

Münchner
Volkshochschule
Frühjahr/Sommer
2020

Programm Grünwald



Münchner
Volkshochschule

Postwurfsendung an sämtliche Haushalte

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. Margit Landesberger, pädagogische Mitarbeit

Carola Splettstößer, Sabine Pauly, 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: 4. bis 19. April 2020

Pfingstferien: 30. Mai bis 14. Juni 2020

Das Gesamtprogramm der MVHS

Das Gesamtprogramm Frühjahr/Sommer 2020 umfasst das Angebot der Münchner Volkshochschule im gesamten Stadtgebiet und in Grünwald: rund 9000 Kurse und Veranstaltungen! Es ist ab Samstag, 1. März 2020 in den Häusern der MVHS, den Stadtbibliotheken und der Stadtinformation am Marienplatz kostenlos erhältlich.

Im Münchner Buch- und Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben. Solange der Vorrat reicht! Den Gutschein finden Sie auf Seite 79.

Impressum

Herausgeber

Münchner Volkshochschule GmbH,
Kellerstr. 6, 81667 München

Postanschrift:

Münchner Volkshochschule GmbH,
Postfach 80 11 64, 81611 München

Homepage: www.mvhs.de

Redaktion

Dr. Margit Landesberger

Herstellung und Satz

Monika Cyron, Bettina Siegart

Titelgestaltung

www.kunst-oder-reklame.de

Druck

Weber Offset GmbH
80993 München

Anzeigenvertrieb

Mediengruppe Münchner Wochenanzeiger

5-Seen Wochenanzeiger GmbH

Geschäftsführer: Roland Binder, Michael Simon

Fürstenrieder Straße 511, 80687 München

Telefon (08105) 384444, Telefax (08105) 384455

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 19 vom 1. September 2019

Anmeldung – Information – Beratung für das Programm Grünwald

Wo?

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

Wann?

**Am ersten Anmeldetag, Samstag, 1. Februar 2020
von 11.00 bis 16.00 Uhr**

persönlich und telefonisch danach:
montags bis donnerstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr
Telefon (089) 6411182

Bitte beachten Sie zur Zahlweise:

Per Lastschrift ist die Anmeldung zu o. g. Zeiten möglich.
Ab Montag, 10. Februar 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.
In den Schulferien ist die Geschäftsstelle in Grünwald
in der Regel geschlossen.

Anmeldung in München – persönlich und telefonisch am Samstag, 1. Februar von 11.00 bis 16.00 Uhr, danach

montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr
samstags (nur im Gasteig) von 11.00 bis 16.00 Uhr

- Zentrale Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
Telefon (089) 48006-6239
- Zentrale Einstein 28, Einsteinstraße 28
(nur persönlich)
- Stadtbereichszentrum Ost, Giesing, Werinherstraße 33
Telefon (089) 48006-6750
- Stadtbereichszentrum Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Telefon (089) 48006-6730
- Stadtbereichszentrum West, Pasing, Bäckerstraße 14
Telefon (089) 48006-6830
- Stadtbereichszentrum Nord, Troppauer Straße 10
Telefon (089) 48006-6868

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

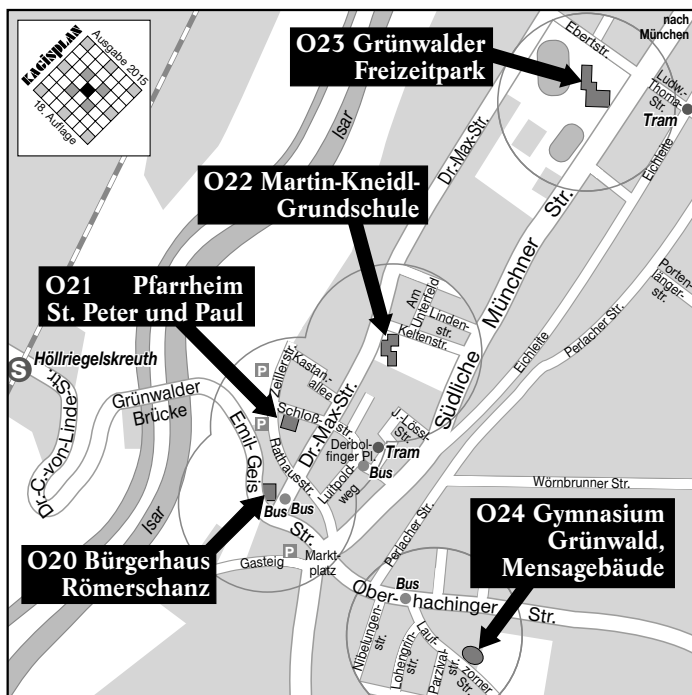
Rund um die Uhr, mit Anmeldekarte zum Ausdrucken

Schriftliche Anmeldung

mit dem Anmeldeformular auf Seite 80.

MVHS-Card – unsere Kundenkarte

Informationen zu unserer Kundenkarte finden Sie
auf Seite 75 sowie im Internet unter [www.mvhs.de/
mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card).



MVHS – Programm Grünwald

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

Gymnasium Grünwald

Mensgebäude beim Sportplatz, Lehrküche 1. Stock
 Laufzoner Straße 1
 82031 Grünwald
 Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz,
 Bus 224 Laufzoner 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.

Anmelde-Informationen	1
Lageplan der Unterrichtsorte	2
Kalendarium	4
Dozentinnenporträts	5
Ausstellungen	6
Grünwald und Umgebung	10
Trickbetrug	14
Politik, Gesellschaft, Geschichte	14
Philosophie	15
Religion	16
Psychologie	17
Studium Generale	18
Reisevorträge	20
Ausstellungen in München	21
Kunstgeschichte	22
Zeichnen und Malen	23
Kreatives Kunsthandwerk	24
Nähen und textiles Gestalten	25
Ausstrahlung und Stil	27
Literatur und Schreiben	27
Fotografie	28
Tanz	31
Musizieren	31
Astronomie	32
Natur und Umwelt	33
Gesundheit informativ	36
Gesundheit aktiv – allgemeine Hinweise	37
Stressreduktion und Entspannung	37
Bewegung und Körpererfahrung	38
Gymnastik und Fitness	43
Kochen und Ernährung	50
Wein- und Bierkunde	53
Berufliche Bildung	55
Geld und Finanzen	56
Rhetorik und Kommunikation	57
10-Finger-Schreiben am PC	57
Computer, Smartphone und Internet	58
Sprachen lernen mit System	62
Englisch	63
Französisch	66
Italienisch	68
Spanisch	72
Zeittafel	76
Programm-Gutschein	79
Anmeldeformular	80
Allgemeine Geschäftsbedingungen	82

Das Programm Frühjahr/Sommer 2020

dauert vom 1. März bis 30. September 2020

Die Anmeldung beginnt am 1. Februar 2020

Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 1.

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

Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Osterferien:

4. bis 19. April 2020

Pfingstferien:

30. Mai bis 14. Juni 2020

Sommerferien:

25. Juli. bis 7. September 2020

Gesetzliche Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert.



Foto: © Justine Bittner

Dr. Kaija Voss

Die gebürtige Berlinerin studierte Architektur an der Bauhaus-Universität Weimar und promovierte in Hannover. Heute lebt sie in Geretsried bei München als Architekturhistorikerin, Autorin und Dozentin sowie als freie Mitarbeiterin bei der Süddeutschen Zeitung und der Bayerischen Staatszeitung.

Das Motto für ihre Kurse lautet: „Architektur. Sehen lernen!“. Mit vielen Bildbeispielen oder direkt am historischen Ort vermittelt Kaija Voss die Geschichte der Architektur.

Dieses Ziel verfolgt sie auch in ihren zahlreiche Publikationen. Nach einem Buch über die Berliner Museumsinsel entstand vor einigen Jahren ein Buch zum „Kunstareal München“. 2016 übernahm sie die wissenschaftliche Beratung für das Projekt bau1haus des Berliner Fotografen Jean Molitor. 2018 erschien das gemeinsame Buch „Bauhaus – Eine fotografische Weltreise“. Kaija Voss leitet Architekturspaziergänge und Bildungsreisen und hält Vorträge zu nahezu allen Stilepochen. Für die Erhaltung denkmalgeschützter Bauten engagiert sie sich bei der Deutschen Stiftung Denkmalschutz und als Vorstandsmitglied des Historischen Vereins Wolfratshausen e.V.



Foto: © Jprivat

Hella Neusiedl-Hub

Hella Neusiedl-Hub lebt seit 58 Jahren mit ihrer Familie in Grünwald. Sie hat Betriebswirtschaftslehre studiert und arbeitet seit 32 Jahren im mittleren Management einer deutschen Großbank. Im Nebenberuf berichtete sie 14 Jahre lang als Lokalreporterin für den Isar-Anzeiger über Grünwalder

Themen und Ereignisse. Sie vertiefte sich immer mehr in die Ortsgeschichte, verfasste eine Jubiläumsschronik für die Vereinigung der Freunde Grünwalds und befragte Grünwalder Zeitzeugen über die Jahre 1933 bis 1945.

Die dabei entstandenen Dokumente befinden sich heute im Gemeindearchiv. Seit drei Jahren bietet Hella Neusiedl-Hub als MVHS-Dozentin Führungen zur NS-Zeit in Grünwald an. Im Laufe der Zeit kamen noch Führungen über den Grünwalder Friedhof und durch die Bavaria-Filmstadt, wo sie als Tourguide arbeitet, hinzu. Ihr Anliegen ist es, Geschichte für die Teilnehmenden lebendig und im Dialog vor Ort zu vermitteln. Im März 2020 erscheint ihr erstes Buch „Spuren der Grünwalder Vergangenheit 1933–1945“, das sich an ihren ortsgeschichtlichen Führungen orientiert.

Kunstforum Römerschanz

Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1
Telefon: (089) 6411182



Abb.: © Henri Lallemand

**Der Impressionismus lebt
Bilder von Henri Lallemand**

Bereits als Schüler gewann Henri Lallemand einen Malwettbewerb aller Münchner Schulen. Dieser Gewinn mündete in einem Kunststudium an der LMU München. Lange Jahre lebte und malte er in Frankreich, in Spanien und an der Algarve in Portugal. Die Zahl seiner Einzelausstellungen ist groß; er gewann zahlreiche Kunstpreise, besonders stolz ist er auf einen Jurypreis des Kunst- und Kulturreferats der Stadt Paris. In Deutschland ist Henri Lallemand Preisträger der renommierten Jean-Gebser-Akademie für Bildende Künste.

Ausstellungseröffnung

Mittwoch, 4. März 2020, 19.30 Uhr

Ausstellungsdauer:

4. März bis 1. April 2020

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 bis 21.00 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.: Kinderarbeit in Indien, © ERNESTO

25 Jahre ERNESTO**Bilder in Aquarell und Öl aus den Jahren 1995 bis 2020**

Nach einer Krankheit, die ihm die Stimme nahm, suchte Otto-Ernst Holthaus nach Möglichkeiten, neue Wege des Ausdrucks zu finden. Als Schüler des Grünwalder Malers Garcetto Garn führte ihn seine erste Malreise nach Süditalien, wo auch der Künstlernamen „Ernesto“ geboren wurde. Das Malen half dem ehemaligen Unternehmer, die Krankheit zu überwinden. Bei namhaften Dozenten an verschiedenen Akademien erwarb er die Fähigkeit, die Schönheit der Schöpfung wiederzugeben. Mit seinen Ausstellungen will er Mut machen und Menschen zu eigener künstlerischer Betätigung anregen.

Ausstellungseröffnung:

Dienstag, 5. Mai 2020, 19.30 Uhr

Einführung:

Prof. Dr. med. Klaus Friese:

Malen, ein Weg aus der Krankheit

Ausstellungsdauer:

5. bis 27. Mai 2020

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 21.00 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.: © Karin Cyron

Sehnsuchtsorte**Bilder von Karin Cyron**

Jeder von uns hat Sehnsuchtsorte, an die es uns immer wieder zieht. Der Künstlerin Karin Cyron fiel auf, dass sich ihre Bilder der letzten Jahre immer wieder mit diesem Thema beschäftigten. Bei der Umsetzung des Themas entstanden sowohl realistische Werke, die die Sehnsuchtsorte abbilden, als auch abstrakte Werke, die das Spiel der Gedanken sichtbar machen und Variationen zum Ausgangsthema erlauben. Zumeist in Acryl auf Leinwand weicht die Farbgebung von der Realität ab und es ergeben sich so neue Aspekte.

