# VEREINIGUNG DER FREUNDE GRÜNWALDS E.V.

**Unser Verein ist seit über 70 Jahren im Dorf eine feste Institution.**

Unsere wichtigsten Aktivitäten:

- Wir verschönern das Ortsbild und die Umgebung des Ortes.
- Wir fördern die bayerische Sprache, Musik und Literatur.
- Wir veranstalten Konzerte, Literaturlesungen und Theateraufführungen.
- Wir organisieren fröhliche Feste für alle, z.B. Burgfest, Faschingstanz mit Theater, Josefi-Anstich und Adventmarkt.
- Unsere Jugendblaskapelle, das Symphonische Blasorchester und die Sängerrunde ermöglichen aktives Musizieren in jedem Alter.

**Wir freuen uns, wenn wir Sie demnächst bei einer unserer Aktivitäten begrüßen können!**

**Unterstützen Sie uns, werden Sie Mitglied!**

Geschäftsadresse:
Thomas Lindbüchl, Vorsitzender
Wörnbrunnerstraße 16
82031 Grünwald
Tel.: 0151 44168888
info@freunde-gruenwalds.de
www.freunde-gruenwalds.de

# Münchner Volkshochschule

Frühjahr/Sommer 2024

## Programm Grünwald

Münchner Volkshochschule

Postwurfsendung an sämtliche Haushalte

# Anmeldung – Information – Beratung für das Programm Grünwald

**Wo?**
Münchner Volkshochschule – Stadtbereich Ost
Programm Grünwald
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1, 82031 Grünwald

**Wann?**
**Ab Donnerstag, 1. Februar 2024 von 9.00 bis 12.30 Uhr**
Ab Montag, 5. Februar 2024 persönlich und telefonisch montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.30 Uhr, mittwochs zusätzlich von 14.00 bis 17.00 Uhr,
Telefon (089) 6411182
Schriftlich (mit Anmeldeformular) und online (www.mvhs.de) ist die Anmeldung rund um die Uhr möglich.

**Bitte beachten Sie zur Zahlweise**
Per Lastschrift ist die Anmeldung immer zu oben genannten Zeiten möglich. Ab Montag, 5. Februar 2024 ist unsere Kasse für Bar- oder EC-Kartenzahlung nur immer jeweils montags von 9.00 bis 12.30 Uhr geöffnet. Diese Kassenzeit gilt auch für die nachträgliche Auszahlung einer Ermäßigung. Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle in Grünwald in der Regel geschlossen.

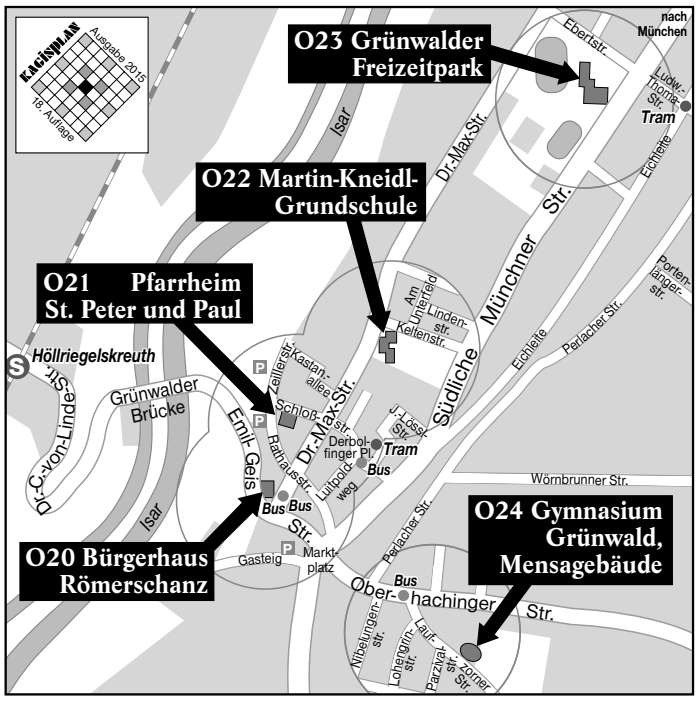
**Anmeldung in München – persönlich und telefonisch ab 1. Februar 2024**
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr
samstags (nur im Einstein 28) von 9.00 bis 13.00 Uhr

- Einstein 28, Einsteinstraße 28
- MVHS im HP8, Hans-Preißinger-Straße 8, EG
- Stadtbereichszentrum Nord, Troppauer Straße 10
  Telefon (089) 48006-6868
- Stadtbereichszentrum Ost, Claudius-Keller-Straße 7
  Telefon (089) 48006-6750
- Stadtbereichszentrum Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8
  Telefon (089) 48006-6730
- Stadtbereichszentrum West, Pasing, Bäckerstraße 14
  Telefon (089) 48006-6830

**Online-Anmeldung**
www.mvhs.de

**Schriftliche Anmeldung**
mit dem Anmeldeformular auf Seite 82.
Unsere Kundenkarte: die digitale MVHS-Card.
Informationen dazu finden Sie auf der Seite 55.

Weitere Informationen finden Sie in den AGBs der Münchner Volkshochschule unter www.mvhs.de/agb




**MVHS – Programm Grünwald**
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1
82031 Grünwald
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

**Gymnasium Grünwald**
Mensagebäude beim Sportplatz
Lehrküche 1. Stock
Laufzorner Straße 1
82031 Grünwald
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz,
Bus 224 Laufzorner Straße

**Pfarrheim St. Peter und Paul**
EDV-Raum, 1. Stock
Schloßstraße 4
82031 Grünwald
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

**Martin-Kneidl-Grundschule**
Dr.-Max-Straße 18
82031 Grünwald
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

**Grünwalder Freizeitpark GmbH**
Südliche Münchner Straße 35c
82031 Grünwald
Tram 25, Haltestelle Ludwig-Thoma-Straße

Alle Orte sind auch mit dem kostenlosen Linientaxi der Gemeinde Grünwald erreichbar.






| | |
|---|---|
| Anmeldeinformationen | 1 |
| Lageplan der Unterrichtsorte | 2 |
| Dozent*innenporträts | 4 |
| Ausstellungen | 5 |
| Grünwald und Umgebung | 9 |
| Politik und Geschichte | 14 |
| Philosophie | 16 |
| Religion | 16 |
| Psychologie | 17 |
| Studium Generale | 18 |
| Reisevorträge | 20 |
| Ausstellungen in München | 21 |
| Museumswerkstatt | 22 |
| Kunstgeschichte | 22 |
| Zeichnen und Malen | 23 |
| Kreatives Kunsthandwerk | 26 |
| Nähen und textiles Gestalten | 27 |
| Mode | 30 |
| Literatur und kreatives Schreiben | 30 |
| Fotografie | 31 |
| Theater | 33 |
| Tanz | 34 |
| Musik | 34 |
| Astronomie | 35 |
| Natur und Umwelt | 36 |
| Gesundheit informativ | 41 |
| Gesundheit aktiv – allgemeine Hinweise | 42 |
| Stressreduktion und Entspannung | 42 |
| Bewegung und Körpererfahrung | 43 |
| Gymnastik und Fitness | 46 |
| Gesundheit für Senior*innen | 50 |
| Kochen und Ernährung | 50 |
| Weinkunde | 53 |
| Beruf und Geldanlageformen | 56 |
| IT und Digitales | 57 |
| Wie sind Ihre Sprachkenntnisse? | 60 |
| Englisch | 62 |
| Französisch | 64 |
| Italienisch | 66 |
| Spanisch | 72 |
| Zeittafel | 77 |
| Anmeldeformular | 82 |

Foto: © privat

**Julia Müller-Linke**

Bei Pilates geht es um zentrierte Kraft aus der Körpermitte, ein Ganzkörpertraining, dem sich Julia Müller-Linke verschrieben hat. Ursprünglich hat sie an der TU Berlin Betriebswirtschaft studiert, ihre Pilates-Trainer-Ausbildung absolvierte sie bei der Pilates Academy in München. Dazu kam noch eine DEEPWORK Instruktor-Ausbildung bei der BoDYART-School. Ob auf der Matte, ob Rücken- oder Faszientraining, Julia Müller-Linke deckt viele Pilates-Facetten ab und ist selbst vom großen Spektrum dieser Körperarbeit begeistert. Allgemein an der Münchner Volkshochschule findet sie prima, dass man auch mit nicht so dickem Geldbeutel neue Themen entdecken und dabei Gleichgesinnte treffen kann. Ihre eigenen Kursstunden gestaltet sie zur Freude Ihrer Teilnehmenden so abwechslungsreich, dass diese mit viel Spaß an der Bewegung dabei sind und für sie dadurch die Stunde im Nu vergeht.

Foto: © MVHS_Loredana La Rocca

**Ursu Mahler**

Trainings für Kommunikation, Rhetorik, Führungskräfte und Resilienz sind das Themengebiet von Ursu Mahler. Mit neun Geschwistern in einer Großfamilie aufgewachsen arbeitete sie nach pädagogischen und sozial-psychologischen Ausbildungen zunächst im sozialpädagogischen Bereich, bevor sie in Industrie und Wirtschaft als Teamleiterin und Abteilungsleiterin bei einem großen Medienkonzern tätig war. Ihr Schritt in die Selbstständigkeit führte sie dann in die Welt des Trainings mit ganz unterschiedlichen Inhalten aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Führung und Persönlichkeitsentwicklung. Mit dem Thema „Lotosblütenstrategie" ist sie zum ersten Mal in Grünwald. Neugierig geworden? Die Seminarteilnehmenden erhalten Fachinformationen, aber auch praxisnahe sofort umsetzbare Tipps und Tools, die sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich hilfreich sind. Ursu Mahlers Ziel ist, dass die Teilnehmenden nach Kursende mit dem Gefühl von „Mehrwert auf allen Ebenen" in den Alltag zurückkehren.





**Kunstforum Römerschanz**
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1, ♿
Telefon: (089) 6411182

Foto: © Aline Stöger

**Dreams und Feelings**
**Bilder von Aline Stöger**

Aline Stöger sieht ein Bild vor allem als Projektionsfläche unserer Gedanken und Empfindungswelt. Das Zusammenspiel von Farben und Formen zieht Menschen in seinen Bann oder es wird teilweise sogar komplett abgelehnt. Große Freude bereitet es ihr, mit unterschiedlichen Farben und Materialien zu arbeiten und mit vielen Arten von Malerei zu experimentieren. Die Künstlerin lässt sich daher kaum auf einen Stil festlegen, woraus dann eben Kunstwerke nach „Linchens ART & Weise" entstehen.
Lassen Sie sich verzaubern und machen Sie durch Ihre individuelle Betrachtung jedes Kunstwerk zu Ihrem eigenen.

**Ausstellungseröffnung:**
Mittwoch, 28. Februar 2024, 19.30 Uhr

**Ausstellungsdauer:**
28. Februar bis 20. März 2024

**Öffnungszeiten:**
Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 21.00 Uhr
Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald.

**Kunstforum Römerschanz**
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1, ♿
Telefon: (089) 6411182

Abb.: © Manuel Götz

**Incisit**
**Druckgrafiken von Manuel Götz**
Der Münchner Künstler Manuel Götz ist Peintre-Graveur aus Leidenschaft. Unter dem Titel "Incisit" zeigt er eine Auswahl seiner Druckgrafiken. Seine bevorzugte Technik ist eine Kombination von Radierung und Kupferstich, daneben fertigt er aber auch Holzstiche und Linolschnitte. Die gezeigten Blätter sind stets gegenständlich und detailreich ausgearbeitet, inhaltlich reicht das Spektrum von mystisch bis verspielt und von makaber bis komisch. Prinzipiell sind die Arbeiten als Grafiken in Schwarz-Weiß konzipiert. Dennoch verleiht das Kolorieren von Hand vielen Motiven noch eine weitere Dimension des Ausdrucks.

**Ausstellungseröffnung:**
Mittwoch, 17. April 2024, 19.30 Uhr

**Ausstellungsdauer:**
17. April bis 15. Mai 2024

**Öffnungszeiten:**
Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 21.00 Uhr
Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald.



Ausstellungen

**Kunstforum Römerschanz**
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1, ♿
Telefon: (089) 6411182

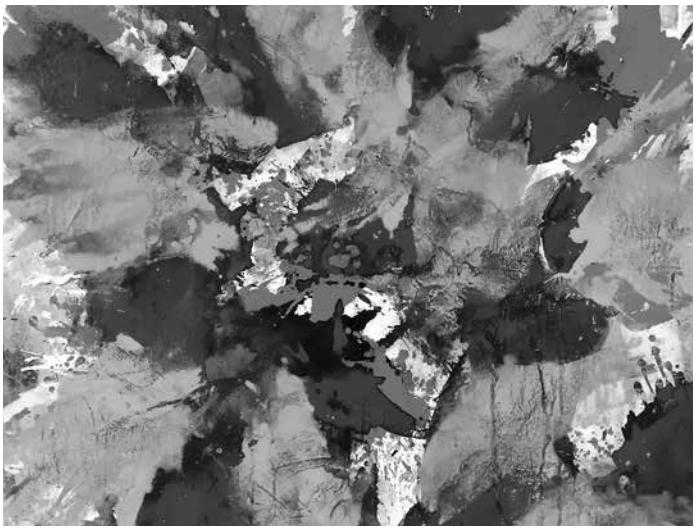


Foto: © Roswitha Muth

**Tauchgang in das Reich der Farben**
**Bilder von Roswitha Muth**
Harmonie und Reibung zwischen verschiedenen Farbtönen sind die Grundlage der ausdrucksstarken Malerei von Roswitha Muth. Farbe und Strukturen sind befreit von Form und Wesen der Gegenstände. Ihre Bildthemen geben all das wieder, was sie berührt und bewegt, sie sind Ausdruck eines Moments. Farbigkeit und strukturelle Kompositionen folgen dem spontanen Impuls und führen zum Eintauchen in den formenden Augenblick. Die Beziehung zwischen verschiedenen Materialien und deren Eigenschaften unterliegen einem stetigen Wandel, der die Künstlerin fasziniert und beseelt.

**Ausstellungseröffnung:**
Mittwoch, 12. Juni 2024, 19.30 Uhr

**Ausstellungsdauer:**
12.6. bis 10.7.2024

**Öffnungszeiten:**
Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 21.00 Uhr
Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald.

# Offen für alle!

## Gemeindebibliothek Grünwald

Südliche Münchner Str. 7
82031 Grünwald
Tel.: (089) 641 24 70
www.bibliothek-gruenwald.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**
Mo., Di., Do., Fr.:
10.00 – 13.00 und 14.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch: 10.00 – 13.00 Uhr

# Grünwald und Umgebung

**Verborgene Schätze der Vergangenheit**
**Führung durch das Gemeindearchiv Grünwald**
Es gibt einen guten Grund, sich in die Tiefen des Grünwalder Rathauses zu begeben: Grünwald besitzt schon seit Jahren ein sehr gut erschlossenes Gemeindearchiv, in dem zahlreiche Schätze verborgen liegen. Von den ältesten Aktenbeständen, den Zensur- und Absentenbüchern der Werk- und Feiertagsschule Grünwald aus den Jahren 1823 bis 1866 über den Straßenbahnvertrag von 1910 bis hin zu historischen Fotos, Bildern und Postkarten findet man dort eine Vielzahl an Preziosen, die die Geschichte Grünwalds lebendig werden lassen.

***S123781 – Führung***
Ulrike Grammel, Gemeindearchiv Grünwald · Treffpunkt: Rathaus, Haupteingang · Rathausstr. 3 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 21.6.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ♿

**Innenansichten der mittelalterlichen Burganlage Grünwald**
Strategisch günstig an einem alten Isarübergang gelegen, gelangte die Burg Grünwald bereits 1260 in den Besitz der Wittelsbacher und wurde 300 Jahre als Jagdschloss genutzt. Im 15. Jahrhundert grundlegend umgebaut, diente sie ab dem späten 17. Jahrhundert zunächst als Gefängnis und dann, bis in die 1870er Jahre, als Pulvermagazin.
1879 wurde die Burg versteigert. Heute ist die mittelalterliche Burganlage ein Zweigmuseum der Archäologischen Staatssammlung. Im Mittelpunkt der Dauerausstellung zum Thema „Burgen in Bayern" steht ihre eigene, fast tausendjährige Geschichte.

***S123782 – Führung***
Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: Burg Grünwald · Zeillerstr. 3 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 26.4.2024 · € 8.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt in die Burg · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

**Führung durch das Haus der Begegnung**
Leben – Spielen – Wohnen: Für ein soziales und generationsübergreifendes Miteinander beherbergt das Mehrgenerationenprojekt Haus der Begegnung eine Vielzahl von Einrichtungen wie beispielsweise den Kindergarten Marienkäfer, die Nachbarschaftshilfe, eine Senioren-Tagespflege, das katholische Familien- und Altenpflegewerk sowie die Grünwalder Tafel. Auch der Sozial- und Familienstützpunkt ist dort untergebracht und sogar einen Secondhandshop gibt es vor Ort.

