar (Kursnr. F6902). Dauer des Fastens: 12.-21.10.2024 oder kürzer

Montag, 7.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 11 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F6902 Das Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg **Wolfgang Haas**

Erhalten Sie alle Informationen und Unterlagen zum medizinisch begleiteten 10-Tage-Heilfastenseminar. Durch Heilfasten werden Körperzellen gereinigt, der Stoffwechsel verbessert, Bauchfett abgebaut und entscheidende Selbstheilungskräfte freigesetzt. Das Optimal-Heilfasten-Seminar bietet Fasteneinsteigern und Fastenerfahrenen für den Zeitraum von zehn Tagen einen unterstützenden und motivierenden Rahmen zur Durchführung einer Fastenkur mit frei wählbarer Dauer. Sie werden in Ihrem individuellen Fastenprozess durch ein abwechslungsreiches Programm, Erfahrungsaustausch und Erwerb von aktuellem Hintergrundwissen aus der Ernährungsmedizin nachhaltig betreut. Grundlage ist das modifizierte Buchingerfasten. Auch für Berufstätige geeignet! Dauer des Fastens von 12.-21.10.24 oder kürzer. Freiwilliger Info-Abend: Siehe Kursnr. F6901

Montag, 14.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
Donnerstag, 17.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
Samstag, 19.10.2024, 14.00-15.30 Uhr
Montag, 21.10.2024, 19.00-20.30 Uhr
4 x 90 Minuten, 42 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F6905 Das vegetative Nervensystem in Balance mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Planegg **Stephanie Steinegger**

Wie bringe ich mein angespanntes Nervensystem wieder in Balance? Chronischer Stress ist ein verbreitetes Problem mit vielen Facetten. Der Vortrag öffnet eine neue, differenzierte Sichtweise auf das vegetative Nervensystem und seine Stressreaktionen. Eine Vielzahl von Beschwerden können mit Blockaden im vegetativen Nervensystem zusammenhängen. Erfahren Sie, wie Sie mit Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie individuell unterstützen können.

Dienstag, 14.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 12 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Kochworkshop passend dazu am 31.1.25 (F6904)

Naturkosmetik und Salben

F6040 Salben & Tinkturen herstellen

Planegg **Kerstin Heinle**

Das Wissen und die Herstellung von Salben und Tinkturen werden schon seit Jahrhunderten angewandt und weitergegeben. Meist werden sie aus Wildkräutern hergestellt. Lernen Sie, wie Salben aus natürlichen Zutaten hergestellt und wofür sie eingesetzt werden. Nach einer Einführung in die Grundlagen geht es ans Mischen und Rühren. Neben der erlernten Praxis zu den verschied. Verarbeitungsmethoden nehmen Sie je zwei Salben und Tinkturen inkl. Rezepte mit; 18 € Material inkl.

Sonntag, 20.10.2024, 10.00-13.00 Uhr, 40 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6041 Naturseifen sieden (Einstiegsworkshop)

Planegg **Kerstin Heinle**

Mit Seife verbinden die meisten Menschen Reinheit und Sinnlichkeit. Neben den vielseitigen Möglichkeiten in der Zusammenstellung der Rohstoffe ist das Sieden von eigenen Seifen nachhaltig und faszinierend. Zusammen rühren wir eine Rohseife aus nur drei Inhaltsstoffen: Wasser, Ölen und Natronhydroxid, die wir nach Belieben einfärben, beduften und mit Blüten und Kräutern dekorieren. Dick eingepackt nehmen Sie Ihre Seifenmasse mit. Bitte bringen Sie folgendes mit: zum Schutz: ein langärmliges altes Hemd oder Laborkittel, Schutzbrille, Küchenhandschuhe, Schuhkarton für den Heimtransport der Seife (Platz für einen liegenden Tetrapak), 1-2 alte Handtücher, Tasche für den Transport. Bitte ziehen Sie eine lange Hose an, die schmutzig werden kann. 15 € Materialkosten sind inklusive.

Sonntag, 10.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 37 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)
HINWEIS: Für den Verseifungsprozess ist Natronhydroxid notwendig. Diese ergibt in Wasser gelöst ätzende Lauge, weshalb eine Teilnahme am Kurs erst ab 18 Jahren möglich ist.

F6042 Naturkosmetik rühren

Planegg **Kerstin Heinle**
Haben Sie schon mal überlegt, Ihre Kosmetik selbst zu rühren? Oder reagieren Sie empfindlich auf industrielle Produkte? Diese haben meistens Inhaltsstoffe wie Erdöl, Mikroplastik und Aluminium, die Ihre Haut und die Umwelt belasten. Ich zeige Ihnen die Grundlagen des Selbst-Rührens, welche Rohstoffe und welches Equipment Sie dazu benötigen und welche unterschiedlichen Techniken es gibt. Zusammen stellen wir Gesichtscreme, festen Handbalsam, Lippenpflege und Körperpeeling für Zuhause her. 20 € Materialkosten sind inklusive.
Sonntag, 19.1.2025, 10.00-13.00 Uhr, 42 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

Essen und Trinken

F6907 Milchwerkstatt: Käse, Joghurt, Butter und Quark selber machen

Gauting **Andrea Leuoth-Münzberger**
… mit Utensilien, die sich in jeder Küche finden lassen. Gezeigt wird, wie man in einem Einkochtopf Käse herstellt. Dieser kann pur oder verfeinert mit verschiedenen Gewürzen genossen werden. Alles so, dass es zu Hause leicht und ohne viele Hilfsmittel nachgemacht werden kann. Neben Frischkäse aus dem Käsekessel werden Käsebällchen und Butter hergestellt. Ihr erfahrt die richtige Verwendung von Lab, Herstellung von Frischkäse aus Joghurt, Milchkefir etc. Der Kurspreis enthält die Materialkosten, Skript, Brotzeit, Käsebällchen und Milchkefirknollen für zuhause.
Bitte mitbringen: Literflasche für Molke, Behältnis für Käse/Butter, gute Laune.
Samstag, 9.11.2024, 10.00-17.00 Uhr, 180 €
Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)

NEU F6903/08 Ein basischer Ernährungstag für Ihr Wohlgefühl inkl. „Meal prep“

Planegg **Sabine Schreiner**
Entdecken Sie die Kraft der basischen Ernährung für einen vitalen Tag! Gemeinsam bereiten wir ein köstliches, basisches Menü für den ganzen Tag zu, das Ihren Stoffwechsel entlasten und Ihr Wohlbefinden steigern kann. Unsere Zutaten sind z.B. Erdmandelflocken, Mandelmilch und Mandelmus, ebenso Obst, Gemüse und Salat. Auch das Abendessen wird von uns fertiggestellt und Sie nehmen es bequem mit nach Hause. Sie erhalten umfangreiche Einblicke in die basische und gesunde Ernährung. Lassen Sie uns einen Tag voller Gesundheit und Genuss erleben – das macht Spaß und inspiriert Sie, die neuen Erkenntnisse in Ihren Alltag zu integrieren! 14€ Materialkosten sind inklusive.

F6903 Samstag, 23.11.2024, 09.00-13.00 Uhr

F6906 Samstag, 25.01.2025, 09.00-13.00 Uhr

Je 39 €, einzeln buchbar
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6909 Koch dich leicht! Mit fünf Elementen ans Ziel der Genüsse

Planegg **Stephanie Steinegger**
Wie kann ich mich bei Beschwerden, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben, mit den täglichen Mahlzeiten unterstützen? Probieren Sie leckere Rezepte der Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin aus, die es Ihnen erleichtern, sich rundum wohlzufühlen. 16 € Materialgeld ist inklusive.
Freitag, 31.1.2025, 17.00-21.00 Uhr, 54 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

Am 14.1.2025 findet ergänzend der Vortrag „Das vegetative Nervensystem in Balance“ (Kursnr. F6905) statt.

Wichtig für alle Kochkurse

Mitzubringen: Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen, Messer

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

F6910 Die Kunst des Brotbackens

Germering **Sandra Kirchlechner**
Wir lernen die Grundlagen für ein schnelles, knuspriges Brot, wie es jede*r gerne mag und das auch für Anfänger*innen geeignet ist. Zum Mittagessen bereiten wir unsere eigene Pizza zu. Lebensmittelkosten von 15 € sind im Kurspreis enthalten.
Samstag, 18.1.2025, 10.00-14.00 Uhr, 47 €
Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

F6911 Bella Italia – Focaccia

Planegg **Inga Basic**
Focaccia gehört zur Volksküche, oder wie die Italiener sagen, zur „Cucina dei poveri“, der Kost der Armen. Unsere fluffige, aromatische Focaccia hat wenig Hefe. Zuerst backen wir eine mit Tomaten und Oliven bedeckt, mit frischen Kräutern, Pecorino-Käse und Salz bestreut. Wir bereiten genussvolles Focaccia Fingerfood für Vegetarier und Fleischliebhaber (Tomaten/Mozzarella, Pesto, Zwiebelmarmelade, gegrilltem Gemüse, Mortadella und mehr) zu. Eine Rezeptmappe und einen eigenen Sauerteigansatz nehmen Sie mit nach Hause. 25 € Materialkosten sind inklusive, ebenso Tee und Kaffee im Kurs.
Samstag, 1.2.2025, 14.00-18.00 Uhr, 51 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6912 Weihnachtsbäckerei für ernährungsbewusste Menschen

Planegg **Xenia Völker**
Wir backen Plätzchen, die nicht zu süß sind, auch mal aus vollem Korn und mit leckeren Alternativen zum Raffineriezucker. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es geht, Ihren gesamten Plätzchenvorrat für die Weihnachtszeit zu backen und es macht besonders viel Spaß! Lassen Sie sich verführen von einer Mischung aus raffinierten Blitzrezepten bis hin zu liebevoll dekorierten kleinen Kunstwerken. Im Kurspreis sind Materialkosten von 13€ enthalten. Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für Plätzchen
Donnerstag, 28.11.2024, 17.30-21.30 Uhr, 49 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6913 Weihnachtszeit – Plätzchenzeit

Planegg **Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep**
Was wäre die Weihnachts- und Adventszeit ohne selbstgebackene Plätzchen? Wir backen mit Ihnen die Klassiker: Haselnussstangen, Zimtsterne, Terrassenplätzchen, bunte Lebkuchenwürfel, Stollengebäck, Zimtschneckenplätzchen, Orangen-Meringen und Rumkugeln. Die klassischen Butterplätzchen dürfen auch nicht fehlen. Viel Spaß beim Backen und Naschen. 18,50 € Materialk. sind inklusive.
Samstag, 30.11.2024, 10.30-15.30 Uhr, 47 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6914 Cucina Italiana

Planegg **Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep**
Die italienische Küche besteht aus einer Vielzahl regionaler Küchen, geprägt durch die bäuerlichen- und städtischen Regionen. Heute kochen wir: Pollo Pomodoro e Mozzarella mit Polenta, Panzanella Toskana, Minestrone, Spaghetti Cacio a Pepe, italienische Lasagne mit selbstgem. Nudelteig, Bruschetta, Tagliatelle al Limone mit selbstgem. Bandnudeln, Ofenrisotto mit Tomaten und Mozzarella. Cuciniamo bene e buon appetito. 21,50 € Materialkosten sind inklusive.
Mittwoch, 16.10.2024, 18.00-21.45 Uhr, 48 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU F6915 Die schmackhafte Vielfalt der Knödelküche

Planegg **Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep**

Knödel haben eine lange Tradition. Sie sind vielfältig von herzhaft bis süß. Man isst sie als Beilage, Nachtisch oder als komplette Mahlzeit. Wir kochen heute: Spinat-Käse-Knödel mit brauner Butter, Semmelknödel-Auflauf mit Champignon und Speck, Kasspressknödel mit geschmortem Weißkraut, Südtiroler Speckknödel in der Suppe, Petersilien-Speckknödel mit Pilzrahm, Bayrische Breznknödel mit rote Bete-Carpaccio und Mini-Quarkknödel auf einem Beerenspiegel. Viel Spaß beim Kochen und Probieren. 19 € Materialkosten sind inklusive.

Donnerstag, 14.11.2024, 18.00-21.45 Uhr, 45 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU F6916 Kärntner Küche: Schmausen und jausen aus der Kärntner Küche

Planegg **Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep**

Herr Ischep, geboren am Wörthersee, kocht mit Ihnen heute die Köstlichkeiten seiner Kärntner Heimat. Es sind die Rezepte seiner Mutter und die langjährige Reise als Koch, die den heutigen Kochkurs besonders machen. Heit koch ma folgende Spezialitäten vom Lavanttal bis Gailtal: Kärntner Raindlrostbraten mit Braterdäpfel, Krautstrudel, Erdäpfel-Gulasch, Überbackener Karfiol, Grießnockerlsuppen, Scheiterhaufen und Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster. Der traditionelle Kärntner Reindling darf nicht fehlen. Viel Spaß beim Kochen und Schmausen. 21,50€ Materialkosten sind inklusive.

Dienstag, 18.2.2025, 18.00-21.45 Uhr, 48 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU F6917 Zu Tisch beim Märchenkönig Ludwig II

Planegg **Jean de Rocher**

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt des Märchenkönigs Ludwig II, der ein ausgesprochenes Faible für die französische Küche hatte und ein großer Bewunderer des Sonnenkönigs Ludwig XIV war. Eine Terrine mit Salat wird serviert, als Hauptgang gibt es ein Wildgericht, begleitet von einem gratin dauphinois, als Nachspeise Soufflé au grand marnier. Inspiriert von der reichen Geschichte der französischen Küche und den königlichen Festmählern gehen wir auf eine kulinarische Reise in Ludwigs Lieblingsschloss Linderhof. 22 € Materialkosten sind inklusive.

Samstag, 9.11.2024, 10.00-13.30 Uhr, 49 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU F6918 La cuisine marseillaise

Planegg **Jean de Rocher**

Nehmen Sie Platz am Tisch im alten Hafen von Marseille und tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt dieser pulsierenden Stadt im Süden Frankreichs. Allen voran die berühmte Fischsuppe mit der würzigen Sauce Rouille bis hin zum köstlichen Gratin mit Meeresfrüchten. Natürlich darf der Aperitif nicht fehlen: zu einem Gläschen erfrischenden Pastis gibt es anchoïade (Sardellenpaste) auf unserem selbstgemachten Baguette mit provenzalischen Kräutern und den Socca-Fladen aus Kichererbsenmehl. Wir runden das Menü ab mit einer provenzalischen Nachspeise (navettes à la fleur d'oranger) und lassen uns die Düfte des Südens auf der Zunge zergehen.
Im Kurspreis sind 22 € Materialkosten enthalten.

Freitag, 17.1.2025, 18.15-22.00 Uhr, 49 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6919 Quiche und Tarte: Französische Klassiker für die kleine und große Runde

Planegg **Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep**

Die Tarte ist ein französischer Kuchen, er wird vorgebacken und beliebig belegt, mal süß, mal herzhaft. Die Quiche kommt ebenfalls aus Frankreich mit einem Boden aus Mürbeteig. Der Unterschied ist die Royal, die aus Sahne oder Milch mit Eiern besteht. Wir backen heute: Klassische Quiche Lorraine, Tomaten-Quiche, Quiche mit Spinat und feinem Gemüse, Ricotta-Quiche, Zucchini-Quiche, Rosenkohl-Wasabi-Tarte sowie französische Apfeltarte (Tarte Tatin), Schokoladen-Birnen-Tarte und Zitronentarte, Viel Spaß beim Kochen und Probieren. Materialkosten von 18,50€ sind im Kurspreis enthalten.

Dienstag, 28.1.2025, 18.00-21.45 Uhr, 45 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU F6920 Super Bowls

Planegg **Xenia Völker**

Die Super Bowls haben hippe Cafés und Restaurants erobert, die trendige und gleichzeitig gesunde Speisen bieten möchten. Die best-of-Variationen für Zuhause in diesem Kurs: Lassen Sie sich überraschen von ausgesuchten, herzhaften und süßen Bowl-Rezepten mit frischesten Zutaten und leckeren Toppings – asiatisch, japanisch, orientalisch, hawaiianisch und eine Dessert-Bowl in pink, mit Fleisch und Fisch, wahlweise vegetarisch oder vegan. 20 € Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, mehrere Frischhalteboxen.

Dienstag, 1.10.2024, 17.30-21.30 Uhr, 50 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6921 Soulfood – wärmende Winterrezepte

Planegg **Xenia Völker**

Wir kochen mit wärmenden Gewürzen, wie sie auch im Ayurveda Verwendung finden. Gewürze, die von innen wärmend wirken – genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Wir kochen alltagstaugliche Gerichte, die überwiegend mit Zutaten auskommen, die Sie im gut sortierten Supermarkt bekommen. Durch geschicktes Kombinieren von Gewürzen und die harmonische Zusammenstellung der Zutaten ist die ayurvedische Küche sehr gesund, köstlich und bekömmlich. Die abwechslungsreichen Rezepte sind vegetarisch. 17 € Lebensmittelkosten sind inklusive. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste.

Dienstag, 12.11.2024, 17.30-21.30 Uhr, 47 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6922 Sushi – kleine köstliche Röllchen

Planegg **Thuy Le Duy**

Sushi ist ein japanisches Gericht aus gesäuertem Reis, ergänzt um weitere Zutaten wie roher oder geräucherter Fisch, Meeresfrüchte, Nori (getrockneter und gerösteter Seetang), Gemüse, Tofuvarianten und Eier. Sushi ist köstlich, leicht und gesund, sieht schön aus und ist einfach zuzubereiten. Gemeinsam stellen wir verschiedene Sorten wie Maki, California Rolle und Nigiri her, dann werden die fertigen Sushi verkostet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Messer, Schneidebrett, Behälter für Reste; 20 € Lebensmittelkosten inklusive.