Ausstellungseröffnung:

Mittwoch, 24. Juni 2020, 19.30 Uhr

Ausstellungsdauer:

24. Juni bis 22. Juli 2020

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 21.00 Uhr

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



© Claus Schunk

Die Bibliothek für**► Anspruchsvolle**

Individuelle Beratung durch unser qualifiziertes Personal

► Bibliophile

37.000 Bücher zum Ausleihen und Schmökern

► Cineasten

Monatliche Film-Highlights im Kino Grünwald, große DVD-Auswahl vor Ort

► Digitale

Über 1.500 eBooks und eAudioBooks + Munzinger Archiv und Brockhaus Online

► Interaktive

Verleih von Tonies, Tiptoi-Büchern, BOOKIIs, Brettspielen, Switch- und XBOX-Spielen, Playstation

► Neugierige

4 Tageszeitungen und 90 Zeitschriften warten auf Sie

► Relaxte

Ein Ort zum Lesen, Kaffeetrinken, Bekannte treffen

► Unentwegte

Rückgabe, Verlängerung & eBooks im 24/7-Service

► Vernetzte

Kostenloses WLAN

► Zuhörer

3.200 Hörbücher

Gemeindebibliothek Grünwald

Südliche Münchner Str. 7, 82031 Grünwald
Tel.: (089) 641 24 70, Fax: (089) 641 08 17
EMail: info@bibliothek-gruenwald.de
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.

K123781 – Führung

Ulrike Grammel, Gemeindearchiv Grünwald · Treffpunkt: Rathaus, Haupteingang · Rathausstr. 3 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 10.7.2020 · Gebührenfrei · 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 Second-Hand-Shop gibt es vor Ort.

K123782 – Führung

Peter Kleßinger, Bauamt Grünwald · Treffpunkt: Haus der Begegnung, Haupteingang · Tobrukstr. 2 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 24.4.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ☺

Ortsgeschichtlicher Spaziergang durch Grünwald

Auf den Spuren des bäuerlichen Grünwalds werden alte Anwesen – z.B. Schweindlhof, Kurzhof, 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 Alt-ingesessenen die Chronik Grünwalds lebendig werden.

K123783 – Führung

Stephan Weidenbach/Uschi Kneidl · Treffpunkt: Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 (am Brunnen) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 25.4.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Der lange Weg zur neuen Kirche

Die Baugeschichte der Pfarrkirche St. Peter und Paul in Grünwald

„Die Kirche ist für 297 Seelen zu klein“, schreibt der für Grünwald zuständige Pfarrer Peter Marzer im Januar 1846 an die Regierung von Oberbayern. Sein Wunsch nach einer neuen Kirche wird abgelehnt und es dauert 93 Jahre, bis die neue Pfarrkirche St. Peter und Paul am 2. Juli 1939 eingeweiht wird. Krieg, Wirtschaftskrise, Streitigkeiten und Intrige markieren diese Jahre. Hinter der Verzögerung des von Pfarrer Marzer initiierten Neubaus verstecken sich einzigartige und spannende Geschichten. Die Veranstaltung wird mit einem kurzen Rundgang durch die Pfarrkirche abgeschlossen.

K123784 – Vortrag

Wolfgang Kuny · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.5.2020 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ☺

Buchpräsentation: Spuren der Grünwalder

Vergangenheit 1933–1945 von Hella Neusiedl-Hub

Seit drei Jahren bietet Hella Neusiedl-Hub Radtouren durch Grünwald zu Relikten aus der Zeit von 1933 bis 1945 an. Ausgehend von diesen Führungen ist ein Buch entstanden, in dem sich die Autorin an 33 Schauplätzen mit der Vergangenheit ihres Heimatortes auseinandersetzt. Die Zeitreise beginnt auf dem Bavaria Filmgelände und führt über den Ortskern bis zum Gut Laufzorn. Ziel der Autorin ist es, Geschichte von der abstrakten überregionalen Ebene auf die konkrete lokale Ebene zu bringen und sie im täglichen Umfeld erlebbar zu machen.

K123785

Hella Neusiedl-Hub · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.3.2020 · Gebührenfrei · ☺

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, Opfer und Gegner 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.

K123786 – Radtour

Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: Am Bronzepferd · Nördliche Münchner Str. (gegenüber der Grünwalder Einkehr) · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 10.5.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

K123787 – Radtour

Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: Am Marienbrunnen vor dem Rathaus · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 17.5.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Der Grünwalder Trachtenverein Gelebte Tradition vor Ort

Singen, tanzen, Theater spielen und vieles mehr: Brauchtum und bayerisches Kulturgut zu bewahren ist das Hauptanliegen der Grünwalder Trachtler. Sie tun das mit viel Freude und Engagement. Welche Tracht trägt man? Was sind die Aufgaben und Herausforderungen, um in der heutigen Zeit zu bestehen? Am wichtigsten sind Menschen aller Altersgruppen, die sich für die gelebte Tradition einbringen. Die Trachtler mit ihrem Vorstand, Hans Häusler, freuen sich über reges Interesse und bieten einen interessanten Nachmittag mit Bildern, Musik und Gesang.

K123788

Hans Häusler · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 28.3.2020 · 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.

K123789 – Führung

Freiwillige Feuerwehr Grünwald · Treffpunkt: Feuerwehrhaus · Hubert-Hopf-Str. 2 · sa 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 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 macht klar, welch hoher finanzieller und technischer Aufwand nötig ist, um eine Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu erreichen.

K123790 – Führung

Erdwärme Grünwald GmbH · Treffpunkt: Erdwärme Grünwald, Heizkraftwerk Laufzorn, Oberhaching · Laufzorn Str. 104 · do 14.00 bis 15.00 Uhr · 2.4.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Die renovierte 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 Schäftlarn Vleugels-Orgel wird J. Harald Matschiner durch Erläuterungen und prächtiges Orgelspiel geben.

K123803 – Führung

Rolf Stubenrauch/J. Harald Matschiner · Treffpunkt: Benediktinerabtei Schäftlarn, Eingang zur Klosterkirche · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 16.6.2020 · € 10.– · 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.

K123806 – Führung

Valérie Hendriock · Treffpunkt: Gut Ingold bei Straßlach · Beigarten 1 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 16.5.2020 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Trickbetrug**Trickbetrug – wie Sie sich schützen können**

Falsche Polizisten, angebliche Enkel, Bitten um ein Glas Wasser oder einen Zettel – nur um sich Zugang zur Wohnung zu verschaffen: Trickbetrüger sind erfindungsreich und wählen ständig neue Methoden, um vor allem ältere Menschen zu überrumpeln. Wie kann man sich vor Betrug schützen? Beamte der Polizeiinspektion Grünwald vermitteln in einem informativen Vortrag das nötige Wissen, um sich gegen die vielseitigen Arten des Trickbetrugs zu wappnen.

K110168 – Informationsveranstaltung

Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.4.2020 · Gebührenfrei · ☎

Politik, Gesellschaft, Geschichte**Künstliche Intelligenz – was ist damit gemeint und wohin geht die Entwicklung?**

Künstliche Intelligenz (KI) – der Begriff ist allgegenwärtig. Ob beim autonomen Fahren, bei dem Thema Arbeit 4.0, bei Robotertechnologien oder bei Spracherkennungssystemen wie Alexa oder Siri – in viele Bereiche unseres täglichen Lebens hält die KI Einzug. Lernen Sie, was es mit dieser revolutionären Technologie auf sich hat, wieso Computer auf einmal „lernen“ können, warum KI das Hauptinvestmentfeld im Silicon Valley und in China ist und ob wir in einigen Jahren von einer „Superintelligenz“ bedroht werden können.

K110190 – Vortrag

Andreas Dohmen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 31.3.2020 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Die Kim-Dynastie**Politische Impressionen aus Nordkorea**

Auf der Basis eigener Beobachtungen im verschlossensten Land der Erde sollen historische und aktuelle Aspekte des Korea-Konfliktes analysiert werden. Dies wird durch zahlreiche bebilderte Eindrücke flankiert. Wie präsentiert sich Nordkorea dem Besucher? Wie sind die aktuellen Ereignisse einzuordnen?

K110540 – Vortrag

Dr. Robert Staudigl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.3.2020 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Geschichte des Freistaates Bayern**Von den 1960er Jahren bis heute**

Hans Ehard, Hanns Seidel, Alfons Goppel, Franz-Josef Strauss, Max Streibl, Edmund Stoiber, Günther Beckstein, Horst Seehofer, Markus Söder: die CSU und ihre Ministerpräsidenten prägten die Politik des Freistaates seit den späten 1950er Jahren. In diese Zeit fallen u. a. die olympischen Spiele, die von einem Attentat auf die israelische Mannschaft überschattet wurden, die Auseinandersetzungen um Wackersdorf, das Bürgerbegehren „Mehr Demokratie in Bayern“ sowie die Debatten um Kreuze in Klassenzimmern und öffentlichen Einrichtungen.

K110874 – Vortrag

Paul Gaedtker · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.3.2020 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Philosophie**Philosophie und Lebenskunst des Alters**

Über das Altern haben sich die Menschen zu allen Zeiten Gedanken gemacht. Die heutige gesellschaftlich vorherrschende Sichtweise, die den Alterungsprozess allein unter ökonomischen Gesichtspunkten – als Verlust nutzbarer Leistungsfähigkeit – betrachtet, verstellt den Blick auf die Möglichkeiten und Stärken des Alters. Behandelt werden der antike Blick auf das Alter, die moderne Reflektion Goethes, die auch die besondere Produktivität des Alters wertschätzt, und nicht zuletzt die Schwierigkeiten, heute, unter den Bedingungen des Kapitalismus, in Würde zu altern.

K132300 – Vortrag

Dr. Wolfgang Thorwart · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.4.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Kamasutra und Erotik in Indien

Die Erotik hat in der indischen Kunst und Literatur einen eigenen Stellenwert, viele indische Texte wie Kamasutra oder die erotischen Skulpturen von Khajuraho wurden weltweit berühmt. Tatsächlich waren die erotischen Themen ein fester Bestandteil verschiedener indischer Werke oder der Mythologie, in der sich unter den Göttern ein spannendes Liebesleben abspielt. Doch inwieweit ist das, was den Göttern erlaubt ist, den Menschen versagt und wie ist die Auffassung der Erotik in der realen indischen Gesellschaft?

K132790 – Vortrag

Jana Schäfer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.5.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Religion

Mohammed und die Entstehung des Korans

Der religiösen Überlieferung nach hatte der Prophet Mohammed ab einem Alter von 40 Jahren die ersten Offenbarungserlebnisse. Bis zu seinem Tod im Jahre 632 erhielt er offenbarende Visionen, die im Koran zusammengefasst sind. Schriftlich aufgezeichnet wurden die 114 Suren jedoch erst unter dem dritten Nachfolger des Propheten, dem Kalifen Utman. Für die Muslime enthält der Koran Gottes Wort. Seit einiger Zeit versuchen aber Philologen die Entstehung des Korans mit Hilfe der historisch-kritischen Methode zu untersuchen und stellen fest, dass der Text wohl nicht in einem Umgriff entstand ...

K137800 – Vortrag

Dr. Markus Schütz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.3.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Psychologie

Wenn gute Ratschläge auf taube Ohren stoßen Das Prinzip Coaching

Eltern kennen es. Vorgesetzte kennen es. Lebenspartner kennen es auch: Beim anderen läuft etwas unrund und er/sie findet keine Lösung. Nur dabei zuzuschauen fällt uns schwer, denn wir haben eine Idee, wie das zu ändern wäre. Leider sperrt der/die andere sich gegen unsere Ratschläge oder hört sie zwar, macht aber weiter wie bisher. In diesem Seminar wird das Prinzip des Coachings vorgestellt. Wir können dem anderen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten auf eine Weise, die er auch annehmen kann. Das führt uns aus der Hilflosigkeit und gleichzeitig den anderen zu guten, selbst gefundenen Ergebnissen.