***S123783 – Führung***
Peter Kleßinger, Bauamt Grünwald · Treffpunkt: Haus der Begegnung, Haupteingang · Tobrukstr. 2 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 19.4.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ♿

**Bewegt im Park**
**Führung durch den Grünwalder Freizeitpark**
Ob Schwimmen, Fußball, Hockey, Klettern, Eislaufen und vieles mehr: Auf 120.000 Quadratmetern bietet der Grünwalder Freizeitpark das ganze Jahr über Raum zum Sporttreiben, als Treffpunkt und für Tagungen. Neben den modernen Sportstätten findet man aber auch historische Gebäude und alten Baumbestand im Park. Bewegung und bewegte Geschichte kennzeichnen das einzigartige Gelände nah am Grünwalder Ortskern.

***S123784 – Führung***
Jörn-Torsten Verleger, Grünwalder Freizeitpark · Treffpunkt: Grünwalder Freizeitpark, Eingang Schwimmhalle · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 11.9.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

**Ortsgeschichtlicher Spaziergang durch Grünwald**
Auf den Spuren des bäuerlichen Grünwalds werden alte Anwesen – z. B. Schweindlhof, Kurznhof, Stumpfenhof, Freibauernhof – aufgesucht und ihre Geschichte und der Wandel zur heutigen Erscheinungsform erläutert. Straßennamen und Ortsbezeichnungen, wie die Eierwiese, Oberdill oder Römerschanz, bergen so manche Überraschungen. Neue Erkenntnisse bei der Betrachtung von Burg und Brücke lassen nicht nur Neu-Grünwaldern, sondern auch Alteingesessenen die Chronik Grünwalds lebendig werden.

***S123785 – Führung***
Uschi Kneidl/Stephan Weidenbach · Treffpunkt: Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 (am Brunnen) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 15.6.2024 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze





**Auf den Spuren der Grünwalder Ortsgeschichte zwischen 1933 und 1945**
Mit dem Fahrrad geht es auf Spurensuche zu verbliebenen Schauplätzen und Relikten der damaligen Zeit. Welchen Einfluss hatte der Nationalsozialismus auf den Alltag der Menschen in Grünwald? Welche Konsequenzen brachte der Zweite Weltkrieg für den Ort mit sich? Prominente Täter*innen, Opfer und Gegner*innen des Nationalsozialismus lebten oft in unmittelbarer Nachbarschaft. Die Zeitreise beginnt beim ersten Termin in Geiselgasteig, führt über die geplante Reichsführerschule zur HJ-Führerschule und zum Luftwaffenleitbunker an der Zeillerstraße. Am zweiten Termin geht's vom Wohnhaus des jüdischen Arztes Dr. Kurt Rosenmeyer bis zum Zwangsarbeiterlager und zum Todesmarschdenkmal.

***S123787 – Radtour***
Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: am Bronzepferd · Nördliche Münchner Straße · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 9.6.2024 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

***S123788 – Radtour***
Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: am Marienbrunnen vor dem Rathaus · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 16.6.2024 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

**Zivilcourage, Selbstsicherheit und Eigenschutz**
Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden Tipps zur Selbstbehauptung („Wie helfe ich mir selbst") und Zivilcourage („Wie helfe ich anderen") an die Hand zu geben, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Zudem wird vermittelt, wie man Gefahrensituationen vermeiden kann. Der Kurs wird von Mitarbeitenden der Polizeiinspektion durchgeführt. Die Polizei benötigt vor dem Seminar die Namen und Geburtsdaten der Teilnehmenden.

***S123791 – Informationsveranstaltung***
Für Teilnehmende ab 16 Jahren · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.4.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

**Geothermie in Grünwald**
**Spitzentechnik für Unabhängigkeit in der Wärmeversorgung**
Seit Oktober 2011 beliefert die Erdwärme Grünwald GmbH Haushalte mit geothermisch erzeugter Wärme. Geothermie bedeutet ganz grob: Das Tiefenwasser gibt seine Wärme an das Wasser im Fernwärmenetz ab und wird abgekühlt wieder in die Tiefe geleitet. Die Führung durch das hochmoderne Heizwerk und die dortige zukunftsweisende Technologie machen klar, welch hoher finanzieller und technischer Aufwand nötig ist, um eine Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu erreichen.

***S123793 – Führung***
Erdwärme Grünwald GmbH · Treffpunkt: Erdwärme Grünwald, Heizkraftwerk Laufzorn, Oberhaching · Laufzorner Str. 104 · mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 25.9.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

**Wenn's brennt – Notruf 112!**
**Besuch bei der Freiwilligen Feuerwehr Grünwald**
Wenn die Flammen züngeln, ist es klar: Die Feuerwehr rückt aus und rettet, was noch zu retten ist. Manchmal ist in Sekundenbruchteilen zu entscheiden, wie ein Einsatz bestmöglich durchgeführt wird. Das Einsatzgebiet der Feuerwehr ist umfangreich, Know-how, gute Ausrüstung und großes persönliches Engagement sind nötig, um den Schutz der Bevölkerung zu gewährleisten. Die Führung im Grünwalder Feuerwehrhaus ist für Erwachsene konzipiert, Kinder können bei Interesse aber gerne teilnehmen. Die Einnahmen der Veranstaltung kommen der FF Grünwald zugute.

***S123794 – Führung***
FF Grünwald · Treffpunkt: Freiwillige Feuerwehr Grünwald · Hubert-Hopf-Str. 2 · sa 9.00 bis 12.00 Uhr · 11.5.2024 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Burgenwanderung am Isarhochufer**
Erleben Sie auf diesem Rundweg durch die Kulturlandschaft entlang des Isarhochufers zwischen Grünwalder und Großhesseloher Brücke die Geschichte Grünwalds und Pullachs. Dabei begegnen Sie nicht nur alten Bauernhöfen, zwei Burgen, einer schönen gotischen Dorfkirche und der ehemaligen Zentrale des Bundesnachrichtendienstes, sondern begeben sich auch auf eine abwechslungsreiche Zeitreise von der Prähistorik bis in die Gegenwart. Etwa auf halber Strecke machen wir in der Waldwirtschaft eine kurze Pause. Kondition und festes Schuhwerk sind von Vorteil.

***S123800 – Führung***
Dr. Franz Weindauer · Treffpunkt: Tram-Endhaltestelle Grünwald (Tram 25) · Derbolfinger Platz · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · 27.4.2024 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze





**Die Klosterkirche der Benediktinerabtei Schäftlarn**
**Kirchenführung mit Musikgenuss**
Die Klosterkirche der Benediktinerabtei Schäftlarn ist ein Schmuckstück im Isartal, besonders, wenn die wunderbare Optik durch beeindruckenden Orgelklang unterstrichen wird. 1760 wurde die Kirche geweiht, etwa 1764 der letzte Altar angebracht. Über Jahre hinweg fanden aufwändige Sanierungsarbeiten statt, die seit Sommer 2011 abgeschlossen sind. Neben der Stabilisierung des Dachstuhls wurden unter anderem Stuckarbeiten vergoldet, Bilder gereinigt und Übermalungen beseitigt. Einen Eindruck von der Schäftlarner Vleugels-Orgel wird J. Harald Matschiner durch Erläuterungen und prächtiges Orgelspiel geben.

***S123802 – Führung***
Rolf Stubenrauch/J. Harald Matschiner · Treffpunkt: Benediktinerabtei Schäftlarn, Eingang zur Klosterkirche · di 16.30 bis 18.00 Uhr · 18.6.2024 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Hofführung auf Gut Ingold in Beigarten**
Auf Gut Ingold werden Aubrac-Rinder gehalten. Aubrac ist eine sehr widerstandsfähige Rinderrasse aus dem französischen Massif Central. Die Tiere stehen im Sommer auf der Weide und fressen im Winter das Heu der hofeigenen Wiesen. Seit 2006 ist Gut Ingold Mitglied im Bundesverband der Aubrac-Züchter. Auf dem Gut betreibt man Mutterkuhhaltung zur Fleischproduktion, setzt auf Transparenz der Ernährungsgrundlagen und einen respektvollen Umgang mit den Tieren. Im Hofladen werden die Produkte direkt vermarktet.
Die Führung ist für Erwachsene konzipiert, Kinder können bei Interesse gerne teilnehmen.

***S123804 – Führung***
Valérie Hendriock · Treffpunkt: Gut Ingold bei Straßlach · Beigarten 1 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 20.4.2024 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

# Politik und Geschichte

**Saudi-Arabien – Golfmonarchie im Wandel**
Im Geburtsland des Islam zeichnet sich unter der Regie von Kronprinz Muhammad bin Salman eine vorsichtige Öffnung ab. Einer sanften Umgestaltung und „Liberalisierung" folgte 2023 eine allmähliche Annäherung an den Erzfeind Iran. Ob die innen- und außenpolitische Reformpolitik verlässlich und von Dauer ist, bleibt abzuwarten. Welche Zwischenergebnisse können bislang skizziert werden? Wo sieht sich Riad im Jahr 2050?

***S110662 – Vortragsreihe***
Dr. Robert Staudigl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.3.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Otto der Große – Gründer des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation**
Es war der Höhepunkt seiner Macht: Im Jahr 962 wurde Otto der Große (936–973) vom Papst zum Römisch-Deutschen Kaiser gekrönt. Otto I. begründete eine eigene Dynastie. Er verbündete sich mit den Bischöfen und gründete u. a. das Erzbistum Magdeburg, um die Christianisierung der Slawen voranzutreiben. Er besiegte die Ungarn auf dem Lechfeld, weitete seine Macht über Heiratspolitik aus und bescherte schließlich dem Deutschen Reich die Kaiserkrone.

***S110736 – Vortrag***
Paul Gaedtke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.6.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿





IHR PARTNER FÜR
**SPORT UND ERHOLUNG.**

**www.gruenwalder-freizeitpark.de**

Schwimmen Kletterturm
Sauna Funbox
Beachvolleyball Multicourt
Spielplatz Eislaufplatz
Fußball Seminare
Tennis Tagungen
Hockey Softball
Badminton Sporthallen

Wir freuen uns auf Sie!
**Grünwalder Freizeitpark GmbH**
Südliche Münchner Straße 35 c
82031 Grünwald
Telefon: 089 641891-0
Fax: 089 641891-13

GRÜNWALDER FREIZEITPARK

# Philosophie

**Was ist Toleranz? Und wo endet sie?**
Toleranz ist ein zentraler Begriff pluralistischer demokratischer Gesellschaften. Dabei ist gar nicht so klar, was er bedeutet: Den einen gilt Toleranz als Form von Respekt und erstrebenswerte Tugend, den anderen als Gleichgültigkeit oder Schwäche, einigen sogar als eine Form der Unterdrückung. Was also ist Toleranz – und wo liegen ihre Grenzen?

***S132600 – Vortrag***
Dr. Markus Schütz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.5.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Die Vorsokratiker: Übergang des Denkens vom Mythos zum Logos und Beginn der europäischen Philosophie**
Das Denken der Vorsokratiker, die griechische Philosophie des 6. Jh. v. Chr., markiert den Übergang vom religiös-mythischen Denken zur Philosophie und steht am Anfang der abendländischen Philosophie überhaupt. Während die ionische Philosophenschule (Thales, Anaximander, Anaximenes) den Urgrund (archè) aller Erscheinungen stofflich-materiell bestimmt, fasst die „italische" Schule (Pythagoras, Parmenides und Zenon) den Urgrund aller Erscheinungen durch logisch-geistiges Denken als das Eine, Göttliche und erklärt die veränderlichen Naturerscheinungen zur Illusion. Im Vortrag wird die ganze Vielfalt des vorsokratischen Denkens vorgestellt.

***S133100 – Vortrag***
Dr. Wolfgang Thorwart · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.5.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

# Religion

**Der Shinto: Japans Verehrung der Natur und der Ahnen**
Oftmals wird Japan als buddhistisches Land betrachtet, seine Ur-Religion ist jedoch der bis heute lebendige Shinto, der „Weg der Götter", in dessen Mittelpunkt die Verehrung der Ahnen und der göttlichen, in der Natur lebenden Mächte, der „kami", steht. Diese finden sich in Bergen, Wasserfällen, Bäumen und Tieren. Der Shinto kennt keine Dogmen, heiligen Texte und Theologien, dafür aber Mythologien und die Verehrung des Tenno. Er ist ein ethnischer Glaube, der auf Japan beschränkt ist und in Riten und einer faszinierenden Architektur sichtbar wird. Der Vortrag möchte die kulturellen Besonderheiten des animistischen Shinto vorstellen.

***S139650 – Vortrag***
PD Dr. phil. habil. Renate Syed · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.5.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿





# Psychologie

**Selbstwert**
**Wie er entsteht und wie ich ihn stärken kann**
Ihr Selbstwert ist ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Das heißt, er hat Einfluss auf Ihre Resilienz, Beziehungsfähigkeit, Kommunikation, Gesundheit und auf Ihren beruflichen Erfolg. Die Grundlage für den Selbstwert liegt zum einen in den Genen und zum anderen wird er im Kindesalter bedeutend entwickelt. Wir sind jedoch jederzeit fähig, uns zu verändern, auch unseren Selbstwert.
Im Seminar lernen Sie Ihren Selbstwert zu verstehen und wie Sie ihn nach und nach stärken können.

***S146030 – Sonntagsseminar***
Dr. Michael Zickendraht · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.5.2024 · € 40.– · 14 Plätze · ♿

# Studium Generale

**„Wichtig ist, dass man nicht aufhört zu fragen."**
Dieser Satz Albert Einsteins fasst die Grundidee des Studium Generale an der Münchner Volkshochschule bestens zusammen. Hier treffen sich Menschen, die nicht nur ihr Wissen in unterschiedlichen Bereichen erweitern wollen, sondern auch von jener unstillbaren Neugier angetrieben werden, die die Welt stets aufs Neue befragt. Gehen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten auf diese Entdeckungsreise! Mit Dozentinnen und Dozenten der verschiedenen Wissensgebiete durchdenken und diskutieren Sie aktuelle und klassische Themen, ergänzt durch Exkursionen, Ausstellungs- oder Theaterbesuche.

Für den Besuch brauchen Sie keinen bestimmten Schulabschluss und die Kurse folgen keinem festgelegten Lehrplan. Es ist darum möglich, immer wieder neu einzusteigen. Die Zusammenstellung der Inhalte richtet sich dabei vor allem nach den Interessen der Teilnehmenden. So werden im Laufe der Zeit folgende Bereiche abgedeckt: Geschichte – Kulturwissenschaft – Kunst – Literatur – Musik – Theater – Medien und Film – Naturwissenschaften wie Biologie, Chemie, Physik – Psychologie – Philosophie und Religionen – Politik und Soziologie – Wirtschaft und Recht.

Das Studium Generale bietet acht Kurse im Bürgerhaus Römerschanz an, aktuell mit einer Laufzeit von März bis Juli 2024. Sie finden einmal wöchentlich statt und umfassen vier verschiedene Themenblöcke.
Jeweils ein*e Fachdozent*in gestaltet dabei einen Kursteil mit vier Terminen; diese dauern je zwei Stunden inklusive kurzer Pausen. Kurzfristige Programmänderungen sind dabei möglich. In der Regel belegen Sie alle vier Teile eines Kurses. In ausgewählten Fällen – bei ausreichender Verfügbarkeit von Plätzen – ist es auch möglich, Themenblöcke einzeln zu buchen.

**Information, Beratung und Anmeldung**
Wenn Sie sich für einen Besuch des Studium Generale interessieren, können Sie direkt im Fachgebiet mehr erfahren. Bei freien Plätzen können Sie sich selbstverständlich gleich anmelden – ob im Fachgebiet, bei unseren Anmeldestellen oder online. Sie erreichen uns unter Telefon (089) 48006-6561 oder per E-Mail an studium-generale@mvhs.de. Gerne beraten wir Sie persönlich, doch Sie finden ebenso viele Informationen – wie die aktuellen Themen und Dozierenden – unter www.mvhs.de/studium-generale.





**Montag 10.00 Uhr**
***S155000***
Kursbegleitung: Irene Bösel · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x mo 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.3. bis 22.7.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ♿

**Dienstag 9.30 Uhr**
***S155100***
Kursbegleitung: Gudrun Tomlinson · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.3. bis 16.7.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ♿

**Dienstag 10.00 Uhr**
***S155110***
Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.3. bis 16.7.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ♿

**Mittwoch 9.30 Uhr**
***S155200***
Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.3. bis 24.7.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ♿

**Mittwoch 10.00 Uhr**
***S155220***
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.3. bis 24.7.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ♿

**Donnerstag 10.00 Uhr**
***S155300***
Kursbegleitung: Irene Bösel · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 7.3. bis 25.7.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ♿

**Freitag 9.30 Uhr**
***S155400***
Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 1.3. bis 19.7.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ♿

**Freitag 10.00 Uhr**
***S155420***
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 1.3. bis 19.7.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ♿

# Reisevorträge

**Barcelona – Baukunst am Mittelmeer**
Der Stadtspaziergang mit einer Architekturhistorikerin zu den berühmten Bauprojekten Barcelonas beginnt im gotischen Viertel, in dessen Zentrum die Kathedrale steht. Um 1900 prägte der katalanische Architekt Antoni Gaudí mit seinen fantasievollen Bauten Casa Batlló, Casa Milà, Parc Güell und Sagrada Familia die Stadt. Ludwig Mies van der Rohe hat mit seinem Barcelona-Pavillon zur Weltausstellung 1929 ein Markenzeichen gesetzt. Der zeitgenössische Architekt Frank O. Gehry schmückte die Uferpromenade mit seiner Fischskulptur El Peix d'Or.