Sonntag, 13.10.2024, 11.00-15.00 Uhr, 53 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6923 Frühlingsrollen – kleine knusprige Köstlichkeiten aus Vietnam

Planegg **Thuy Le Duy**

Frühlingsrollen sind eine vietnamesische Spezialität. Sie sind sehr vielfältig einsetzbar: sowohl als Fingerfood, zu Reis aber auch zu Reisnudeln, verfeinert mit asiatischen Kräutern und der typischen vietnamesischen Soße Nuoc Mam. Wir bereiten auch einen köstlichen Mangosalat zu. In diesem Kurs können Sie in die Welt der vietnamesischen Küche eintauchen und ein Geschmackserlebnis der besonderen Art erleben. 18 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Samstag, 26.10.2024, 11.00-15.00 Uhr, 51 €

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU F6924 Vietnam-Wok

Planegg **Thuy Le Duy**

Lieben Sie asiatische Speisen und möchten das beliebteste Gericht der vietnamesischen Küche auch zu Hause zubereiten? Ich zeige Ihnen, wie man eine Vietnampfanne zu Hause kocht, von der Einkaufsliste bis hin zur herrlichen Dekoration. Bestimmt genauso gut wie bei Ihrem Lieblings-Asia-Imbiss. Wir verwenden verschiedene Gemüsesorten wie Sojasprossen, Pak Choi, Brokkoli und Karotten sowie Fischsauce, Austernsauce und Sojasauce. Natürlich fügen wir geheime asiatische Gewürze hinzu. Als Beilage gibt es thailändischen Reis oder Nudeln.

Wichtig für alle Kochkurse

Mitzubringen: Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen, Messer

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Sonntag, 12.1.2025, 11.00-15.00 Uhr, 51 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6925 Eine vegane kulinarische Reise durch Süd-Ost-Asien

Planegg **Nadine Stahl**

Die asiatische Küche überzeugt durch frische Zutaten, exotische Gewürze und Vielfältigkeit. Jedes asiatische Land und jede Region hat ihre Spezialitäten. Grundzutaten wie Kokosmilch, Sojasauce und Tofu prägen die Landesküchen und werden durch regionales Gemüse, Obst und Gewürze verfeinert. Wildreis und Linsen thailändischer Art in Kokosmilch, Indisches Curry-Gericht und viele weitere Spezialitäten können zu echten Lieblingsgerichten werden. Wir schlendern kulinarisch durch Indonesien, Thailand, Vietnam, Laos und Co. Lass dich ins Reich der Gewürze verführen. 25 € Lebensmittelkosten inkl.
Mittwoch, 5.2.2025, 17.30-22.30 Uhr, 57 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6926 Orientalische Küche: Ein Abend auf 1001 Nacht

Planegg **Nadine Stahl**

Die orientalische Küche entführt Dich in die Länder aus 1001 Nacht, verzaubert die Sinne und bringt Deine Geschmacksnerven in ganz neue Sphären. Die Speisen zeichnen sich durch intensive, deftige wie auch feine Aromen und die Verwendung verschiedenster Gemüse aus. Ungewöhnliche Geschmackskombinationen entstehen durch die Verwendung von Zimt, Koriander, Kardamom, Rosenpaprika, und weitere besondere Gewürze. Begib Dich auf die Spuren von Ali Baba & Co. und entdecke die Welt der 1001 Aromen. Bitte Geschirrhandtuch und Tupperware mitbringen. 25 € Lebensmittelkosten sind inklusive.
Donnerstag, 23.1.2025, 17.30-22.30 Uhr, 57 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6927 Japanisch kochen I

Planegg **Xenia Völker**

Entdecken Sie authentisch japanisches Essen jenseits von Sushi und erfahren Sie, wie man eine Dashi (japanische Brühe mit viel Umami) kocht, die Grundlage für eine Niku Udon (Rindfleischsuppe mit bestem Steakfleisch). Außerdem bereiten wir Lachs in einem japanischem Würzsud zu, Bohnen im Sesammantel, Asazuke-Gurken (schnell eingelegte Gurken auf japanische Art) sowie einen in Japan sehr beliebten Kuchen. Wir kochen mit original japanischen Lebensmitteln. Itadakimasu! Lebensmittelkosten von 22 € sind inklusive.
Donnerstag, 6.2.2025, 17.30-21.30 Uhr, 52 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6928 Ayurvedischer Koch-Workshop

Planegg **Vashvi Thaker**

Frisches Gemüse und Hülsenfrüchte sind die Basis für die köstliche Indisch-ayurvedische Küche. Sie sind reich an essentiellen Nährstoffen und frei von Konservierungsstoffen oder künstlichen Aromen. Die Themen: Einführung in die ayurvedische Küche auf Englisch, traditionelle & moderne Rezeptgespräche, gemeinsam kochen & essen. Bitte mitnehmen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben. 12 € Materialgeld im Kurspreis erhalten.
Sonntag, 24.11.2024, 11.00-13.30 Uhr, 35 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

F6929-30 Saisonale ayurvedische Küche

Germering **Dina Brück**

Tauchen Sie ein in die Welt des ayurvedischen Kochens und entdecken Sie seine Geheimnisse! Wollen Sie erfahren, welche Lebensmittel und Speisen, welche Gewürze und Aromen Ihre Gesundheit in der jeweiligen Jahreszeit am besten stärken? Erfahren Sie allgemeines Wissen und Ernährungstipps zur aktuellen Jahreszeit. Gemeinsam kochen und genießen wir ein wohltuendes 3-Gänge-Menü.

F6929 Sonntag, 10.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, Herbstrezepte

F6930 Sonntag, 26.1.2025, 10.00-13.00 Uhr, Winterrezepte

Je 44 € inkl. 20 € Lebensmittelkosten
Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

NEU F6931-33 Indian Specialities – Cooking Class

Germering **Neetu Suresh**

This authentic Indian Cooking class is taught in English. Indian cooking is a vibrant blend of flavours, spices, and diverse culinary traditions. Whether you're savouring a fragrant biryani, indulging in buttery naan, or enjoying a spicy curry, Indian cuisine is a journey of exquisite taste experiences. From North to South, each region in India offers its unique culinary treasures, making Indian cooking a delicious and culturally diverse culinary adventure. 17 € for ingredients are included in the course fee.

F6931 Dienstag, 8.10.2024, 18.00-22.00 Uhr, 49 €

F6933 Dienstag, 21.1.2025, 18.00-22.00 Uhr, 49 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

NEU F6932-34 Indian Vegetarian Specialities

Germering **Neetu Suresh**

See F6931 for information; only vegetarian dishes are prepared here.

F6932 Dienstag, 26.11.2024, 18.00-22.00 Uhr, 49 €

F6934 Dienstag, 11.2.2025, 18.00-22.00 Uhr, 49 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

F6935 Chinesische Küche – leicht und lecker

Germering **Jimmy Kit Chi Liu**

Traditionelle chinesische Gerichte sind leicht, wohlschmeckend und bieten eine große Bandbreite an Zutaten von Gemüsen, Fleischsorten, unzähligen Meeresfrüchten und den vielfältigsten Gewürzen.
28 € Lebensmittelkosten sind enthalten.
Sonntag, 2.2.2025, 14.00-18.00 Uhr, 71 €
Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

F6971 Bierige Blindverkostung

Planegg **Dr. Gabi Sailer**

Mit allen Sinnen genießen! Dieses Motto gilt bei Blindverkostungen besonders. Wir probieren unterschiedliche Bierstile, ohne Ablenkung durch das Etikett oder vom Äußeren der Flasche. Nur durch das Aussehen des Bieres, den Geruch, den Geschmack versuchen wir herauszubekommen, welches Bier im Glas ist. Jeder Sinn ist gefordert und die Auflösung kommt oft überraschend! Geschichten rund um den jeweiligen Bierstil gehören dazu. Freuen Sie sich auf ein Spiel für die Sinne! 15 € Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.
Donnerstag, 28.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 29 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F6972 Reise durch die Welt der Biere mit einer Biersommelière

Planegg **Dr. Gabi Sailer**

Verkosten Sie mit uns ganz unterschiedliche Bierstile, alte wieder entdeckte Sorten und aufregend innovatives handwerklich gebrautes Bier. Sehen, riechen, hören und schmecken Sie die Unterschiede und erkunden Sie Ihr Lieblingsaroma. Ob untergäriges oder obergäriges Bier, ob

deutsche, belgische oder internationale Spezialitäten, viele verschiedene Biergenüsse warten auf Sie! 15 € Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.
Dienstag, 28.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 29 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F6986 Große Rotweine – Pinot Noir

Planegg **Andreas Streinz**

Der Pinot Noir (Spätburgunder) zählt zu den edelsten Rebsorten. Inspiriert durch die berühmten Rotweine des Burgunds und die Schaumweine der Champagne wird Pinot Noir in vielen internationalen Weinbauregionen kultiviert. Ich nehme Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die Welt hochwertiger Pinot Noirs. Damit Sie die Weine unvoreingenommen probieren können, werden wir zunächst blind verkosten. Ergänzt werden Ihre Genusserfahrungen durch Wissenswertes zur Rebsorte, Stile, Einkauf und Serviertemperatur. Im Kurspreis sind sehr hochwertige Weine für 59 € enthalten.
Freitag, 22.11.2024, 19.00-22.00 Uhr, 74 €
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

NEU F6987 Die Welt des Whiskys

Planegg **Dr. Christopher Breunig**

Entdecke die Vielfalt der Welt des Whiskys! Begib dich auf eine geschmackliche Weltreise, während du Whisky aus allen Ecken der Welt probierst – von den rauchigen Single Malts der schottischen Inseln bis zu den glatten Bourbons aus den USA, von den würzigen Rye-Whiskys Finnlands bis zu eleganten Blends aus Japans. Im Kurspreis sind 24 € für den Whisk(e)y enthalten.
Freitag, 24.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 40 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Lange Nacht der Demokratie

mit Dr. Christoph Weller, Würmtaler Musikschulen und Vereinen

am Mittwoch, 2.10.2024, 17.30-21.00 Uhr
Planegg, Kupferhaus, Saal, Feodor-Lynen-Str. 5

Bayernweit wird am 2.10.2024 die Lange Nacht der Demokratie begangen. Erleben Sie, wie viele Kinder zusammen musizieren und was Demokratie für sie bedeutet. Hören Sie, warum Streiten die Demokratie stärkt und welche Werte dafür wichtig sind. Kommen Sie mit engagierten Menschen aus vielen Würmtaler Vereinen, Kirchen, Parteien ins Gespräch. Hören und erzählen Sie, was Sie an der Demokratie schätzen und welche Zukunftsfragen Sie umtreiben. Wir freuen uns auf Sie!

Wirtshausgespräche: Lebendige Demokratie

Donnerstag, 15.11.2024 und 16.1.2025, jew. 18.00-19.30 Uhr
Krailling, Kraillinger Brauerei, Margaretenstr. 59

Welches soziale oder politische Thema möchten Sie mit Andersdenkenden diskutieren? Wir laden Sie ein, in guter bayerischer Tradition im Wirtshaus ins Gespräch zu kommen, Meinungen zu hören, Gemeinsamkeiten und Unterschiede auszuloten. Sie können vorab Themen vorschlagen, wir suchen jeweils eines pro Abend aus.

Studium Generale

Philosophie / Theologie / Kunstgeschichte / Literaturwissenschaft / Geschichte

NEU F7000 Kultur und Literatur des Mittelalters

Planegg **Marion Freundl**

Der große kulturelle Aufbruch der Renaissance stellt bis heute die Jahrhunderte davor als sprichwörtlich dunkle Epoche in den Schatten. Aber war „das Mittelalter“ so dunkel? Wir sehen uns Beispiele aus Literatur, Religion und Alltagskultur an, um ein paar Vorurteile zu überprüfen. Bei genauerem Hinsehen ergibt sich ein komplexes Bild, das uns vielleicht auch heute noch einiges aufzuzeigen hat.
Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 15.00-16.30 Uhr
4 x 90 Minuten, 60 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F7001 Die Transzendenz, die Vollkommenheit und die Realität

Planegg **Marion Freundl**

Die Idee einer transzendenten Gottheit, wie sie mit dem Judentum in die Welt kam, stellt ihre Anhänger seit jeher vor große Herausforderungen: Wie hat man sich ein gestaltloses Wesen vorzustellen? Und wie kann dieser Schöpfergott seinen Geschöpfen Leid zumuten? Wir diskutieren die kulturellen Konsequenzen eines gestaltlosen Gottes und sehen uns an, wie das Buch Kohelet im Alten Testament mit dem Problem des unvollkommenen Diesseits umgeht.
Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.
ab Donnerstag, 10.10.2024, 16.45-18.15 Uhr
4 x 90 Minuten, 60 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F7002 Die Türkei vom Osmanischen Reich zu Erdogan

Planegg **Robert Staudigl**

Mit dem Ersten Weltkrieg zerbrach das Großreich der Osmanen und es formierte sich die säkular orientierte Republik Türkei. Atatürk revolutionierte das Land und führte es in Richtung Europa. Die unvollendete Annäherung an Europa wird ebenso im Mittelpunkt stehen wie die Rolle des Militärs, die Außen- und Regionalpolitik der Türkei sowie die Umbrüche der Ära Erdogan. Welche Perspektiven zeichnen sich für das Land am Bosporus ab?
ab Dienstag, 1.10.2024, 16.00-17.30 Uhr
4 x 90 Minuten, 44 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
Am 8.10.2024 ist kein Kurs.

F7006 Denken wagen: "Das Philosophische Café"

Gräfelfing **Dr. Sandra Eleonore Johst**

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ – dieser Satz von Martin Buber erinnert daran, wie wichtig das gemeinsame Gespräch für unser Lernen ist. Für alle, die zwar schon immer ein Interesse an philosophischen Themen hatten, sich aber bisher von den schweren Büchern abschrecken ließen, gibt es jetzt eine lockere Alternative: das Philosophische Café. Wir treffen uns zum Philosophieren und wollen angenehm in die Geschichte der Philosophie einsteigen. Von prominenten Textstellen aus der abendländischen Philosophiegeschichte lassen wir uns inspirieren und kommen ins Staunen.
Freitag, 4.10.2024, 16.00-17.00 Uhr
Freitag, 22.11.2024, 16.00-17.00 Uhr
Freitag, 13.12.2024, 16.00-17.00 Uhr
3 x 90 Minuten, ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich
Gräfelfing, Bücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.).

NEU F7007 Hoffnung schöpfen, aber mit Bedacht

Planegg **Dr. Sandra Eleonore Johst**

Hoffnung ist ein zentraler Antrieb, lenkt aber auch den Blick vom Wirklichen ab. Eine der prominenten Fragen, mit denen Kant das Feld der Philosophie beschreibt, lautet: Was darf ich hoffen? Frisch zum Jahresauftakt wollen wir uns diese Frage stellen und mögliche Antworten prüfen. Dazu lernen wir verschiedene philosophische Perspektiven auf den Begriff der Hoffnung kennen und versuchen, uns Orientierung zu erarbeiten. Ist Hoffnung eine Illusion, von der es sich zu befreien gilt oder gibt es überzeugende Gründe dafür, worauf sich vernünftigerweise als Mensch hoffen lässt?
ab Montag, 13.1.2025, 18.30-20.00 Uhr
3 x 90 Minuten, 39 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Danke!
Wir danken unseren Anzeigenkunden.
Bitte schenken Sie den inserierenden Firmen besondere Beachtung.

Führungen und Ausstellungen

NEU F7008 Joseph Beuys und Gerhard Richter

Planegg **Stefan Müller**

Zwei Ikonen der modernen Kunst: Joseph Beuys (1921 - 1986) und Gerhard Richter (*1932) gehören zu den bedeutendsten und einflussreichsten Künstlern der Moderne. Zugleich gehören sie aber auch zu jenen Künstlern, deren Werk nicht einfach zu verstehen ist – nicht umsonst hat sich in Bezug auf Beuys' Werk der Spruch »Ist das Kunst oder kann das weg?« eingebürgert. In dieser Veranstaltung soll ein Blick auf die spannenden Biographien von Beuys und Richter geworfen und Wege zum Verständnis ihrer Werks aufgezeigt werden.

ab Donnerstag, 5.12.2024, 15.00-16.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 66 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

NEU F7009 Die Geschichte des Islam

Planegg **Abdülhamit Bal**

Reisen Sie mit Abdülhamit Bal, Islamischer Seelsorger, vom 7. Jahrhundert in die heutige Zeit. Wie ist der Islam entstanden? Was sind die fünf Säulen des Islam und die 6 Regeln des Glaubens? Neben diesen Grundlagen wird auch auf das System und Funktionsweise Islamischer Gesetzgebungen, die Gemeinsamkeiten der Abrahimitischen Religionen und Muslime heute eingegangen. Der lebendige Vortrag gibt Ihnen neue Einblicke und Zeit zu diskutieren, so dass Sie sich eine eigene Meinung über diese Religion bilden können.