K146339 – Samstagseminar

Anne Lindenberg · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.5.2020 · € 38.– · 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 – wie Geschichte oder Naturwissenschaften, die Künste oder die Philosophie – 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 Sie aktuelle und klassische Themen, ergänzt durch Museums-, Ausstellungs- oder Theaterbesuche. In entspannter Atmosphäre können Sie Ihren Horizont erweitern, Fragen stellen und diskutieren oder einfach nur zuhören. Sie brauchen keinen bestimmten Schulabschluss und die Kurse folgen keinem festgelegten Lehrplan. Die Wahl der Themen wird wesentlich von den Interessen der Kursteilnehmenden bestimmt, wobei im Laufe der Zeit rund 15 Wissensbereiche abgedeckt werden.

Information und Beratung

Gerne beraten wir Sie persönlich: Sie erreichen uns unter Telefon (089) 48006-6561. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.mvhs.de/studium-generale. Kurzfristige Änderungen im Programm der einzelnen Kurse sind möglich.

Montag 9.30 Uhr

1. Soziologie, Dr. Peter Seyferth
2. Kunst, Silke Rüsche
3. Literatur, Richard Eckstein

K155000

Kursbegleitung: Adelheid Maruhn · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 2.3. bis 13.7.2020 · € 126.– · 20 Plätze · ☎

Dienstag 9.30 Uhr

1. Wirtschaft, Dr. Peter Dorsch
2. Musik, Richard Eckstein
3. Naturwissenschaft, Dr. Monika Petermüller-Strobl

K155010

Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 3.3. bis 14.7.2020 · € 112.– · 20 Plätze · ☎

Dienstag 9.30 Uhr

1. Recht, N.N.
2. Philosophie, Dr. Wolfgang Thorwart
3. Kulturwissenschaft, Christian Grau

K155020

Kursbegleitung: Horst Zimpelmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 3.3. bis 14.7.2020 · € 139.– · 20 Plätze · ☎

Mittwoch 9.30 Uhr

1. Theater, Richard Eckstein
2. Kunst, Dr. Wolfgang Thorwart
3. Recht, N.N.

K155030

Kursbegleitung: Hildegard Thurm · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 4.3. bis 15.7.2020 · € 139.– · 20 Plätze · ☎

Mittwoch 9.30 Uhr

1. Film, Dr. Petra Kissling-Koch
2. Geschichte, Stefan Winter
3. Naturwissenschaft, Dr. Dieter Huttenloher

K155040

Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 4.3. bis 15.7.2020 · € 126.– · 20 Plätze · ☎

Mittwoch 9.30 Uhr

1. Politik, Dr. Robert Staudigl
2. Geschichte, Dr. Dieter Huttenloher
3. Psychologie, Heidemarie Braun-Trapp

K155050

Kursbegleitung: Elena Cattaneo · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 4.3. bis 15.7.2020 · € 139.– · 20 Plätze · ☎

Donnerstag 9.30 Uhr

1. Naturwissenschaft, Astrid Holler
2. Musik, Richard Eckstein
3. Kulturwissenschaft, Christian Grau

K155060

Kursbegleitung: Hildegard Thurm · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 139.– · 20 Plätze · ☎

Freitag 9.30 Uhr

1. Naturwissenschaft, Astrid Holler
2. Psychologie, Heidemarie Braun-Trapp
3. Geschichte, Dr. Martina Egle-Schäferling

K155070

Kursbegleitung: Bernadette Raschke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2020 · € 139.– · 20 Plätze · ☎

Freitag 9.30 Uhr

1. Politik, Dr. Peter Seyferth
2. Wirtschaft, Martina Sepp
3. Religion, Christian Grau

K155080

Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2020 · € 139.– · 20 Plätze · ☎

Freitag 9.30 Uhr

1. Geschichte, Ingeborg Röder
2. Philosophie, Paul Gaedtke
3. Naturwissenschaft, Dr. Monika Petermüller-Strobl

K155090

Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2020 · € 112.– · 20 Plätze · ☎

Reisevorträge

Megacity Hongkong – Wolkenkratzer in den Bergen

Wussten Sie, dass es in Hongkong Seilbahnen gibt und man Bergwandern kann? Alternativ können Sie die Stadt auf einer fast einen Kilometer langen Rolltreppe erkunden, vorbei an Geschäften mit echten oder gefälschten Markenprodukten. Hongkong ist eine aufregende Stadt mit ungewöhnlicher Geschichte, viele Jahre ein geborgter Ort, multikulturell, international, auf einem knapp 15 km langen Felsen erbaut, extrem verdichtet. Trotz Platznot hält der Bauboom an. Zurzeit wird auf einer vor Kowloon aufgeschütteten Insel ein riesiges Kulturzentrum errichtet.

K183040 – Bildpräsentation

Dr. Dorothee Siegelin · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.5.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ☎

Galicien – unbekanntes Nordwestspanien

Wir bereisen die als regenreich bekannte Landschaft bei gutem Wetter über 2000 km mit dem Auto. Typisch sind die langen, tief in das Land eindringenden Meeresbuchten der West- und Nordküste mit ihren historischen Ortschaften, Kreuzen und Kirchen sowie Relikten der Kelten. Höhepunkt der Reise ist neben La Coruna Santiago de Compostela, wo sieben Jakobswege zusammentreffen. Zwei Tageswanderungen von Finisterre nach Muxia und über die historischen Hospitäler zum Puerto de Palo geben einen Einblick in das „boomende“ Pilgerwesen.

K183260 – Bildpräsentation

Dr. Klaus Dürrieh · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.3.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ☎

Albanien – unterwegs im Land der Adler

Bis vor drei Jahrzehnten völlig isoliert, lockt Albanien heute mit beeindruckenden Landschaften und den UNESCO-Welterbestätten Berat und Butrint. Illyrer, Helenen, Römer, Byzantiner, Osmanen und Italiener haben ihre Spuren hinterlassen. Das Albanien der Neuzeit zeichnet sich durch ein friedliches Miteinander von Islam und Christentum aus. In Nordmazedonien mit seinen eindrucksvollen Bergen, orthodoxen Kirchen und dem UNESCO-Welterbe am Ohrid-See spürt man ebenfalls die Aufbruchsstimmung in dieser Region und die Gastfreundschaft der Bevölkerung.

K183420 – Bildpräsentation

Gerhard Nörr · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.3.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ☎

Ausstellungen in München

Kunstkreis Grünwald

Die Auswahl an spannenden Ausstellungen in München ist groß. Da ist es hilfreich, wenn man sich mit Gleichgesinnten, angeleitet und geführt von einer erfahrenen Kunsthistorikerin, einen Überblick über das aktuelle Geschehen erarbeitet. Insbesondere sollen die jeweils neuen Kunsterlebnisse in den einzelnen Ausstellungshäusern berücksichtigt werden. Der Kunstkreis trifft sich erstmals in der Ausstellung „Die Fäden der Moderne. Matisse, Picasso, Miró ... und die französischen Gobelins“ in der Kunsthalle München. Dort werden die weiteren Ausstellungsbesuche festgelegt.

Ausstellungsbesuche in München (1)**K213360 – Studienkreis Altstadt**

Christa Koch · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · di 16.00 bis 18.00 Uhr · 3.3., 8.4., 6.5. und 3.6.2020 · € 40.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Ausstellungsbesuche in München (2)**K213370 – Studienkreis Altstadt**

Christa Koch · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · di 11.00 bis 13.00 Uhr · 3.3., 7.4., 5.5. und 2.6.2020 · € 40.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kunstgeschichte

Der Architekt Ludwig Mies van der Rohe

Wie kaum ein anderer prägte Ludwig Mies van der Rohe die Architektur des 20. Jahrhunderts. Sein „Less is more“ – weniger ist mehr – wurde zum Schlagwort für puristische und edle Architektur. In den berühmten „Fünf Projekte(n)“ zeigte er grundlegende Ideen der Moderne. Von 1930 bis 1933 war er dritter Bauhaus-Direktor, 1938 emigrierte er in die USA und wurde Leiter der Architekturabteilung des Illinois Institute of Technology in Chicago. Kurz vor seinem Tod 1969, vor 50 Jahren, vollendete er in Berlin die Neue Nationalgalerie (1967).

K217340 – Bildpräsentation

Dr. Kaija Voss · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.3.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ☎

Leonardo da Vinci (1452–1519)

Er war ein herausragender Künstler, Erfinder und Theoretiker: Leonardo da Vinci, das Multitalent der Renaissance. Neben einzigartigen Gemälden finden sich nur wenige vollendete, dafür aber umso mehr unvollendete Projekte, wie fantastisch anmutende Kriegsmaschinen, gigantische Kanalsysteme oder abgestürzte Fluggeräte. Er dachte alles neu, gab Europa den Anstoß zum naturwissenschaftlichen Fortschritt und hinterließ uns eines der bezauberndsten Frauenbildnisse: die Mona Lisa.

K217470 – Bildpräsentation

Dr. Frank Henseleit · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.5.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ☎

Niki de Saint Phalle: alle Macht den Nanas

1961 attackierte Niki de Saint Phalle mit ihren „Schießbildern“ die Fesseln des Patriarchats und protestierte mit spektakulären Kunstperformances gegen die Dominanz des männlichen Künstlergenies. Mit heiter, poppig bemalten Polyesterfiguren und der Parole „alle Macht den Nanas“ griff sie die Ideen der Frauenbewegung auf und erfand mit ihren Plastiken das Symbol einer fröhlich befreiten Frau. Zusammen mit ihrem Lebensgefährten Jean Tinguely schuf sie in der Südtoskana einen fantastischen Skulpturenpark, den Giardino dei Tarocchi.

K217600 – Bildpräsentation

Rose Marie Krimmer M.A. · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.5.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ☎

Zeichnen und Malen

Menschen zeichnen: Tipps & Tricks für Figuren

Holen Sie sich Tipps und Tricks für das Zeichnen menschlicher Figuren, Gesichter und Hände. Anhand praktischer Übungen lernen Sie die menschlichen Proportionen kennen. Sie entdecken, wie leicht sich Bewegung und Körperhaltung mit Hilfe eines vereinfachten, schematischen Modells zeichnen lassen. Erfahren Sie außerdem, wie Mimik und Falten in einem Gesicht miteinander zusammenhängen. Das Zeichnen von Haaren, der Aufbau von Frisuren und Kleidung runden das Thema ab.

Erfahrung im Zeichnen oder Malen wäre hilfreich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A4, bevorzugtes Zeichenmaterial (Bleistifte, Radiergummi, Fineliner, Kugelschreiber, ...).

K220302 – Wochenendseminar

Rainer Schmitt · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.3.2020 · € 100.– · 12 Plätze · ☎

Kreatives Malen in Aquarell oder Acryl Für Neu- oder Wiedereinsteiger

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: Zeichenblock DIN A3 170 g, Bleistifte 2B bis 5B, Acrylfarben, Pinsel.

K222010

Nivedita Falb · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 8 x di 18.30 bis 20.45 Uhr · 28.4. bis 30.6.2020 · € 136.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 10.– · 9 Plätze · ☎

Kreatives Kunsthandwerk

Bunte Osternester

Schluss mit den langweiligen Plastiknestern aus dem Supermarkt! Hier gestalten Sie individuelle Osternester aus Naturmaterialien. Sie winden, flechten und wickeln ein Nest aus Bänder-, Kätzchen-, Korkenzieherweide und Birke, das Sie anschließend mit Heu, Federn und verschiedenen Eiern schmücken.

Bitte mitbringen: Schürze, Gartenschere, Messer und Seitenschneider. Und unbedingt: eine Kiste, Korb, Tasche o.Ä. zum Transportieren Ihrer Werke! Mitgebrachte Werkzeuge bitte kennzeichnen!