***S183015 – Vortrag***
Dr. Kaija Voss · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.4.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Camino de Levante – zu Fuß auf dem Jakobsweg von Valencia nach Santiago**
Der Weitwanderer und Geograf Dr. Klaus Dürrich stellt den relativ unbekannten Weg von Südost nach Nordwest durch das einsame Innere Spaniens vor. Auf der Route begegnen wir den Spuren Don Quijotes und Sancho Pansas in der Mancha, erleben das klassische Kastilien und berühmte Städte wie Toledo, Avila und Zamora. In Avila lebte die heilige Teresa, die neben Jakobus d. Ä. Schutzpatronin Spaniens ist. In Zamora treffen wir auf die aus dem Süden kommende Via de la Plata, die ebenfalls zum Netz der Jakobswege gehört, und folgen ihr bis Santiago.

***S183275 – Reisevortrag***
Dr. Klaus Dürrich · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.4.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Ägypten – ein Geschenk des Nils**
Das fruchtbare Niltal zieht sich wie ein grünes Band durch die Wüste. Es ist die Lebensader Ägyptens und war Voraussetzung für die Entstehung einer der ältesten Hochkulturen der Menschheit. Eine klassische Nilkreuzfahrt ist vielleicht die schönste Art, das Land der Pharaonen zu erkunden. Die Archäologin Dr. Tanja Gouda stellt die Highlights der Reise vor: Luxor mit dem gewaltigen Tempel von Karnak, das Tal der Könige mit dem Totentempel der Hatschepsut, Assuan, die Weltwunder-Pyramiden von Gizeh und schließlich die 20-Millionen-Metropole Kairo.

***S183365 – Reisevortrag***
Dr. Tanja Gouda · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.6.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿





# Ausstellungen in München

**MVHS im Museum – das neue Programm**
Für detaillierte Planungen waren die Rahmenbedingungen für die Durchführung des Museumsprogramms noch nicht hinreichend bekannt. Die Programmplanung erfolgt deshalb kurzfristig und in enger Abstimmung mit den Münchner Museen. Um Sie präzise informieren zu können, werden wir unsere Angebote online unter www.mvhs.de/museum veröffentlichen und aktualisieren. Informationen zu allen Museumsprogrammen erhalten Sie unter www.mvhs.de/museum, Telefon: (089) 48006-6710/6726. E-Mail: fuehrungen@mvhs.de.
Für den Fachgebiets-Newsletter können Sie sich unter www.mvhs.de/newsletter anmelden.

**Ausstellungsbesuche in München**
**Kunstkreis Grünwald**
Das Angebot an besonderen Ausstellungen in München ist groß. Da ist es hilfreich, von einer erfahrenen Kunsthistorikerin Einblicke in das Kunstgeschehen zu erhalten und sich mit Gleichgesinnten darüber auszutauschen. Der Kreis trifft sich erstmals in der Ausstellung des Malers und Designers „Günter Fruhtrunk. Die Pariser Jahre 1954–1967".
Außerdem sehen Sie Mode-Statements von Viktor&Rolf in der Kunsthalle, Gegenwartskunst im Museum Fünf Kontinente und Pop Art von Warhol bis Haring im Museum Brandhorst.

***S213650 – Studienkreis – Maxvorstadt***
Für Senior*innen · Regina Sasse M.A. · Erster Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Atrium, Eingang zur Lenbachvilla · Luisenstr. 33 · 3 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 8.3., 12.4. und 19.7.2024 · fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.6.2024 · € 32.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

## Museumswerkstatt

**Glanz und Gloria: die schillernde Seite des Mittelalters**
**Für Kinder ab fünf Jahren mit begleitenden Erwachsenen**
Nicht nur der moderne Mensch ziert sich gerne mit Perlen, Silber und bunten Mustern. Auch im Mittelalter verzichten Frauen und Männer nicht darauf, sich auf eine individuelle Art zu kleiden. Schmuck und Garderobe bestimmten den Status und Rang einer Person. Ein Rundgang durch die Burg Grünwald gibt Einblicke in das Leben der Menschen im Mittelalter. Dann schlüpfen wir in die Rolle von Weber*innen, fertigen Borten zur Verzierung von Kleidung und Gürteln an, gestalten eigenen Schmuck oder unser eigenes Wappen.
Bitte mitbringen: € 3.– Materialgeld pro Person

***S214050 – Workshop***
Sonja Landesberger/Dr. Margit Landesberger · Burgmuseum Grünwald · Zeillerstr. 3 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 28.4.2024 · € 8.– · Kinder € 5.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

## Kunstgeschichte

**El Greco (1541–1614) – Prophet der Moderne**
El Greco – der Grieche – war ein Prophet der Moderne, der deutsche Expressionisten inspirierte. Der Vortrag stellt Leben und Werk des wegweisenden Malers vor. Geboren auf Kreta, zog es den jungen Maler nach Italien, bevor er am spanischen Hof seinen beinahe expressionistischen Malstil entwickelte – eine Mischung aus griechisch-byzantinischem Stil und venezianischen Einflüssen. Seine überlangen Figuren malte er in dramatischen Posen in einer dunklen Atmosphäre, aus der leuchtend-grelle Farben herausflackern – emotional, hinreißend, ausdrucksstark.

***S217215 – Vortrag***
Dr. Frank Henseleit · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.6.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Gefällt mir!**
Die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

**www.facebook.com/mvhs.de**






**Künstler und Persönlichkeiten in München – ihre Villen und Schlösser: Maxvorstadt und Schwabing**
Schwabing und die Maxvorstadt bieten so manche architektonische Überraschung, die Ihnen die Architektin Ursula Scriba vorstellen wird: Franz von Lenbachs Villa am Königsplatz ist bekannt. Aber wer kennt die Paul-Heyse-Villa an der Luisenstraße? Auch Gabriel von Seidls Villa steht in der Maxvorstadt. In der Kaulbachstraße erbaute er die Villa von Friedrich August Kaulbach. Neben der Ludwigskirche befindet sich die ehemalige Villa von Friedrich von Gärtner. Joseph Maria Olbrich hinterließ eine denkwürdige Jugendstilvilla in der Karl-Theodor-Straße.

***S217725 – Vortrag***
Ursula Scriba · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.4.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Zeichnen und Malen

**Basiskurs Zeichnen**
Sie erlernen grundsätzliche Zeichentechniken, die Darstellung von Licht und Schatten, das Erfassen von Proportion, Komposition und Konstruktion. Bildmotive sind Raum, Natur, Details. In der anregenden Atmosphäre des Ateliers in Grünwald geht Ihnen der Strich sicher leicht von der Hand!
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

***S220134 – Sonntagskurs***
Nassermann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.7.2024 · € 59.– · 11 Plätze · ♿

**Sketchnotes – visuelle Notizen**
Sie möchten die Tagesordnung für die nächste Besprechung bildlich am Flipchart darstellen? Oder ihre Einkaufsliste oder Partyeinladung zeichnen? Sketchnotes sind grafische Notizen – eine Alternative oder Ergänzung zum Text. Worte und Gedanken kann man in Bildern oft schneller zusammenfassen und besser ausdrücken. Was Sie zeichnen, können Sie sich besser merken. Illustrieren Sie konkrete oder abstrakte Begriffe, das ist leichter als gedacht und macht Spaß! Sie lernen das schnelle Zeichnen in Symbolen; dabei trainieren Sie Ihr visuelles Denken sowie Ihre freie Assoziationsfähigkeit.
Bitte mitbringen: Druckerpapier, Zeichenblock oder Skizzenheft DIN A3, Bleistift, Radiergummi, Fineliner in verschiedenen Stärken, Filzstifte, Buntstifte, evtl. Marker.

***S220324 – Sonntagskurs***
Guido Schlaich · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 21.4.2024 · € 68.– · 10 Plätze · ♿

**Das illustrierte Reisetagebuch**
Besser als jedes Foto: Dokumentieren Sie Ihre nächste Reise mit einem abwechslungsreichen Reisetagebuch! Entdecken Sie einfache Techniken, um den Reiseverlauf, spannende Erlebnisse, außergewöhnliche Beobachtungen und erhellende Erkenntnisse festzuhalten. Das gelingt Ihnen mit einer Kombination aus schneller Skizze, lebendiger Erzählung und einfacher Collage. An diesen Erinnerungen haben Sie auch noch Jahre später Freude. Sie lernen Zeichentechnik, Motivwahl, Bildkomposition, lebendiges Formulieren (was schreiben, was nicht?) sowie Grundregeln für eine ansprechende Seitengestaltung.
Bitte mitbringen: Notizblock DIN A4, Kugelschreiber, Fineliner, Bleistift, Buntstifte, Radierer, Spitzer, Tesafilm, Klebestift, kleine Bastelschere.

***S220328 – Wochenendkurs***
Rainer Schmitten · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4./5.5.2024 · € 114.– · 12 Plätze · ♿

**Kreatives Malen in Aquarell oder Acryl**
**Für Neu- oder Wiedereinsteiger*innen**
Sie haben noch nie gemalt? Oder es ist schon eine Weile her, dass Sie zum Pinsel gegriffen haben, und nun möchten Sie wieder einsteigen? Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität! Sie erlernen die Grundtechniken der Malerei mit Aquarell- oder Acrylfarben. Anhand kleiner Malübungen erproben Sie außerdem den lockeren Umgang mit Farben. Als Bildideen können Sie gerne Fotos oder Zeichnungen mitbringen. Die Dozentin begleitet Sie individuell auf Ihrem Weg. Materialinformationen erhalten Sie am ersten Kursabend.
Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellblock DIN A3 ca. 250 g, Bleistifte 2B bis 5B, Aquarell- oder Acrylfarben, Pinsel.

***S222010***
Christine Holz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 8 x di 18.30 bis 20.45 Uhr · 9.4. bis 11.6.2024 · € 156.– · 10 Plätze · ♿

**Aufbaukurs Acrylmalerei**
Die Acrylmalerei eröffnet unzählige Möglichkeiten zum Experimentieren. Tauchen Sie ein in diese Welt der Farben und lassen Sie sich von ihrem Zauber überraschen. Wir malen mit Pinsel, Spachtel und Schwämmchen auf unterschiedlichen Malgründen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Acrylfarben, Leinwände, Papier, Pinsel und Spachtel.

***S222236 – Wochenendkurs***
Christine Holz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22./23.6.2024 · € 114.– · 10 Plätze · ♿





**Pouring: Acrylfließtechnik – Einstieg und Aufbau**
Die Acrylfließtechnik ist einfach zu erlernen und die sensationellen Ergebnisse werden Sie begeistern. Sie lassen die Acrylfarben zusammen mit Pouringmedium und Silikonöltröpfchen für tolle Zelleneffekte in einen Becher fließen und anschließend auf die Leinwand. Das Ineinanderfließen der Farben erzeugt die überraschende Marmorierung. Lernen Sie Schritt für Schritt die Vorbereitungsarbeiten und die Ausführung. Sie widmen sich außerdem weiteren Techniken und arbeiten mit Luftballons und Strohhalmen bzw. Föhn und erzielen dadurch wunderschöne Effekte.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, 2 alte Handtücher/Putzlappen, evtl. große Pappkartons zum Bildtransport; unbedingt Arbeitskleidung anziehen. Falls vorhanden: Leinwände in Größe 20 bis 50 cm, Acrylfarben, Pouringmedium, Silikonöl, Butangasbrenner/Flambierbrenner/Heißluftpistole.
Bei Fragen melden Sie sich bei der Dozentin unter Mobil 0151-22222627 oder E-Mail: atelier@linchens-artundweise.de.

***S222248 – Sonntagskurs***
Aline Stöger · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 2 x so 11.00 bis 15.00 Uhr · 14.4. und 21.4.2024 · € 68.– · Vor Ort zu zahlen: € 20.– bis 40.– je nach Verbrauch pro Tag · 8 Plätze · ♿

**Urban Sketching mit Burg und Isar**
Zeichnen Sie die interessante Architektur Grünwalds: Häuser, Straßenszenen, Burg, Brücke, Isar … Sie lernen dabei, worauf es beim schnellen Abbilden mit Stift und Papier ankommt. Beim Zeichnen nehmen wir unsere Umgebung intensiver wahr als mit schnellen Handyfotos. Nach einer Einführung in die wichtigsten Regeln zu Perspektive, Licht und Schatten und zum geeigneten Bildausschnitt zeichnen wir draußen. Ihre Skizzen geben den Ort so wieder, wie Sie ihn im Moment des Zeichnens wahrnehmen. Bei Regen finden wir interessante Unterstellplätze oder nutzen das schöne Atelier.
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Zeichenblätter oder Skizzenbuch, bevorzugtes Zeichengerät (Bleistifte von HB bis 6B, Kugelschreiber, Faserschreiber, Tuschestifte …), wer kolorieren möchte auch Farben (z. B. Marker, Buntstifte, Aquarellfarben), evtl. (Camping-)Hocker, evtl. Brett oder festen Karton als Unterlage.

***S224492 – Wochenendkurs***
Guido Schlaich · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 15./16.6.2024 · € 96.– · 12 Plätze · ♿

# Kreatives Kunsthandwerk

**Schmuckstücke aus Perlen**
**Halsketten – Armbänder – Ohrhänger**
Sie spielen mit Farben und Formen, Zuchtperlen, Glasperlen, Perlen aus Metall oder aus Holz und den Schätzen aus Ihrem Schmuckkästchen, die Sie zu neuem Leben erwecken. Sie erlernen Basistechniken des Goldschmiedens: das Knüpfen von Perlenketten, das fachgerechte Anbringen von Verschlüssen ebenso wie den Umgang mit Stahlseil und Nylon und den hierzu passenden Abschlüssen – je nachdem, was für die Umsetzung Ihrer Idee(n) am besten geeignet ist und für Sie am schönsten aussieht.
Bitte mitbringen: eigene Schätze aus Ihrem Schmuckkästchen, Nagelschere, eine spitze, nicht geriffelte Pinzette und ein einfarbiges Handtuch.

***S226860 – Samstagsworkshop***
Brigitte Bezold · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.5.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

**Paper-Cutting: Grußkarten und Geschenkanhänger**
Hier erwecken Sie die traditionelle Technik des Scherenschnitts mit zeitgenössischem Anspruch zu neuem Leben. Mit einfachen Werkzeugen, in Farbe, Gewicht und Beschaffenheit unterschiedlichen Papieren und der dekorativen Verzierung durch Accessoires oder Farbe schaffen Sie zauberhafte, individuell gestaltete Grußkarten und Geschenkanhänger für jeden Anlass. Entdecken Sie die unendlichen Gestaltungsmöglichkeiten, die sich Ihnen nur mit Papier, Skalpell und Schere bieten. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: A3-Schneidematte mit Raster, Cuttermesser (Skalpell), Papierschere, Metalllineal, Klebstoff, Bleistift, Radiergummi

***S228680 – Sonntagsworkshop***
Gabriela Perocco · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.5.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch. · 8 Plätze · ♿





**Workshop Wohnraumgestaltung**
Lust auf neue Wohnideen? Beziehen Sie eine neue Wohnung, wollen Sie Ihre bisherige Wohnung neu gestalten oder nur Ideen sammeln? Möchten Sie Ihre Wohnung nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen einrichten? Hier erfahren Sie, wie man unabhängig vom Budget die Raumwirkung durch Farbwahl, Möblierung und Beleuchtung beeinflusst und ausreichend Stauraum schafft. Exemplarische Fallbeispiele und individuelle Beratung der Innenausstatterin und Kunstpädagogin geben Ihnen Entscheidungshilfen und lassen Fehlinvestitionen bei Anschaffungen vermeiden.
Bitte mitbringen: Schere, Klebstift, ein bis zwei (alte) Wohnzeitschriften, bei Bedarf Grundrisse und Fotos.

***S229440 – Samstagsworkshop***
Gerda Blodig · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.4.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

**Brandmalerei – Malen mit dem Lötkolben**
Brandmalerei und modernes Design sind kein Widerspruch. Wir kennen die Technik von den etwas angestaubten Brotzeitbrettln mit „lustigen" Sprüchen. Neue Bretter braucht die Welt: und zwar für die moderne Küche. In diesem Workshop zeichnen wir frei Hand oder kopieren Vorlagen auf das Holz. Anschließend wird mit feinen Strichen das Motiv eingebrannt. Gearbeitet wird mit einem Lötkolben mit vielen verschiedenen Strich- und Motivaufsätzen. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Bärbel Bruns unter mail@knit-a-porter.de.