Dienstag, 5.11.2024, 19.30-20.45 Uhr, 12 €

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

NEU F7012 Karl Valentin und die Musik – "Inside out" in der Sammlung Buchheim

Bernried **Führungsteam Museum**

Am Anfang stand die Sehnsucht nach dem Paradies, es folgte ein kreativer Aufstand: Die Expressionisten wollten das Leben neu gestalten. Gleiches wollte auch Lothar-Günther Buchheim mit seinem Museum der Fantasie am Starnberger See. Bekannte Namen und skurrile Schätze, expressive und moderne Kunst, lichte Architektur und großartige Kunst erwarten uns. Die zweite Ausstellung zeigt den Volkssänger, Liedparodisten und Instrumentalmusiker, den Verfasser von Couplets, Moritaten, Anekdoten und damischen Ritterliedern. OriginalInstrumente aus dem Besitz der Urenkelin Rosemarie Scheitler werden erstmals gezeigt.

Samstag, 19.10.2024, 11.00-12.00 Uhr, 15 € zzgl. Eintritt

Buchheim Museum Bernried, Am Hirschgarten 1, Eingangshalle

NEU F7013 Blick hinter die Kulissen: Groundlift Ammersee Live Studios

Stegen **Julius Drescher**

Auf über 500m² erstrecken sich die Broadcaststudios in der Alten Brauerei in Stegen. Sie erhalten Einblicke in die verschiedenen Produktions- und Veranstaltungsräume, hören Wissenswertes zur Audio- und Videoinfrastruktur und sehen, worauf es bei Lichtsetzung, Mikrofonie und Bildgestaltung ankommt. Sie erfahren, wie eine Live-Fernsehproduktion entsteht und wie besondere Klangerlebnisse in einer der weltweit ersten "Immersive Audio Venues" geschaffen werden.

Dienstag, 19.11.2024, 14.00-15.30 Uhr, 5 €

Stegen, Groundlift Studios, Landsberger Str. 57

NEU F7014 Kunstspaziergang in Schwabing

München **Miriam Pietrangeli**

Kommen Sie mit zu einem Kunst-Spaziergang in Schwabing und entdecken Sie die vielen „verborgenen" Kunstwerke im öffentlichen Raum. Dabei berauschen wir uns am bunten Treiben des quirligen Schwabings. Denn, Kunst im öffentlichen Raum ist nicht nur ästhetisch bereichernd und inspirierend, sondern ermöglicht neue Erfahrungen, weckt Emotionen und schärft das Bewusstsein.

Sonntag, 8.12.2024, 11.00-13.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: vor dem Café Münchner Freiheit, Münchner Freiheit 20

F7015 Pasinger Moschee "Haci Bayram" – Interreligiöses Kulturzentrum

München **Volkan Türlü**

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

Montag, 18.11.2024, 18.00-20.00 Uhr, 7 €

Treffpunkt: Planegger Str. 18a, 81241 München

Vor Betreten des Gebetsraumes sind die Schuhe auszuziehen.

NEU F7016 Ein Besuch in der Geigenbauwerkstatt

Planegg **Heike Cockill**

„Was für ein schöner Beruf!" - solche und ähnliche Kommentare höre ich immer wieder von Kunden und Besuchern in meiner Werkstatt. Die Freude der Musiker*innen, wenn sie ihr Instrument nach einer Reparatur oder Restauration abholen oder auch die Aufregung eines Kindes, das das erste Leihinstrument bekommt, ist unbezahlbar. In meiner Werkstatt entstehen hochwertige neue Geigen, Bratschen und Celli und alte Instrumente werden in aufwändigen Restaurationen überholt. Ausführliche Beratung ist selbstverständlich.

Freitag, 22.11.2024, 16.00-17.00 Uhr, 10 €

Planegg, Geigenbauwerkstatt Heike Cockill, Bahnhofstr. 31 im Hinterhof vom Pfister

NEU F7017 Musikalisch-meditative Wanderung mit Geigenklängen und Naturgesängen

Tutzing **Isabella Jarczyk**

Auf unserer idyllischen Wanderung können wir bewusst auftanken. In Achtsamkeit und bewusstem Wahrnehmen wandern wir auf beschaulichen und leicht begehbaren Wegen. Das gemeinsame Singen von Liedern verschiedener Kulturen begleitet uns dabei. An besonderen Orten halten wir inne und spüren die Kraft der Natur. Wir lauschen dem Klang der Geige, der sich auf wunderbare Weise in die Naturlandschaft einfügt. Unterwegs legen wir kleine Pausen ein – zum Staunen, Bewundern, Reflektieren. Inspirierende Texte und eine Meditation runden diese idyllische Wanderung ab. Im Vordergrund steht das Erleben in der Natur als bewusster Ausgleich zum Alltag.

Wegstrecke ca. 12 km, reine Gehzeit ca. 3 Stunden. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (außer bei heftigem Regen); bitte wetterfeste Kleidung der Witterung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Brotzeit und genügend Trinkvorrat mitbringen.

Samstag, 26.10.2024, 11.00-17.00 Uhr, 29 €

Treffpunkt: S-Bahnstation Tutzing in der Bahnhofshalle

Hunde dürfen nicht mitgehen.

NEU F7018 Archäologische Staatssammlung

München **Ursula Simon-Schuster**

Die lange Wartezeit ist vorbei, die Archäologische Staatssammlung wird nach einer umfassenden General Sanierung und mit neuem Konzept wieder eröffnet. Archäologie als Abenteuer in seiner ganzen Vielfalt wartet darauf entdeckt zu werden. Erkunden Sie, welche Schätze aus Bayerns Boden kommen und wie archäologisches Arbeiten funktioniert. Mehr als 15000 Objekte laden uns ein auf eine faszinierende Zeitreise zu gehen.

Dienstag, 22.10.2024, 13.30-15.00 Uhr, 12 €

München, Archäologische Staatssammlung, Lerchenfeldstraße 2

Eintrittskarten nicht inklusive, bitte rechtzeitig vorher kaufen

NEU F7019 Jüdische Stadtgeschichte in München

München **Führungsteam Jüdisches Museum**

Die wechselhafte Münchner jüdische Geschichte ist eine Geschichte der Moderne. Im 19. und frühen 20. Jahrhundert gelang es den Gemeinden trotz oftmals widriger Umstände, wichtige Beiträge zur Stadtgeschichte zu leisten. Nach 1945 wurde München zu einem der größeren Zentren jüdischen Lebens. Der Rundgang widmet sich einzelnen Stationen in der Geschichte und Gegenwart der jüdischen Münchner*innen. Erwachsene und Familien sind herzlich willkommen, Ihre Fragen werden gerne beantwortet.

Freitag, 18.10.2024, 14.30-15.30 Uhr, 10 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Museumskasse Jüdisches Museum, St. Jakobs-Platz 16

Eintrittskarten bitte vorher kaufen; 15 Min vorher am Treffpunkt sein

F7020 Weihnachtlicher Streifzug durch die Alte Pinakothek

München **Petra Rhinow**

Die glanzvollen Räume der Alten Pinakothek laden uns ein zu einem Ausflug in der Weihnachtszeit. Wir schauen diesmal genau hin: Es gibt viele rätselhafte Botschaften und versteckte Hinweise in den weihnachtlichen Bildern, die uns heute noch zum Staunen bringen. Mit Hintergrundgeschichten stimmen wir uns ein auf die staade Zeit, sammeln Weihnachtsstimmung und ein wenig Glanz. Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek;

Freitag, 13.12.2024, 10.00-11.30 Uhr, 14 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek, Barerstr. 27

F7021 Fit in Bayerischer Geschichte

München **Petra Rhinow**

Ein Crash-Kurs in der Residenz
Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen – haben Sie Lust auf die Herausforderung?
Treffpunkt: vor dem Foyer des Residenzmuseums
Dienstag, 4.2.2025, 10.00-11.45 Uhr, 17 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Im Foyer der Residenz

F7022 Barock! Prachtvolle Schätze aus dem Bayerischen Nationalmuseum

München **Petra Rhinow**

Barock gehört zu Bayern wie Bier und Brezen! In keiner anderen Epoche wurde in Bayern mit so viel Pracht und Prunk, aber auch Geschmack und Aufwand gebaut und gestaltet. Wir bewundern neben Prunkmöbeln, Tafelsilber und Gewändern auch Waffen, Uhren, Gläser, Miniaturen, Elfenbeinarbeiten und Plastiken. Ganz nebenbei lernen wir wichtige Persönlichkeiten dieser Epoche kennen, hören aufregende, interessante und weitgehend unbekannte Geschichten über die Hintergründe der Objekte.
Donnerstag, 30.1.2025, 15.45-17.15 Uhr, 15 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Bayerisches Nationalmuseum Foyer, Prinzregentenstr. 3.

F7023 Bitte eintreten! Verborgene Kostbarkeiten der Münchner Altstadt

München **Stefan Ellenrieder**

Hier geht es nicht um touristische Ziele, sondern um Dinge, die nur Wenige kennen! Gerade sie sind Zeugnisse vom Münchner Leben durch die Jahrhunderte. Unser Weg führt von Bürgerhäusern und Künstler-Sitzen über verborgene Kirchen und klösterliche Räume bis hin zu Adelspalais. Die Begegnung mit den verborgenen Kostbarkeiten regt an, München mit neuen Augen zu sehen.
Freitag, 22.11.2024, 14.30-16.30 Uhr, 12 €
Treffpunkt: vor dem Portal des Stadtmuseum am St. Jakobsplatz

NEU F7024 Die einzigartige Burgruine Haltenberg

Weiler Weg zwischen Kaufering und Scheuring **Ingrid Daum**

Die Ruine liegt auf dem Steilufer des Lechs zwischen Scheuring und Kaufering. Sie ist die einzige erhaltene Burgruine am Lechrain. Von der Aussichtsplattform auf dem Bergfried bietet sich ein eindrucksvoller Ausblick über den Lech und das Westerholz. Hier gingen Adelige, Patrizier und auch das Haus Wittelsbach, alle zeitweise Eigentümer der Burg, gerne mit großem Gefolge auf die Jagd. Die Führung lässt anhand der vorhandenen Mauerreste die Vergangenheit lebendig werden. Man trifft sich am Parkplatz und wandert zur Burgruine.
Donnerstag, 17.10.2024, 14.00-16.00 Uhr, 7 €
Weiler Weg zwischen Kaufering und Scheuring
Zur Burgruine gelangt man vom Parkplatz (Treffpunkt) direkt an der Ortsverbindungsstraße Kaufering-Scheuring zu Fuß durch eine Allee über einen Feldweg (Link auf Google Maps über www.vhs-wuermtal.de)

F7025 Die Werkstatt für historische Tasteninstrumente hautnah erleben

Greifenberg **Helmut Balk**

Lernen Sie historische Tasteninstrumente des 18. und frühen 19. Jahrhunderts kennen. Werfen Sie einen Blick in die Messräume, in Werk- und Wirkstätten und erfahren Sie Wissenswertes über den Einsatz hoch technologisierter Analysegeräte und -methoden: z. B. Mikro- und Endoskope, digitale Scanner oder hochauflösende Fotografie. Sie erleben Musikgeschichte hautnah: Hier werden die in der Sammlung gezeigten Instrumente mit historischen Handwerkstechniken nachgebaut. Ein versierter Fachmann, der Orgelbauer Helmut Balk führt Sie informativ und unterhaltsam durch die sehenswerte Sammlung.
Mittwoch, 13.11.2024, 14.30-16.00 Uhr, 5 €
Greifenberg, Institut für Musikinstrumente, Am Krautgarten 25

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

F7028 Spinnkurs – alles rund um die Wolle

Puchheim **Michaela Höfel, Monika Unglert**

Monika Unglert wurde das Spinnen von Großmutter und Mutter in die Wiege gelegt. Mit der Wolle der Puchheimer Schafe lernen Sie im gemütlichen Stüberl anschaulich, wie aus dem Rohprodukt Wolle ein feiner Faden wird – vom Waschen und Trocknen über das Kämmen und Kardieren bis zum Spinnen wird alles genau gezeigt. Wer ein (auch nicht einsatzfähiges) Spinnrad hat, kann es gerne mitbringen. Fachkundig kann es überholt werden und anschließend vielleicht schon an diesem Nachmittag zum Einsatz kommen. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Stallführung, Kaffee & hausgemachter Kuchen sind inklusive.
Freitag, 21.2.2025, 14.30-17.30 Uhr, 65 €
Treffpunkt: Biolandhof Unglert, Alte Bahnhofstr. 12, vor dem Hofladen
Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden.

F7029 Der alte Südfriedhof – Vom Zentralfriedhof zum Park

München **Ulrich Spies**

In Zeiten einer in München wütenden Pestepidemie findet im Jahr 1563 die Einweihung des damals „äußerer Freithof“ genannten heutigen Südfriedhofs statt. Seither hat diese Begräbnisstätte Erweiterung und Veränderung erlebt. Wir besuchen das parkähnliche Areal und lassen die steinernen Zeugnisse manch berühmter Münchner Persönlichkeit, wie z.B. Carl Spitzweg oder Josef von Fraunhofer, auf uns wirken und lässt uns Einblicke in 450 Jahre Münchner Historie und Kulturgeschichte gewinnen. Ich freu mich auf Sie!
Samstag, 19.10.2024, 10.00-11.30 Uhr, 12 €
Treffpunkt: Haupteingang Südfriedhof neben der Stephanskirche, Thalkirchner Str. 17

NEU F7040 Berühmte Erfindungen aus Bayern

München **Dr. Diana Stürz**

Bayern ist nicht nur für seine kulturreiche Geschichte bekannt, sondern auch für seine beeindruckenden Erfindungen. München und die umliegende Region sind Hotspots für bahnbrechende Forschung und Innovation. Unser Rundgang nimmt Sie mit auf eine Reise vom Mittelalter bis zu den neuesten technischen Errungenschaften. Wussten Sie, dass viele bedeutende deutsche oder europäische Erfindung in oder mit München entstanden sind? Tauchen Sie ein in spannende Geschichten aus Wissenschaft, Kunst und Unterhaltung und lernen Sie die brillanten Köpfe kennen.
Sonntag, 2.2.2025, 10.30-12.30 Uhr, 14 €
Treffpunkt am Preysing-Palais in der Residenzstraße 27 / Ecke Viscardigasse. Die Tour endet am Sendlinger Tor.

F7043 Historischer Spaziergang rund ums Aubinger Heizwerk

München **Elvira Auer**

Mit dem „Bergson“ ist im Münchner Westen ein neuer Anziehungspunkt für Kunst und Kultur entstanden, in den Mauern des seit vielen Jahren stillgelegten und als monumentale Industrieruine bekanntgewordenen Aubinger Heizwerks. Das Gebäude selbst und seine nähere Umgebung haben eine spannende Geschichte, die über viele Jahrhunderte reicht: Angefangen vom direkt angrenzenden frühchristlichen Reihengräberfeld über die Entstehung der nahegelegenen Bahnbauten in der NS-Zeit bis hin zu einem verschwundenen See. Es gibt viel Unbekanntes zu entdecken auf diesem Rundgang!
Freitag, 29.11.2024, 14.30-16.30 Uhr, 15 €
Treffpunkt: Bergsonstraße Ecke Rupert-Bodner-Straße

Frühzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn …

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht
→ unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.

NEU F7050 MIX & MATCH – 20 Jahre Pinakothek der Moderne

München **Georg Reichlmayr**

Die enormen gesellschaftlichen Wandlungen seit der Eröffnung der Pinakothek der Moderne erfordert einen neuen Blick auf die zeitgenössische Kunst. In Themenräumen begegnen sich epochenübergreifend Malerei, Skulptur, Videokunst und Installationen und machen scheinbar Vertrautes neu erlebbar, darunter Meisterwerke der Brücke-Maler, von Pablo Picasso, Max Beckmann, Joseph Beuys und Andy Warhol. Erleben Sie den aktuellen Aufbau der Gemäldesammlung, begreifen Sie grundlegende Tendenzen zeitgenössischer Kunst und werden Sie mit der Architektur des Hauses vertraut.

Dienstag, 19.11.2024, 15.30-17.30 Uhr, 19 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Eingang Pinakothek der Moderne

Tagesfahrten

F7053 Adventliches Wasserburg

Planegg **Ulrike Mutter**

Nach einer Stadtführung erwarten uns Lebkuchen- und Glühweinduft. Glitzernde Schaufenster lassen den Spaziergang zum stimmungsvollen Erlebnis werden. In kleinen Erzählungen, eingebettet in die Historie, wird die Symbolik der staaden Zeit lebendig. Nach einem gemeinsamen Mittagessen steht ein Bummel über den Weihnachtsmarkt auf dem Programm. Auf der Rückfahrt besuchen wir die Confiserie Dengel. Wir lernen den Herstellungsprozess von Pralinen in der Show-Produktion kennen und lassen uns die eine oder andere auf der Zunge zergehen.

Samstag, 30.11.2024, 09.45-17.30 Uhr, 87 €

Busabfahrt um 9.45 Uhr in Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr., Rückkehr gegen 19.00 Uhr
Ab Freitag, 22.10.2024 ist keine Stornierung mehr möglich.