K229060

Sigrun Hohl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 20.3.2020 · € 26.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 9 Plätze · ☎

Workshop Innenarchitektur

Haben Sie Spaß am Einrichten und Dekorieren und legen Wert auf ein schönes Zuhause? Planen Sie eine Renovierung oder einen Umzug und wünschen sich mehr Sicherheit in Einrichtungsfragen und bei Kaufentscheidungen? Hier lernen Sie die Herangehensweise eines Innenarchitekten an die Raumgestaltung kennen. Welche Farben und Materialien harmonisieren miteinander? Wie wird die Atmosphäre eines Raumes durch Formen und Strukturen beeinflusst? Mit nach Hause nehmen Sie: Ihr individuelles, auf Ihre persönlichen Wohnwünsche zugeschnittenes Moodboard – als Leitfaden für Ihre Raumgestaltung.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Dozentin unter: www.ke-design.com

Bitte mitbringen: Schere, (Textil-)Kleber, Wohnzeitschriften (falls vorhanden).

K229190 – Sonntagsworkshop

Katrin Engl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.30 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.3.2020 · € 53.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Isarsteine vergolden

Kosmogramme, Sternzeichen, Muster, Buchstaben oder Zahlen sehen auf Steinen mit 24 Karat Blattgold aufgebracht wunderschön aus. Durch individuelle Gestaltung mit Zeichen oder Symbolen fertigen Sie Ihr persönliches Einzelstück. Sie bekommen eine Anleitung zum Übertragen, zum Auftragen der Verbindungslösung und des Blattgoldes sowie der filigranen Nachbearbeitung im Unterricht ausgehändigt.

Bitte mitbringen: verschiedene Steine ca. 10 x 7 cm, Bleistift, Arbeitsmittel.

K229440 – Samstagworkshop

Lena Hartwig · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2020 · € 53.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 9 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 an diesem Tag mit ersten Nähproben geübt.

Bitte mitbringen: keine Vorkenntnisse, evtl. die eigene Nähmaschine, einfache Baumwollstoffe (keinen T-Shirt-Stoff, nicht dehnbar!), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln, Lineal und Schreibzeug.

K231080 – Sonntagsworkshop

Mareike Benning · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.6.2020 · € 53.– · 9 Plätze · ☎

Nähen

Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneiden? 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.

Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock. Bitte bringen Sie einen Schnitt (z.B. Burda super easy Schnitt) oder ein Schnittheft und Schnittpapier mit. Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z.B. Satin, Samt o. Ä.) oder extrem empfindliche (z.B. Seidenchiffon) Stoffe.

K232145 – Wochenendworkshop

Andrea Wenig · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.5.2020 · € 103.– · 8 Plätze · ☎

Copy Shop – Lieblingsstücke kopieren

Ein gekauftes Lieblingsstück geht kaputt, ist nicht mehr zu kaufen oder Sie wollen es in einer anderen Farbe? Wir erstellen die Schnitte zum Nachnähen Ihrer Lieblingsstücke, ohne diese aufzutrennen. Notwendige Informationen zu dem Kurs erhalten Sie von der Dozentin per Mail.

Nähkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Lieblingsstücke, Schnittpapier, Papierschere, Kopierädchen, Stecknadeln, Bleistift, Maßband, Lineal, Geodreieck, evtl. Stoff, Nähgarn, Schneiderkreide und Tesafilm.

K234030 – Wochenendworkshop

Lucia Zilker · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2020 · € 103.– · 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.

K235020

Annette Lehmkuhler · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.3.2020 · € 26.– · 9 Plätze · ☺

K235030

Annette Lehmkuhler · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.4.2020 · € 26.– · 9 Plätze · ☺

Häkelschule**Das Einkaufsnetz, praktisch und nachhaltig**

In diesem Kurs häkeln Sie ein Einkaufsnetz aus Baumwolle, wie es jahrzehntelang weit verbreitet war. Umweltfreundlich und praktisch hat dieser Klassiker eine Renaissance verdient. Durch die Materialwahl werden moderne Akzente gesetzt. Sie lernen die Grundtechniken des Häkelns, feste Maschen und Luftmaschen. Für Anfänger geeignet, die in diesem Kurs sehr schnell ihr erstes Werk beginnen.

Für weitere Details wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin: mail@knit-a-porter.de

K235080

Bärbel Bruns · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.5.2020 · € 26.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 10 Plätze · ☺

Kunststopfen – you stitch it better

Ein Loch im Lieblingspulli, ein Riss im Küchentuch, die gemütlichen Wollsocken haben ein Loch an der Ferse? Wir stopfen! Was früher eine Technik war, um Geld zu sparen, ist heute die perfekte Art, Kleidungsstücke aufzupeppen. Wir verstecken keinen Makel, wir geben dem Kleidungsstück einen individuellen Charakter. Sie lernen einerseits die Technik des Stopfens, andererseits beschäftigen wir uns auch damit, welche gestalterischen Akzente wir damit setzen können. Bitte mitbringen: Strumpf, Handtuch, Decke, Pullover o.Ä. mit oder ohne Löchern. Für weitere Details schreiben Sie bitte die Kursleiterin Bärbel Bruns direkt an: mail@knit-a-porter.de

K235150 – Samstagworkshop

Bärbel Bruns · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.5.2020 · € 26.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 10 Plätze · ☺

Ausstrahlung und Stil**Visagistenseminar für Einsteigerinnen**

Sie lernen die einfache und schnelle Schminktechnik eines perfekten und natürlichen Fünf-Minuten-Make-ups und üben Schritt für Schritt die professionelle Anwendung einer Grundierung sowie die richtige Auftragechnik von Augen-Make-up, Rouge und Lippenstift. Sie erhalten wertvolle persönliche Tipps und Farbpfehlungen für das richtige Make-up zu unterschiedlichen Anlässen.

Bitte mitbringen: eigene Schminkmaterialien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel und Fotoapparat für ein Vorher-/Nachher-Foto.

K239200 – Samstagworkshop

Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.6.2020 · € 36.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ☺

Literatur und 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 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: „Außer sich“ von Sasha Marianna Salzmann.

K244528

Anastasia Simopoulos M.A. · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.3., 27.4., 25.5., 22.6. und 13.7.2020 · € 42.– · 12 Plätze · ☺

Erste Schritte ins Schreiben

Die ersten literarischen Versuche sind oft von großer Schreiblust, aber auch von Unsicherheit geprägt. Wir wollen den Schwung des Anfangs nutzen und zusammen die Grundlagen des Erzählens erarbeiten. Durch zahlreiche praktische Übungen lernen Sie, was Sie in den einzelnen Stadien von der Ideenfindung über die Figurengestaltung bis zur Überarbeitung der Rohfassung beachten sollten. So verfeinern Sie Ihr Sprachgefühl und finden Ihren eigenen Weg in die Welt des literarischen Schreibens.

K245165 – Sonntagsseminar

Constanze Geertz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.5.2020 · € 53.– · 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).

K251136 – Wochenendseminar

Johann Gräbel · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2020 · € 84.– · 8 Plätze

Fotografie kompakt**Von der Kamera bis zur Bildbearbeitung**

Die grundlegenden Techniken der digitalen Fotografie, die unabhängig vom Kameramodell vom „Knipsen“ zum kreativen Fotografieren führen, werden vermittelt. Lernen Sie Bildaufbau und Perspektive, aber auch Belichtung und Kameraeinstellungen kennen. Nach einem kurzen Überblick können Sie mit Ihrer Kamera anhand kleinerer Übungen die Theorie in die Praxis umsetzen. Im Anschluss übertragen wir die Bilder auf den PC. Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements können Sie Ihre Bilder dank einfacher Bearbeitung optimieren und als JPEG speichern.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Übertragungskabel, Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

K251170 – Sonntagskurs

Manuela Wutz · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.7.2020 · € 58.– · 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).

K251210

Peter Glöckle · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 31.3.2020 · € 27.– · 7 Plätze

Fotografieren mit dem Smartphone

Das Fotografieren mit dem Smartphone ist selbstverständlich geworden und die integrierten Kameras werden immer besser. Die Qualität der Bilder kann durch den richtigen Einsatz der Kamerafunktionen gesteigert werden. Der Umgang mit Brennweite, Lichtstärke, Bildrauschen, Formatwahl, Blitzen, Filtern sowie die Nachbearbeitung und das Versenden und Teilen der Bilder wird behandelt. Bei einer Exkursion wird das erworbene Wissen in der Praxis umgesetzt. Fragen zu den Themen Aufsteckobjektive, Stativ und spezielle 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).

K251605 – Samstagseminar

Daniel Mayer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.7.2020 · € 47.– · 8 Plätze · ☎

BURGBLICK

Fotografischer Spaziergang durch Grünwald

Was gibt es zu entdecken in Grünwald im schönen Isartal? Von der Linde am Marktplatz über die alte Pfarrkirche St. Peter und Paul bis zur Burg können Sie beim Flanieren den Ort erkunden. In erster Linie geht es bei dem Fotospaziergang um die Freude am Fotografieren, das Verbessern der eigenen Fähigkeiten mit der Kamera, die Schulung des Blicks und den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden. Die Fotografin Monika Clara Hoffmann (DGPh) gibt wertvolle Tipps und führt Sie durch Grünwald.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

K254525 – Sonntagseminar

Monika Clara Hoffmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 20.9.2020 · € 20.– · 12 Plätze

Tanz

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Anfänger mit Grundkenntnissen

Inhalte: Komplexere und längere Schrittkombinationen, anspruchsvollere Koordination von Arm-, Bein- und Hüftbewegungen, Rhythmuslehre, kleine Übungschoreografien, ggf. Verwendung von Accessoires (z.B. Schleier). Ein bis zwei Semester Bauchtanz-Kenntnisse sind erforderlich.

K268062 – Probestunde

Erna Fröhlich · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · di 10.15 bis 11.45 Uhr · 10.3.2020 · € 5.– · Probestunde für Kurs K268064 · Bei Buchung eines Bauchtanzkurses keine Verrechnung der Probestundengebühr möglich · Anmeldung erforderlich

K268064

Erna Fröhlich/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x di 10.15 bis 11.45 Uhr · 10.3. bis 7.7.2020 · € 131.– · 12 Plätze

Musizieren

Gesang – Einzelunterricht 30 Minuten

Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmer vom Dozenten vorab kontaktiert.

K273063

Gustavo Castillo-Estrada · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 15.30 bis 18.30 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 300.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ☎

Komm und sing

Sie würden gerne zusammen mit anderen singen? Sie möchten Ihre Stimme ausprobieren und schöne Stücke kennen und singen lernen? 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.

K273217

Gustavo Castillo-Estrada · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 103.– · 25 Plätze · ☎

Astronomie

Das moderne Bild des Kosmos

„Schwarze Löcher werden plötzlich sichtbar“ oder „Gravitationswellen erstmalig nachgewiesen“: In den Medien tauchen immer wieder Schlagzeilen aus der Astronomie auf. Großteleskope, Satelliten und Raumsonden liefern eine Fülle von Daten und zeigen ein immer differenzierteres Bild des Universums. Doch was bedeuten diese neuen Erkenntnisse? Der Physiker Norbert Steigenberger fasst die wichtigsten zusammen und skizziert ein auch für Laien verständliches Bild des sich entwickelnden Kosmos.

K312151 – Vortrag

Norbert Steigenberger · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.5.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Ein Abend für Sternengucker und alle, die es werden wollen – Der 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.

K312167 – Vortrag

Marco Sproviero · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 30.4.2020 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Sternschnuppen beobachten – ein Ausflug

Alljährlich im August hört man wieder von den Perseiden, dem bekanntesten Sternschnuppenregen, auch „Tränen des Laurentius“ genannt. Zum Maximum des Perseidenschauers 2020 treffen wir uns bei klarem Himmel südlich von München im Grünwalder Forst. Wer möchte, bekommt Tipps, wie man Sternschnuppen fotografiert. Ein Stativ und eine Spiegelreflexkamera werden dafür empfohlen. Die Veranstaltung findet nur bei geeignetem Wetter statt. Bitte zwei Stunden vor Beginn informieren unter www.munichspace.de/info oder (089) 69392918.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Isomatte oder Klappstuhl, Taschenlampe

K312179 – Exkursion

Marco Sproviero/Barbara Sproviero · Treffpunkt: Parkplatz Grünwalder Forst (Oberhachinger Str., Höhe Zufahrtstraße Forsthaus Wörnbrunn) · Ludwig Geräumt · fr 22.00 bis 23.30 Uhr · 14.8.2020 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Natur und Umwelt

Der Perlacher- und Grünwalder Forst Artenvielfalt vor den Toren Münchens

München mit Umgebung gehört zu den am dichtesten besiedelten Regionen Bayerns. Um die Biodiversität zu erhalten, wurde das Landschaftsschutzgebiet „Perlacher und Grünwalder Forst“ – einschließlich Gleißental – rechtsverbindlich festgesetzt. Viele kennen den Perlacher Mugl, die Römerstraße Via Julia und das Grünwalder Walderlebniszentrum. Nur wenige wissen, dass sie Gäste in einem wertvollen Lebensraum mit ganz besonderen Arten sind. Manfred Siering stellt Überlebende der Nacheiszeit und Einwanderer aus östlichen Steppen und dem Mittelmeerraum vor.