***S229710***
Bärbel Bruns · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.4.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

# Nähen und textiles Gestalten

**Keine Angst vor der Nähmaschine!**
Für Anfängerinnen und Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt. Zur Vertiefung des Gelernten fertigen Sie einfache Accessoires, Kissen, Taschen, Beutel, Sets etc. an.
Bitte mitbringen: evtl. die eigene Nähmaschine, mind. 1 Meter einfache Baumwollstoffe (keinen dehnbaren oder T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug

***S231140 – Samstagsworkshop***
Mareike Benning · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 6.7.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

**Basisseminar: Nähkünste für den Alltag**
Knöpfe annähen, aufgegangene Nähte und Säume wieder schließen, Hosen kürzen, Löcher flicken, Reißverschlüsse einnähen usw. – mit den Grundbegriffen des Nähens (mit und ohne Nähmaschine), die in diesem Seminar vermittelt werden, werden Sie es schaffen, Kleiderpannen selbst zu beheben und die Garderobe in Ordnung zu halten.
Sie erhalten eine Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine, in verschiedene Nahtarten und kleine Verarbeitungstechniken.
Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke, die Sie reparieren wollen (keine Änderungen), Stoffreste, Schere und Qualitätsnähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband

***S231340 – Samstagsworkshop***
Judith Willsau · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.4.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

**Nähen**
Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneidern? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.). Der Schwierigkeitsgrad Ihrer Auswahl sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine und eine eigene Nähmaschine, um zu Hause weiterzuarbeiten.
Bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Universalspulen, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock, sowie einen Schnitt (z. B. Butterick, McCalls, Simplicity, Burda super easy) oder ein Schnittheft und Schnittpapier. Außerdem Stoff in ausreichender Menge (Baumwolle bitte vorwaschen!). Halten Sie sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z. B. Jersey, Satin, Samt o. Ä.) oder extrem empfindliche (z. B. Seidenchiffon) Stoffe.

***S232780 – Wochenendworkshop***
Judith Willsau · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15./16.6.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ♿

***S232820 – Wochenendworkshop***
Andrea Wenig · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.9.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ♿





**Stricktreff**
Im Stricktreff haben Sie die Möglichkeit, eigene Projekte zu beginnen, weiterzuführen und Neues zu entdecken.
Neben Ratschlägen zu Ihren Projekten wird auch Hilfe bei allgemeinen Fragen gegeben wie Maschen zu- und abnehmen, Strickanleitungen lesen, einfache Schnitte herstellen oder anpassen und fertige Teile zusammennähen.
Bitte mitbringen: Wolle, entsprechende Strick- oder Häkelnadeln, eventuell eine Anleitung

***S235100***
Annette Lehmkühler · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.4.2024 · € 31.– · 8 Plätze · ♿

**Filzen für Einsteiger*innen**
Ein ausgedehnter Filz-Workshop zur Einführung in die Technik des Nassfilzens. Neben dem Ausprobieren des Materials (es entstehen Flächen, Perlen, Schnüre oder Blumen) stehen Theorie, Materialkunde und Werkzeugkunde auf dem Programm. Nach dem Workshop werden Sie in der Lage zu sein, Wolle und Zubehör einzukaufen und haben alle nötigen Kenntnisse für den Besuch weiterführender Aufbaukurse.
Der Kurs ist für Anfänger*innen und Filzinteressierte mit Vorkenntnissen geeignet.
Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, eine kleine Schüssel, eine Plastiktüte. Falls vorhanden: Noppenfolie, ein Stück parfumfreie Seife. Bei speziellen Farbwünschen oder Fragen wenden Sie sich bitte rechtzeitig an die Kursleiterin unter E-Mail: filzundperlen@t-online.de oder Mobil 0175-2251473.

***S236530 – Samstagsworkshop***
Nine Herdner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.4.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld nach Verbrauch. · 8 Plätze · ♿

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem Newsletter: einfach abonnieren unter

**www.mvhs.de/newsletter**

# Mode

**Kleidung, Stil und Wirkung**
Die Art sich zu kleiden, hat immer eine Wirkung: einerseits, wie wir uns darin fühlen, genauso aber auch, wie wir von der Außenwelt wahrgenommen werden. Sympathisch und überzeugend können wir nur wirken, wenn unser Outfit zu unserem individuellen Typ passt. Farben und Muster sollten mit Teint, Augen- und Haarfarbe harmonieren; Stoffe, Schnitte und Accessoires dagegen auf den Körperbau abgestimmt sein. Ziel ist es, ein Gespür zu entwickeln, was zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit stärkt und Ihren individuellen Typ unterstreicht.
Bitte kommen Sie ungeschminkt und in Ihrem farblichen Lieblingsoutfit.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, bevorzugt Kontaktlinsen statt Brille, selbststehender Tisch- oder Handspiegel, persönliche Schminksachen inkl. Make-up-Entferner, Shirt mit Ausschnitt, enge Jeans oder Leggings, Kleidungsstücke und Accessoires, über deren Wirkung Sie sich nicht sicher sind.

***S239210 – Samstagsworkshop***
Nur für Frauen · Martina Kirchner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.6.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Auf Wunsch kann ein Farbpass für € 12.– erworben werden. Skript € 5.– . · 8 Plätze · ♿

# Literatur und kreatives Schreiben

**Lektürekreis Grünwald: Lesen Sie gern?**
Mögen Sie das intensive Gespräch über das Gelesene in einer Gruppe von Gleichgesinnten? Lesekreise tragen gewaltige Potenziale in sich. Gerade bei Büchern, die man von sich aus alleine nicht gelesen oder die man weggelegt hätte, zeigt sich, dass die gemeinsame Lektüre den Blick schärft. Unterschiedliche Temperamente und Lebenserfahrungen führen zu verschiedenen Standpunkten und tragen dazu bei, ein Buch aus vielen Blickwinkeln zu sehen und dadurch immer neue Erkenntnisse zu gewinnen.
Lektüre für den ersten Termin: „Zukunftsmusik" von Katerina Poladjan.

***S244575***
Anastasia Simopoulos M.A. · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.3., 15.4., 13.5., 17.6. und 15.7.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ♿





**Ins kreative Schreiben kommen – eine Einführung**
Wie wäre es mit einem Ausflug in die Welt des kreativen Schreibens? Zunächst beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Woher den Mut nehmen, um die eigenen Gedanken, Gefühle und Geschichten zu Papier zu bringen? Und wie kann man passende Themen finden oder zu einer Rohfassung gelangen? Außerdem geht es um einige handwerkliche Aspekte: Wie entwickelt man interessante und überzeugende Charaktere? Was macht eine Geschichte spannend? Wir werden uns diesen Fragen nicht nur theoretisch widmen, sondern das Gelernte und Diskutierte unmittelbar ausprobieren.

***S245090 – Wochenendseminar***
Dr. Anja Berninger · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14.4.2024 · € 99.– · 12 Plätze · ♿

# Fotografie

**Basiswissen Fotografie – kompakt**
Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras. Themen sind: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramm, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast). Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Notebook oder Tablet (falls vorhanden)

***S251136 – Wochenendseminar***
Johann Graebel · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.9.2024 · € 108.– · 7 Plätze · ♿

**Bildbearbeitung mit Freeware**
Geben Sie Ihren Bildern den letzten Schliff, optimieren Sie die Belichtung, hellen Sie Schatten auf und retuschieren Sie störende Stellen. Sie brauchen dazu kein Programm kaufen, legal nutzbare Freeware ist eine vollwertige Alternative. Hinweise und Downloadlinks zur Freeware (FaststoneViewer) erhalten Sie im Kurs. Zahlreiche Funktionen wie Aufhellung, Farbkorrektur, Gradationskurven, Retusche, Beschriftung, Sortierung werden vorgestellt und anhand eigener Bildbeispiele können Sie diese sofort ausprobieren.
Bitte mitbringen: Windows-Notebook, eigenes Bildmaterial (JPEG)

***S251235***
Peter Glöckle · Pfarrheim St. Peter und Paul, Grünwald · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.5.2024 · € 30.– · 8 Plätze

**Fotografieren mit dem Smartphone – Basiskurs**
Das Fotografieren mit dem Smartphone ist selbstverständlich geworden und die integrierten Kameras werden immer besser. Die Qualität der Bilder kann durch den Einsatz der Kamerafunktionen gesteigert werden. Dazu gehört der richtige Umgang mit Brennweite, Lichtstärke, Bildrauschen, Format, Blitzen, Filtern sowie die Nachbearbeitung und das Versenden und Teilen der Bilder. Mit einfachen Übungen wird das erworbene Wissen praktisch umgesetzt. Fragen zu den Themen Aufsteckobjektive, Stativ und spezielle Apps werden am Rande geklärt.
Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

***S251610 – Sonntagsseminar***
Daniel Mayer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.6.2024 · € 54.– · 8 Plätze · ♿





**Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone Basiskurs**
Das Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone ist selbstverständlich geworden und die integrierten Kameras werden immer besser. Die Qualität der Bilder und Filme kann durch den richtigen Einsatz der Kamerafunktionen gesteigert werden. Der Umgang mit Brennweite, Lichtstärke, Bildrauschen, Formatwahl, Filtern sowie die Nachbearbeitung und das Versenden werden behandelt. Bei einer kleinen Exkursion wird das erworbene Wissen in der Praxis ausprobiert. Fragen zu speziellen Apps können am Rande geklärt werden.
Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

***S251630***
Für Senior*innen · Daniel Mayer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 9.7. und 16.7.2024 · € 54.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Theater

**Lachworkshop und Theater**
Durch kurzweilige Spiele und Atemübungen wird etwas Erstaunliches möglich: „Das Lachen ohne Grund". Es entspannt, befreit von Stress und eingefahrenen Verhaltensmustern. Damit schaffen wir gelöst den Übergang zum Schauspieltraining: Gezielte Übungen und Improvisationen lassen uns unsere Persönlichkeit und unsere vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten entdecken und helfen uns, Blockaden abzubauen, dazu entwickeln wir Theaterszenen. Das Linklater-Stimmtraining zur Befreiung der natürlichen Stimme unterstützt uns durch Kräftigung unserer Stimme. Ebenso gezielte Atem- und Körperübungen. Susanne Bentzien ist Schauspielerin, Regisseurin und Dozentin für Schauspiel und Stimme.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, rutschfeste Schuhe und Schreibmaterial.

***S262650 – Wochenendseminar***
Susanne Bentzien · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.9.2024 · € 96.– · 8 Plätze

# Tanz

**Twist – total verdreht**
Sommer 1961: Wie ein frischer Wind fegte Chubby Checkers Hit „Let's Twist Again" durch Tanzsäle, Radio- und Fernsehstationen. Und ein heißer, neuer Tanz sorgte für große Aufregung. Der Twist wurde unkonventionell und ungewohnt ohne festen/feste Tanzpartner*in auf Abstand ohne Körperkontakt und ohne Dresscode getanzt. Hier dreht sich zuerst alles um die Twist-Basics „Zigarettenstummel austreten und mit dem Handtuch den Rücken abrubbeln". Dann werden originelle kleine Figuren und Drehungen vorgestellt.
Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Hallenturnschuhe (keine Straßenschuhe; notfalls Baumwollsocken) und bequeme Kleidung.

***S266092 – Samstagsworkshop***
Monika Knerr/Johann Knerr · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 22.6.2024 · € 39.– · 12 Plätze

# Musik

**Gesang – Einzelunterricht 30 Minuten**
Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozierenden in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden von der Kursleitung vorab kontaktiert.

***S273013***
Gustavo Castillo-Estrada · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 15.30 bis 18.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♿

**Komm und sing**
Sie würden gerne zusammen mit anderen singen? Sie möchten Ihre Stimme ausprobieren und schöne Stücke kennenlernen und singen? Wir probieren alles aus: Kanons, Klassik, Spirituals und Popsongs. Nach stimmbildnerischen Übungen singen wir, je nach Zusammensetzung der Gruppe, zwei-, drei- oder vierstimmig.
Für alle, die Freude am Singen haben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

***S273153***
Gustavo Castillo-Estrada · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 6.3. bis 17.7.2024 · € 134.– · 25 Plätze · ♿





# Geschichte der Technik

**Der Traum vom Fliegen**
Seit tausenden von Jahren nutzen Menschen die Aerodynamik, um mit Hilfe des Windes übers Meer zu segeln. Bis zu Louis Bleriots Überquerung des Ärmelkanals mit einem Flugzeug im Jahr 1909 war es ein langer Weg. Danach beschleunigte sich die Entwicklung rasant – nicht zuletzt für Aufklärungsflüge im Ersten Weltkrieg. Heute gehören Flugzeuge zu den sichersten Verkehrsmitteln, gelten aber auch als besonders klimarelevant. Dr. Christian Diehl, viele Jahre Abteilungsleiter bei Airbus, erklärt Physik und Geschichte des Fliegens bis hin zu modernen Entwicklungen.

**Vom Segeln im Wind bis zu den ersten Flügen**
***S311121 – Vortrag***
Christian Diehl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.4.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Der Weg zum sichersten Verkehrsmittel der Welt**
***S311122 – Vortrag***
Christian Diehl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.4.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Luftverkehr der Gegenwart und Zukunft**
***S311123 – Vortrag***
Christian Diehl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.4.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

# Astronomie

**Ein Abend für Sternengucker und alle, die es werden wollen – Nachthimmel über Grünwald**
In einer klaren Nacht ist der Blick in den Himmel faszinierend. Wie viele Sterne gibt es? Was ist der Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten? Sie lernen unser Sonnensystem, die Milchstraße und andere Galaxien kennen und erfahren, welche Objekte aktuell am Nachthimmel sichtbar sind. Mit bloßem Auge sehen Sie Mond, Planeten, Sterne oder sogar interstellare Nebel. Spektive oder Ferngläser ermöglichen tiefere Einblicke. Bei guter Sicht können Sie im Anschluss den Nachthimmel durch ein Teleskop beobachten.

***S313232 – Vortrag***
Marco Sproviero · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 12.4.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Die „Tränen des Laurentius“**
**Sternschnuppen beobachten bei Grünwald**
Meteore, Asteroiden, Kometen und andere Leuchterscheinungen faszinieren die Menschen seit jeher. Am bekanntesten sind wohl die Perseiden im August, auch „Tränen des Laurentius“ genannt. Zum Maximum des Perseidenschauers 2024 treffen wir uns bei klarem Himmel im Grünwalder Forst und beobachten die Sternschnuppen mit eigenen Augen. Marco Sproviero erklärt, wie sie entstehen und gibt hilfreiche Tipps zur Fotografie. Stativ und Spiegelreflexkamera werden dafür empfohlen.
Die Veranstaltung findet nur bei geeignetem Wetter statt. Bitte zwei Stunden vor Beginn informieren unter www.munichspace.de/info oder Tel. (089) 69392918.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Isomatte oder Klappstuhl, Taschenlampe

***S313289 – Exkursion***
Marco Sproviero/Barbara Sproviero · Treffpunkt: Parkplatz Grünwalder Forst (Oberhachinger Str. Höhe Zufahrtstr. Forsthaus Wörnbrunn) · Parkplatz Ludwigs Geräumt · sa 21.00 bis 23.30 Uhr · 10.8.2024 · € 12.– · Anmeldung erforderlich · 22 Plätze

## Natur und Umwelt

**Pilze suchen – bestimmen – sammeln**
**Beim Walderlebniszentrum in Grünwald**
Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze. Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln, und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die pilzsachverständigen Dozierenden erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.
Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, Literatur und Handlupe (wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

***S315151 – Exkursion***
Dr. Georg Dünzl · Treffpunkt: Parkplatz Walderlebniszentrum Grünwald · Parkplatz Sauschütt · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 7.9.2024 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze





**Essbare Frühlingskräuter im Mühltal**
**Bestimmen und sammeln**
Angeleitet von der Kräuterpädagogin Angelika Portenlänger sammeln Sie in den idyllischen Isarauen vitamin- und mineralstoffreiche Frühlingskräuter und erhalten Tipps zur Verwendung. Welche Pflanzen und Pflanzenteile sind besonders schmackhaft? Wie lassen sie sich eindeutig erkennen? Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Schere, Sammelkorb oder Stofftasche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe
Mitfahrgelegenheit möglich ab Derbolfinger Platz, Endhaltestelle Tram 25: Bei Bedarf bitte an Frau Portenlänger, Tel. 0175-2412522, wenden!

***S315281 – Exkursion***
Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Parkplatz in Straßlach (direkt oberhalb des Mühltalberges) · Mühlstr. 50 · sa 10.30 bis 12.30 Uhr · 20.4.2024 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 5 Plätze

**Frühlingskräuter aus dem Mühltal**
**Gemeinsam sammeln – kochen – essen**
Angeleitet von der Kräuterpädagogin Angelika Portenlänger sammeln Sie vitamin- und mineralstoffreiche Frühlingskräuter. Welche Pflanzen und Pflanzenteile sind besonders schmackhaft? Wie lassen sie sich eindeutig erkennen? In der Küche der Dozentin in Grünwald bereiten Sie anschließend aus dem Sammelgut ein viergängiges vegetarisches Wildkräutermenü zu. Beim Kochen und gemeinsamen Essen erfahren Sie mehr über Brauchtum, Verwendung und Heilwirkung der Kräuter. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Schere, Sammelkorb oder Stofftasche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe.
Mitfahrgelegenheit möglich ab Derbolfinger Platz, Endhaltestelle Tram 25: Bei Bedarf bitte an Frau Portenlänger, Tel. 0175-2412522, wenden!