NEU F7059 Fürstabt-Residenzstadt Ellwangen, Reichsstadt Schwäbisch Hall

Schwäbisch-Hall **Stefan Ellenrieder**

Ellwangen (Schloss der Fürstäbte, romanische Stiftskirche, barocke Jesuitenkirche, malerisch gelegene Wallfahrtskirche) – Schwäbisch Hall (hübsches Altstadt-Ensemble, dessen Schätze die bedeutende mittelalterliche Pfarrkirche und das barocke Rathaus sind) –Großcomburg (wie eine Burganlage erscheint das von adligen Geistlichen geförderte Kloster, dessen mittelalterl. Erscheinungsbild erhalten ist)

Samstag, 26.10.2024, 08.15-19.30 Uhr, 87 €

Bus-Abfahrt 8.15 Uhr Elisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Neptunbrunnen); Rückkehr ca. 19.30 Uhr

NEU F7060 Tilman Riemenschneider & Fürstliches Residieren an der Schwelle zur Neuzeit

Heidenheim - Weikersheim **Stefan Ellenrieder**

Heidenheim an der Brenz (aussichtenreiche Burg Hellenstein) – Creglingen (Wallfahrtskapelle, deren Altar ein Hauptwerk Tilman Riemenschneiders ist) – Weikersheim (prächtiges Schloss der Spät-Renaissance mit Schlossgarten)

Samstag, 9.11.2024, 08.15-20.30 Uhr, 89 €

Bus Abfahrt 8.15 Uhr Elisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Neptunbrunnen); Rückkehr circa 20.30 Uhr

Musik

F7702 Richtiges Singen durch Stimmbildung

Planegg **Rosemarie Parsiegla**

Für Alle, die ein langjähriges und nicht immer ganz müheloses Studium des „klassischen“ Gesangs beginnen oder fortführen wollen. Sie lernen Atemtechnik, Stimmbildung, Timbre-Pflege, Sprechtechnik, Korrektur von Stimmfehlern, Erarbeitung des Stimmvolumens, abgestimmt auf das Stimm-Material.

I. Jugendliche ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Minuten)
II. Erwachsene ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Minuten)
III. Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Einzelunterricht je 30 Minuten)

ab Donnerstag, 10.10.2024, 16.30-22.00 Uhr

12 x 30 Minuten, 190 €
Planegg, Feodor-Lynen-Gymn., Raum 157, Feodor-Lynen-Str. 2
Ab 16 Jahre, Voranmeldung unter 08271 6550,

Tipp:
Planen Sie bei Führungen immer ein, etwas früher am Treffpunkt zu sein.

F7704 Singen macht Spaß, Singen tut gut

Planegg **Thomas Schaffert**

Nach einer kurzen Aufwärm-Übung geht es gleich los mit dem „Wunschkonzert“. Wir wählen aus einem stilistisch offenen Liederbuch gemeinsam passende Volkslieder, Songs oder Kanons aus. Alle Altersgruppen und Fähigkeitsniveaus sind willkommen. Es gibt kein Abschlusskonzert, sondern nur Freude am Singen...

ab Donnerstag, 10.10.2024, 16.45-17.45 Uhr

15 x 60 Minuten, 72 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU F7706-07 Lieder aus aller Welt: Chanten für Alle

Gräfelfing **Angela Burmann-Ziegelbauer**

Wir singen einfache spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen und erleben so Gemeinschaft, Entspannung und Freude. Ich vermittle Ihnen den Sinn der Texte und wir üben schrittweise die Melodien ein. Dabei können wir das Denken abschalten, unsere Gefühle zulassen und zusammen mit den Liedern fließen. Diese Art des Singens ist ohne Notenkenntnisse für Ungeübte wie für Geübte möglich und soll vor allem Spaß und glücklich machen.

F7706 **Samstag, 19.10.2024, 14.30-17.30 Uhr, 15 €**

F7707 **Samstag, 18.1.2025, 14.30-17.30 Uhr, 15 €**

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimsgebäude, Stefanusstr. 8

F7708 Adventssingen mit Weihnachtsliedern aus aller Welt

Planegg **Ludwig Götz**

Was wäre der Advent ohne seine Lieder! Entfliehen Sie der vorweihnachtlichen Hektik und singen Sie sich mit Chordirektor Ludwig Götz in Weihnachtsstimmung. Klassiker wie „Macht hoch die Tür“, „Fröhliche Weihnacht“, „Feliz Navidad“ und „Es wird scho glei dumpa“ dürfen natürlich nicht fehlen.

Donnerstag, 12.12.2024, 18.30-20.00 Uhr, 5 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

F7709 Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

Planegg **Traudi Siferlinger**

Jodeln ist in und Jodeln kann jede*r. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. An diesem Abend lernen wir gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jede*r. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Mittwoch, 15.1.2025, 17.00-18.30 Uhr, 15 €

Planegg, Kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bräuhausstr. 5 Ecke Bahnhofstr.

F7710 Irish Music for Instruments – Melodien lernen nach Gehör

Planegg **Isabella Jarczyk**

Wollten Sie schon immer Melodien direkt vom Radio, von einer Band oder sonstigen Musikquelle sofort nachspielen? Durch die Technik mittels Einsatz von Stimme und Rhythmik sowie wiederholtes Vor- und Nachspielen ausgewählter Stücke lernen wir, die Melodien auf unser Instrument zu übertragen. Dabei helfen uns die fröhlichen und beschwingten Jigs, Reels und Hornpipes, die Laune machen, sein Instrument (wieder) auszupacken. Geeignet für Melodieinstrumente wie Geige, Flöte, Akkordeon, Harfe, Mandoline, Banjo, Hackbrett...
Sie müssen kein „Superspieler“ sein, doch sollten musikalische Kenntnisse auf dem jeweiligen Instrument vorhanden sein.

ab Montag, 4.11.2024, 19.00-20.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 99 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
Bitte Ihr Instrument und ein Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen!

F7711-12 Lagerfeuer-Gitarre

Planegg **Jakob Schulte**

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Lieder singen und lernen bzw. ihr Wissen über die Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Gitarre vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten und gängigsten Akkorden und werden Schlag- und Zupfmuster üben. Es sind keine

Notenkenntnisse und auch kein musikalisches Vorwissen nötig. Ein wenig Gitarrenkenntnisse sind von Vorteil. Wir lernen Lieder aus verschiedenen Musikrichtungen wie Oldies, Schlager, Rock, Pop, Folk und Country, und erfüllen gern individuelle Liedwünsche.
Bitte eine Gitarre mitbringen.

F7711 **Samstag, 19.10.2024, 10.00-14.00 Uhr, Grundkurs**

F7712 **Samstag, 9.11.2024, 10.00-14.00 Uhr, Aufbaukurs**

Je 4 Stunden inkl. 30 Min. Pause, 32 €, einzeln buchbar
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

NEU F7715 Blues Harp Grundstufe – Der Einstieg ohne Vorkenntnisse

Planegg **Thomas Hippe**

Wer den Klang der Mundharmonika mag und schon immer wissen wollte, wie die Mundharmonikaspieler in Pop, Blues und anderen Musikstilen es fertigbringen, auf so einem kleinen, unscheinbaren Instrument so herrlich effektvoll zu spielen, ist hier genau richtig. Ich zeige anhand diverser Übungen und einiger Songs detailliert, wie wir zu einem guten einzelnen Ton kommen und die wichtigsten Möglichkeiten zur Tongestaltung. Auch die sog. „Bending Technik“ vermittle ich, mit der wir Töne spielen können, die so auf der Harp nicht vorgesehen sind. Keine Vorkenntnisse nötig, weder am Instrument noch in der Musiktheorie (Notenlesen, Tonleitern etc.). Wir verwenden eine Blues-Harp in C-Dur (10-Loch-Mundharmonika in der Richterstimmung). Instrumente können im Kurs erworben werden.
Samstag, 18.1.2025, 10.00-18.00 Uhr, 59 €
Mittagspause 90 Minuten
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Theater / Literatur

F7802 Münchner Bühnen und Inszenierungen: Einführung und Theaterbesuch

Planegg **Dr. Ernst Georg Nied**

Aus dem Münchner (Sprechtheater-) Spielplan werden nach Absprache vier bis sieben aktuelle Inszenierungen ausgesucht. Vor dem Theaterbesuch behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke. Im Anschluss an den Theaterbesuch ergibt sich gelegentlich eine Diskussion über Stück und Inszenierung mit Regisseur oder Schauspielern. Unsere persönlichen Eindrücke verarbeiten wir in kritischen Nachbesprechungen. Theaterkarten werden in der Regel vom Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.
ab Mittwoch, 2.10.2024, 19.15-20.45 Uhr
12x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

NEU F7803 Bücher verändern die Welt – und uns? Ein Lesekreis der besonderen Art

Starnberg **Christine Weissbarth**

Wir beschäftigen uns mit Büchern von Autor*innen, die ihr Leben in Prosa festgehalten haben. Was sagen uns diese Werke über die Welt, über die Wahrnehmung von anderen und letztendlich – über uns selbst? Neben Romanen betrachten wir Sachbücher, die zur Reflexion einladen. „Ich, wir und die anderen“ soll Thema und gleichzeitig perspektivische Vielfalt dieses Lesekreises sein, der zu einem offenen Austausch in der Gruppe und dem Einbringen von persönlichen Erfahrungen einlädt. Erste Lektüre: Andreas Salcher, „Das ganze Leben in einem Tag“
Termine: Montag 7.10., 4.11., 2.12., 13.1., 16.00-17.30 Uhr
4 x 90 Minuten, 48 €
Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, 1. OG, Raum 13

F7804 „Die Nachricht von meinem Tod ist stark übertrieben.“ (Mark Twain)

Planegg **Ulrich Spies**

Mark Twain war nicht nur ein großer Schriftsteller und Erzähler. Neben seinen bedeutenden Werken „Tom Sawyers Abenteuer“ und „Huckleberry Finns Abenteuer“ hat er noch vieles veröffentlicht. Er war Menschenfreund und hat sich vehement für Gleichberechtigung eingesetzt. Schicksalsschläge haben sein Leben begleitet. Mehrere Reisen nach Europa und auch nach München hat er in teils amüsanten Berichten festgehalten. Wir spüren diesem großen Erzähler mit Textausschnitten und Berichten aus München nach, der Humor wird nicht fehlen.
Mittwoch, 6.11.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Themenreihe

LITERATUR IM KUPFERHAUS

Literatur im Kupferhaus

F7810 100 Jahre „Der Zauberberg“ von Thomas Mann

Planegg **Dr. Bernhard Liess**

1924 erschien Thomas Manns Roman „Der Zauberberg“. Sieben Jahre lebt seine Hauptfigur Hans Castorp in einem Davoser Sanatorium und wird mit den großen Fragen nach Leben und Tod, Krankheit, Liebe, Philosophie und Politik konfrontiert. Der zentrale Satz des Romans: „Der Mensch soll um der Güte und Liebe willen dem Tode keine Herrschaft einräumen über seine Gedanken.“ Anhand relevanter Text-passagen sehen wir uns an, wie das gemeint ist, und welche theologischen und anthropologischen Fragen der große Roman enthält.
Freitag, 4.10.2024, 19.00-20.15 Uhr
Veranstalter: vhs im Würmtal e.V.

F7811 Doris Sophia Heinrichsen liest aus „Die Stadt und ihre ungewisse Mauer“

Planegg **Doris Sophia Heinrichsen**

Haruki Murakami, 1949 in Kyoto geboren, lebte längere Zeit in den USA und Europa und ist der gefeierte und mit höchsten Literaturpreisen ausgezeichnete Autor zahlreicher Romane und Erzählungen. Der neue große Roman von Haruki Murakami: ein melancholischer, zärtlicher und philosophischer Roman über eine verlorene Liebe, die Suche nach dem Selbst und die Möglichkeit Mauern zu überwinden.
Freitag, 8.11.2024, 19.00-20.15 Uhr
Veranstalter: Kulturförderverein Würmtal e.V. Planegg

F7812 Peter Grandl liest aus seinem Thriller „Höllenfeuer“

Planegg **Peter Grandl**

Peter Grandls Thriller „Höllenfeuer“ garantiert raffinierte, politisch-gesellschaftliche Gedankenspiele gepaart mit atemloser Spannung. Ein Anschlag auf die Münchner U-Bahn fordert hunderte von Menschenleben. Während sich die Millionenstadt im Lockdown befindet, beginnt die Arbeit der Generalbundesanwaltschaft. Peter Grandls Polit-Thriller „Turmschatten“, für den er 2023 den Politikkrimipreis der Heinrich-Böll-Stiftung erhielt, wurde gerade als sechsteilige Serie mit hochkarätiger Besetzung verfilmt.
Freitag, 13.12.2024, 19.00-20.15 Uhr
Veranstalter: Buchhandlung Kohler Planegg

F7813 Poetry-Slam Show mit den Stars der Szene

Planegg **Ko Bylanzky**

Slam-Master, Moderator und Autor Ko Bylanzky präsentiert eine Poetry-Slam Show vom Feinsten. Zu Gast: Lotta Emilia, Meike Harms und Mate Tabula. Für Lotta Emilia sind Worte ihr Werkzeug, Emotion ihre Kunst. Sie ist impulsiv und leidenschaftlich, ehrgeizig und empathisch. Sie mag Kopfstände, Kaffee und Seen lieber als das Meer und Wiesen lieber als Sand. Meike Harms bezeichnet sich als Poesiepädagogin und Bühnenpoetin. Mate Tabula beschreibt seine Profession wie folgt: „Manche tanzen, manche singen, manche hungern für oder gegen etwas. Ich persönlich schreibe für den Weltfrieden, gegen Kinderarmut und für mehr Maracujaschorlen…“ Freuen Sie sich auf Wortakrobatik, Geschichten, Gedichte und Performances.
Freitag, 7.2.2025, 19.00-20.15 Uhr
Veranstalter: Kulturforum Planegg

Je 10 €
Planegg, Kupferhaus, Feodor-Lynen-Str. 5
Für alle Veranstaltungen gilt freie Platzwahl.
Anmeldeschluss: Ein Tag vor Veranstaltungsbeginn
Restkarten an der Abendkasse

F7805 Literatur erlesen – erlesene Literatur

Gauting **Stefanie Krumme**

Lesen Sie gerne? Möchten Sie sich austauschen und mehr über Bücher und ihren Hintergrund erfahren? Dann sind Sie im Lesezirkel richtig! Wir lesen Belletristik mit dem Schwerpunkt auf zeitgenössischer Literatur. Wir diskutieren über die Texte, denn alle bringen den eigenen Lebenshintergrund mit ein und lesen Texte auf ihre eigene Weise; das ergibt spannende Diskussionen. Mit Fachwissen und Leidenschaft für Literatur macht die Referentin Lust auf ein anderes, intensiveres Leseerlebnis. Erste Lektüre: „Viktor“ von Judith Fanto

Mittwoch, 16.10. + 27.11.2024 und 15.01.2025, 19.15 bis 20.45 Uhr
3 x 90 Minuten, 33 €
Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstraße 7

NEU F7806 Fotos, Geschichten und Dolce Vita: Siena im Blick durch die Camera Minutera

Gräfelfing **Sebastian Schlagenhaufer**

Für die seit den 1920er Jahren bekannte Camera Minutera besorgte sich der Straßenfotograf Sebastian Schlagenhaufer die historischen Materialien und fertigte einen originalgetreuen Nachbau dieser „Sofortbildkamera“ an, mit der man mit entsprechender Übung und Fingerfertigkeit in weniger als zehn Minuten das fertig entwickelte Bild in der Hand hält. Als Straßenfotograf in Siena lernte er Stadt und Leute kennen und erlebte so manch kuriose Situation. Erleben Sie unzählige humorvolle, rührende und spannenden Geschichten rund um Siena, begleitet von herrlichen Fotos aus der Camera Minutera

Mittwoch, 16.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, ohne Gebühr
Gräfelfing, Bücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.).
Anmeldung erforderlich

NEU F7807 Zeitreise Mord: True Crime am Starnberger See

Gräfelfing **Ludwig Waldinger / Dr. Ulrike Claudia Hofmann**

Eine spannende, informative und unterhaltsame Zeitreise durch Geschichte und Polizeiarbeit. Starnberg 1951: In der Villa von Ottilie Adlon wird die Mieterin Sonja Bletschacher ermordet; die Polizei tappt im Dunkeln. Die Historikerin Dr. Ulrike Claudia Hofmann hat diesen Fall anhand der Originalquellen rekonstruiert. Moderne Polizeiarbeit heute: Wie unterscheidet sich die Polizeiarbeit heute zu der in den 1950er Jahren? Kriminalhauptkommissar Ludwig Waldinger bewertet das recherchierte Verbrechen und vergleicht die Ermittlungsmethoden mit den neuesten Erkenntnissen der Kriminalistik und Wissenschaft.

Mittwoch, 23.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, ohne Gebühr
Gräfelfing, Bücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.).
Anmeldung erforderlich

Zeichnen und Malen

F7105/06 Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Planegg **Graziana Goldwurm-Niembs**

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Am Anfang steht die Skizze, sie ist Grundlage fürs Gelingen einer Zeichnung. Von der Skizze, über das Studienblatt bis hin zur fertigen Zeichnung arbeiten wir gemeinsam weiter in verschiedenen Übungen. Strichführung, Schraffur und Linienverdichtungen um Licht und Schatten zu räumlicher Darstellung zu bringen sind ein weiterer, wichtiger Baustein der Zeichnung. Eine Zeichnung entsteht in erster Linie mit dem Bleistift. Der Einsatz von Farbstiften ist die erste Hinführung zur Malerei. Farblehre begleitet die Kursgestaltung. In diesem Kurs geht es vor allem um die Leichtigkeit des Strichs und die Wahrnehmung der Proportionen. Dazu benötigt es Übung, Übung und nochmals Übung. Welches Studienobjekt, ob Früchte, Gefäße, Blätter, Faltenwurf, Stillleben, Beobachtungen in freier Natur oder Menschen wird am Kursbeginn festgelegt. Material: u.a. Bleistifte verschiedener Härte, Zeichen-/Skizzenpapier, Buntstifte, Knetradiergummi, Spitzer. Alles Weitere wird im Unterricht besprochen.