K312328 – Vortrag

Manfred Siering · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.3.2020 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Klein Canada vor der Haustüre: die Isar im Mühlal Zukunftsmodell von Renaturierung und Wasserkraft?

Alpine Flüsse brauchen die Dynamik der Hochwässer mit Geschiebe (Kies) aus den Bergen, Freiraum für Umlagerung der Kiesinseln und sauberes Wasser. Vor 25 Jahren erzielte die Isar-Allianz die Renaturierung der ehemals kanalisierten Isar im Mühlal. Welche positiven Entwicklungen der Biodiversität gingen damit einher, welche weiteren Potenziale der Isar-Renaturierung gibt es? Wie sind Naturschutz und Wasserkraft gut vereinbar? Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Kooperation mit Die Umwelt-Akademie e.V. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

K313461 – Exkursion

Nico Döring · Treffpunkt: Parkplatz in Straßlach (direkt oberhalb des Mühlalberges) · Mühlstr. 50 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 29.3.2020 · € 12.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

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

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

Bitte mitbringen: evtl. Getränke, wetterfeste Kleidung, Fernglas (wenn vorhanden)

K313497 – Exkursion

Manfred Siering · Treffpunkt: Grünwalder Brücke (Ostende, am Kiosk) · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 31.7.2020 · € 12.– · Kinder € 6.– · Anmeldung erforderlich · Kinder nur in Begleitung Erwachsener · 21 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

K313521 – Exkursion

Manfred Siering · Treffpunkt: S7-Bahnhof Höllriegelskreuth · Zugspitzstr. 2 · so 6.00 bis 12.00 Uhr · 10.5.2020 · € 24.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Sammeln für den Eigenbedarf

Wildpflanzen von der Eierwiese – mit Verkostung

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 Sonntagabend schon Ihre frischen Funde zum Abendessen auftischen? Dazu erhalten Sie einige Rezeptideen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Schere, Sammelkorb oder Stofftasche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe

K313895 – Exkursion

Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Eierwiese in Grünwald (Bushaltestelle BRK Schwesternheim) · Auf der Eierwiese 26 · so 13.00 bis 15.30 Uhr · 3.5.2020 · € 10.– · Zuzüglich € 3.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Gemeinsam sammeln – kochen – essen

Wildpflanzen von der Eierwiese

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

K313897 – Exkursion

Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Eierwiese in Grünwald (Bushaltestelle BRK Schwesternheim) · Auf der Eierwiese 26 · so 10.30 bis 16.30 Uhr · 7.6.2020 · € 27.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze

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. Der pilzsachverständige Dozent erklärt Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.

Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

K313932 – Exkursion

Dr. Georg Dünzl · Treffpunkt: Parkplatz Sauschütt (Walderlebniszentrum) Grünwald · Sauschütt · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 22.8.2020 · € 16.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Gesundheit informativ

Entspannen in der „Rushhour des Lebens“

Es gibt Phasen im Leben, in denen Zeitdruck und Arbeitsbelastung durch die Kombination von Beruf und Familie besonders hoch sind. Die Familienforschung nutzt dafür den Begriff „Rushhour des Lebens“. Kennen Sie das Gefühl, dass alles auf einmal stattfindet und der Tag manchmal nicht lang genug ist, um die To-do-Liste abzuarbeiten? Finden Sie heraus, welche Schritte möglich sind, um sich selbst in der Rushhour des Lebens gesund zu halten und guter Dinge durch die anstrengende Lebensphase zu gehen.

K341080 – Vortrag

Adele Brucks · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 ·
di 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.5.2020 · € 7.– · 18 Plätze · &

Sehtraining am Bildschirmarbeitsplatz

Den Augen Gutes tun

Längeres Arbeiten am PC ist bekanntlich nicht sehr gesundheitsförderlich – besonders belastet werden dabei die Augen und das Sehvermögen. Ständiges Arbeiten im Nahbereich (z.B. PC-Arbeit) kann die Ursache für Augenschmerzen, Kopfschmerzen und Verspannungen sein. Diese Beschwerden lassen sich durch gezieltes Sehtraining reduzieren, indem die zentralen Funktionen des visuellen Systems gefördert werden. Das Sehtraining schärft den Blick für das Wesentliche und ist problemlos in den Alltag zu integrieren.

K341380 – Vortrag

Verena Huhn · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 ·
do 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.5.2020 · € 7.– · 18 Plätze · &

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: großes Handtuch und kleines Kissen

K342060 – Seminar

Nur für Frauen · Dr. med. Alenka Berkopec-Valena · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 ·
do 18.00 bis 20.00 Uhr · 23.4.2020 · € 17.– · 6 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.

Wir freuen uns, Ihnen einige Präventionskurse aus den Bereichen Stressbewältigung und Bewegung anbieten zu können, die wir mithilfe von vorgegebenen Konzepten des Deutschen Volkshochschulverbands (DVV) bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizieren lassen konnten. Im Folgenden finden Sie einen Überblick unserer bezuschussbaren Kurse.

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

„Facelifting“ – ohne Skalpell mit Lymphdrainagemassage

Durch ein tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird dieses Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen“.

Bitte mitbringen: kleinen Spiegel

K351176

Claudia Caran · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 ·
mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.5.2020 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · 14 Plätze

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. Spezielle Atemübungen und Meditation finden nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden.

Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

K352116

Erwin Polmann · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2020 · € 116.- · 14 Plätze

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



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

K352308

Eva Regöczy · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 3.3. bis 7.7.2020 · € 116.– · 14 Plätze

K352312

Verena Neher · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 116.– · 14 Plätze

Fortgeschrittene**K352340**

Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.3. bis 6.7.2020 · € 116.– · 14 Plätze

K352344

Verena Neher · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 116.– · 14 Plätze

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

K352540

Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.3. bis 13.7.2020 · € 123.– · 14 Plätze

K352544

Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 116.– · 14 Plätze

Yoga – Grundstufe

Es werden grundlegende Yogaübungen praktiziert. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und solche, die ihre Grundlagen auffrischen und verfeinern möchten.

Bitte mitbringen: Eine Kissenrolle.

K372060

Für Senioren · Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 16.00 bis 17.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 71.– · Seniorenermäßigung möglich · 12 Plätze

Yoga – Aufbaustufe

Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

Bitte mitbringen: eine Kissenrolle.

K372100

Für Senioren · Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 107.– · Seniorenermäßigung möglich · 12 Plätze

Qigong

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

K353580

Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2020 · € 116.– · 14 Plätze

K353585

Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x fr 10.30 bis 11.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2020 · € 77.– · 14 Plätze

Mit Qigong entspannen

Ruhe zu finden ist für viele Menschen schwer möglich, das Gedankenkarussell dreht sich ohne Pause. Mit bewegten und stillen Qigong-Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen – unterstützt durch bewusstes Atmen – entspannen Körper und Geist gleichermaßen. Ein Skript mit den Übungen und weiteren Hintergrundinformationen erleichtert das selbstständige Üben zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

K353835 – Sonntagsseminar

Monika Brabec · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 10.5.2020 · € 30.– · 12 Plätze

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

K354052

Ulrike Müller · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2020 · € 116.– · 17 Plätze

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.

K357066

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 · 2.3. bis 6.7.2020 · € 114.– · 17 Plätze

K357071

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 8.30 bis 9.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2020 · € 76.– · 14 Plätze

Für Fortgeschrittene**K357072**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 7.45 bis 8.45 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 76.– · 14 Plätze

K357074

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 76.– · 14 Plätze

Sommer-Volkshochschule**K357075**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 5 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 20.8. bis 17.9.2020 · € 30.– · 14 Plätze

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. Das Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich und vielseitig.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke

K357152

Karoline Herzog · Martin-Kneidl-Grundschule, Gymnastikhalle Flachbau · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 76.– · 17 Plätze

Rückbildungsgymnastik für Mutter mit Baby

Nach der Geburt muss sich der Körper der Mutter regenerieren und die Muskulatur soll wieder aufgebaut werden. Eine gezielte Gymnastik für Mutter und Baby, angeleitet von einer erfahrenen Hebamme, unterstützt die Rückbildung und baut die strapazierte Beckenbodenmuskulatur wieder auf.

Ein Kursbesuch ist frühestens sechs Wochen nach der Geburt möglich. Sollten Sie schon einen Rückbildungskurs von Ihrer Krankenkasse in Anspruch genommen haben, wenden Sie sich bitte zu Beginn an Ihre Dozentin.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und Versichertenkarte der Krankenkasse

K357246

Friederike Aulenbacher · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 7 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.5. bis 3.7.2020 · € 55.– · 10 Plätze

Ballengang – voll im Trend

Natürliches Gehen trägt wesentlich dazu bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch den vorfußbetonten Gang geben Sie Ihrem Körper mit jedem Schritt eine Rückenmassage. Auch übliche Fußprobleme lassen sich durch den richtigen Gang minimieren. Ob im Minimalschuh oder ohne, zeigt Ihnen die Dozentin wie es „läuft“. Mit ihrem Schritt-für-Schritt-System lernen Sie den richtigen Gang und Strategien der Gewöhnung an Barfuß- bzw. Minimalschuhen kennen.

Bitte mitbringen: Barfuß- oder Minimalschuhe falls vorhanden

K357401 – Seminar

Catrin Kass · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.4.2020 · € 19.– · 12 Plätze · ♿

Die Füße – ein Fundament unserer Gesundheit

Oftmals schenken wir unseren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit und uns ist gar nicht bewusst, welche bedeutende Rolle diese eigentlich spielen. Lernen Sie in diesem Seminar Fußübungen kennen, die bei der Vermeidung bestimmter Beschwerdebilder wie z.B. Hallux valgus, Fersensporn oder Knick-Senk-Spreizfuß helfen können. Des Weiteren wird auf die Auswirkung verschiedener Schuhtypen eingegangen und Sie erfahren, wie Sie selbst etwas für Ihre Füße tun und somit Ihre Gesundheit verbessern können.

Bitte mitbringen: warme Socken und bequeme Kleidung

K357402 – Samstagseminar

Catrin Kass · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 9.30 bis 13.30 Uhr · 21.3.2020 · € 24.– · 12 Plätze · ♿

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.

K357693

Gabriela Merz-Kopp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.15 bis 11.15 Uhr · 2.3. bis 6.7.2020 · € 76.– · 15 Plätze

K357696

N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 3.3. bis 7.7.2020 · € 76.– · 15 Plätze

K357702

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 17 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · (auch am 8.4. und 3.6.) · € 86.– · 14 Plätze

Sommer-Volkshochschule

K357703

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 5 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 26.8. bis 23.9.2020 · € 30.– · 14 Plätze

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.

K357764

Gabriela Merz-Kopp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 2.3. bis 6.7.2020 · € 76.– · 15 Plätze

K357765

Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 76.– · 15 Plätze

K357766

Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 76.– · 15 Plätze

K357767

Renate Gnensch · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 20.15 bis 21.15 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 76.– · 14 Plätze

Fit-Mix

Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm mit verschiedenen Hilfsmitteln garantiert Power und Spaß. Mit anspruchsvollem Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur verbessern Sie Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Ein idealer Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

K358075

Lavinia Vorwerk · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 72.– · 14 Plätze

Sommer-Volkshochschule**K358078**

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.8. bis 23.9.2020 · € 41.– · 17 Plätze

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.