***S315282 – Exkursion***
Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Parkplatz in Straßlach (direkt oberhalb des Mühltalberges) · Mühlstr. 50 · sa 10.30 bis 16.30 Uhr · 20.4.2024 · € 29.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze

**Köstlichkeiten von heimischen Bäumen**
**Bestimmen und sammeln**
Unsere heimischen Bäume bieten eine Vielzahl von geschmackvollen Blättern und köstlichen Blüten. Welche Bäume und Pflanzenteile sind besonders schmackhaft, und wie sind diese eindeutig zu erkennen? Sie erhalten nützliche Tipps fürs Sammeln, erfahren mehr zum Brauchtum und lernen, wie die Pflanzenteile in der Küche oder als Heilmittel zu nutzen sind. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Schere, Sammelkorb oder Stofftasche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe
Mitfahrgelegenheit möglich ab Derbolfinger Platz, Endhaltestelle Tram 25: Bei Bedarf bitte an Frau Portenlänger, Tel. 0175-2412522, wenden!

***S315285 – Exkursion***
Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Eierwiese in Grünwald (Linientaxi-Haltestelle BRK Schwesternheim) · Auf der Eierwiese 26 · sa 10.30 bis 12.30 Uhr · 11.5.2024 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 5 Plätze

**Köstlichkeiten von heimischen Bäumen**
**Gemeinsam sammeln – kochen – essen**
Unsere heimischen Bäume bieten eine Vielzahl von geschmackvollen Blättern und köstlichen Blüten. Welche Bäume und Pflanzenteile sind besonders schmackhaft, und wie sind diese eindeutig zu erkennen? Sie erhalten nützliche Tipps fürs Sammeln, erfahren mehr zum Brauchtum und lernen, wie die Pflanzenteile in der Küche oder als Heilmittel zu nutzen sind. In der Küche der Dozentin in Grünwald bereiten Sie anschließend aus dem Sammelgut ein mehrgängiges vegetarisches Menü, das Sie gemeinsam genießen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Schere, Sammelkorb oder Stofftasche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe
Mitfahrgelegenheit möglich ab Derbolfinger Platz, Endhaltestelle Tram 25: Bei Bedarf bitte an Frau Portenlänger, Tel. 0175-2412522, wenden!

***S315286 – Exkursion***
Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Eierwiese in Grünwald (Linientaxi-Haltestelle BRK Schwesternheim) · Auf der Eierwiese 26 · sa 10.30 bis 16.30 Uhr · 11.5.2024 · € 29.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze





**Wildpflanzen sammeln für den Eigenbedarf**
**Mit Verkostung Im Mühltal**
Welche Wildpflanzen sind besonders schmackhaft? Welche Wirkungen haben sie? Wie lassen sie sich eindeutig erkennen? Angeleitet von der Kräuterpädagogin Angelika Portenlänger sammeln Sie für den Eigenbedarf – und probieren bei einer kleinen Brotzeit die gesunden und schmackhaften Kräuter. Vielleicht wollen Sie am Abend schon Ihre frischen Funde zum Essen auftischen? Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Schere, Sammelkorb oder Stofftasche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe
Mitfahrgelegenheit möglich ab Derbolfinger Platz, Endhaltestelle Tram 25: Bei Bedarf bitte an Frau Portenlänger, Tel. 0175-2412522, wenden!

***S315288 – Exkursion***
Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Parkplatz in Straßlach (direkt oberhalb des Mühltalberges) · Mühlstr. 50 · sa 10.30 bis 13.00 Uhr · 25.5.2024 · € 12.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 13 Plätze

**Vogelwanderung durchs Isartal**
**Von Grünwald zum Georgenstein**
Die Hangwälder südlich der Grünwalder Isarbrücke mit ihren uralten Bäumen, viel Totholz und der artenreichen Kraut- und Strauchschicht am Boden erinnern an einen Urwald. Entsprechend hoch ist die Revierdichte des Zaunkönigs und des gerade eintreffenden Waldlaubsängers, und mit etwas Glück bekommen wir Habicht, Eisvogel und Gänsesäger zu sehen. Vom Georgenstein bietet sich uns ein unvergleichlicher Blick auf das hier noch wild gebliebene Isartal mit Kiesbänken und angeschwemmten Bäumen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Fernglas, wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung

***S315348 – Exkursion***
Manfred Siering · Treffpunkt: S7-Bahnhof Höllriegelskreuth · Zugspitzstr. 2 · so 6.00 bis 12.00 Uhr · 26.5.2024 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Wildnis an der Isar: vom Ickinger Eisweiher zur Pupplinger Au**
Beinahe wie in Kanada: Angeleitet von Vogelspezialist und Naturkenner Manfred Siering entdecken wir eine wilde Flusslandschaft mit abgelagerten Baumstämmen und Kiesbänken – ein dynamischer Lebensraum für eine artenreiche Pflanzen- und Tierwelt. Auf unserer Pirsch entdecken wir mit etwas Glück auch Baumfalke und -pieper, die Wasseramsel, den Flussregenpfeifer, den in Bayern hoch gefährdeten Flussuferläufer und den Eisvogel – und seltene Pflanzenarten, wie Frauenschuh oder Akeleiblättrige Wiesenraute. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Fernglas, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

***S315358 – Exkursion***
Manfred Siering · Treffpunkt: S7-Bahnhof Icking · Am Bahnhof 1 · so 6.00 bis 13.00 Uhr · 9.6.2024 · € 31.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Streuobstwiesen – Eldorado der Biodiversität**
Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Lebensräumen in Mitteleuropa und repräsentieren zudem ein kulturelles Erbe aus vergangenen Zeiten, als fast jeder Hof Obstwiesen zur Selbstversorgung besaß. Sie bieten über 5000 Tierarten eine Heimat, darunter Wildbienen und anderen Insekten, aber auch zahlreichen Vogelarten. Doch ihr Bestand ist bedroht. Naturschützer Manfred Siering erklärt die Bedeutung dieser artenreichen Kulturlandschaft und wie wir sie auch im Landkreis München erhalten können – im Sinne des Bayerischen Streuobstpaktes.

***S315402 – Vortrag***
Manfred Siering · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.5.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Vielfalt erleben – mit der Försterin im Walderlebniszentrum Grünwald**
Unsere heimischen Wälder verbergen eine Vielfalt an Pflanzen-, Baum- und Tierarten. Försterin und Waldpädagogin Xenia Rüskamp, Leiterin des Walderlebniszentrums, vermittelt einen Einblick in diese faszinierende Welt mit 300-jährigen Eichen und Rehwild, die trotz menschlicher Eingriffe immer noch vorhanden ist. Bunte Frühblüher, die das Licht vor dem Laubaustrieb der Bäume nutzen, bedecken den Boden. Mit etwas Glück können wir auch Amphibien beobachten bzw. deren Laich oder Kaulquappen entdecken. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung.

***S315410 – Exkursion***
Xenia Rüskamp · Treffpunkt: Walderlebniszentrum Grünwald, historischer Pavillon · Sauschütt · fr 17.00 bis 19.00 Uhr · 12.4.2024 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze





**Isar-Urwald vor der Haustür**
**Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren**
Uralte Buchen und Fichten, blühende Sträucher und Kräuter, Vogelgesang, Totholz und viel Kleingetier: Manfred Siering führt auf geheimnisvollen Pfaden durch die alten Hangwälder im Grünwalder Isartal und erzählt Geschichten aus dieser Schatzkammer der Artenvielfalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wasserfeste Schuhe (am besten Gummistiefel), wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke, Fernglas (wenn vorhanden).

***S315469 – Exkursion***
Manfred Siering · Treffpunkt: Grünwalder Brücke (Ostende, Parkplatz am Kiosk) · Mini Brückenwirt · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 2.8.2024 · € 15.– · Kinder € 8.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 20 Plätze

# Gesundheit informativ

**Brust-Selbstuntersuchung**
**Die „Mamma-Care-Methode"**
Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebsfrüherkennung. Die Mamma-Care-Methode ist ein Lernsystem, das mit naturgetreuen Silikon-Modellen arbeitet, an denen Sie lernen, wie normales Brustgewebe beschaffen ist und wie sich knotige Veränderungen davon unterscheiden. An der eigenen Brust üben Sie dann unter Anleitung das Abtasten. Sie werden in der Kleingruppe und in geschützter Atmosphäre in die Methode intensiv eingewiesen. Eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen ist möglich. Bitte mitbringen: Decke, ein Handtuch, ein kleines Kissen und warme Socken.

***S342060 – Seminar***
Nur für Frauen · Dr. med. Alenka Berkopec-Valena · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 14.3.2024 · € 17.– · 6 Plätze

**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
**Vorsorgen für den Ernstfall**
Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung kann dazu führen, dass die Einwilligungsfähigkeit einer Person zeitweise oder längerfristig eingeschränkt ist. Das heißt, dass die Person dann nicht für sich selbst entscheiden kann. Betroffene und Angehörige sollten für diese Fälle wissen, welche Entscheidungen sie mit der Erstellung einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung treffen. Sie erhalten Informationen zur Rechtsgrundlage und darüber, was beim Abfassen einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung zu beachten ist.

***S343400 – Vortrag***
Irmgard Hofmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 13.4.2024 · € 17.– · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

# Gesundheit aktiv
# Allgemeine Hinweise

Die Teilnahme an Gesundheitskursen kann von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Die Krankenkassen bezuschussen in der Regel nur Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) vorab zertifiziert wurden.
Die Förderkriterien, welche die Krankenkassen festlegen, sind an viele verschiedene Bedingungen geknüpft. Unter anderem werden nur Einsteigerkurse mit einem maximalen Umfang von 12 Terminen und bestimmten Inhalten bezuschusst.
Eine Liste der bezuschussbaren Kurse finden Sie auf www.mvhs.de oder im Gesamtprogramm.
Darüber hinaus bieten wir Ihnen im Bereich Gesundheit aktiv ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung. Wichtig sind uns das Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, Abwechslungsreichtum und die Möglichkeit für Teilnehmende, regelmäßig und konstant etwas für ihre Gesundheit zu tun unter dem Stichwort lebenslanges Lernen.
Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen aus, insofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.
Bitte vermerken Sie dies auf der Anwesenheitsliste der Kursleitung. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

# Stressreduktion und Entspannung

**Die innere Ruhe – Gelassenheit beginnt im Kopf**
Termine, Aufgaben und Pflichten – der Stresspegel im Alltag ist hoch und lässt sich meist nicht so einfach reduzieren. Was wir ändern können, ist die Bedeutung, die wir Dingen geben. Eine gelassene Herangehensweise kann gelernt werden, um mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit in unser Leben einzuladen. Erkennen Sie Ihre eigenen Muster, lernen Sie alltagstaugliche Übungen und nehmen Sie selbstbestimmt Einfluss auf Ihr Stresserleben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

***S351136 – Samstagsseminar***
Heike Senftleben · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 15.6.2024 · € 29.– · ♿



# Bewegung und Körpererfahrung

## *Yoga, Qigong und Feldenkrais*

An der Münchner Volkshochschule wird klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie unter besonderer Beachtung der Atmung auch die Möglichkeit bietet, psychosomatische Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Situation zu erleben und damit zu beeinflussen. Durch die intensive Arbeit mit Bewegung, Atmung und Entspannung kann stressbedingten Störungen entgegengewirkt, innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit gefördert und die Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur erhöht werden. Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grundstufe, Mittelstufe und Oberstufe.

**Hatha-Yoga in der Tradition des Yoga Forum München e. V.**
Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Der Atem soll frei fließen und nicht beeinflusst werden. Meditation und Atemübungen werden dabei als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden und nur teilweise angeleitet. Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

***S352038***
Dagmar Dengg · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.15 bis 20.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2024 · € 125.–

**Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar**
Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen und gelegentlich fließende Bewegungen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.
Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

**Mit Vorkenntnissen**
***S352313***
Anne Hagedorn · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 129.–

**Fortgeschrittene**
***S352340***
Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.3. bis 8.7.2024 · € 138.–

***S352343***
Eva Regöczi · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.3. bis 9.7.2024 · € 138.–

***S352346***
Anne Hagedorn · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 129.–

**Hatha-Yoga in der Tradition von Desikachar**
Die sanft fließenden Körperübungen lassen sich an die Bedürfnisse der Übenden anpassen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht dabei im Fokus des Übens. Hilfsmittel werden kaum genutzt. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.
Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

***S352540***
Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2024 · € 138.–

***S352544***
Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 129.–

**Vinyasa Flow Yoga**
Ein dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) fließend ineinander übergehen. Der Atem führt die Bewegung. Diese intensive Yogapraxis kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht. Der harmonische Bewegungsablauf verbindet Körper, Atem und Geist.

***S352725***
Dr. Cornelia Zeltner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 10.15 bis 11.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2024 · € 125.–





**Qigong**
Geübt werden Grundprinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mithilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen.
Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

***S353580***
Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.3. bis 12.7.2024 · € 138.–

***S353585***
Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x fr 10.45 bis 11.45 Uhr · 8.3. bis 12.7.2024 · € 109.–

**Qigong – edle Übungen für die Gesundheit**
Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen Qigong-Übungen die Lebensenergie „Qi" zum Fließen bringen. Harmonische Bewegungsabläufe und Selbstmassagen können die Muskulatur stärken und entspannen. So entstehen Raum und Leichtigkeit in der Bewegung aus der Mitte heraus – für mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit. Ein Skript hilft bei Bedarf, die Übungen zu Hause zu üben. Für jedes Alter geeignet, keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

***S353835 – Samstagsseminar***
Monika Brabec · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 20.4.2024 · € 34.– · ♿

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
Für Moshé Feldenkrais, den Begründer der Feldenkrais-Methode, war Bewegung der Schlüssel zu persönlicher Entwicklung. Aufmerksam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung verbessert sich und Verspannungen werden gelöst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch

***S354052***
Ulrike Müller · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 13 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 19.3. bis 9.7.2024 · € 120.–

# Gymnastik und Fitness

**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 dem entgegenzuwirken, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren. Unsere Kurse dienen der Vorbeugung und Gesunderhaltung und nicht der Therapie. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte vorab Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

***S356027***
Nur für Frauen · Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.3. bis 8.7.2024 · € 131.–

***S356030***
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 8.30 bis 9.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2024 · € 87.–

***S356033***
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 81.–

**Für Fortgeschrittene**
***S356078***
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x do 7.45 bis 8.45 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 81.–

**Rückenfit**
Gesunde und schmerzfreie Bewegung entsteht durch das richtige Zusammenspiel unserer Muskeln, Gelenke und Faszien. In dieser Stunde werden gezielt die Muskeln angesprochen, die unserem Körper und vor allem unserem Rücken Halt geben. Flexibilität und Koordination sind weitere wichtige Säulen, die zu einem gesunden Rücken führen und trainiert werden.

***S356117***
Karoline Herzog · Martin-Kneidl-Grundschule, Gymnastikhalle Flachbau · Dr.-Max-Str. 18 · 14 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.3. bis 10.7.2024 · € 77.–





**Beckenbodentraining für Frauen – verstehen und umsetzen**
Beckenbodentraining bedeutet nicht nur die Verbesserung der Gesundheit des Beckenbodens, sondern darüber hinaus gilt es auch als fundamentale Grundlage für eine gute Haltung und Ausstrahlung.
In diesem Seminar werden Schritt für Schritt effektive Übungen und Theoriegrundlagen zum besseren Verständnis des Beckenbodens erlernt und um wertvolle Alltagstipps ergänzt. Mit diesem Wissen kann der Körper aus der Mitte heraus gekräftigt, trainiert und fit für den Alltag gemacht werden.

***S356209 – Samstagsseminar***
Nur für Frauen · Claudia Hochberg · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.4.2024 · € 41.–

**Pilates**
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem „Powerhouse". Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

***S356572***
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2024 · € 87.–

***S356575***
Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.3. bis 9.7.2024 · € 87.–

***S356578***
Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 13.3. bis 17.7.2024 · € 81.–

***S356581***
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.3. bis 17.7.2024 · € 81.–

**Pilates für Fortgeschrittene**
Sie haben bereits Pilates-Kurse besucht und kennen die Prinzipien und Basisübungen wie Powerhouse, Beckenstellung, Atmung und Konzentration. Vervollständigen Sie Ihr bisher erworbenes Wissen über Pilates und trainieren Sie anspruchsvollere und effektivere Übungen für einen gesunden und sportlichen Körper.

***S356707***
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2024 · € 87.–

***S356710***
Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 13.3. bis 17.7.2024 · € 81.–

***S356713***
Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.3. bis 9.7.2024 · € 87.–

***S356716***
Renate Gnensch · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x mi 20.15 bis 21.15 Uhr · 6.3. bis 10.7.2024 · € 81.–

**Bodystyling**
Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Nicht nur die Figur soll geformt, sondern auch der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht werden. Das wiederum steigert den Kalorienverbrauch, das Abnehmen fällt leichter. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

***S357314***
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2024 · € 82.–

***S357317***
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 77.–

***S357320***
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 77.–





**Bauch-Beine-Po-Training**
Dieses Training unterstützt Sie darin, Ihren Körper in Form zu bringen. Nach einem kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen bzw. große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.

***S357347***
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.3. bis 17.7.2024 · € 77.–

**Zumba®**
Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen!
Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt.