F7105 **ab Donnerstag, 10.10.2024, 09.00-12.00 Uhr**

F7106 **ab Donnerstag, 12.12.2024, 09.00-12.00 Uhr**

Je 8 x 180 Minuten, 112 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Jetzt online anmelden auf:
www.vhs-wuermtal.de

F7107 Richtig zeichnen lernen

Planegg **Gisela Franzke**

„Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen.“ (Johann Wolfgang von Goethe). Wer erst einmal mit einem guten Basiswissen über Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, wird sehen, dass es hier keine Grenzen gibt. Mit gezielten Übungen wird sich Ihr Bild wie von selbst entwickeln. Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind hierfür wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen. Wir arbeiten beispielsweise mit Graphit, Farbstiften, Pastellkreiden, Tusche oder Aquarell, die Sie mittels Landschaft, Stillleben, Architektur und Figur umsetzen. Material: Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Lineal, Zeichenpapier. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. 6 € Kopierkosten sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

ab Mittwoch, 2.10.2024, 17.50-19.20 Uhr
15 x 90 Minuten, 137 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7108 Grundlagenkurs Zeichnen

Planegg **Evelyn Ohlert**

Dieser Einführungskurs macht Sie mit den dafür wichtigsten Grundlagen vertraut. Sie lernen verschiedene Zeichenwerkzeuge, -materialien und Zeichentechniken kennen, die Sie in zahlreichen Übungen mit Bleistift, Kohle, Finelinern, Farbstiften und Kreiden ausprobieren können. An konkreten Zeichenobjekten werden wir im Kursverlauf das Auge dafür schulen. Das Wichtigste aber ist, dass Sie Freude daran haben, sich kreativ zeichnerisch auf dem Papier auszudrücken. Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Stärken z.B. H, HB, B, 4B, 6B, 8B; einen Skizzenblock 120 g/ m2; Zeichenblock 180 g/m2, beide in A4 oder A3; Schreibzeug/ Notizblock, Spitzer, Knetgummi, Lineal o. großes Geodreieck je 30 cm.

ab Mittwoch, 2.10.2024, 09.00-12.00 Uhr
6 x 150 Minuten, 119 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7109-10 Figürliches Zeichnen – Menschen und Gesichter

Planegg **Dr. Hans Wolff**

Themen des Kurses sind Portraits sowie Menschen in Haltung, Bewegung und Gesten. Prägnante Fotografien von Erwachsenen und Kindern dienen uns als Vorlagen. Bei der zeichnerischen Umsetzung üben wir, diese mit Hilfe von Linien und Flächen in Licht- und Schattenpartien darzustellen und so die Räumlichkeit von Gesichtern und Figuren widerzugeben. Dabei wird auf den Stil der einzelnen Teilnehmenden eingegangen. Ausführliche Beschreibung siehe www.vhs-wuermtal.de
Bitte mitbringen: gutes Zeichen- und Aquarellpapier, mindestens Größe DIN A 3 (diverse Farben, auch schwarz), Farbstifte, Bleistifte HB, 2B-8B, auch wasserlösliche, Filzstifte, Fineliner schwarz und weiß, Graphitstäbchen, Kreiden, Rötel, Kohle, Aquarellfarben, Deckweiß in Tube, Aquakreiden, ggf. Zeichenbrett. Nicht zu vergessen Knetgummi!

E7109 **Samstag, 11.1.2025, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 12.1.2025, 10.00-17.00 Uhr

E7110 **Samstag, 15.2.2025, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 16.2.2025, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, 82 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F7111-12 Faszination Aktzeichnen

Planegg **Dr. Hans Wolff**

Wir studieren am Aktmodell – nach ausgewählten prägnanten Papiervorlagen und lebenden Modellen - die „Körperlandschaften“, ihre Stellung und Bewegung, Proportionen und Perspektiven. Ein Ziel ist nicht nur die Ähnlichkeit, sondern auch die Lebendigkeit, der künstlerische Ausdruck, das Spiel mit Linien, Formen, Kontrasten und Farben. Dabei wird auf den Stil der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen eingegangen. Ausführlichere Beschreibung siehe www.vhs-wuermtal.de
Bitte mitbringen: Gutes Zeichen- und Aquarellpapier mind. Größe DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B, 8B, auch wasserlösliche), Graphitstäbchen, Rötel, weiße und braune Kreide, Aquakreide, Knetgummi, Aquarellfarben, ggf. Zeichenbrett. Die Kosten für das Modell müssen anteilig (ca. 25 €) zusätzlich bezahlt werden.

F7111 **Samstag, 30.11.2024, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 1.12.2024, 10.00-17.00 Uhr

F7112 **Samstag, 1.2.2025, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 2.2.2025, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, 82 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

F7113 Das reduzierte Aquarell: Handwerkliches für Einsteiger und Fortgeschrittene

Planegg **Christian Eckler**

Leichtigkeit, Transparenz und Offenheit kennzeichnen das reduzierte Aquarell. Durch Weglassen und Andeuten wird die Fantasie des Betrachters angeregt. Voraussetzung für solche Bilder ist die Beherrschung aquarelltechnisch-handwerklicher Grundfertigkeiten, wie sie im Kurs erlernt werden können. Wir werden ein breites Repertoire an Möglichkeiten der Pinselführung, des Farbmischens, des Farbauftrags, des Farbe Entfernens, der Kombination mit der Zeichnung und die Techniken des Lasierens und Lavierens kennenlernen und dieses an Hand von Fotografien umsetzen. Der Kurs bietet Einsteigern ein fundiertes Basiswissen und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, neue Maltechniken kennenzulernen, auszuprobieren und in die eigene Bildsprache zu integrieren. Benötigtes Material finden Sie unter vhs-wuermtal.de oder direkt beim Kursleiter erfragen: T.089-2724468 oder eckler@ch-eckler.de

Samstag, 12.10.2024 und
Sonntag, 13.10.2024, jew. 10.00-16.00 Uhr
Wochenendseminar, 89 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7114 Das reduzierte Aquarell: Kompositorisches Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Planegg **Christian Eckler**

Voraussetzung: Vorkenntnisse im Aquarellmalen. Leichtigkeit, Transparenz und Offenheit kennzeichnen das reduzierte Aquarell. Schwerpunkt dieses Kurses ist das Entwickeln eigener Fähigkeiten Unwichtiges wegzulassen und das Wesentliche nur durch Andeutungen auszudrücken. Anhand vieler Fotos steht uns eine breite Themenpalette zur Verfügung. Benötigtes Material finden Sie unter vhs-wuermtal.de oder direkt beim Kursleiter erfragen: T.089-2724468 oder eckler@ch-eckler.de

Samstag, 8.2.2025 und Sonntag, 9.2.2025, jew. 10.00-16.00 Uhr
Wochenendseminar, ab Samstag 10.00 Uhr, 89 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7116-17 Acryl- und Aquarellworkshop mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg **Gundi Wein**

In diesem Kurs werden Dir unter fachlicher Leitung, in Acryl, oder Aquarell die verschiedenen Techniken vorgestellt, wie Bildgestaltung, Farbenlehre, Abstraktion, Farbe, Form, sowie Licht und Schatten. Ob mit Acryl, Aquarell, Kreide, Stifte oder anderen Farben, es sind viele Möglichkeiten zu einem individuellen Gestalten offen. Die Faszination „Farbe“, wird auf unterschiedlichen Materialien erkundet. Lass Dich zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen der vielfältigen Möglichkeiten in Farbe, Form und der Gestaltung inspirieren. Mitzubringen: Für alle Acrylmaler*innen: Gute Acrylfarben (Primärfarben: Cyan, Magneta, Zitronengelb und Schwarz und Weiß), Acrylblock (mind. 350g) oder Leinwand, Acrylpinsel (zum Beispiel Nr. 12, 18, 22), Spachtel, feinen Sand oder Strukturpaste, Lappen, Pappteller, Wassergefäß, Skizzenblock, weicher Bleistift (B2, B4), Radierer (Knetgummi) und Malunterlage. Für alle Aquarellmaler*innen: Gute Aquarellfarben, Aquarellblock (mind. 350 g), Aquarellpinsel verschiedene Größen, Papiertücher, Abklebeband, Wassergefäß, Skizzenblock weicher Bleistift (B2, B4, B6), Radierer (Knetgummi) und Malunterlage.

F7116 **Samstag, 16.11.2024, 09.30-16.30 Uhr, 49 €**

F7117 **Samstag, 18.1.2025, 09.30-16.30 Uhr, 49 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU F7120 Schönheit und Dynamik: Aquarell lernen & Pferde malen

Planegg **Dr. Liliana Bauer**

Mit und ohne Vorkenntnisse. Durch die Grundregeln der Technik und Anatomie lernen und experimentieren wir im Aquarell aus der Technik nass im Trocken, nass im Nass, mit Effekten, Schritt für Schritt.

ab Montag, 13.1.2025, 18.00-20.30 Uhr
5 x 180 Minuten, 98 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7121 Abstrakte Malerei in Acryl

Planegg **Klaus Smieskol**

Im Kurs stehen Komposition und die gegenseitige Wirkung von Farben auf größeren Flächen im Fokus. Gemeinsam finden wir einen Weg, Ihre momentanen Empfindungen in die Farbigkeit auf dem Malgrund umzusetzen. Wir arbeiten mit Pinsel und/oder Spachtel, völlig gegenstandslos oder mit figürlichen Anteilen. Wir besprechen unterschiedliche Maltechniken und verwenden z.B. Pappe, Stoff, Holz, Fotos oder ähnliches für den Aufbau von Collagen.
Bitte mitbringen: Größere Leinwände (ab ca. 50 x 70cm) oder Papiere (ab DIN A2) mit einer Stärke von min. 300g/m², verschieden breite Pinsel und Spachteln, Acrylfarben, Schwamm, Pappteller zum Mischen von Farben, Küchenrolle, Mallappen und evtl. Fundstücke für Collagen, etc. Im Kurs sind erhältlich: Spachtelmasse, Alleskleber und ein paar ausgewählte Farben (speziell Weiß und Schwarz). Der Verbrauch wird am Kursende mit ca. 15-20 € abgerechnet.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, 8.11.2024, 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 9.11.2024, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 10.11.2024, 10.00-17.00 Uhr
Wochenendseminar, 135 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU F7122 Die Kunst der Malerei: Schicht für Schicht in die Abstraktion

Planegg **Miriam Pietrangeli**

Möchten Sie die Welt der abstrakten Malerei erkunden, sind sich aber nicht sicher, wo Sie beginnen sollen? Vielleicht sind Sie schon fortgeschritten und sehnen sich einfach nach neuen Impulsen und frischen Ideen in einer anderen Umgebung? Gemeinsam experimentieren wir, lassen unserer Fantasie freien Lauf und erschaffen Schicht für Schicht einzigartige Kunstwerke. Seien Sie dabei und entdecken Sie die Faszination der abstrakten Malerei!“ Materialliste: mind. 2 Leinwände, maximal 100cm, Acrylfarben, schwarzer Edding, Zeichenkohle, mehrere Acryl Malpinsel in untersch. Größen (Nr. 2, mind. 10cm breit), Spachtel, Malbuch mind. 250 g, Babyfeuchttücher, Mallappen, Küchenrolle

Samstag, 25.1.2025, 10.00-17.00 Uhr, 58 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU F7123 Zu Ruhe und Klarheit durch Malen kommen: Einblicke in kunsttherapeutische Herangehensweisen

Gauting **Yvonne Schneider**

Mit konkreten Themenstellungen aus der Kunst- und Kreativtherapie begeben wir uns mit Öl-, Pastellkreiden und Temperafarben auf großem Format auf eine kreative Reise nach innen und lassen Raum für ungewöhnliche Lösungswege, tiefe Stille und unsere persönliche Intuition. Anschließend sind alle Teilnehmenden eingeladen an der Betrachtung und Reflexion des Entstandenen mitzuwirken. Es sind keine künstlerische Vorkenntnisse nötig. Bitte wenn möglich Ölkreiden mitbringen. Weiteres Material stelle ich, inkl. großformatiges Papier, Wasserfarbe, Pinsel....

ab Donnerstag, 12.9.2024, 18.30-20.30 Uhr
5 x 180 Minuten 14-tägig, 185 €
Gauting, Turmatelier, Reismühle

NEU F7124 Venedig – eine imaginäre Reise durch die Lagunenstadt Italiens

Planegg **Martin Vollmer**

Die Palazzi, die Kanäle und die schwarzen, düsteren Venezianischen Gondeln tragen zu der Faszination dieser Stadt bei. Die Kunstwerke in den Kirchen sollten vielleicht einen Eindruck in der Intensität Ihrer persönlichen Kunst, wie Sie es sich vorstellen, erwirken. Schweifen Sie durch Ihre Vorstellung der Accademia, dem berühmten Malereimuseum, oder erinnern Sie sich an den Markusdom mit dem umgebenden Eindruck erheischenden Markusplatz. Orgelkonzerte in San Marco, das La Venice Theater mit den Aufführungen seien ein Leitfaden. Venedig – eine Malreise mit Ihnen durch die Kirchen und Palazzi der hochberühmten Lagunenstadt, ein sechsstündiger Ausflug an drei Sonntagen mit Ihrer Kunstvorstellung. Mitzubringen: Acrylfarben, eventuell Leinwände, Zeichenmaterial oder Buntstifte, Kohleskizzenpapier und Skizzenblöcke, Kohlefixativ oder Haarspray, evtl. Fotos für die imaginäre Malreise nach Venedig, Ausschnitte für Venedigcollagen.

ab Sonntag, 1.12.2024, 11.00-16.30 Uhr
3 x 3,5 Stunden, 138 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU F7125 In Zeichnung und Aquarellkunst

Planegg **Martin Vollmer**

Lassen Sie sich von der Materie der Kunst inspirieren. Punkt, Komma, Strich war gestern. Heute lernen Sie, mit der Vielfalt von verschieden Malmethoden, künstlerisch umzugehen.
Mitzubringen: Zeichenmaterial, Buntstifte, Tusche in allen verfügbaren Farben, Zeichenkohle, oder Aquarell- und Tuschpinsel, Skizzenblock oder Aquarellblock, Fotos, Zeichenskizzen oder Malstudien von Ihnen, farbige großformatige Tonpapierbögen im Format 70 x 50cm, Experiment mit Buntstiften, Filzstiften, Bleistiften, Kohlestiften, Tusche und

Fineliner. Für Tiermotive brauchen wir Fotos, Bilder etc. Aufbau eines Stilllebens als andere Möglichkeit. Klärung von dem Bildaufbau, der Formateinteilung, offenlassen und Lichtraum lassen in den Werken Analytische Bildbesprechung am Abend anschließend.
ab Montag, 30.9.2024, 18.30-21.30 Uhr
11 x 180 Minuten, 219 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7130 Pastellmalerei

Planegg **Michael Wirth**

Thema sind die erweiterten gestalterischen Möglichkeiten im Bereich Pastell.Die Verbindung einer ausdrucksstarken Linienzeichnung mit sparsamer und nur partiell eingesetzter Farbgebung bietet breiten gestalterischen Raum. Die lockere Untermalung des Motivs mit einer Aquarell - bzw. Acryllavur schafft eine homogene Farbfläche, auf der die nach dem Trocknen gesetzte Pastellmalerei markant zur Bildwirkung beiträgt.
Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Bleistifte, Radiergummi, Knetradierer, Zeichenblock, Pastellblock, farbige Tonpapiere, jeweils Größe DIN A 3.
ab Mittwoch, 20.11.2024, 10.00-13.00 Uhr
5 x 180 Minuten, 98 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7131 Kalligraphie – Schreiben mit der Spitzfeder

Planegg **Agnes von Rogister**

Wir schreiben mit der Spitzfeder die elegante Copperplate-Schrift, mit der man wunderbare Karten, Einladungen und auch Bilder gestalten kann. Wir konzentrieren uns anfangs auf die Kleinbuchstaben, anschließend auf die Großbuchstaben und schreiben danach ganze Worte. Es bedarf viel Üben! Für 20 € Materialkosten erhalten Sie von der Kursleiterin Ihre eigene Feder, Tinte, Übungsunterlagen und Papier sowie Aquarellfarben, Stifte etc. zur Benutzung im Kurs. Bitte direkt im Kurs bezahlen. Auch für Jugendliche mit Erfahrung geeignet. Eine Woche später findet der Kurs F7132 statt (separat zu buchen), dort können Sie dann das Gelernte in die Praxis umsetzen und kreative Weihnachtskarten gestalten!
Freitag, 22.11.2024, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 23.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 39 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F7132 Kreative Weihnachtskarten gestalten – mit Kalligraphie

Planegg **Agnes von Rogister**

Mit Kalligraphie lassen sich wunderschöne und kreative Karten gestalten. Heute wird geschrieben, gezeichnet, gemalt, geklebt auf zartem oder kräftigem Papier. Gegen einen Unkostenbeitrag von 10 € bringt die Kursleiterin alle Materialien zum Gestalten der Weihnachtskarten mit. Falls vorhanden bitte Federn, Federhalter und Tintenfässchen mitbringen.
Eine Woche zuvor findet der Kurs F7131 statt (separat zu buchen), dort können Sie das Schreiben mit der Spitzfeder erlernen. Dieser Kurs hier ist aber auch unabhängig davon buchbar, die Kursleiterin unterstützt Sie gerne bei Ihren Karten mit Kalligraphie.
Samstag, 30.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 21 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Fotografie und Fotos

NEU F7150 Einstieg in die analoge Fotografie von der Aufnahme bis zur Entwicklung (14-99 Jahre)