K358439

Sabine Schratzenstaller · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · € 72.– · 14 Plätze

K358442

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 17 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 · (auch am 8.4. und 3.6.) · € 81.– · 17 Plätze

K358445

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2020 · € 72.– · 14 Plätze

K358446

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 72.– · 17 Plätze

Sommer-Volkshochschule**K358447**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 5 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 20.8. bis 17.9.2020 · € 29.– · 17 Plätze

K358448

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 19.30 bis 20.30 Uhr · 12.3. bis 23.7.2020 · € 72.– · 17 Plätze

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.

K358478

N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 3.3. bis 7.7.2020 · € 72.– · 17 Plätze

K358481

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 17 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.3. bis 8.7.2020 (auch am 8.4. und 3.6.) · € 81.– · 17 Plätze

K358484

Lavinia Vorwerk · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 · € 72.– · 14 Plätze

Aquafit

Gymnastik 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. Abschließendes Stretching entspannt und revitalisiert.

K358913

Stefanie Hepp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 8.00 bis 9.00 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 (auch am 9.4. und 16.4., nicht am 18.6. und 25.6.) · € 94.– · 15 Plätze

K358915

Stefanie Hepp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 (auch am 9.4. und 16.4., nicht am 18.6. und 25.6.) · € 94.– · 15 Plätze

K358917

Stefanie Hepp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 10.00 bis 11.00 Uhr · 5.3. bis 16.7.2020 (auch am 9.4. und 16.4., nicht am 18.6. und 25.6.) · € 94.– · 15 Plätze



**Aus Spaß
am Sport!**

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

Kochen und Ernährung

One-Pot: mit einem Topf um die ganze Welt

Auch in einer ganz kleinen Küche mit nur einem Topf und einer Herdplatte kann man leckeres und ausgefallenes Essen zaubern, das mit den richtigen Zutaten und Gewürzen die ganze Welt erschmecken lässt. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise und probieren Sie diverse One-Pot-Gerichte aus aller Welt, z.B. thailändische Tom-Kha-Gai-Suppe, fruchtigen Hähncheneintopf aus dem Baskenland und mehr. Die Rezepte aus einem Topf sind einfach und dennoch raffiniert – somit auch ideal für alle Campingfans. Je nach Saison kann die Rezeptauswahl variieren.

K380064 – Samstagseminar

Marie-Luise Grundler · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 19.9.2020 · € 35.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Selbst gemachte Pasta aus aller Welt

Pasta, eine der beliebtesten Beilagen der Deutschen. Aber haben Sie diese schon mal selbst gemacht? Geschmacklich ist eine selbst gemachte Pasta den gekauften Nudeln weit überlegen und in der Zubereitung kinderleicht und vielseitig! Sowohl mit der Nudelmaschine als auch von Hand formen wir eine Auswahl an gefüllter und ungefüllter Pasta aus aller Welt, wie zum Beispiel italienische Tortellini, sibirische Pelmeni, ukrainische Wareniki, chinesische Dim Sum oder südtirolische Schlutzkrapfen. Dazu kochen wir passende Sugi und genießen unsere Kreationen in gemütlicher Runde.

K380322 – Samstagseminar

Maik Haltenhof · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 9.5.2020 · € 36.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 15 Plätze · ☎

Kieslichs Welt der Gewürze: edle Fischgerichte

Sie betören unsere Sinne, reizen unsere Geschmacksnerven und verfeinern jedes Gericht – Gewürze und Kräuter. Entdecken Sie die heimlichen Stars der Küche und erfahren Sie, wie Sie Gewürze und Kräuter geschmackvoll in Szene setzen. Wir bereiten z.B. lauwarmen Lachs in brauner Gewürzbutter, Wittelsbacher Garnelen mit Erbsen-Vanille-Püree, Fischsuppe mit Safran und Edelfischeinlage, verschiedene Gewürz-Dips oder Salat mit Kieslich-Spezial-Dressing zu. Dabei erfahren Sie vom Gewürz-Guru und Koch alles Wissenswerte über Gewürze. Professionelle Tipps für die Verarbeitung, Zubereitung und den Einkauf von Fisch ergänzen den Kurs.

K380504 – Samstagseminar

Markus Kieslich · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.6.2020 · € 24.– · Zuzüglich € 26.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Kulinarisches Inselhopping von Sizilien bis Korsika

Wir begeben uns auf ein kulinarisches Inselhopping von Sizilien, Sardinien bis Korsika. Wir entdecken die Vielfalt dieser Inselküchen, die geprägt ist vom Meer, dem Land und den Leuten sowie den Einflüssen aus der italienischen, französischen und arabischen Esskultur. Echtheit und Tradition sind hier die Schlüsselworte. Wir kochen traditionelle Gerichte jeder Insel, ob mit Fisch und Meeresfrüchten, Fleisch, Gemüse, frischen Kräutern, wie wildem Fenchel oder Minze, oder mit regionalen Spezialitäten, wie Esskastanien. Passende Weine begleiten unser mediterranes Insel-Menü.

K381027 – Samstagseminar

Oswaldo Sellitto · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.7.2020 · € 29.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Die Küche der Ardèche

Die südostfranzösische Region mit ihrem gleichnamigen Fluss begeistert viele Urlaubsreisende durch ihre landschaftliche Vielfalt – von rauen Gebirgsketten bis hin zum milden Süden, wo Wein, Oliven und Früchte wachsen. Die Küche ist traditionell, regional und bodenständig. Deftige Gerichte mit Wildschwein, Kastanien und Ziegenkäse sind typisch für die Ardèche, aber talentierte Küchenchefs interpretieren sie mit den lokalen Produkten der Märkte zunehmend neu. Kochen Sie traditionelle und moderne Gerichte der Ardèche und genießen Sie bei einem Glas Wein das französische Flair.

K381031 – Samstagseminar

Jean de Rocher · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 21.3.2020 · € 24.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Quiche, Tarte und Co.

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

K381033 – Sonntagseminar

Jean de Rocher · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 22.3.2020 · € 24.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Mi Noche Argentina

Argentinien überzeugt mit seiner rustikalen, schlichten Gaucho-Küche und vielen frischen Zutaten. Das gegrillte argentinische Rindfleisch ist weltberühmt. Erleben Sie die Geschmacksvielfalt Argentiniens, die u.a. kreolische und europäische Einflüsse vereint. Genießen Sie z.B. Empanadas Tucumanas, Grapefruit-Salat mit Rucola und gerösteten Haselnüssen sowie Rinderfilet mit Chimichurri begleitet von Humita en Chala (Tamales in Maisblättern) und Pastelitos de Membrillo. Dazu trinken wir nach Tradition des Landes Mate-Tee. Ein guter Tropfen Rotwein aus Patagonien begleitet unser Menü.

K381113 – Sonntagsseminar

Irina Malkmus · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 28.6.2020 · € 27.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Vegetarisches Georgien

Himmlische Rezepte des Südkaukasus

Georgien ist vielen eher unbekannt, ebenso seine Küche. Dabei ist die georgische Küche eine der ältesten der Welt, die lange als Gourmetküche der Sowjetrepublik galt. Sie besticht durch Frische, Intensität, außergewöhnliche Vielfalt und gesunde Zutaten. Und entgegen aller Klischees gibt es eine Vielzahl an vegetarischen Gerichten, die mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinert einen himmlischen Genuss versprechen. Lernen Sie landestypische vegetarische Speisen zuzubereiten und entdecken Sie ein Land, das sich zu kennen lohnt – nicht nur kulinarisch!

K381804 – Samstagseminar

Galina Böhm · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 13.00 bis 19.00 Uhr · 16.5.2020 · € 32.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Speisepilzwanderung mit anschließendem

Feinschmecker-Kochkurs

Mit einem geprüften Pilzsachverständigen an Ihrer Seite brechen Sie vom Gymnasium Grünwald auf in Richtung „Sauschütt“. Bei der Führung erfahren Sie Wissenswertes über unsere heimischen Speisepilze und lernen diese von ungenießbaren und giftigen Doppelgängern zu unterscheiden. Nach der Wanderung erarbeiten wir das kulinarische Thema Speisepilze und bereiten zusammen ein raffiniertes Menü zu.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Pilzkorb, Pilzmesser, Zeckenschutz, evtl. Bestimmungsbücher, Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

K387525 – Sonntagseminar

Dr. Christoph Hahn · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · so 9.00 bis 18.00 Uhr · 20.9.2020 · € 45.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

Wein- und Bierkunde

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, Weindoziert 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.

K386410

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Heinz Peter · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 27.3.2020 · € 26.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 20 Plätze · ☺

Genießen wie Gott in Frankreich

In diesem Grundlagen-Seminar widmen wir uns der Frage, warum Frankreichs Weine zu Recht als die besten der Welt gelten. Nach einem prickelnden Einstieg mit feinem Winzer-Champagner verkosten wir uns durch die wichtigsten Regionen und ihre charakteristischen Traubensorten und Weinstile. Neben den Klassikern Bordeaux und Burgund dürfen dabei das Loire-Tal, die Provence, das Languedoc und auch weniger bekannte Weinbaugebiete wie die Gascogne nicht fehlen. Dazu gibt es passende Delikatessen-Häppchen, die perfekt mit den Weinen harmonieren.

K387025 – Sonntagseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Andreas Uiker · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 22.3.2020 · € 22.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 17 Plätze · ☺

Weine rund um den Gardasee

Eine laue Sommernacht, ein kleines Lokal direkt am See, ein Glas Wein in der Hand. Der Gardasee weckt Sehnsucht in den Köpfen der Münchner. Seine Wein-Vielfalt ist mindestens genauso überwältigend wie der See selbst, der von den Alpenausläufern in die Norditalienische Tiefebene reicht. Wir stillen ein wenig das Fernweh und probieren die Weine, die an den Küsten des Sees und in den großartigen Weingebieten in der unmittelbaren Umgebung beheimatet sind: der Lombardei, dem Trentino und Venetien.

K387045 – Sonntagseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Peter Lackner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 28.6.2020 · € 24.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 17 Plätze · ☺

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.

K387105 – Sonntagsseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Markus Mundt · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensa-gebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.5.2020 · mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 18.5.2020 · € 44.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Genussskombination Bier und Käse

Es ist kein Zufall, dass in bayerischen Biergärten zum Bier gerne Obatzda gereicht wird oder dass eine Portion feine Emmentalerscheiben eine beliebte Brotzeit auf jedem Volksfest ist. Wie kommt es, dass Bier und Käse so gut harmonieren? Ein Grund liegt wohl in Parallelen beim Herstellungsprozess, bei dem Fermentation in beiden Lebensmittel die zentrale Rolle spielt. Wir wollen über den Tellerrand des Bekannten hinaus spannende Kombinationen von frischen, spritzigen, süßen und süffigen Bieren und herzhaften, aromatischen, cremigen und rassen Käsen entdecken.

K387200 – Samstagseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Oliver Joksch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.5.2020 · € 22.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Berufliche Bildung**Berufliche Veränderung angehen****Der eigene Changemanager**

Sie möchten sich beruflich verändern oder etwas ganz anderes machen, wissen aber noch nicht genau, in welche Richtung es gehen soll? Oder suchen Sie nach neuen Herausforderungen in Ihrem aktuellen Job?

In diesem Workshop entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie: Sie analysieren Ihre aktuelle berufliche Situation und Arbeitsbereiche, die zu Ihren Stärken und Kompetenzen passen. Dabei erarbeiten Sie ein konkretes Ziel und planen die nächsten Schritte zu Ihrem Traumjob.

K440159 – Samstagsworkshop

Dagmar Christadler-Colsman · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.7.2020 · € 79.– · 8 Plätze · ☎

Entscheidungen souverän treffen

Es vergeht kaum eine Minute, in der wir im Beruf oder Privatleben nicht eine Entscheidung treffen müssen. Oft fällt uns die Entscheidungsfindung schwer, wir sind unsicher bei der Abwägung oder schieben Entscheidungen auf. In diesem Seminar lernen Sie, wie und mit welchen Methoden Sie Entscheidungen situations- und wesensgerecht treffen oder sich Alternativen erarbeiten können. Sie erfahren, wie Sie Ihren persönlichen Umgang mit Vernunft und Bauchgefühl bei Entscheidungen finden und trainieren, Techniken für schnelle und möglichst optimale Entscheidungsfindungen souverän umzusetzen.