***S357563***
Suzana Kovacevic · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x do 20.15 bis 21.15 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 90.–

**Aquafit**
Fitness im Wasser entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen mit verschiedenen Fitnessgeräten wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und die Gelenke werden mobilisiert. Trainingselemente aus dem Bereich des Aquajoggings runden die Stunde ab und trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sicheres Beherrschen einer anderen Schwimmlage in standtiefem und tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

***S357736***
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 8.00 bis 9.00 Uhr · 7.3. bis 18.7.2024 · € 120.–

***S357739***
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 7.3. bis 18.7.2024 · € 120.–

***S357742***
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 10.00 bis 11.00 Uhr · 7.3. bis 18.7.2024 · € 120.–

# Gesundheit für Senior*innen

**Waldbaden – gesunde Auszeit vom Alltag**
Erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes und konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen ganz auf sich und die Natur. Lernen Sie achtsam zu sein, Stress abzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken. Gönnen Sie sich mit dem Waldbaden eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und Regeneration. Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit mit, wir werden Zeit haben, diese in Ruhe im Wald einzunehmen. Als kleine Besonderheit genießen Sie zum Abschluss eine Meditation im Sitzen oder Liegen.

***S370700***
Für Senior*innen · Daniela Radke · Treffpunkt: Parkplatz am Wertstoffhof · Tölzer Str. 38 · 4 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.7. bis 25.7.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze

**Hatha-Yoga**
**Aufbaustufe**
Für Teilnehmende, die bereits Yogakurse besucht haben und auf ihre Vorkenntnisse aufbauen möchten. Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke werden zum Teil genutzt. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt. Bitte mitbringen: Decke

***S372100***
Für Senior*innen · Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 6.3. bis 10.7.2024 · € 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze

# Kochen und Ernährung

**Programme in English: Mediterranean Cooking**
With the Mediterranean Sea extending from Portugal to Lebanon, between Northern Africa and Southern Europe and reaching to the Middle East, this varied cuisine is characterised throughout by the refined use of olive oil, herbs and spices. We will explore this famously fresh and fragrant cuisine and learn how to cook balanced dishes using an abundance of vegetables and herbs as well as fish, meat and grains. Enjoy the tasty as well as healthy cuisine of the Mediterranean and look forward to a culinary journey that awakens a real vacation feeling. Please bring: tea towel, apron and small plastic containers.

***S382038 – Sunday Seminar***
Susanne Kiehl · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · Sun 13.00 til 16.30 hrs · 21.4.2024 · € 26.– · plus € 23.– for materials · 12 places · ♿





**La cuisine provençale – einmal vegetarisch bitte!**
Die Provence steht für bunte Märkte und Häfen, Lavendelfelder und Ölbäume, Weinberge und Trüffel. Sie erstreckt sich von den Alpenausläufern bis zum Mittelmeer oder nach Languedoc. Ihre Küche ist bodenständig, vielfältig und edel zugleich. Frische regionale Zutaten spielen eine ganz besondere Rolle in dieser gesunden mediterranen Küche – und das oft rein vegetarisch! Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Entdeckungstour durch die Provence und erleben Sie köstliche Rezepte mit regionalem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

***S382042 – Sonntagsseminar***
Jean de Rocher · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 14.00 bis 18.30 Uhr · 16.6.2024 · € 36.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

**Traditionell französische Quiche**
Eine Quiche selber zu machen, klingt nach viel Arbeit und Zeit. Irrtum, denn nichts ist leichter, als eine Quiche zuzubereiten, und die Verwendungsmöglichkeiten sind unwahrscheinlich vielfältig. Sie eignet sich als Entrée oder als Hauptspeise. Die Zutaten werden je nach Lust und Laune zusammengestellt. Geht nicht – gibt's nicht! Zukünftig sind Überraschungsgäste kein Problem mehr, denn die Grundzutaten für diesen französischen Klassiker haben Sie meistens Zuhause. Lassen Sie sich überraschen von einer süßen Tarte zum Nachtisch.

***S382047 – Sonntagsseminar***
Jean de Rocher · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 14.4.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

**Bajo el Sol de España – ein Tapas-Abend vegetarisch**
In diesem Kurs entdecken wir die traditionellen Produkte der spanischen Küche – die Tapas – in neuen charaktervollen und individuellen Kreationen. Rein vegetarisch, dafür mit viel Gemüse, Kartoffeln und typischen Gewürzen, vermitteln diese kleinen Köstlichkeiten spanisches Lebensgefühl. Bei einem guten Tropfen Rioja oder bei einem nicht-alkoholischen Erfrischungsgetränk verkosten wir gemeinsam unsere Tapas-Variationen. Es wartet ein wahrer spanischer Genuss für jeden Gaumen.

***S382057 – Samstagsseminar***
Andrea Palma Moretti · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · 20.4.2024 · € 36.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

**Cocina Peruana – die moderne Andenküche**
Die heutige Kochkultur Perus ist eine bunte Mischung aus der traditionellen Küche der Anden und den kulinarischen Einflüssen der Einwanderer aus Spanien, Afrika, China, Japan und Italien. Wir kochen Gerichte aus verschiedenen Regionen des Landes, z. B. das Fischgericht Ceviche mit Yuca (Maniok), Arroz Chaufa (gebratener Reis), Papas a la Huancaína und Chupe de Camarones (Eintopf mit Shrimps), alles natürlich begleitet von dem Nationalgetränk Pisco Sour. Zum süßen Abschluß gibt es Quinoa tropical.

***S382116 – Samstagsseminar***
Andrea Palma Moretti · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 15.6.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

**Kulinarische Einblicke in die Nationalspeisen Vietnams hautnah erleben**
Die Nationalspeisen Vietnams wie Pho Bò (legendäre Rindersuppe aus Hanoi) oder Goi Cuon (frische Sommerrollen aus Reispapier), sind sehr beliebt. Kaufen Sie sich diese Köstlichkeiten doch nicht nur beim nächsten Schnellimbiss, sondern lernen Sie, diese und noch weitere vietnamesische Spezialitäten selber zuzubereiten. Zudem erfahren Sie alles rund um die exotischen Gemüsesorten und Früchte sowie die aromatischen Kräuter und Gewürze dieses Landes. Kommen Sie mit auf eine Reise zu den Garküchen Vietnams.

***S382633 – Samstagsseminar***
Siu Sui Janice Lau · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 10.30 bis 17.00 Uhr · 4.5.2024 · € 44.– · Zuzüglich € 28.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿





# Weinkunde

**Weinleichen: ein unterhaltsamer Abend mit Krimis und Weinen**
Spannende Kurzkrimis und dazu jeweils den passenden Wein; Hörvergnügen und Weingenuss, simultan am gleichen (Tat-)Ort des Geschehens erlebt: Heinz Peter, Weindozent und Sprecher in Hörfunk und TV, präsentiert eine „Auslese" seiner Lieblingskrimis. Kurzgeschichten von mörderischen Winzern, tödlichen Kellermeistern, eifersüchtigen oder sonst auf Rache sinnenden Mitmenschen aus der weiten Welt des Weins. Dazu werden jene Weine ausgeschenkt, die in den diversen Geschichten eine wichtige Rolle spielen. Sachdienliche Informationen zu den Weinen runden diesen mörderischen Abend ab.

***S386410***
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Heinz Peter · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 3.5.2024 · € 34.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

**Blindverkostung – den wahren Geschmack erfahren**
Warum schmeckt der gleiche Wein im Urlaub anders als zu Hause? Wenn wir essen und trinken nutzen wir nicht nur unseren Geschmacks- und Geruchssinn, um zu beurteilen, was wir mögen und was nicht. Auch was wir sehen, hören und fühlen beeinflusst unterbewusst unsere Wahrnehmung. Lassen Sie uns nach dem „wahren" Geschmack des Weins forschen, unbeeinflusst vom Wissen über seine Herkunft, von seiner Farbe oder einem schicken Etikett. Wir erarbeiten uns durch die Blindverkostung Weinstile und Sensorik-Merkmale und lernen Weine zu erkennen und einzuordnen.

***S387110***
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Peter Lackner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 19.4.2024 · € 34.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

**Volcanic Soils – Weine von vulkanischen Böden**
Nichts prägt den Geschmack von Weinen so sehr wie ihr einzigartiges Terroir. Deshalb begab sich Sommelier und Reisejournalist Jörg Bornmann auf eine Reise zu vulkanischen Anbaugebieten. Seine Erkundungen führten ihn unter anderem zum deutschen Kaiserstuhl, in das „Vulkanland Steiermark" in die italienische Region Venetien, zu den Weinbergen des Soave, den sizilianischen Anbaugebieten am Ätna sowie zu den Reben der griechischen Insel Santorin. Erschmecken Sie, wie dieser einzigartige Boden den Charakter und die Vielfalt dieser Weine beeinflusst.

***S387144 – Sonntagsseminar***
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Jörg Bornmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 7.7.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

**Deutschlands Weißwein-Ikonen**
**Weinverkostung**
Was Weißweine betrifft, spielt Deutschland seit langem weltweit in der ersten Liga mit. Allen voran der Riesling, der nirgendwo facettenreicher ausgeprägt ist als hierzulande. Unser ‚cool climate' ist eben prädestiniert für das besondere Spiel aus feiner Fruchtsüße und frischer Säure. Aber auch der Grauburgunder setzt seinen Siegeszug fort und erreicht qualitative Höhen, die anderswo kaum erreicht werden. Wir widmen uns diesen beiden ikonischen Rebsorten – von den gefälligen Alltagsweinen bis hin zu den mineralischen Hochkarätern aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten.

***S387154 – Sonntagsseminar***
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Andreas Uiker · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.4.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 15 Plätze · ♿

**Die blaue Stunde – Spanien**
**Drinks und Tapas für den Tagesausklang**
Die blaue Stunde ist ein magischer Moment. Das Tageswerk ist vollbracht und jetzt ist Zeit loszulassen und zu entspannen. Jetzt wäre ein kühler Drink, begleitet von kleinen unkomplizierten Gerichten genau das Richtige! In Spanien trinkt man zum Beispiel Cava, einen traditionell in der Flasche vergorenen spanischen Schaumwein. Und wer liebt nicht Sangria oder ein kleines Cerveza? Dazu machen wir uns einige unkomplizierte Tapas (je nachdem was der Markt hergibt), Padrones, Croquetas de Jamon und krosses Tomatenbrot, die drei Klassiker dürfen niemals fehlen!

***S387220 – Sonntagsseminar***
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Dorothee Gläser · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 16.00 bis 21.00 Uhr · 5.5.2024 · € 40.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

# MVHS-Card

## Ihr Abo für die Volkshochschule!

**Mit der MVHS-Card für einmalig 79 Euro kommen Sie in rund 800 Veranstaltungen – vor Ort und online!**

**So nutzen Sie die MVHS-Card:**

1. Einmalig buchen auf www.mvhs.de/mvhs-card, in der MVHS-App, telefonisch oder persönlich. Einzige Voraussetzung ist eine gültige E-Mail-Adresse.
2. Vorab und ohne Buchungsfrist zu den gewünschten Veranstaltungen anmelden, Anmeldebestätigung per E-Mail erhalten und zur Veranstaltung mitbringen.
3. Oder Sie kommen spontan vorbei und zeigen am Einlass Ihre MVHS-Card in der MVHS-App oder als Karte vor. Bitte beachten Sie, dass bei einem Besuch ohne Voranmeldung keine Einlass- und Platzgarantie besteht.

Die MVHS-Card gilt für alle Veranstaltungen mit dem Hinweis „MVHS-Card", d.h. für die Vernissagen der Aspekte und Werkgalerie sowie für das gesamte Vortragsprogramm. Als zusätzlichen Service erhalten die Nutzer*innen der MVHS-Card die vierteljährlich erscheinende Broschüre „Offene Akademie und Vortragsprogramm" per Post.

Die MVHS-Card gilt für eine Programmlaufzeit, aktuell von 03/2024 bis 09/2024. Sie verlängert sich automatisch, sofern sie nicht zum Ende ihres vorletzten Nutzungsmonats gekündigt wird. Die MVHS-Card ist nicht übertragbar.

Aktivieren Sie gleich unsere App auf Ihrem Smartphone unter **www.mvhs.de/app**

**Aromatisches Märzenbier selber brauen**
Im 16. Jahrhundert konnte Bier nur zwischen September und April gebraut werden. Um auch im Sommer versorgt zu sein, braute man im März noch ein besonders haltbares, stärkeres Bier. Heute steht die Bezeichnung Märzenbier für ein stärkeres „Helles". In diesem Kurs brauen wir unser eigenes Märzen nach dem bayr. Reinheitsgebot und mit einfachen Utensilien, mit denen Sie den Prozess leicht auch zu Hause nachmachen können. Nach einer Woche Reifezeit können Sie Ihr Selbstgebrautes auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie sich eine Pausenmahlzeit mit.

***S387380 – Sonntagsseminar***
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Markus Mundt · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.9.2024 · mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 30.9.2024 · € 47.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

**Espresso und Co.**
**Spezialwissen für den/die Barista in Ihnen**
Tauchen Sie ein in die Geschichte des Kaffees, die unterschiedlichen Anbaugebiete, die verschiedenen Sorten, Röstungen und Zubereitungen (Brühkaffee, Schraubkanne, French Press, Percolator, Espresso). Im zweiten Teil des Kurses beschäftigen wir uns dann praktisch mit der idealen Zubereitung von Espresso und Cappuccino mit einer klassischen Siebträger-Espressomaschine. Natürlich bleibt genug Zeit für Ihre Fragen bei einer schönen Tasse Espresso oder Cappuccino und Gebäck.

***S387514 – Samstagsseminar***
Thorsten Malcus · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 13.4.2024 · € 22.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 16 Plätze

# Beruf und Geldanlageformen

**Geldanlageformen einfach und transparent erklärt**
Dieses Seminar bietet Ihnen Basiswissen über Geldanlagen und Anlageformen. Es informiert über verschiedene, auch nachhaltige Geldanlageformen und geht auf die folgenden Fragen ein: Wie strukturiere ich mein Anlagevermögen rentabel und sicher? Wie suche ich mir Anlageprodukte aus und wo kaufe ich sie? Was zeichnet eine gute Anlagenberatung aus?
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e. V.

***S440971***
Georg Plötz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 17.30 bis 21.00 Uhr · 29.4.2024 · € 28.– · 14 Plätze · ♿





**Lotusblütenstrategie**
**Annehmen können und abperlen lassen**
„Die Lotusblütenstrategie" steht in unserem (Berufs-)Alltag für Handlungsfähigkeit, Gelassenheit und konstruktiven Umgang mit schwierigen Situationen. Lassen Sie „Giftstoffe" abperlen, behalten Sie den Überblick und stärken Sie Ihre Souveränität und Arbeitsfreude. Wir erarbeiten gemeinsam kluges Emotionsmanagement, Lösungsansätze für Ärger und Frust sowie hilfreiche Resilienz-Strategien. Klare und wertschätzende Kommunikation fokussiert Ihre Produktivität und einen gelingenden Umgang mit unterschiedlichsten Menschen. Es erwartet Sie ein lebhafter Wechsel zwischen Theorie, Übungen, Tests und interaktivem Austausch.

***S451657 – Wochenendseminar***
Ursu Mahler · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · so 9.00 bis 16.30 Uhr · 22./23.6.2024 · € 115.– · 12 Plätze · ♿

# IT und Digitales

## *Online einkaufen*

**Einkaufen und Bezahlen im Internet**
**Wie funktioniert das und auf was muss ich achten?**
Internet-Shopping ist gefragt wie nie zuvor. Erfahren Sie, wie das Bestellen im Internet funktioniert, welche Bezahlmethoden es gibt und welche Zahlungsmittel empfehlenswert sind. Sie lernen, wie Sie Fake-Shops erkennen und wie Sie sich vor Betrug schützen können. Die Dozentin widmet sich insbesondere den Fragestellungen: Worauf muss ich beim Online-Einkauf achten? Wie bezahle ich im Internet und sind meine Daten sicher? Sie erhalten hilfreiche, gut verständliche Tipps und Praxisbeispiele.

***S482500***
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 10.6.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## *Smartphones und Tablets*

**iPad-Grundlagen – das Tablet von Apple**
Das iPad bringt einige bemerkenswerte Vorteile: auf dem kontraststarken Bildschirm lassen sich Texte vergrößern und die geniale Bedienung per Fingertipp ist sehr intuitiv. So ist der Weg ins Internet schnell beschritten, die Foto- oder Musiksammlung mobil verfügbar gemacht und die ersten E-Mails sind im Nu versendet.
Kursinhalt: iPad-Grundbegriffe; Standard-Apps wie Safari, Mail, Fotos und Musik verwenden; Synchronisierung; das iPad mit Apps erweitern.
Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPad (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

***S482725***
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 2 x mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 8.4. und 15.4.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**iPhone oder iPad für Fortgeschrittene**
Sie möchten Freunde mit einem FaceTime-Anruf überraschen? Oder Ihre Lieblingsmusik übers iPhone oder das iPad streamen? Im Kurs bestimmen wir zusammen die Themen, die Sie interessieren. Die Dozentin erklärt sie anschaulich und gut verständlich. Danach setzen wir das Gelernte praktisch in die Tat um.
Beispielhafte Kursinhalte: Ihr iPhone/iPad als Hilfsmittel im Alltag; Musik, Foto und Video; mobile Navigation; Apps, die auf keinem iPhone/iPad fehlen dürfen; die iCloud: Nutzen und Risiken des Speicherdienstes.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem iPhone- oder iPad-Grundlagenkurs.
Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone oder iPad inkl. Ladegerät mit.