Planegg **Sebastian Schlagenhaufer**

Sie haben im Schrank eine analoge Kamera gefunden und würden die gerne einmal ausprobieren? Dann bringen Sie diese in den Workshop mit, wir sehen uns gemeinsam die unterschiedlichen Modelle aller Teilnehmenden an und arbeiten uns kurz in die jeweilige Funktionsweise ein. Nach einer theoretischen Einführung begeben wir uns auf eine Fotowalk durch die nähere Umgebung und beschäftigen uns dabei „learning by doing“ mit den Themen Blende und Verschlusszeit. Nebenbei setzen wir uns auch mit dem Bildaufbau, der Tiefenschärfe und Bewegungsunschärfe auseinander. Sind die Filme verknipst, entwickeln wir sie und eignen uns dabei Grundkenntnisse des Fotolabors an. Die Negative werden dann gescannt, sodass alle Teilnehmenden ihre Fotos am Ende in digitaler Form und als Negativ mit nach Hause nehmen können.
Bitte mitbringen: Eine analoge Kamera, fast alle Filmformate möglich, bitte vorher mit dem Dozenten Kontakt aufnehmen (info@camera-minutera.com), damit das richtige Filmmaterial zur Verfügung steht und Fragen zur Funktion und eventuell benötigten Batterien abgeklärt werden können. Der Dozent hat immer einige Ersatzapparate dabei, falls die Technik wider Erwarten streikt! Materialkosten von 12 € für Film und Chemie zur Entwicklung bitte direkt im Kurs bezahlen.
Samstag, 5.10.2024, 10.00-17.00 Uhr, 49 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Weitere **Fotokurse** finden Sie auf S. 22

F7152 Grundkurs Fotowerkstatt (ohne Vorkenntnisse)

Planegg **Bettina Lindenberg**

An einem Tag erkunden wir zusammen die Welt der Fotografie, wir werden die Grundregeln des Fotografierens kennenlernen und die Handhabung der Kamera erproben, gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise durch die Straßen und halten die Augen offen für Alltägliches und Zufälliges. Anhand von Beispielen und eigenem Ausprobieren bekommen Sie einen sicheren Umgang mit der Kamera. Im Vordergrund steht immer der Spaß an der gemeinsamen fotografischen Beschäftigung, die Schulung des Blicks, weniger die Technik. Der Kurs bietet Raum für Erfahrungsaustausch. Bitte mitbringen: Kamera, eine (möglichst) leere Speicherkarte, Übertragungskabel Kamera-PC, Bedienungsanleitung für die Kamera, evtl. Aufladekabel, Ersatzbatterien oder Akku. Bitte auch an warme und regenfeste Kleidung denken, wir werden draußen fotografieren.
Samstag, 12.10.2024, 10.00-17.00 Uhr, 79 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4
1 Stunde Mittagspause

F7153 FotoWerkstatt Streetphotography

Planegg **Bettina Lindenberg**

In diesem Kurs entdecken wir mit unseren Kameras das alltägliche Leben um uns herum, wir lernen auf den richtigen Moment zu warten, das passende Licht einzufangen, im Alltäglichen das Besondere zu sehen. Nach einer kurzen Einführung gehen wir durchs Viertel und sammeln Eindrücke, Stimmungen, einmalige Momente, ein gemeinsamer Austausch hilft uns Gelerntes zu vertiefen. Grundkenntnisse in der Fotografie erwünscht. Foto-Neulinge, die auch teilnehmen möchten, bitte ich kurz um Rückmeldung.
Samstag, 19.10.2024, 10.00-17.00 Uhr, 79 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4
1 Stunde Mittagspause

NEU F7154 Eine Reise in die Mongolei – Diavortrag mit Fotografien

Planegg **Bettina Lindenberg**

Die Fotografin Bettina Lindenberg wagte das Abenteuer einer Work- and Travel-Reise in die Mongolei und dokumentierte ihre Eindrücke mit faszinierenden Fotografien. Vier Wochen verbrachte sie auf einer Kuhfarm 250 km nördlich von Ulan Bator, anschließend ging es mit Pferden und Zelt durch einen Nationalpark in diesem uns unbekannten Land zwischen Tradition und Moderne.
Samstag, 12.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, 15 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Plastisches und kunsthandwerkl. Gestalten

F7201 Bildhauerische Arbeiten in Holz oder Stein

Planegg **Peter Lutterkord**

Ob Relief oder Skulptur – in Holz oder Stein – wichtigstes Ziel des Kurses ist es, einen eigenen Entwurf konsequent durchzuarbeiten und das räumliche Sehen zu schulen. Nach kurzen Ideenskizzen auf Papier wird sorgfältig ein Tonmodell erarbeitet, das dann unter fachlicher Anleitung geschnitzt oder in Stein gehauen werden kann. Der Einstieg ist (bei voller Kursgebühr) jederzeit möglich, da jeder Entwurf ganz unterschiedliche Ausführungszeit benötigt und somit jeder Teilnehmer individuell beraten wird. Bitte bringen Sie zum 1. Kursabend Papier und Bleistift mit, das weitere Material (Ton, Werkzeug) wird im Kurs besprochen.
ab Dienstag, 24.9.2024, 19.00-21.00 Uhr
12 x 120 Minuten, 120 €
Planegg, Haus des Kursleiters, Fürstenrieder Str. 10, (ggü. Friedhofseingang)

F7203-04 Aufbaukeramik – Gestalten mit Ton

Planegg **Annelore von Aufseß**

Entdecken Sie Ihre Kreativität! Anfänger lernen das Material Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. Die Kosten für den Ton sind in der Kursgebühr enthalten. Kosten für Glasur und Glasurbrand werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

F7203 **ab Dienstag, 8.10.2024, 19.00-21.15 Uhr**

F7204 **ab Mittwoch, 9.10.2024, 09.00-11.15 Uhr**

12 x 135 Minuten, 159 €
Planegg, Volksschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

F7205-06 Töpfern und Modellieren – Keramik gestalten ohne Töpferscheibe

Neuried **Sabine Haugg**

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Aus Tonmassen werden individuelle Gebrauchsgegenstände, Figuren und abstrakte Objekte geformt. Sie erlernen als Anfänger*in das Handwerk für keramisches Gestalten und die Aufbau-, Platten-, und Glasurtechnik. Fortgeschrittene können unter künstlerischer Anleitung neue Wege in der Keramik erforschen. Die Material- und Brennkostenpauschale von 25 € ist am ersten Kurstag direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Darin sind Ton in angemessener Menge, eine Grundausstattung an Glasuren sowie die Benutzung einiger Modellierwerkzeuge enthalten. Darüber hinaus können Sie gerne eigene Glasuren und Werkzeuge verwenden.

F7205 **ab Dienstag, 17.9.2024, 18.30-21.30 Uhr**

F7206 **ab Montag, 16.9.2024, 18.30-21.30 Uhr**

9 x 180 Minuten, 187 €
Neuried, Grundschule, U 011, Am Haderner Winkel 2

F7207 After Work-Töpfern

Pasing **Sabine Haugg**

Dieser Kurs bietet genau den richtigen Einstieg in die Welt der Keramik. Wir fertigen Gebrauchsgegenstände, kleine Figuren oder abstrakte Objekte aus Ton und lernen verschiedene Techniken der Aufbaukeramik kennen. Dabei stehen uns im Atelier, viele Arbeits- und Hilfsmittel zur Verfügung. Genießen Sie eine kreative Auszeit nach Feierabend in entspannter Atmosphäre und stimmen Sie sich auf das Wochenende ein. Das Glasieren der entstandenen Werkstücke findet individuell nach Absprache statt. Material- und Brennkosten von ca. 20 € pro Teilnehmer sind im Kurs zu bezahlen
Freitag, 8.11.2024, 18.30-21.30 Uhr, 75 €
Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41 Buslinien: 259,265, Haltestelle Planegger Strasse

F7209 Keramik-Bowls

Gauting **Susanne Kneisel / Rosemarie Zacher**

Ob Schale, Vase, Schüssel, als Gefäß für den täglichen Gebrauch, zur Dekoration oder zur Aufbewahrung eines besonderen Kleinods, ob zierlich, archaisch, verspielt oder klassisch, mit Muster, Profil oder Glasur: das Spektrum der Gefäßkeramik reicht vom Aquamanile bis zur asiatischen Bowl. Experimentierfreudige Teilnehmer, auch Anfänger sind herzlich willkommen. Materialkosten von 15 € bitte direkt im Kurs bezahlen.
Donnerstag, 14.11.2024, 17.00-19.00 Uhr
Donnerstag, 12.12.2024, 17.00-19.00 Uhr, 45 €
Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel

Goldschmiedekurse

Wir bieten Ihnen zahlreiche Termine zum Goldschmieden an – an wechselnden Wochentagen und mit verschiedener Dauer/Gebühr.

Bitte informieren Sie sich auf
www.vhs-wuermtal.de/goldschmieden

F7212 Schachteln, Mappen, Leporellos – Hochwertige Buchbindearbeiten

Planegg **Monika Kalkert**

Im Kurs lernen Sie, aus Buchbinderpappe, Leinen und edlen italienischen Schmuckpapieren hochwertige, dekorative Schachteln in verschiedenen Größen und Formen, besondere Schreib- u. Sammelmappen, Schmuckschatullen und Leporellos zu fertigen. Mit handwerklicher Sorgfalt und Liebe zum Detail entstehen exklusive Werkstücke die sich auch wunderbar als individuelles Geschenk eignen. Materialkosten nach Verbrauch im Kurs.
Bitte mitbringen: Bleistift, spitze Schere, Tube Pattex (Kraftkleber), Geschirrtuch.
Samstag, 5.10.2024, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 6.10.2024, 10.00-16.00 Uhr
Wochenendseminar, 89 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7214 Adventskränze binden

Planegg **Alexandra Schoberth**

Wir binden aus Tanne, Fichte, Tuja oder auch Stechpalme einen bunten Adventskranz. Die Grundtechnik des Kranzbindens wird hier ausführlich erklärt und vermittelt. Der Kranz kann anschließend individuell geschmückt werden. Bitte Kranzrohling aus Stroh und evtl. Kerzen mitbringen sowie Rosenschere und Heißklebepistole falls vorhanden. Verschiedene Deko Artikel, rote und weiße Kerzen vorhanden. Die Gebühr beinhaltet KEINE Materialkosten! Bitte 40 € für Material im Kurs bezahlen.
Sonntag, 24.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 19 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Textiles Gestalten

F7301-02 Stricken macht Spaß – die Wolle macht's für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg **Andrea Fleer-Raith**

In geselliger Runde wird gestrickt, was Spaß macht, ob Loop´s, Tücher, Handstulpen, Socken, Mützen, Kissen, Trachtiges ... Ich gebe fachgerechte Anregungen und Hilfestellungen beim Stricken für Euer kreatives Unikat. Auch Strickanleitungen werden genau erklärt - und führen somit zum Erfolg! Am ersten Kurstag werden diverse Modelle vorgestellt und nach entsprechender Beratung die Materialien besprochen und Einkauftipps gegeben. Bitte bring zum 1. Kurs Stricknadeln und Wollreste mit, falls vorhanden. Ich freue mich auf Euer Kommen.

F7301 **ab Montag, 30.9.2024, 10.00-12.00 Uhr**

F7303 **ab Freitag, 8.11.2024, 10.00-12.00 Uhr**

Je 4 x 120 Minuten, 59 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4 bzw. 6

NEU F7310 Gefilzte Türstopper

Planegg **Susanne Kneisel**

Aus Schafwolle gefilzt und mit Kieselsteinen gefüllt, farbig, gemustert und in beliebiger Form sind diese Türstopper nicht nur praktisch, sondern auch optisch ein Hingucker. Es können naturgetreue Steine, fantasievolle Kegel, stilisierte Tiere oder aufwändige, menschliche Figuren entstehen. Fortgeschrittene können im Kurs natürlich auch eigene Ideen mit meiner Unterstützung umsetzen. Mitzubringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, Schere, Luftpolsterfolie, Materialkosten nach Verbrauch ca. 10 €, bitte direkt im Kurs bezahlen.
Samstag, 16.11.2024, 11.00-17.00 Uhr, 49 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

F7311 Total verfilzt – Filzprojekt

Gauting **Susanne Kneisel / Schule der Fantasie**

Morgenstund hat Gold im Mund und so beginnen wir mit einer kurzen Einführung in die Grundtechniken des Filzens. Danach können Sie Nützliches oder Schmückendes aus reiner Schafwolle filzen. Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die mit meiner Unterstützung eigene Kreationen verwirklichen möchten. Für Schnitt- oder Wollwünsche bitte die Kursleiterin unter 089-8508214 anrufen. Mitzubringen: 2 alte Handtücher, Luftpolsterfolie, Plastiktüte, Schere, Materialkosten nach Verbrauch ca. 15 €, bitte direkt im Kurs bezahlen.
ab Dienstag, 15.10.2024, 09.30-12.30 Uhr, 3 x 180 Minuten 68 €
Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel

F7315 Freies Sticken mit Perlen – Anfängerkurs

Planegg **Birgit Glaser**

Bei diesem Sticktreff möchte ich Euch die vielen Möglichkeiten der Freien- und Perlenstickerei zeigen. Ihr wollt einfach mal reinschnuppern, Ihr habt eine begonnene Stickerei, Ihr plant ein neues Projekt oder Ihr wollt einfach nur neue Stiche lernen und in Ruhe üben? Der Austausch in der Gruppe wird die Kreativität auf jeden Fall bereichern. Anwendung: Für Grußkarten, auf Taschen, auf Kleidung oder Wandbildern. Gerne könnt Ihr eigenes Material mitbringen. Ich stelle aber auch Sets mit allem, was benötigt wird, zur Verfügung. Materialpreis 10 €. Eine Materialliste wird im Vorfeld bereitgestellt.

Sonntag, 17.11.2024, 09.00-15.00 Uhr, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU F7316 Dekoratives Sticken auf Kleidung und Gegenständen – für Geübte

Planegg **Birgit Glaser**

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln Kleidung oder Gegenstände aus Stoff aufpeppen können. Knötchen, Hexenstich und Fliegenstich sind für Sie keine Fremdwörter? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir erarbeiten uns einen Entwurf und besprechen, welche Materialien dafür am besten geeignet sind. Bitte bringen Sie ein T-Shirt, eine Hose oder eine Tasche mit, die Sie besticken möchten. Individuell werden wir einige aufwendigere Stiche zu Ihrem Projekt lernen. Anfänger, die für diesen Kurs Interesse haben, melden Sich bitte im Vorfeld bei mir direkt, ich würde Ihnen einige Informationen zukommen lassen, die bitte geübt werden sollten. Materialliste wird im Vorfeld zur Verfügung gestellt.

Sonntag, 20.10.2024, 09.00-15.00 Uhr, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU F7317 Weihnachtliche Dekorationen

Planegg **Birgit Glaser**

Kleine Auszeit in der Adventszeit? Die kleinen Handarbeiten eignen sich perfekt, um bei einer Tasse Tee die Uhr etwas anzuhalten. Hauptthema am ersten Kurstreffen werden die Häkelsterne sein. Die Grundbegriffe wie Luftmasche, Feste Maschen und Stäbchen sollten vorhanden sein. Reine Anfänger sollten sich vorher bei mir melden, Sie bekommen vorab einige Übungsanleitungen. Während Sie nun Sterne häkeln, stelle ich Ihnen Ideen und Anregungen für das 2. Treffen vor.

ab Samstag, 23.11.2024, 10.00-12.30 Uhr

2 x 150 Minuten, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F7320-21 Jetzt nähen, was Mode wird (mit und ohne Vorkenntnisse)

Planegg **Christiane Köferl**

Ob Sie Grundlagen oder fortgeschrittene Tipps benötigen: Sie nähen IHR Kleidungsstück, in entspannter Atmosphäre, sich gegenseitig inspirierend, Spaß habend. Wir finden immer eine Lösung, wenn auch mal etwas nicht so aussieht wie geplant! Am ersten Kursabend stelle ich Ihnen die neuesten Trends vor und gebe Tipps, welche Schnitte geeignet sind. Mitzubringen am ersten Abend: Schreibzeug, Maßband; falls bereits vorhanden: Stoff und Schnitt. Bitte immer eigene Nähmaschine + Verteilersteckdose mitbringen (nicht am 1. Abend.)

F7320 ab Dienstag, 1.10.2024, 19.00-21.45 Uhr

ACHTUNG: letzter Kurstag ist ein Mittwoch!!!

F7321 ab Dienstag, 12.11.2024, 19.00-21.45 Uhr

je 6 x 165 Minuten, 130 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

machBar im Würmtal
Bürgerwerkstatt
Werkstätten für
3D-Druck, Keramik,
Elektronik, Holz und Metall
Infos unter machBar-im-Wuermtal.de
Werkstatt: Stefanusstr. 8, 82166 Gräfelfing (hinter der Bücherei)
Verein zur Förderung von Eigenarbeit im Würmtal e.V.

F7323 Hilfe, meine Nähmaschine versteht mich nicht!

Planegg **Christiane Köferl**

Egal ob es Ihre erste Maschine ist oder geerbte „Keller-Maschine“: Lernen Sie mit Spaß einfädeln, Faden aufspulen, Fadenspannung und Stich einstellen, Füßchen und Nadeln kennen, um danach mit Selbstvertrauen Ihre Nähprojekte erfolgreich umzusetzen. Das werden Sie nach dem Kurs!