K440438 – Samstagseminar

Carolin Lichner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.6.2020 · € 49.– · 12 Plätze · ☎

Geld und Finanzen

Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?

Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen – wer wollte das nicht! Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen.

K440924

Agata Röhrshiem · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 21.4.2020 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

Holen Sie sich Ihr Geld zurück – Steuererklärung am PC

Lernen Sie, wie Sie ohne Steuerberater, aber mit einer leicht verständlichen Software (WISO Sparbuch) alle relevanten Daten für eine Steuererklärung erfassen und zu Ihrem Vorteil nutzen können. Dabei wird die Grundsystematik der Einkommensteuer dargestellt, wichtige steuerliche Begriffe werden geklärt und Tipps gegeben, wie Sie die Steuererklärung für das laufende Jahr bereits im Vorfeld planen können. Nicht fehlen dürfen natürlich die steuerlich relevanten Änderungen sowie Internet-Links, die für die Beantwortung von steuerlichen Fragen geeignet sind.

K440987 – Sonntagsseminar

Carmen Lindemann · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · so 9.30 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.6.2020 · € 59.– · 7 Plätze

Rhetorik und Kommunikation

Auf den Punkt gebracht – klarer ausdrücken

Klare Kommunikation ist eine wichtige Voraussetzung für Ihren beruflichen und privaten Erfolg. Verharren Sie manchmal zu stark in Details, kommen zu langsam auf den Punkt? Sie möchten fokussierter sprechen, den roten Faden nicht verlieren und in Besprechungen Redebeiträge durchsetzungsstark einbringen? Hier lernen Sie psychologische Grundlagen und Arten der Kommunikation, analysieren Stärken und Schwächen Ihres persönlichen Kommunikationsstils und erhalten Handlungsempfehlungen und Tipps für schwierige Situationen.

K451560 – Wochenendseminar

Corinna-Angela von Giese · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4./5.7.2020 · € 75.– · 12 Plätze · ☎

Maschinenschreiben am PC

Alle 10 Finger im Einsatz

Maschinenschreiben am PC

Zehn-Finger-Tast schreiben in sechs Stunden

Nach nur sechs Stunden Unterricht blind mit zehn Fingern auf der Tastatur schreiben! Dass dieses Konzept hält, was es verspricht, haben einige unserer erfahrenen Dozentinnen getestet und bestätigt, wobei zuhause üben der Schlüssel zum Erfolg ist.

Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen.

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

K483310

Edith Rösch · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 4 x mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 11.3. bis 1.4.2020 · € 79.– · 7 Plätze

Computer und Internet

Smartphones

Android-Smartphones für Einsteiger

Mehr als nur telefonieren und Kurznachrichten

Smartphones sind Mobiltelefone mit großer Funktionsvielfalt. In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android.

Kursinhalte: grundlegende Bedienung und sicheres Navigieren im Nutzermenü; persönliche Einstellungen; WLAN-Zugang und Google-Konto einrichten; Telefonieren; im Internet surfen; E-Mail-Funktion nutzen; Termine und Kontakte verwalten; den Google Play Store nutzen.

Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Smartphones demonstriert.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

K482864

Für Senioren · Angelika Mutze · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 3 x do 9.00 bis 12.00 Uhr · 12.3. bis 26.3.2020 · € 89.– · Seniorenermäßigung möglich · 7 Plätze

K482866

Für Senioren · Angelika Mutze · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 3 x do 9.00 bis 12.00 Uhr · 25.6. bis 9.7.2020 · € 89.– · Seniorenermäßigung möglich · 7 Plätze

Mobile Security

Mehr Sicherheit für Ihr Smartphone

Smartphones und Tablets sind unsere ständigen Begleiter im Alltag. Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt aber auch das Risiko, dass unsere Kommunikation abgehört wird, Daten ohne unser Einverständnis gesammelt oder unsere Mini-computer durch Schadsoftware angegriffen werden.

Der Kurs behandelt Sicherheitseinstellungen für die mobilen Betriebssysteme von iOS und Android.

Gerne können Sie Ihr Smartphone bzw. Tablet mitbringen.

K487638

Angelika Mutze · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.4.2020 · € 39.– · 7 Plätze

Grundlagenkurse

Crashkurs: Word

Sie können sicher mit dem Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen. Jetzt suchen Sie einen schnellen Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Textverarbeitung mit Word.

Kursinhalt: Benutzeroberfläche; Texte gestalten inkl. Tabellen, Illustrationen, Listen und Aufzählungen; Dokumentvorlagen und Bausteine; Tastenkombinationen.

K484116

Petra Schröck · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.4. und 29.4.2020 · € 79.– · 7 Plätze

Crashkurs: PowerPoint

Sie können sicher mit dem Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen und verfügen bereits über grundlegende Word-Kenntnisse. Jetzt suchen Sie einen schnellen Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Präsentationserstellung mit PowerPoint.

Kursinhalt: Benutzeroberfläche; Vorlagen und Designs; Folien gestalten mit Texten, Formen, Bildern und Diagrammen; Layouts anpassen; Präsentationen vorführen.

K484712

Petra Schröck · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.5. und 12.5.2020 · € 79.– · 7 Plätze

Websites

HTML und CSS – Grundkurs für Einsteiger

HTML und CSS bilden ein mächtiges Werkzeugespaar, mit dem sich schon nach kurzer Lernphase private Webseiten wie auch einfache Firmenauftritte hervorragend gestalten lassen.

Kursinhalt: Grundstruktur und Syntax von HTML; Meta-Informationen; Einfügen von Texten, Bildern und Links; Tabellen; Navigationsstruktur erstellen; Grundlagen CSS; Einbinden von CSS in HTML-Dokumente; Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc.; Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten; Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

K486080 – Wochenendkurs

Andreas Hartmann · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 9./10.5.2020 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 16.5.2020 · € 169.– · 7 Plätze

Websites mit WordPress – Crashkurs

Mit WordPress lassen sich spannende Weblogs, private Websites und Firmenpräsenzen relativ einfach und schnell umsetzen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit diesem Redaktionssystem Websites oder private Blogs gestalten können.

Kursinhalt: Überblick WordPress-System; Seiten und Blogbeiträge erstellen und Inhalte ändern, Menüs anlegen; Grundfunktionalität mit Plugins erweitern.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

K486314 – Samstagsseminar

Wilhelm Weller · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.6.2020 · € 79.– · 7 Plätze

Jimdo – einfach schöne Webseiten

Ob Sie als Unternehmer Ihr Angebot im Internet präsentieren wollen, eine Vereinshomepage planen oder einfach Spaß daran haben, Ihr Hobby im Web zu präsentieren – mit dem Baukastensystem Jimdo erstellen Sie im Handumdrehen eine eigene Homepage.

Kursinhalt: Anmeldevorgang und Login; geeignetes Design wählen; Seiten anlegen; Bilder, Texte und Videos einpflegen; Einbinden von Social-Media-Plattformen; eigene Web-Adresse auswählen; Online-Shop mit Jimdo; kostenlose und -pflichtige Versionen im Überblick.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC. Zur Anmeldung bei Jimdo benötigen Sie eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten.

K486420 – Samstagsseminar

Angelika Mutze · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.3.2020 · € 79.– · 7 Plätze

Suchmaschinen und IT-Sicherheit**SEO für Einsteiger – Erfolg durch Suchmaschinenoptimierung**

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Webmaster und Marketingverantwortliche erfahren, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Websites bei Google & Co. verbessern.

Kursinhalt: SEO als Teil von Suchmaschinenmarketing bzw. Online-Marketing; Social-Media-Marketing als Rankingfaktor; Website-Analyse und -Monitoring, Keyword-Bestimmung, OnPage- und OffPage-Optimierung, Linkpopularität (PageRank) steigern, Tricks und Tools.

Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit einem Windows-PC sowie gute Internetkenntnisse.

K486815 – Sonntagsseminar

Wilhelm Weller · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.3.2020 · € 79.– · 7 Plätze

IT-Sicherheit ganz praktisch: von Verschlüsselung bis zu sicherem Passwortschutz

E-Mails sind persönlich. Damit sie es auch bleiben, erfahren Sie, wie diese sicher verschlüsselt werden können. Auch Ordner oder ganze Laufwerke können einfach mit entsprechender Software (VeraCrypt) sicher verschlüsselt werden. Sie lernen, Datenträger (Festplatten, Sticks etc.) so zu löschen, dass die ehemaligen Daten nicht wiederhergestellt werden können. Mit Tricks werden Sie sichere Passwörter erzeugen, die Sie sich auch leicht merken können.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

K487618

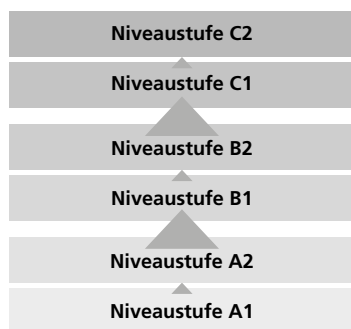
Thomas Seidel · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.5.2020 · € 39.– · 7 Plätze

Sprachen lernen mit System!

Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System. Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, und Sie können international anerkannte Prüfungen bei uns ablegen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen haben Experten aus den Mitgliedsländern der Europäischen Union im Jahr 1997 entwickelt. Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger starten bei A1, die höchste der sechs Stufen heißt C2. In ganz Europa lernen Menschen Sprachen nach diesem System. Die Kurzbeschreibung der Voraussetzungen und Inhalte für jede Niveaustufe finden Sie am Beginn der jeweiligen Rubrik in unserem Kursangebot. Dort sind auch Prüfungen genannt, die Sie in dieser Stufe ablegen können – oft direkt bei der Münchner Volkshochschule, die für viele Sprachzertifikate anerkanntes Prüfungszentrum ist.



Die Vorteile auf einen Blick

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen bedeutet für Sie:

- ein transparentes, einheitliches System mit sechs Niveaustufen
- europaweit vergleichbare und anerkannte Sprachkenntnisse
- ein aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen

Gerne beraten wir Sie individuell!

Persönliche Sprachberatung für alle Sprachen

Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock
 MVV: S-Bahn, Tram 15/25 Rosenheimer Platz
 montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
 mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr
 Bitte kommen Sie bis 1 Stunde vor Beratungsschluss.

Wir helfen Ihnen bei der Wahl des richtigen Kurses, informieren Sie über Zertifikate und Prüfungen und beraten Sie in allen Fragen zu Ihrem individuellen Lernweg.

Englisch

A2

Falls Sie unsicher sind, ob ein A2-Kurs für Sie passend ist, empfehlen wir Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

A2 einmal wöchentlich

Lektion 5–8

Bitte mitbringen: English Unlimited A2, Coursebook (ISBN 978-3-12-539903-7), Cambridge University Press/ Ernst Klett Sprachen

K521566

Gary Richmond · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.3. bis 1.7.2020 · € 155.– · 8 Plätze · ☎

A2 Start Talking

Wenn Sie Englisch lernen oder vor einiger Zeit gelernt haben, aber es Ihnen schwerfällt, spontan zu sprechen, dann bietet Ihnen dieser Kurs Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre Sprechen zu üben. Das Kursbuch bietet Unterstützung für Grammatik und Wortschatz, der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Sprechens.

Bitte mitbringen: Let's Talk Now A2, Student's Book (ISBN 978-3-12-605555-0), Klett Verlag

K521640

Inge Koch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.3. bis 6.7.2020 · € 151.– · 10 Plätze · ☎

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. The course fee includes copies provided by the teacher.

K522350

Simon Rees · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 3.3. bis 30.6.2020 · € 144.– · 10 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

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. The course fee includes the material provided by the teacher.