***S482763***
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 2 x mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 29.4. und 6.5.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ♿





## *10-Finger-Schreiben am PC*

**Zehn-Finger-Schreiben in sechs Stunden**
**Für Jugendliche und Student*innen zwischen 12 und 28 Jahren**
Wer professionell tippen kann, ist auch schneller mit der Hausarbeit oder der Präsentation fertig. Nach sechs Stunden Unterricht weißt du, wie man mit zehn Fingern schreibt. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg. Dieses Konzept, das sich die Verknüpfung von Farben, Musik und Fingerhaltung zunutze macht, hält, was es verspricht.
Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.
Bringe bitte zum Kurs Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

***S483025 – Sonntagskurs***
Für Jugendliche · Felix Wolf · Pfarrheim St. Peter und Paul, Grünwald · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x so 13.30 bis 16.30 Uhr · 16.6. und 23.6.2024 · € 66.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 7 Plätze

**Tastschreiben am PC**
**Zehn-Finger-Schreiben in sechs Stunden**
Nach sechs Stunden Unterricht wissen Sie, wie man mit zehn Fingern schreibt. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg. Dieses Konzept, das sich die Verknüpfung von Farben, Musik und Fingerhaltung zunutze macht, hält, was es verspricht.
Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen.
Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.
Bringen Sie bitte zum Kurs Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

***S483120 – Sonntagskurs***
Felix Wolf · Pfarrheim St. Peter und Paul, Grünwald · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x so 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.6. und 23.6.2024 · € 90.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 7 Plätze

# Wie sind Ihre Sprachkenntnisse?

**Alle Sprachkurse und Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).**
Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen.

Für die Bereiche Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gibt es sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2). Hier wird beschrieben, was man auf der jeweiligen Stufe kann. Auch die Kursbücher und Prüfungen sind daran angepasst.

Wenn Sie eine Sprache lernen oder verbessern möchten, können Sie mit dieser Tabelle sehen, zu welcher Stufe Ihre Vorkenntnisse ungefähr passen.





Gerne helfen wir Ihnen auch bei der Einstufung. Für viele Sprachen stehen Einstufungstests oder Lehrbücher zur Verfügung, sodass Sie sehen, wo Sie mit Ihren Sprachkenntnissen einsteigen können.

Für die Fremdsprachen können Sie gerne einen Termin bei uns im Sprachzentrum Orleans 34 in der Orleansstraße vereinbaren. Wir helfen Ihnen bei der Auswahl eines passenden Kurses.

Einstufungstests und Beratungen sind kostenlos (Ausnahme onSET).

Beratung für Fremdsprachen
**www.mvhs.de\programm\wie-finde-ich-den-richtigen-sprachkurs**

## A1

**Ich kann**…

… vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

… mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

… mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Am Ende der Stufe kennt man ca. **500 Wörter**.

## A2

**Ich kann**…

… Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

… mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Am Ende der Stufe kennt man ca. **1100 Wörter.**

## B1

**Ich kann**…

… die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

… die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.

… über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinung und Ansichten begründen.

Am Ende der Stufe kennt man ca. **1800 Wörter**.

## B2

**Ich kann**…

… längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

… mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.

… klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Am Ende der Stufe kennt man ca. **2600 Wörter**.

## C1

**Ich kann**…

… längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.

… mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

… mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser/-in angemessenen Stil wählen.

Am Ende der Stufe kennt man ca. **3500 Wörter**.

## C2

**Ich kann**…

… gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

… mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

… die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Am Ende der Stufe kennt man mindestens **5000 Wörter**.

**Elementare Sprachverwendung** | **Selbstständige Sprachverwendung** | **Kompetente Sprachverwendung**

# Englisch

## *B1*

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie auf Englisch mindestens Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Reisen), wenn Sie über vertraute und geläufige Dinge spontan sprechen sowie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben können. Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.
Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

**B1 Language Club Grünwald**
Would you like to practise English in an informal atmosphere? Then come and join the language club. We will talk about topics of interest, read newspaper articles or extracts from literature and revise aspects of grammar.

***S522350***
Simon Rees · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.3. bis 2.7.2024 · € 174.– · 8 Plätze · ♿





## *B2*

If you can answer yes to all/most of the questions below, you can start with the B2 level.

- Can you understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, free time etc?
- Can you deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken?
- Can you produce simple connected text and topics which are familiar or of personal interest?
- Can you describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans?

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

**B2 Conversation in the Morning**
These courses are designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation.

***S522630***
Jennifer Thomlinson · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.3. bis 18.7.2024 · € 186.– · 8 Plätze · ♿

**B2 to C1 – Moving to the Next Level**
Your English is at a stable B2 level? Then it is time to move on to C1! We will focus on authentic language from videos, clips and shows, and use activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and improve your listening comprehension. This will help you to refine and broaden your vocabulary.

***S522802***
Jennifer Thomlinson · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.3. bis 2.7.2024 · € 176.– · 6 Plätze · ♿

# Französisch

## *A1*

**A1 Moderates Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**
**Lektion 4–6**
Sie verfügen bereits über Kenntnisse im Französischen und möchten weiterlernen. Auf dem Niveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Das moderate Lerntempo sieht vor, pro Semester drei Lektionen zu erarbeiten, und lässt Zeit zum Üben und Wiederholen.
Bitte mitbringen: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

***S530406***
Christine Roy · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.3. bis 2.7.2024 · € 186.– · 6 Plätze · ♿

**A1 Auffrischung**
Sie haben Französischkurse auf dem Niveau A1 besucht und möchten Ihr Wissen festigen, bevor Sie mit dem Niveau A2 beginnen? In praxisnahen und abwechslungsreichen Übungen wiederholen Sie Grammatik und Wortschatz. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

***S530513 – Wochenendseminar***
Fabrice Achi · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 4./5.5.2024 · € 80.– · 8 Plätze · ♿





## *A2*

**B1 einmal wöchentlich**
**ab Lektion 5**
Für fortgeschrittene Lernende des Französischen, die in normalem Lerntempo Sprachkompetenzen auf dem Niveau B1 erwerben möchten. Regelmäßiger Kursbesuch und zusätzliche Lernarbeit zu Hause sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Chapeau ! B1, ISBN 978-3-19-143434-2, Hueber Verlag

***S531219***
Christine Roy · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.3. bis 2.7.2024 · € 171.– · 8 Plätze · ♿

**B1 Auffrischung (ohne Buch)**
Sie haben das Niveau B1 bereits abgeschlossen, möchten aber Ihre Kenntnisse aktivieren und sichern? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! Schwerpunkte aus Grammatik, Wortschatz und kommunikativen Strukturen vom B1-Niveau werden wiederholt und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.

***S531313***
Sandrine Serret-Praml · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 7.3. bis 11.7.2024 · € 228.– · 8 Plätze · ♿

# Italienisch

## *A1*

**A1 Rasches Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**
**Lektion 7–9**
Sie verfügen bereits über Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Auf dem Niveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Das rasche Lerntempo sieht vor, pro Semester drei Lektionen zu erarbeiten, und erfordert eigenständiges Lernen zu Hause.
Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A1,
ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen

***S533337***
Chiara De Michele · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.3. bis 1.7.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ♿

## *A2*

Sie können Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. Als Abschluss der Niveaustufe A2 können Sie die Prüfung CELI 1 (Certificato di conoscenza della lingua italiana) ablegen.

**A2 Moderates Lerntempo**
Für leicht fortgeschrittene Lernende, die ohne Zeitdruck Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Das moderate Lerntempo sieht vor, die Inhalte des Lehrbuches A2 in insgesamt vier Semestern zu erarbeiten, und lässt dabei ausreichend Gelegenheit zum Üben und Wiederholen.
Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2,
ISBN 978-3-12-525206-6, Ernst Klett Sprachen

**Lektion 1–3**
***S533810***
Chiara De Michele · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.3. bis 1.7.2024 · € 171.– · 8 Plätze · ♿

**Lektion 4–5**
***S533825***
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 12 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.3. bis 24.6.2024 · € 174.– · 5 Plätze · ♿

## *B1*

Sie können Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.
Als Abschluss der Niveaustufe B1 können Sie die Prüfung CELI 2 (Certificato di conoscenza della lingua italiana) ablegen.

**B1 einmal wöchentlich**
**ab Lektion 1**
Für fortgeschrittene Lernende des Italienischen, die in normalem Lerntempo Sprachkompetenzen auf dem Niveau B1 erwerben möchten. Regelmäßiger Kursbesuch und zusätzliche Lernarbeit zu Hause sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Con piacere nuovo B1,
ISBN 978-3-12-525212-7, Ernst Klett Sprachen

***S534224***
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 4.3. bis 24.6.2024 · € 173.– · 6 Plätze · ♿

**B1 Auffrischung einmal wöchentlich (mit Buch)**
In einem Auffrischungskurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert, gefestigt und ggf. erweitert. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

***S534320***
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 12 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.3. bis 24.6.2024 · € 133.– · 10 Plätze · ♿

**B1+ Conversazione (con libro)**
In un corso di conversazione di livello B1+ si ha modo di rafforzare le competenze di produzione orale, ma anche di ripetere e approfondire le strutture lessicali e grammaticali del livello B1, in preparazione dei corsi di livello successivo.
Bitte mitbringen: Qua e là per l'Italia,
ISBN 978-3-19-005412-1, Hueber Verlag

***S534610***
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 5.3. bis 25.6.2024 · € 159.– · 8 Plätze · ♿

## *B2*

La tipologia dei corsi di livello B2 è per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni. A compimento del livello B2 potete sostenere l'esame per conseguire il CELI 3 (Certificato di conoscenza della lingua italiana).

**B2 Conversazione (senza libro)**
In un corso di conversazione di livello B2 sono in primo piano testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane che saranno la base per approfondire e ripetere strutture grammaticali e lessicali.

***S534866***
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 12 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 6.3. bis 26.6.2024 · € 133.– · 10 Plätze · ♿

## *C1*

La tipologia dei corsi di livello C1 è per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argomenti. Nei seguenti corsi la conversazione su temi d'attualità e di cultura italiana è in primo piano. Temi grammaticali verranno trattati solo se di stretta pertinenza.

**C1 Conversazione (senza libro)**
In un corso di conversazione di livello C1 partecipanti con ottime conoscenze della lingua italiana hanno modo di approfondire le loro conoscenze sulla realtà italiana del presente e del passato.

***S535146***
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.3. bis 25.6.2024 · € 159.– · 8 Plätze · ♿






# Verschenken Sie einen Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen

Mit unseren MVHS-Geschenkgutscheinen haben Sie freie Auswahl aus über 18.000 Kursen im Jahr. Vom Vortrag über regelmäßige Kurse bis hin zum Wochenendseminar findet hier jede/jeder ein maßgeschneidertes Angebot, um Neues auszuprobieren oder eine Leidenschaft zu vertiefen. Machen Sie Ihren Lieben Freude mit Sinn und Spaß, mit neuen Eindrücken und bleibendem Wert.

## Geschenkgutscheine ab € 5.–

**erhalten Sie in den Anmeldestellen**
- Einstein 28, Einsteinstraße 28
- MVHS im HP8, Hans-Preißinger-Straße 8, EG
- Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
- Ost, Ramersdorf, Claudius-Keller-Straße 7
- Süd, Am Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
- West, Pasing, Bäckerstraße 14

**Information und Buchung auch unter**
- Telefon (089) 48006-6239
- www.mvhs.de/geschenkgutschein

# Spanisch

## *A1 – Anfänger*

**A1 Einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**
**Lektion 5–8**
Für Teilnehmende, die bereits einen Semesterkurs besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

***S540531***
Marisa del Valle Oms · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.3. bis 2.7.2024 · € 171.– · 8 Plätze · ♿

## *A2*

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen, alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

**A2 Einmal wöchentlich**
Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514677-8

**Lektion 5–8**
***S541523***
María José Prados Palacios · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.3. bis 10.7.2024 · € 171.– · 8 Plätze · ♿

**Lektion 1–4**
***S541509***
María José Prados Palacios · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.3. bis 10.7.2024 · € 186.– · 6 Plätze · ♿

Spanisch

## *B2*

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

**B2 Conversación**
Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar.
Se repasan aspectos gramaticales necesarios para las actividades, pero no es el punto central del curso.
Clases adecuadas para participantes que se sienten cómodos en el nivel B2.

***S543511***
Euride Velásquez · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.3. bis 3.7.2024 · € 176.– · 6 Plätze · ♿

## Individuelle Sprachberatung

- *A2 oder C1?*
- *Lerngeübt?*
- *Konversation?*
- *Berufsbezogen?*
- *Prüfungsorientiert?*

- Sie haben einen interessanten Kurs gefunden, fragen sich aber, ob er für Sie der richtige ist?
- Sie haben vor, ein Zertifikat zu erwerben?
- Sie möchten gerne mehr über unser Angebot erfahren oder einen Einstufungstest machen?

Die Kolleg*innen des Programmbereichs Sprachen sind für Sie da, beantworten Ihre Fragen und finden gemeinsam mit Ihnen den Kurs, der für Sie passt.

**Kommen Sie zu unserer kostenlosen Einstufung und Beratung:**
Bitte vereinbaren Sie einen Termin im jeweiligen Fachgebiet unter **www.mvhs.de/fremdsprachen**

**MVHS-Sprachberatung**
**Sprachenzentrum Orleans 34**
Orleansstr. 34, EG, Ostbahnhof

Wir, die
Nachbarschaftshilfe Grünwald,
suchen für unseren Bereich

# Unterstützung im Alltag

dringend
Hauswirtschaftliche Hilfen

---

Hauswirtschaftliche HelferInnen unterstützen unsere KundInnen bei der gemeinsamen Bewältigung des Haushalts. Zu Ihren Aufgaben gehört die Unterstützung der KundInnen bei Reinigungstätigkeiten, die Erledigung kleinerer Besorgungen für das tägliche Leben, Begleitung zum Einkauf, sowie eine gemeinsame Gestaltung der Freizeit (z.B. kleine Spaziergänge, Gespräche, Vorlesen).

Wichtig für Sie zu wissen ist, dass unsere MitarbeiterInnen geschult und fachlich begleitet im Team arbeiten.

Alle Hauswirtschaftlichen Hilfen sind in einem sozialversicherungspflichtigen Anstellungsverhältnis bei der Nachbarschaftshilfe Grünwald angestellt und haftpflicht- und unfallversichert.

Die hauswirtschaftlichen Dienste umfassen keine pflegerischen Tätigkeiten.