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine, unbedingt Anleitungsbuch!, Verlängerungskabel, Übungsstoff, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, (nicht neu kaufen), Textmarker

Mittwoch, 16.10.2024, 18.30-21.30 Uhr, 22 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

F7324 Verflickt und zugenäht!

Planegg **Christiane Köferl**

Haben Sie keinen Spaß am Flicken? Holen Sie sich Tipps und Tricks zu: Hosen kürzen, Knie flicken (Kinderjeans, die nicht unter die Nähmaschine passen!), Reißverschluss in Kissen einnähen, Gardinen nähen, geplatzte Naht schließen… Hier zeige ich Ihnen viele Tipps und Tricks, für die im allgemeinen Nähkurs nie Zeit bleibt. Wir besprechen „Fadensalat“, wie Sie kreativ Altes in Neues verändern und ich beantworte Ihre Fragen.

Mitzubringen: eigene Nähmaschine, 0,30 m Übungsstoff (z.B. leichter Baumwollstoff), Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), (nur falls vorhanden Reißverschluss ca. 20 cm unteilbar) und Knopf. Bitte auch eine Verteilersteckdose mitbringen.

Mittwoch, 23.10.2024, 18.30-21.30 Uhr, 22 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

F7325A-B Nähen für Anfänger

Planegg **Bianca Metz**

Lernt die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit eurer Nähmaschine. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Mit Hilfe der Dozentin bereitet Ihr alle Stoffteile zu und näht diese dann zu einem fertigen Projekt zusammen. Bei Fragen zum Kurs wendet euch bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Reißverschlussfuß und Universalnadel, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Papierschere und Tesa/Kleber, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. Materialkosten von 13 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: 15 € (Bitte vorab anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

F7325A	**Dienstag,**	**19.11.2024,**	**18.30-22.00 Uhr,**	**46 €**
F7325B	**Dienstag,**	**28.1.2025,**	**18.30-22.00 Uhr,**	**46 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

F7326 DIY-Taschenpanel

Planegg **Bianca Metz**

Wie wärs mit einer selbstgenähten „Cherry Picking Bag”? Mit dem passenden Innenfutter wird diese Tasche dein künftiger Begleiter, wenn‘s zum Shoppen geht. Du hast noch nicht viel Erfahrung, was das Nähen angeht? Kein Problem. Auch für Anfänger ist dieser Kurs geeignet. Sollten noch Fragen zur Grundausstattung offen sein, melde dich gerne bei der Dozentin: info@rosalie-kreativ.de Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Baumwollnadel und Zubehör, Stecknadeln, Garn, Stoffschere, Handmaß und sonstige Nähutensilien. Kursgebühr inkl. 25 € Materialkosten; Leihmaschine zzgl. 15 € (bitte angeben)

Sonntag, 17.11.2024, 10.30-14.00 Uhr, 52 €

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

F7326A-D Nähtreff

Planegg **Bianca Metz**

Für Nähanfänger und Fortgeschrittene. Genäht wird in gemütlicher Runde und es gibt Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Dozentin. Solltest du noch keine bestimmte Vorstellung haben, was du nähen möchtest oder dir fehlt noch die richtige Nähausstattung, wenden dich bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe und Schnitte, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier und sonstige Nähutensilien. Leihmaschine: je Kurstag 15 € (Bitte vorab anmelden! Wird vor Ort bezahlt!)

F7326A	**Freitag,**	**11.10.2024,**	**19.00-22.00 Uhr,**	**26 €**
F7326B	**Freitag,**	**15.11.2024,**	**19.00-22.00 Uhr,**	**26 €**
F7326C	**Freitag,**	**13.12.2024,**	**19.00-22.00 Uhr,**	**26 €**
F7326D	**Freitag,**	**17.1.2025,**	**19.00-22.00 Uhr,**	**26 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Mode und Kosmetik

F7330 Den eigenen Schminkstil neu entdecken: Schönheit kommt von Innen

Planegg **Anabell Ariah**

Dieses Hairstyling und Make-up Seminar ist für Frauen ab 16-99 Jahre. Wirkliche Schönheit kommt von innen, von der eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung. Sich selbst in neuem Licht zu sehen, durch einen anderen Spiegel zu betrachten, hilft, sich neu zu entdecken. Ihr inneres Lächeln ist Ihre Schönheit, Make-up und Frisur bieten Möglichkeiten, diese herauszuheben.
Sie verlassen die Komfortzone des gewohnten Stylings, erproben Make-up- und Frisurvariationen und steigern Ihre Styling-Wahrnehmung, um sich authentisch, natürlich, schön zu fühlen und zu sehen. Bitte mitbringen: eigene Schmink- und Abschmink-produkte, Haarstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel etc. Alles, was Sie sonst zum Stylen für Gesicht und Kopf benutzen.
Um auch Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit (bitte 3 € Materialkosten direkt im Kurs bezahlen).
Freitag, 11.10.2024, 17.00-20.00 Uhr, 25 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

F7333 Stilvoll und umweltbewusst: Wie funktioniert Capsule Wardrobe?

Planegg **Christiane Köferl**

In 5 Minuten perfekt gekleidet sein? Weniger Kleidung, mehr Auswahl? Strukturieren Sie mit praxisnahen Tipps Ihren Kleiderschrank neu: Was kann weg, was muss nur anders werden? Mit kleinen Ergänzungen schaffen Sie neue, aufregende Kombinationen - eine Fülle an Möglichkeiten. Sie reisen zukünftig mit leicht gepacktem Koffer – vermeiden Fehlkäufe. Gestalten Ihre Garderobe effizient und nachhaltig - ohne auf Stil und Individualität zu verzichten.
Donnerstag, 24.10.2024, 19.45-21.45 Uhr, 18 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Seifen oder Salben selber machen?
Das lernen Sie in unseren Kursen, siehe S. 54

F7337-38 Klassische Farbtypberatung für Sie und Ihn

Planegg **Stephie Anna Höltzl**

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look! In meiner Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Das Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel in Kleidung und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein. Abgerundet mit einem energetischen Farbtest, erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Ein exklusiver Stoff-Farbpass (im Wert von 50 €), abgestimmt auf Ihren Farbtypen, ist preislich bereits inklusive; Teilnehmerzahl: 2-5

E7337	**Freitag,**	**22.11.2024,**	**15.00-19.00 Uhr,**	**159 €**
E7338	**Freitag,**	**7.2.2025,**	**15.00-19.00 Uhr,**	**159 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5
Für ein authentisches Ergebnis bitte die Einnahme von Karotintabletten, die Nutzung von Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio 2 Wochen vor dem Kurs ab-/ auszusetzen. Verzichten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make-Up.

Blumen und Naturmaterialien

F7501 Ikebana – Tradition. japanische Blumenkunst

Planegg **Ingeborg Reichel**

Für Anfänger und Fortgeschrittene. In Theorie und Praxis wird der „Kado“, der Blumenweg des Ikebana erklärt. Über die Besonderheiten der verwendeten Pflanzen und nach den Erklärungen des Ikebana wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt, und es entstehen die herrlichsten Blumengebinde. Benötigte Arbeitsmaterialien: Schreibutensilien, Fotoapparat. Materialgeld für die Blumen sind im Kurs zu bezahlen.
ab Donnerstag, 10.10.2024., 18.00-20.00 Uhr
weitere Termine: 24.10., 21.11., 12.12.2024, 16.1., 30.1., 13.2.2025
7 x 120 Minuten, 70 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Kurse für unsere Kleinen

Lebenslanges Lernen beginnt nicht erst im Erwachsenenalter! Die junge vhs bietet Kindern und Jugendlichen kreative Lernkonzepte und Themen an, die das individuelle Bildungsprogramm bereichern. Bei uns dürfen Kinder fernab vom Schulalltag ausprobieren, was sie schon immer interessiert hat: von kreativen Mal- und Bastelkursen über naturwissenschaftlich-technische Entdeckerkurse bis zu Chinesisch lernen und vieles mehr …

Alle Kurse mit detaillierten Infos (Beschreibung, Datum, Ort, Gebühren) sowie die Möglichkeit zu Anmeldung finden Sie unter:

www.vhs-wuermtal.de/programm/junge-vhs

Schauen Sie am besten gleich rein, viele beliebte Kurse sind schnell ausgebucht!

Für unsere Kleinsten

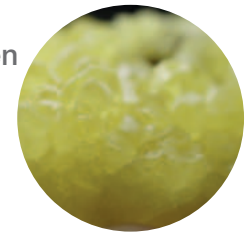
F8001 PEKIP für Dez. 23 - April 24 geb. Babys
Prager Eltern-Kind-Programm
10 x ab Dienstag, 1.10.2024, 10.45-12.15 Uhr

F8002 PEKIP für Mai 24 - Aug. 24 geb. Babys
Prager Eltern-Kind-Programm
10 x ab Dienstag, 1.10.2024, 09.00-10.30 Uhr

F8003 „Musikbabys“ für Babys im Alter von 6-18
NEU Monate (Jahreskurs)
35 x ab Freitag, 4.10.2024, 10.30-11.15 Uhr

Forschen und Tüfteln

F8103 FRÜHES FORSCHEN (5-7 Jahre)
Halloween - das Skelett des Menschen
2 x ab Freitag, 11.10.2024, 14.30-16.30 Uhr



F8104 FRÜHES FORSCHEN (8-10 Jahre)
Halloween - das Skelett des Menschen
2 x ab Freitag, 11.10.2024, 16.45-18.45 Uhr

F8105 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
Kristalle
Freitag, 10.1.2025, 14.30-16.30 Uhr

F8106 FRÜHES FORSCHEN (8-10 J.): Kristalle
Freitag, 10.1.2025, 16.45-18.45 Uhr

F8107 Themenworkshop: Elektrizität (7-10 J.)
Samstag, 23.11.2024, 10.00-13.00 Uhr

F8108 Themenworkshop: Bauen und
Bauwerke (7-9 Jahre)
Samstag, 30.11.2024, 10.00-13.00 Uhr

Kochen und Backen

F8202 Kinderleicht Kochen: Coole Rezepte
NEU für junge Köche (ab 8 Jahre)
Samstag, 25.1.2025, 10.00-14.00 Uhr

F8204 Girls-Backkurs "Muffins"
(ab 10 Jahre)
Samstag, 19.10.2024, 14.00-17.30 Uhr

F8301 Seifen- und Badepralinen -
Familienkurs
Sonntag, 1.12.2024, 13.00-17.00 Uhr

Entdecken und Erleben

F8302 Projekt „Barriere-FINDer“
NEU **Samstag, 5.10.2024, 11.00-14.00 Uhr**

F8304 Haarstyling, Flechtfrisuren und die
Basis des Schminkens (ab 13 Jahre)
Freitag, 18.10.2024, 16.00-18.30 Uhr

F8305 Digitalisierung erleben: Führung
durch das BayernLab Starnberg
Donnerstag, 24.10.2024, 16.00-17.30 Uhr

F8306 Coole Sterngucker entdecken den Kosmos:
auf Spritztour durch den Himmel
Freitag, 29.11.2024, 19.00-20.30 Uhr

F8308-8A Spaß und Entspannung – eine
Klangstunde für Kinder und
Eltern/Großeltern
F8308 **Sonntag, 8.12.2024, 14.15-15.45 Uhr**
F8308A **Sonntag, 16.2.2025, 14.15-15.45 Uhr**

F8311 Allerneuestes Schnupperzaubern (für Schulkinder ab der 1. Klasse)
Mittwoch, 20.11.2024, 10.00-12.15 Uhr

Lernen und Wissen

F8401 NEU ONLINE: „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler*innen)
Donnerstag, 17.10.2024, 16.00-18.00 Uhr

F8402 NEU English conversation for young people
10 x ab Dienstag, 1.10.2024, 18.00-19.00 Uhr

F8403 NEU PC-Einstiegskurs: „Lerne den Computer kennen – Skills und Know-How“
2 x ab Donnerstag 7.11.2024 15:30-16:30 Uhr

F8404 Rubik‘s Cube – 50 Jahre Zauberwürfel (ab Grundschulalter)
4 x ab Freitag, 22.11.2024, 18.00-19.30 Uhr

F8405 Go – das älteste Brettspiel der Welt Einführungskurs (ab 6 Jahre)
2 x ab Freitag, 8.11.2024, 18.00-19.30 Uhr

F8405A Go – das älteste Brettspiel der Welt Einführungskurs (ab 6 Jahre)
2 x ab Freitag, 17.1.2025, 17.00-18.30 Uhr

F8406 Programmieren in Roblox (ab 10 Jahren)
Samstag, 16.11.2024, 9:30-12.00 Uhr

F8407 Computerspiele programmieren mit Scratch – Fussball (ab 8 Jahre)
Samstag, 19.10.2024, 10.00-12.00 Uhr

F8408 Computerspiele programmieren mit Scratch – Autorennen (ab 8 Jahre)
Samstag, 18.1.2025, 10.00-12.00 Uhr

F8409 Coole Filme mit Mine-Imator (ab 10 Jahre)
Samstag, 12.10.2024, 10.00-12.00 Uhr

F8412-13 ONLINE: KidsSafe-Kinderschutz-training® für Schüler*innen 1.-6. Klasse
F8412 **Dienstag, 19.11.2024, 15.00-19.45 Uhr**
F8413 **Dienstag, 28.1.2025, 15.00-19.45 Uhr**

Natur, Tiere, Abenteuer

F8501 NEU Mit der Familie in die Winterland schaft – Fackelwanderung/ leichte Schneeschuhwanderung (Spitzing)
Montag, 30.12.2024, 14.00-19.30 Uhr

F8502 Familiennachmittag im Wald für Familien mit Kindern im Grund-schulalter
Sonntag, 20.10.2024, 14.00-17.00 Uhr

F8503 Advent im Wald für Familien mit Kindern ab 3 Jahren
Sonntag, 8.12.2024, 13.30-16.30 Uhr

F8504 BIO Bauernhof-Erlebniskurs (5 bis 10 Jahre)
Samstag, 28.9.2024, 10.00-13.00 Uhr

F8505 NEU Das verschwundene Zwergendorf – Zauberhaftes Naturerlebnis für Familien
Sonntag, 13.10.2024, 14.00-16.00 Uhr

F8506 NEU Pony-Erlebnistag (4 bis 8 Jahre)
Samstag, 12.10.2024, 10.00-13.00 Uhr

F8507 NEU Hundetraining (8 bis 14 Jahre)
5 x ab Samstag, 12.10.2024, 13.00-14.00 Uhr

F8508 NEU Gondelfahrt auf dem Wörthsee
Samstag, 12.10.2024, 10.00-11.00 Uhr

F8509 NEU Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg
Sonntag, 13.10.2024, 13.00-13.30 Uhr

Bewegung

F8605-6 Inlineskating-Anfängerkurs (6 bis 11 Jahre)
F8605 **Donnerstag, 26.9.2024, 16.30-18.30 Uhr**
F8606 **Donnerstag, 17.10.2024, 16.30-18.30 Uhr**

F8609 Kreativ entspannt! Erlebnisvormittag für Vater/Mutter mit Kind (8 bis 12 Jahre)
Sonntag, 24.11.2024, 09.30-12.00 Uhr

F8615 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Samstag, 19.10.2024, 10.00-12.00 Uhr

Kreativität

F8701A-D Kreative Nähtreffs für Kinder/Teenies (ab 8 Jahre)

F8701A **Freitag, 11.10.2024, 15.30-18.30 Uhr**

F8701B **Freitag, 15.11.2024, 15.30-18.30 Uhr**

F8701C **Freitag, 13.12.2024, 15.30-18.30 Uhr**

F8701D **Freitag, 17.1.2025, 15.30-18.30 Uhr**

F8702 Im Zauberwald – Filzen für Kinder (ab 6 Jahre)
Freitag, 18.10.2024, 14.30-17.30 Uhr

F8703 Und die Hirten auf dem Felde – Filzen für (Groß-) Eltern und Kinder
Samstag, 14.12.2024, 14.00-18.00 Uhr

F8704 Zauberhafte Schatzkästchen (9 bis 99 Jahre)
Donnerstag, 12.12.2024, 15.00-18.00 Uhr

F8705 Gipsbilder basteln (ab 7 Jahre)
2 x ab Freitag, 24.1.2025, 15.00-17.30 Uhr

F8706 Meister Eder und sein Pumuckl – Holzbastelkurs (4 bis 8 Jahre)
Sonntag, 17.11.2024, 10.00-14.00 Uhr

F8707 Der Räuber Hotzenplotz – Holzbastelkurs (4 bis 8 Jahre)
Sonntag, 17.11.2024, 14.30-17.30 Uhr

F8708 Neue Pumucklgeschichten – Holzbastelkurs (4 bis 8 Jahre)
Sonntag, 16.2.2025, 10.00-14.00 Uhr

F8709 Weihnachtliches Töpfern mit rotem Ton (6 bis 10 Jahre)
Samstag, 16.11.2024, 11.00-13.00 Uhr

F8711 Mit Acrylfarben auf Leinwand malen (6 bis 14 Jahre)
Samstag, 23.11.2024, 10.00-14.00 Uhr

F8712 NEU Tiere malen auf einfache Weise (6 bis 10 Jahre)
Samstag, 7.12.2024, 10.00-14.00 Uhr

F8713 NEU Kreativ und fit in das Schulleben starten (für Vorschulkinder)
5 x ab Mittwoch, 18.9.2024, 16.30-17.45 Uhr

F8715 Halloweenwerkstatt
Sonntag, 20.10.2024, 14.30-16.30 Uhr

F8716 Weihnachtswerkstatt: Mini-Krippen (6 bis 10 Jahre)
Sonntag, 24.11.2024, 10.30-12.30 Uhr

F8717 NEU Christbaumanhänger und Weihnachtskarten aus Knöpfen (6 bis 10 Jahre)
Sonntag, 15.12.2024, 10.30-12.30 Uhr

F8718 Schmuckwerkstatt (8 bis 12 Jahre)
Sonntag, 19.1.2025, 10.30-12.30 Uhr

F8719 NEU Die Welt ist bunt! Kleine Malschule für Kinder (6 bis 10 Jahre)
6 x ab Dienstag, 1.10.2024, 16.30-18.00 Uhr

F8720 Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)
2 x ab Samstag, 12.10.2024, 10.00-13.00 Uhr

F8721 NEU Eiszeit-Reise zu Mammut und Säbelzahnkatze (ab 10 Jahre)
Sa, 23.11.2024, 15.00-18.00 Uhr + Sa, 30.11.2024, 10.00-13.00 Uhr

F8722 NEU Malen wie Keith Haring – Ein Malkurs für Kinder (6 bis 10 Jahre)
Mittwoch, 20.11.2024, 12.30-14.45 Uhr

Vermissen Sie ein Angebot oder haben Fragen?
Dann scheuen Sie sich nicht, mit mir Kontakt aufzunehmen:
Susanne Reicheneder, Telefon 089/277805140 oder Mail: reicheneder@vhs-wuermtal.de
Viel Spaß beim Stöbern und Anmelden!