---

Interessierte wenden sich bitte an unsere Ressortleitung
**Unterstützung im Alltag**

**Nachbarschaftshilfe Grünwald**
Gabriele Rutishauser
Tel.: 089 649 649 99 70
g.rutishauser@nbh-gruenwald.de

**Februar**

| | | |
|---|---|---|
| 28.2. | S123151 | Vernissage – Bilder von Aline Stöger |

**März**

| | | |
|---|---|---|
| 1.3. | S155401 | Studium Generale – Freitag 9.30 Uhr |
| 1.3. | S155421 | Studium Generale – Freitag 9.30 Uhr |
| 4.3. | S356707 | Pilates für Fortgeschrittene |
| 4.3. | S533825 | Italienisch A2 Lektion 4–5 |
| 4.3. | S356572 | Pilates |
| 4.3. | S155001 | Studium Generale – Montag 10 Uhr |
| 4.3. | S352540 | Hatha-Yoga (Desikachar) |
| 4.3. | S534320 | Italienisch B1 Auffrischung (mit Buch) |
| 4.3. | S534224 | Italienisch B1 ab Lektion 1 |
| 4.3. | S352340 | Hatha-Yoga (Iyengar) Fortgeschrittene |
| 4.3. | S533337 | Italienisch A1 Lektion 7–9 |
| 4.3. | S356027 | Wirbelsäulengymnastik |
| 4.3. | S533810 | Italienisch A2 Lektion 1–3 |
| 5.3. | S356030 | Wirbelsäulengymnastik |
| 5.3. | S155101 | Studium Generale – Dienstag 9.30 Uhr |
| 5.3. | S357314 | Bodystyling |
| 5.3. | S155111 | Studium Generale – Dienstag 10 Uhr |
| 5.3. | S352725 | Vinyasa Flow Yoga |
| 5.3. | S535146 | Italienisch C1 Conversazione |
| 5.3. | S352343 | Yoga (Iyengar) Fortgeschrittene |
| 5.3. | S534610 | Italienisch B1+ Conversazione |
| 5.3. | S522350 | English – B1 Language Club Grünwald |
| 5.3. | S530406 | Französisch A1 mit Vk, Lektion 4–6 |
| 5.3. | S356713 | Pilates für Fortgeschrittene |
| 5.3. | S540531 | Spanisch A1 Lektion 5–8 |
| 5.3. | S356575 | Pilates |
| 5.3. | S352038 | Hatha-Yoga (Yoga-Forum München) |
| 5.3. | S531219 | B1 einmal wöchentlich ab Lektion 5 |
| 6.3. | S155201 | Studium Generale – Mittwoch 9.30 Uhr |
| 6.3. | S155221 | Studium Generale – Mittwoch 10 Uhr |
| 6.3. | S372100 | Hatha-Yoga Aufbaustufe |
| 6.3. | S273013 | Gesang – Einzelunterricht 30 Minuten |
| 6.3. | S543511 | Spanisch B2 Conversación |
| 6.3. | S534866 | Italienisch B2 Conversazione |
| 6.3. | S541509 | Spanisch A2, Lektion 1–4 |
| 6.3. | S356581 | Pilates |
| 6.3. | S273153 | Komm und sing |
| 6.3. | S356117 | Rückenfit |
| 6.3. | S357347 | Bauch-Beine-Po-Training |
| 6.3. | S541523 | Spanisch A2,Lektion 5–8 |
| 6.3. | S356716 | Pilates für Fortgeschrittene |
| 7.3. | S356078 | Wirbelsäulengymnastik Fortg. |
| 7.3. | S357736 | Aquafit |
| 7.3. | S356033 | Wirbelsäulengymnastik |
| 7.3. | S352346 | Hatha-Yoga (Iyengar) Fortgeschrittene |
| 7.3. | S357739 | Aquafit |
| 7.3. | S531313 | Französisch B1 Auffrischung |
| 7.3. | S357317 | Bodystyling |
| 7.3. | S357742 | Aquafit |

7.3. S155301 Studium Generale – Donnerstag 10 Uhr
7.3. S522630 English B2 Conversation
7.3. S352313 Hatha-Yoga (Iyengar) mit Vk.
7.3. S352544 Hatha-Yoga (Desikachar)
7.3. S357320 Bodystyling
7.3. S357563 Zumba®
8.3. S353580 Qigong
8.3. S353585 Qigong
12.3. S522802 English B2 to C1
13.3. S356578 Pilates
13.3. S356710 Pilates für Fortgeschrittene
14.3. S342060 Brust-Selbstuntersuchung
18.3. S244575 Lektürekreis Grünwald: Lesen Sie gern?
18.3. S110662 Saudi-Arabien
19.3. S354052 Feldenkrais

**April**

8.4. S482725 iPad-Grundlagen – Tablet von Apple
9.4. S222010 Kreatives Malen in Aquarell oder Acryl
9.4. S183275 Camino de Levante – Jakobsweg
10.4. S235100 Stricktreff
11.4. S217725 Villen und Schlösser
12.4. S155402 Studium Generale – Freitag 9.30 Uhr
12.4. S155422 Studium Generale – Freitag 10 Uhr
12.4. S315410 Vielfalt erleben – Walderlebniszentrum
12.4. S313232 Nachthimmel über Grünwald
13.4. S245090 Ins kreative Schreiben kommen
13.4. S356209 Beckenbodentraining für Frauen
13.4. S343400 Patientenverfügung
13.4. S229440 Workshop Wohnraumgestaltung
13.4. S236530 Filzen für Einsteiger*innen
13.4. S387514 Espresso und Co. – Spezialwissen
14.4. S222248 Pouring: Acrylfließtechnik
14.4. S382047 Traditionelle französische Quiche
15.4. S155002 Studium Generale – Montag 10 Uhr
16.4. S155102 Studium Generale – Dienstag 9.30 Uhr
16.4. S155112 Studium Generale – Dienstag 10 Uhr
16.4. S311121 Der Traum vom Fliegen – Teil 1
17.4. S155202 Studium Generale – Mittwoch 9.30 Uhr
17.4. S155222 Studium Generale – Mittwoch 10 Uhr
17.4. S229710 Brandmalerei – Malen mit Lötkolben
17.4. S123153 Vernissage Druckgrafiken Manuel Götz
18.4. S155302 Studium Generale – Donnerstag 10 Uhr
18.4. S183015 Barcelona – Baukunst am Mittelmeer
19.4. S123783 Führung – Haus der Begegnung
19.4. S387110 Blindverkostung Wein
20.4. S231340 Basisseminar: Nähkünste für den Alltag
20.4. S353835 Qigong – edle Übungen
20.4. S315282 Frühlingskräuter aus dem Mühltal
20.4. S315281 Essbare Frühlingskräuter im Mühltal
20.4. S382057 Bajo el Sol de España – Tapas
20.4. S123804 Hofführung auf Gut Ingold
21.4. S220324 Sketchnotes – visuelle Notizen
21.4. S382038 Mediterranean Cooking





21.4. S387154 Weinverkostung: Weißwein-Ikonen
23.4. S311122 Der Traum vom Fliegen – Teil 2
25.4. S123791 Zivilcourage, Selbstsicherheit, Eigenschutz
26.4. S123782 Innenansichten Burganlage Grünwald
27.4. S123800 Burgenwanderung am Isarhochufer
28.4. S214050 Museumswerkstatt: Mittelalter
29.4. S482763 iPhone oder iPad für Fortgeschrittene
29.4. S440971 Geldanlageformen
30.4. S311123 Der Traum vom Fliegen – Teil 3

**Mai**

3.5. S386410 Weinleichen: Krimis und Wein
4.5. S226860 Schmuckstücke aus Perlen
4.5. S220328 Das illustrierte Reisetagebuch
4.5. S530513 Französisch – A1 Auffrischung
4.5. S382633 Nationalspeisen Vietnams
5.5. S146030 Selbstwert – Entstehung und Stärkung
5.5. S228680 Paper-Cutting: Grußkarten etc.
5.5. S387220 Die blaue Stunde – Spanien
6.5. S133100 Vortrag: die Vorsokratiker
7.5. S132600 Vortrag: Was ist Toleranz?
10.5. S155403 Studium Generale – Freitag 9.30 Uhr
10.5. S155423 Studium Generale – Freitag 10 Uhr
11.5. S123794 Führung Freiwillige
11.5. S315285 Köstlichkeiten von heimischen Bäumen
11.5. S315286 Köstlichkeiten von heimischen Bäumen
13.5. S155003 Studium Generale – Montag 10 Uhr
13.5. S251235 Bildbearbeitung mit Freeware
13.5. S139650 Shintoismus
14.5. S155103 Studium Generale – Dienstag 9.30 Uhr
14.5. S155113 Studium Generale – Dienstag 10 Uhr
14.5. S315402 Streuobstwiesen – Biodiversität
25.5. S315288 Wildpflanzen sammeln Eigenbedarf
26.5. S315348 Vogelwanderung durchs Isartal

Zeittafel

**Juni**

| | | |
|---|---|---|
| 5.6. | S155203 | Studium Generale – Mittwoch 9.30 Uhr |
| 5.6. | S155223 | Studium Generale – Mittwoch 10 Uhr |
| 6.6. | S155303 | Studium Generale – Donnerstag 10 Uhr |
| 9.6. | S123787 | Grünwalder Ortsgeschichte 1933–1945 |
| 10.6. | S482500 | Einkaufen und Bezahlen im Internet |
| 10.6. | S110736 | Otto der Große |
| 12.6. | S123155 | Vernissage – Bilder von Roswitha Muth |
| 15.6. | S224492 | Urban Sketching mit Burg und Isar |
| 15.6. | S232780 | Nähen |
| 15.6. | S239210 | Kleidung, Stil und Wirkung |
| 15.6. | S382116 | Cocina Peruana |
| 15.6. | S351136 | Die innere Ruhe – Gelassenheit |
| 15.6. | S123785 | Ortsgeschichtlicher Spaziergang |
| 16.6. | S483120 | Tastschreiben am PC für Erwachsene |
| 16.6. | S251610 | Fotografieren mit dem Smartphone |
| 16.6. | S483025 | Tastschreiben am PC (Jugendliche) |
| 16.6. | S382042 | La cuisine provençale – vegetarisch |
| 16.6. | S123788 | Grünwalder Ortsgeschichte 1933–1945 |
| 18.6. | S123802 | Klosterkirche Schäftlarn |
| 18.6. | S183365 | Ägypten – ein Geschenk des Nils |
| 21.6. | S123781 | Führung Gemeindearchiv |
| 22.6. | S451657 | Lotusblütenstrategie |
| 22.6. | S222236 | Aufbaukurs Acrylmalerei |
| 22.6. | S266092 | Twist – total verdreht |
| 25.6. | S155104 | Studium Generale – Dienstag 9.30 Uhr |
| 25.6. | S155114 | Studium Generale – Dienstag 10 Uhr |
| 25.6. | S217215 | El Greco – Prophet der Moderne |
| 28.6. | S155404 | Studium Generale – Freitag 9.30 Uhr |
| 28.6. | S155424 | Studium Generale – Freitag 10 Uhr |

**Juli**

| | | |
|---|---|---|
| 1.7. | S155004 | Studium Generale – Montag 10 Uhr |
| 3.7. | S155204 | Studium Generale – Mittwoch 9.30 Uhr |
| 3.7. | S155224 | Studium Generale – Mittwoch 10 Uhr |
| 4.7. | S155304 | Studium Generale – Donnerstag 10 Uhr |
| 4.7. | S370700 | Waldbaden – gesunde Auszeit |
| 6.7. | S231140 | Keine Angst vor der Nähmaschine! |
| 7.7. | S220134 | Basiskurs Zeichnen |
| 7.7. | S387144 | Weine vulkanischer Böden |
| 9.7. | S251630 | Fotografieren und Filmen Smartphone |

**August**

| | | |
|---|---|---|
| 2.8. | S315469 | Isar-Urwald vor der Haustür |
| 10.8. | S313289 | Sternschnuppe beobachten |

**September**

| | | |
|---|---|---|
| 7.9. | S315151 | Pilze suchen – bestimmen – sammeln |
| 11.9. | S123784 | Führung Grünwalder Freizeitpark |
| 21.9. | S262650 | Lachworkshop und Theater |
| 21.9. | S232820 | Nähen |
| 21.9. | S251136 | Basiswissen Fotografie – kompakt |
| 22.9. | S387380 | Märzenbier selber brauen |
| 25.9. | S123793 | Geothermie in Grünwald |

Anmeldeformular

Münchner Volkshochschule

**Münchner Volkshochschule**
**Programm Grünwald**

**Fax (089) 6410916**

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden (AGBs und Widerrufsbelehrung siehe unter www.mvhs.de/agb).

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

*Möglichkeiten der Ermäßigung (siehe unter www.mvhs.de/agb). Für die Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

**Bitte beide Seiten vollständig ausfüllen und absenden.**

☐ weiblich ☐ männlich ☐ div.

Teilnehmer*innen-Nummer

Name/surname

Vorname/first name

c/o

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

**Schriftlich an:**
Münchner Volkshochschule
Programm Grünwald
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1
82031 Grünwald

**Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.**
Bitte melden Sie sich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

Kontoinhaber*in/account holder–Familienname/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
**Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.**

Ort Datum

Unterschrift

**Freiwillige statistische Angaben:**

Geburtsdatum

1 ☐ ohne Schulabschluss
2 ☐ Hauptschulabschluss
3 ☐ Mittlere Reife
4 ☐ Abitur
5 ☐ Fachhochschule/Universität

**www.mvhs.de**

**www.tsv-gruenwald.de**

**TSV Grünwald.e.V.**
Geschäftsstelle
Dr.-Max-Str. 20 (Eingang Ecke Keltenstr.)
82031 Grünwald
Telefon: 089/6414270
info@tsv-gruenwald.de

Die Münchner Volkshochschule in Grünwald

**Münchner Volkshochschule**
**Stadtbereich Ost**
**Programm Grünwald**
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1, 82031 Grünwald
Telefon: (089) 6411182
Telefax: (089) 6410916
E-Mail: gruenwald@mvhs.de
Internet: www.mvhs.de/ost
MVV: Tram 25, Bus 224/271, Derbolfinger Platz

**Mitarbeiterinnen**
Dr. Kaija Voss, pädagogische Mitarbeit
Sabine Pauly, Susanne Krieger, Sachbearbeitung

**Bürozeiten**
montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.30 Uhr
mittwochs zusätzlich von 14.00 bis 17.00 Uhr

Zu den folgenden Zeiten ist unser Büro geschlossen:
Osterferien: 23. März bis 7. April 2024
Pfingstferien: 18. Mai bis 2. Juni 2024

**Hinweis**
Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Frühjahr/Sommer 2024 der Münchner Volkshochschule.
Das Gesamtprogramm ist ab dem 1. Februar 2024 in den Häusern der Münchner Volkshochschule, den Stadtbibliotheken und der Stadtinformation im Münchner Rathaus kostenlos erhältlich sowie im Zeitschriftenhandel gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein zu erwerben.
Online finden Sie unser Programm unter www.mvhs.de und in der MVHS-App. Die App können Sie unter www.mvhs.de/app kostenfrei auf unserer Webseite herunterladen.
Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.mvhs.de/agb.

**Impressum**

**Herausgeber**
Münchner Volkshochschule GmbH,
Einsteinstraße 28, 81675 München

**Postanschrift**
Münchner Volkshochschule GmbH,
Postfach 80 11 64, 81611 München

**Homepage** www.mvhs.de

**Redaktion**
Dr. Margit Landesberger

**Herstellung und Satz**
Bettina Siegwart, Monika Cyron, Annette Zuërl

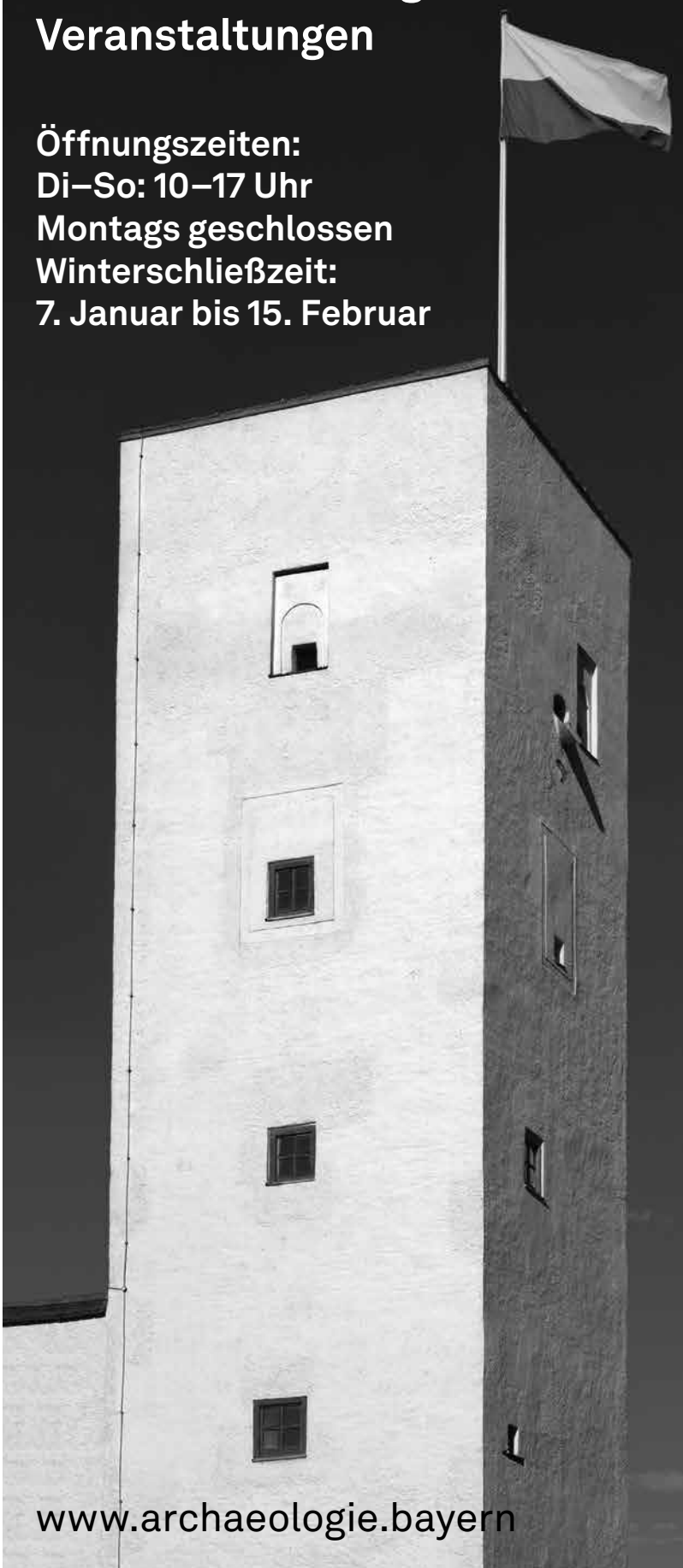
**Titelgestaltung**
www.kunst-oder-reklame.de

**Druck**
Zimmermann GmbH Druck & Verlag
85716 Unterschleißheim

burg grünwald
museum + kultur

# Burgmuseum
# Sonderausstellungen
# Veranstaltungen

**Öffnungszeiten:**
**Di–So: 10–17 Uhr**
**Montags geschlossen**
**Winterschließzeit:**
**7. Januar bis 15. Februar**



www.archaeologie.bayern