Anmeldung junge vhs!

Liebe Eltern, bitte melden Sie bei den Kinderkursen unbedingt Ihr Kind und nicht sich selber an. Wir benötigen alle Daten jedes Kindes, damit wir sie als Teilnehmende bei uns einbuchen können. Bei Mutter/Vater-Kindkursen bitte jede teilnehmende Person anmelden und das Geburtsdatum angeben.

Sie teilen uns Ihre E-Mail-Adresse mit und ...

... bekommen immer eine automatische Anmeldebestätigung

... können sich exklusiv zu Folgekursen anmelden

... bleiben mit dem monatlichen vhs-Newsletter auf dem Laufenden

... sind schneller informiert und können vor Erscheinen des Heftes Ihre Lieblingskurse buchen

Schreiben Sie uns an info@vhs-wuermtal.de

Anmeldung vhs Volkshochschule im Würmtal e.V.

Unter Anerkennung der Allg. Geschäftsbed. melde ich mich hiermit für folgenden Kurs verbindlich an:

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Auch wenn Sie nichts von uns hören, gelten Sie als angemeldet.
Liegt uns eine gültige E-Mail-Adresse vor, erhalten Sie eine automatische Anmeldebestätigung. Ansonsten melden wir uns nur, wenn der Kurs nicht wie geplant stattfindet. Bitte notieren Sie sich Ort(e) und Zeit(en). Die Allg. Geschäftsbed. finden Sie im aktuellem Programmheft und auf der vhs-Webseite.

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____ Tel: _____

Geburtsdatum: _____

Die Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Rahmenmandat

vhs im Würmtal, Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE39ZZZ00000216450
Mandatsreferenz: – personalisierte Kundennummer –

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mit Lastschrift einzuziehen. Ich weise mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank: _____ Kontoinhaber*in: _____

IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die vhs im Würmtal – ein gemeinnütziger Verein

Als gemeinnütziger Verein verfolgt die vhs im Würmtal e.V. keinen wirtschaftlichen Zweck.

Sie ist als kommunales Weiterbildungszentrum der Gemeinden **Planegg, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Gauting** nach dem bayerischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt und trägt sich zu einem großen Teil durch Teilnahmegebühren sowie durch einen Betriebsmittelzuschuss „ihrer“ fünf Gemeinden – Gräfelfing, Gauting, Krailling, Neuried, Planegg – und einem Staatszuschuss (geregelt durch das Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung).

Sie bietet allen durch eine sozialverträgliche Preisgestaltung Zugang zu einem qualitativ hochwertigen und breit gefächerten Bildungsangebot, das den sich wandelnden Bedürfnissen der Gesellschaft gerecht wird.

Wollen Sie uns fördern?
Dann werden Sie Mitglied!

Mit den Mitgliedsbeiträgen unterstützen Sie unsere Arbeit und bekommen eine Einladung zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung. Dort erhalten Sie einen Rückblick auf das letzte Jahr und erfahren Neuigkeiten aus Ihrer Volkshochschule.

Alle zwei Jahre wird der Vorstand neu gewählt, zu dem sich alle eingetragenen Mitglieder aufstellen lassen können.

Der ehrenamtliche 7-köpfige Vorstand wird alle 2 Jahre auf der Mitgliederversammlung gewählt und begleitet die Arbeit der Volkshochschule in wichtigen richtungsweisenden Themen.

Antrag auf Mitgliedschaft im Verein der Volkshochschule im Würmtal e.V.

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Tel. _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Name (Ehepartner*in) _____ Vorname _____

Ich verpflichte mich zur Zahlung des jährlichen Mitgliedsbeitrages von 10 € bzw. 15 € für Ehepaare.

SEPA-Lastschriftmandat
Hiermit ermächtige ich die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut _____ BIC _____

IBAN _____

Kontoinhaber*in _____

Datum / Unterschrift _____

vhs im Würmtal – Vorstand

1. Vorsitzender:	Klaus Tonte
2. Vorsitzender:	Rainer Pippig
Schatzmeister:	Franz Jaquet
Schriftführerin:	Bärbel Zeller
weitere Mitglieder:	Andrea Karl Matthias Pfundstein Veronika Sanftl
Revisorinnen:	Claudia Castedello Gabriele Förstl

Ausgezeichnete Bildungsqualität

Die Qualität unserer Arbeit ist die Grundlage für die Zufriedenheit von Teilnehmenden und Kursleitenden, Mitarbeitenden und Kooperationspartnern. Im Januar 2022 wurde das Qualitätsmanagement der Volkshochschule turnusgemäß geprüft und erneut mit dem EFQM-Zertifikat „Committed to Excellence 2 Stars“ ausgezeichnet.

vhs – kommunale Erwachsenenbildung

Die Gemeinden Gauting, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Planegg unterstützen die Volkshochschule im Würmtal finanziell als auch durch die Bereitstellung von Räumen.

Für ihre wohlwollende Unterstützung bedanken wir uns bei den Bürgermeister*innen:

Rudolph Haux	Krailling	**Peter Köstler**	Gräfelfing	**Harald Zipfel**	Neuried
Hermann Nafziger	Planegg	**Dr. Brigitte Kössinger**	Gauting		

Unser Dank gilt ebenso den Gemeinderäten und den Leitungen und Mitarbeitenden der kommunalen, schulischen und kirchlichen Institutionen, in deren Häusern wir zu Gast sein dürfen.

Terminkalender für das Herbst-/Wintersemester 2024/25

	September					Oktober					November					Dezember						Januar					Februar			
Montag	2	9	16	23	**30**		**7**	**14**	**21**	28		**4**	**11**	**18**	**25**		**2**	**9**	**16**	23	30		6	**13**	**20**	**27**		**3**	10	17
Dienstag	3	10	17	24		**1**	**8**	**15**	**22**	29		**5**	**12**	**19**	**26**		**3**	**10**	**17**	24	31		**7**	**14**	**21**	**28**		4	11	18
Mittwoch	4	11	18	25		**2**	**9**	**16**	**23**	30		**6**	**13**	**20**	**27**		**4**	**11**	**18**	25		1	**8**	**15**	**22**	**29**		5	12	19
Donnerstag	5	12	19	26		3	**10**	**17**	**24**	31		**7**	**14**	**21**	**28**		**5**	**12**	**19**	26		2	**9**	**16**	**23**	**30**		**6**	13	20
Freitag	6	13	20	27		**4**	**11**	**18**	**25**		1	**8**	**15**	**22**	**29**		**6**	**13**	**20**	27		3	**10**	**17**	**24**	**31**		7	14	21
Samstag	7	14	21	28		**5**	**12**	**19**	**26**		2	**9**	**16**	**23**	**30**		**7**	**14**	**21**	28		4	**11**	**18**	**25**		1	8	15	22
Sonntag	8	15	22	29		**6**	**13**	**20**	**27**		3	**10**	**17**	**24**		**1**	**8**	**15**	**22**	29		5	**12**	**19**	**26**		2	9	16	23

Kursfreie Tage

Tag der deutschen Einheit:	3.10.2024
Herbstferien:	28.10. – 1.11.2024
Buß-/Bettag (nur Schulgebäude):	20.11.2024
Weihnachtsferien:	23.12.2024 – 6.1.2025

Termine für das Sommersemester 2025

Neues Programmheft:	31.1.2025
Semesterbeginn vorauss.:	24.2.2025

Geschäftszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag:	8.30-11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag:	15.00-18.00 Uhr

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Impressum

Herausgeber:	Volkshochschule im Würmtal e.V.
Anzeigen:	Franz Jaquet, vhs im Würmtal e.V.
Satz:	www.klares-design.de
Druck:	PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG, 94036 Passau
Auflage:	5.500

Bildnachweise

Alle Bilder © vhs und Pixabay bis auf: Titel: wayhome.studio/AdobeStock, S. 2 Rathaus Gauting; Lorenz Schuster, Dagmar Rutt, S. 4 honigjp31/AdobeStock, LNDD, S. 5 Robert Kneschke/AdobeStock, S. 9 kegfire/AdobeStock, S. 16 fidaolga/AdobeStock, S. 20 pikselstock/AdobeStock, S. 24 Stas/AdobeStock, S. 37 Lorenz Schuster, S. 38 STUDIO GRAND WEB/Adobe Stock, S. 39 Robert Kneschke/AdobeStock, S. 59 Mari Dein/AdobeStock, S. 71 shank_ali/istockphoto

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Anmeldung

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs-Homepage, per Mail/Telefon oder persönlich möglich, es sei denn, auf eine Ausnahme wird in der Kursausschreibung hingewiesen. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmendenzahl wird der Wartelistenplatz nach zeitlichem Eingang der Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle vergeben.

Bezahlung

Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird nur bei gleichzeitiger Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats oder vorheriger Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle in Planegg wirksam. Die Teilnahmegebühren werden 1 Woche vor Kursstart abgebucht. Bei Kursen, die mindestens zehn Mal stattfinden, werden die Gebühren acht Tage nach Kursbeginn abgebucht. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende bzw. einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag. Es erfolgt keine gesonderte Benachrichtigung vor der Abbuchung. Bei kurzfristigen Anmeldungen, nach dem Abbuchungslauf, wird die Gebühr noch am selben Tag abgebucht. Nimmt ein*e Teilnehmende*r ohne Anmeldung teil, so gilt er*sie als angemeldet. Die Kursgebühr wird nachträglich eingezogen. Kosten für Kursunterlagen oder Material werden ggf. direkt im Kurs abgerechnet.

Mindest-Teilnehmendenzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestanzahl von 5–7 Teilnehmenden festgesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung der Kurstage oder eine Erhöhung der Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am 1. Kurstag möglich. Ein Anspruch auf erneute Anpassung besteht weder auf Seiten der vhs noch auf Seiten der Teilnehmenden.

Ermäßigung

In Härtefällen erhalten Sie auf Anfrage eine Ermäßigung der Kursgebühren bis zu 50%, z.B. bei Bezug von ALGII/ Sozialhilfe oder bei Engagement als Freiwilligendienstleistende. Bitte reichen Sie mit der Anmeldung einen aktuellen Nachweis ein. Voraussetzung für den Rabatt ist, dass im jeweiligen Kurs die Mindest-Teilnehmendenzahl erreicht ist.

Programmänderungen

Die vhs im Würmtal behält sich Programmänderungen vor.

- Bei fortlaufenden Kursen werden ausgefallene Kurstage (aufgrund von Krankheit des Kursleiters o. Ä.) am Ende des Kurses angehängt.
  Eine Änderung des Kursformats und -orts ist zulässig, wenn diese sachlich gerechtfertigt ist.
- Aus sachlich gerechtfertigten Gründen können Kurse und Veranstaltungen vollständig abgesagt oder verschoben werden. Bereits erhobene Gebühren werden dann zurückerstattet.
- Müssen Kurse auf Grund von höherer Gewalt abgesagt werden, gilt: Bei Absage eines fortlaufenden Kurses nach Kursbeginn wird die Kursgebühr anteilig entsprechend ausgefallener Stunden rückerstattet. In beiden Fällen kann auf die Rückerstattung verzichtet werden. Auf Wunsch kann eine steuerlich absetzbare Spendenquittung in der Höhe des Erstattungsbetrages ausgestellt werden.

Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch Teilnehmende

- Ihre Anmeldung wird kostenlos rückgängig gemacht, wenn dies mindestens zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erfolgt. Maßgeblich ist der Eingang des Schreibens in der vhs-Geschäftsstelle.
- Bei kurzfristiger Abmeldung, bis zu vier Tage vor Veranstaltungsbeginn, werden 50% der Gebühr erhoben, danach 100%.
- Teilnehmende, die nicht erscheinen oder einen Kurs vorzeitig abbrechen, haben die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Bei Kursen ab 10 Terminen ist vor dem 2. Termin ein Rücktritt oder eine Umbuchung möglich. Ein entsprechender Antrag muss der Geschäftsstelle vor dem zweiten Termin schriftlich vorliegen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 8 € fällig.
- Bei Kursen ab 10 Terminen können beim Eintreten längerer Krankheit und nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung die restlichen Kurstage storniert werden. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Einzelne Kurstage können nicht storniert werden. Die Weitermeldung für Folgekurse wird ausgesetzt/erfolgt nicht, eine Neuanmeldung hierfür ist erforderlich.
- Bei einzelnen Veranstaltungen gelten abweichende Rücktrittsbedingungen, die direkt in der Ausschreibung vermerkt sind.

Mahngebühr und Rückgabegebühr

Im Falle einer nicht eingelösten Lastschrift erhebt die Volkshochschule eine Bearbeitungsgebühr von 10 €.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter https://www.vhs-wuermtal.de/datenschutzerklaerung.

Hausordnung

Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte sind Vertragsbestandteil. Schwere Verstöße gegen diese berechtigen die vhs, den*die Teilnehmende*n vom weiteren Kursbesuch ohne Gebührenerstattung auszuschließen.

Haftung

Die vhs und die in ihrem Auftrag Handelnden haften nur bei grobfahrlässigem oder vorsätzlichem Verschulden.

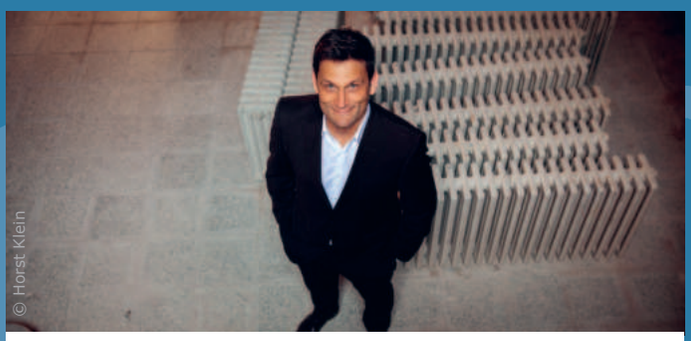
Gültigkeit der AGB

Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle vorangegangenen ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil dieser Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.

Stand: 17.7.2024

Demnächst im Kupferhaus

KULTURFORUM PLANEGG


© Horst Klein

Christian Ehring
Stand jetzt | Kabarett
Do 26.09. | 20.00 Uhr

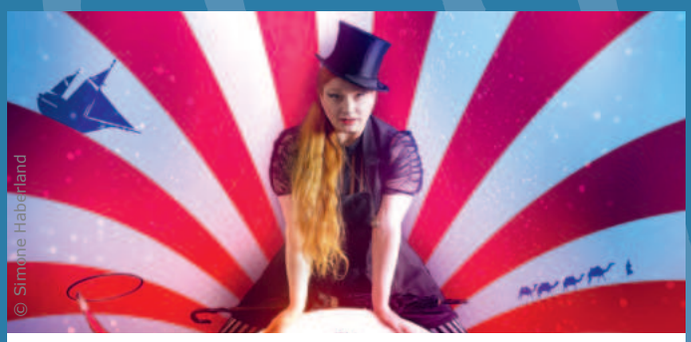
auch im ABO

© Irene Zandel

Morgenstern Klaviertrio
Beethoven, Martin u.a. | Konzert
Fr 27.09. | 20.00 Uhr

auch im ABO

Würmtal in Concert
Klassik, Tango, Rock und mehr
So 06.10. | 10 | 11.30 | 18 | 20.30 Uhr


© Simone Haberland

In 80 Tagen um die Welt
Schauspiel-Spektakel | Theater
Sa 12.10. | 20.00 Uhr

auch im ABO

© Uda Sommerfeld

Café Unterzucker singt Feierlieder
Freu dich mal! | Familien-Konzert
Sa 19.10. | 16.00 Uhr

© Liberi, Nilz Boehme

Schneekönigin – das Musical
Theater Liberi | Familien-Musical ab 5 J.
Sa 16.11. | 16.00 Uhr

© Irene Zandel

William Youn
Pianisten im Kupferhaus | Klavier-Matinée
So 24.11. | 11.00 Uhr

© Jakob Schad

Gospels at Heaven
Das Weihnachtskonzert
So 01.12. | 19.00 Uhr

www.kupferhaus.de

München Ticket

Kupferhaus | Feodor-Lynen-Straße 5 | 82152 Planegg | Info: Tel. 089 899 260