K522654

Inge Koch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.3. bis 29.6.2020 · € 158.– · 8 Plätze · ☎

K522656

Inge Koch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.3. bis 29.6.2020 · € 158.– · 8 Plätze · ☎

K522628

Simon Rees · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 3.3. bis 30.6.2020 · € 158.– · 8 Plätze · ☎

K522658

Pauline Ann Webb · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 158.– · 8 Plätze · ☎

Französisch

A1

**A1 Französisch für die Reise
Kurs für Wiedereinsteiger**

Sie haben vor langer Zeit schon einmal Französisch gelernt und möchten nach vielen Jahren Ihre verschütteten Sprachkenntnisse wieder reaktivieren, auffrischen und vertiefen? Aber am liebsten möchten Sie noch einmal von vorne beginnen? Dann ist dies Ihr Kurs! Sie wiederholen in raschem Tempo die grundlegende Grammatik, bauen systematisch Ihren Wortschatz auf und trainieren das Sprechen. Bitte mitbringen: On y va ! A1, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103325-5, Hueber Verlag

K530010

Karine Rancoule · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 9 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 23.4. bis 9.7.2020 · € 90.– · 10 Plätze · ☎

**A1 Anfänger mit Vorkenntnissen
Lektion 7–9**

Sie verfügen über erste Kenntnisse im Französischen und möchten ohne Zeitdruck weiterlernen. Das verlangsamte Tempo sieht vor, den Stoff des Lehrbuchs A1 in vier Semestern zu erarbeiten. Bitte mitbringen: On y va ! A1, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103325-5, Hueber Verlag

K530328

Anne Delacroix · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 3.3. bis 30.6.2020 · € 155.– · 8 Plätze · ☎

B1

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A2 haben. Diese haben Sie, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 Konversation (ohne Buch)

Sie lernen seit mindestens fünf Jahren Französisch und möchten Ihre Sprechfähigkeit weiter entwickeln? Mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen trainieren Sie Ihr mündliches Ausdrucksvermögen und wiederholen schwerpunktmäßig auch Grammatik. € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

K531336

Sandrine Serret-Praml · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 144.– · 10 Plätze · ☎

K531339

Sandrine Serret-Praml · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 144.– · 10 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 Kolleginnen 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 bis eine Stunde vor Beratungsschluss):

montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

MVHS-Sprachberatung im Gasteig
Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

B2

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs... Vous pouvez vous „débrouiller“ dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt. Vous pouvez raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

€ 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

B2 Conversation (sans manuel)

Vous avez un bon niveau de français et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Dans un cours de conversation du niveau B2 vous avez la possibilité d'élargir vos connaissances sur la France, de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales du français, tout en travaillant sur des thèmes d'actualité variés.

€ 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

K531645

Karine Rancoule · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 158.– · 8 Plätze · ☎

Italienisch

A1

A1 Anfänger mit Vorkenntnissen moderates Lerntempo

Sie verfügen über erste Kenntnisse im Italienischen und möchten ohne Zeitdruck weiterlernen. Das verlangsamte Tempo sieht vor, den Stoff des Lehrbuchs A1 in vier Semestern zu erarbeiten.

Lektion 4-5

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen

K533346

Elena Cattaneo · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 2.3. bis 29.6.2020 · € 155.– · 8 Plätze · ☎

Lektion 6–7

K533373

Paola Passadore · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 155.– · 8 Plätze · ☎

Lektion 10 und Auffrischung

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

K533394 – MVHS-online

Elena Cattaneo · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.3. bis 6.7.2020 · € 151.– · 10 Plätze · ☎

A2

Sie können die 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 dell'italiano) ablegen.

A2 einmal wöchentlich – rasches Lerntempo

Lektion 7–9

Für leicht fortgeschrittene Lernende des Italienischen, die sprachliche Kompetenzen des Niveaus A2 erwerben möchten. Das rasche Lerntempo sieht vor, den Stoff des Lehrbuchs A2 in nur drei Semestern zu erarbeiten, und erfordert auch eigenständiges Lernen zu Hause.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2, ISBN 978-3-12-525206-6, Ernst Klett Sprachen

K533734

Paola Passadore · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 155.– · 8 Plätze · ☎

B1

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

Als Abschluss der Niveaustufe B1 können Sie die Prüfung CELI 2 (Certificato di conoscenza dell'italiano) ablegen.

B1 einmal wöchentlich

Für fortgeschrittene Lerner des Italienischen, die im normalen Lerntempo Sprachkompetenzen auf dem Niveau B1 erwerben möchten. Regelmäßiger Kursbesuch und zusätzliche Lernarbeit zu Hause sind erforderlich.

ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo B1,
ISBN 978-3-12-525212-7, Ernst Klett Sprachen

K534207

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 3.3. bis 30.6.2020 · € 141.– · 10 Plätze · ☎

Lektion 10 und Auffrischung

Bitte mitbringen: Chiaro! B1, ISBN 978-3-19-005467-1, Hueber Verlag

K534255

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 3.3. bis 30.6.2020 · € 208.– · 6 Plätze · ☎

B1 Konversation einmal wöchentlich (ohne Buch)

In einem Konversationskurs auf dem Niveau B1 haben Sie Gelegenheit, mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln, aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen.

Voraussetzung: acht bis neun Semester Italienisch an der Volkshochschule oder entsprechende Kenntnisse.

€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

K534433

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.3. bis 29.6.2020 · € 158.– · 8 Plätze · ☎

B2

I corsi di livello B2 sono 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 dell'italiano).

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.

€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

K534901

Paola Passadore · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 12 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.3. bis 22.6.2020 · € 146.– · 6 Plätze · ☎

K534904

Paola Passadore · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.3. bis 6.7.2020 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

K534907

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.3. bis 24.6.2020 · € 134.– · 10 Plätze · ☎

C1

I corsi di livello C1 sono 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.

€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

K535136

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.3. bis 22.6.2020 · € 158.– · 6 Plätze · ☎

K535139

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 3.3. bis 30.6.2020 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

Spanisch

A1 – Anfänger

A1 Einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Lektion 9–12

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

K540558

Marisa del Valle Oms · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.3. bis 1.7.2020 · € 141.– · 10 Plätze · ☎

B1

Sie können einen Kurs auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A2 haben. Diese haben Sie, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 Einmal wöchentlich

Ab Lektion 9

Bitte mitbringen: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

K542526

Marisa del Valle Oms · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 155.– · 8 Plätze · ☎

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 Einmal wöchentlich

Ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Nuevo Español en marcha 4 (B2), SGEL, Kursbuch ISBN 978-3-19-414503-0, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-424503-7

K543310

Marisa del Valle Oms · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.3. bis 9.7.2020 · € 167.– · 6 Plätze · ☎

B2 Conversación

Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos, repasar la gramática, y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar. Clases adecuadas para participantes que se sienten cómodos en el nivel B2.

K543526

Euride Velásquez · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 4.3. bis 1.7.2020 · € 158.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 8 Plätze · ♿

Werden Sie Mitwisser!



Mitwisser gesucht!
MVHS-Card
1/2020
Münchner Volkshochschule

Die MVHS-Card Eine Karte, rund 800 Möglichkeiten!

Mit der **MVHS-Card** haben Sie für nur **60 Euro** freien Zutritt zu rund **800 Veranstaltungen** der Münchner Volkshochschule. Das Angebot umfasst **Vorträge, Podiumsgespräche, Filme, Theateraufführungen, Konzerte, Führungen, Exkursionen** und anderes mehr.

Gültigkeit eine Programmlaufzeit, aktuell von 2/2020 bis 9/2020. Die Karte ist nicht übertragbar. Sie gilt für alle Veranstaltungen mit dem Hinweis „MVHS-Card“ in den Kursinformationen. Keine Platzgarantie.

Information und Buchung in allen Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter www.mvhs.de/mvhs-card.

Angegeben ist jeweils der 1. Kurstermin**März**

- 2.3. K522654 Englisch B2, Conversation
 2.3. K535136 Italienisch C1, Conversazione
 2.3. K357764 Pilates für Fortgeschrittene
 2.3. K155000 Studium Generale
 2.3. K357693 Pilates
 2.3. K534433 Italienisch B1, Konversation
 2.3. K522656 Englisch B2, Conversation (M)
 2.3. K352540 Hatha-Yoga (D)
 2.3. K533346 Italienisch A1, Lektion 4–5
 2.3. K352340 Hatha-Yoga (I) – Fortgeschrittene
 2.3. K521640 Englisch A2, Start Talking
 2.3. K357066 Wirbelsäulengymnastik
 2.3. K533394 Italienisch A1, Lektion 10
 3.3. K357071 Wirbelsäulengymnastik
 3.3. K213370 Kunstkreis Grünwald
 3.3. K354052 Feldenkrais
 3.3. K535139 Italienisch C1
 3.3. K155020 Studium Generale
 3.3. K213360 Kunstkreis Grünwald
 3.3. K358445 Bodystyling
 3.3. K155010 Studium Generale
 3.3. K534266 Italienisch B1, ab Lektion 10
 3.3. K352308 Hatha-Yoga (I)
 3.3. K357696 Pilates
 3.3. K522350 Englisch B1, Language Club
 3.3. K534207 Italienisch B1 ab Lektion 1
 3.3. K352116 Hatha-Yoga (YF)
 3.3. K358478 Bauch-Beine-Po-Training
 3.3. K530328 Französisch A1, Lektion 7–9
 3.3. K522628 Englisch B2, Conversation
 4.3. K357765 Pilates für Fortgeschrittene
 4.3. K155040 Studium Generale
 4.3. K155050 Studium Generale
 4.3. K155030 Studium Generale
 4.3. K357766 Pilates für Fortgeschrittene
 4.3. K372100 Sen: Yoga – Aufbaustufe
 4.3. K273063 Gesang – Einzelunterricht 30 Minuten
 4.3. K372060 Sen: Yoga – Grundstufe
 4.3. K543526 Spanisch B2, Conversación
 4.3. K534907 Italienisch B2, Conversazione (senza libro)
 4.3. K357702 Pilates
 4.3. K521566 Englisch A2, Lektion 5-8
 4.3. K273217 Komm und sing
 4.3. K357152 Rückenfit
 4.3. K358439 Bodystyling
 4.3. K358481 Bauch-Beine-Po-Training
 4.3. K123150 Vernissage Henri Lallemand
 4.3. K540558 Spanisch A1, Lektion 9–12
 4.3. K358442 Bodystyling
 4.3. K357767 Pilates für Fortgeschrittene
 5.3. K357072 Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene
 5.3. K358913 Aquafit
 5.3. K357074 Wirbelsäulengymnastik
 5.3. K531336 Französisch B1 Konversation
 5.3. K352344 Hatha-Yoga (I) – Fortgeschrittene
 5.3. K358915 Aquafit
 5.3. K155060 Studium Generale
 5.3. K358917 Aquafit
 5.3. K522658 Englisch B2, Conversation (M)
 5.3. K352312 Hatha-Yoga (I)
 5.3. K531339 Französisch B1, Konversation (ohne Buch)
 5.3. K352544 Hatha-Yoga (D)
 5.3. K533373 Italienisch A1, Lektion 6–7
 5.3. K542526 Spanisch B1, Einmal wöchentlich, ab L. 9
 5.3. K531645 Französisch B2 Konversation (ohne Buch)
 5.3. K358484 Bauch-Beine-Po-Training
 5.3. K533734 Italienisch A2 Lektion 7–9
 5.3. K543310 Spanisch B2 Einmal wöchentlich, ab L. 4
 5.3. K358075 Fit-Mix
 5.3. K358446 Bodystyling
 6.3. K353580 Qigong
 6.3. K155080 Studium Generale
 6.3. K155090 Studium Generale
 6.3. K155070 Studium Generale
 6.3. K353585 Qigong
 9.3. K534901 Italienisch B2 Conversazione
 9.3. K534904 Italienisch B2 Conversazione
 10.3. K268064 Bauchtanz – Anf.mit Grundkenntnissen
 10.3. K268062 Bauchtanz/Probestunde
 11.3. K483310 Maschinenschreiben am PC in 6 Stunden
 12.3. K482864 Sen: Android-Smartphones für Einsteiger
 12.3. K312328 Artenvielfalt im Grünwalder Forst
 12.3. K358448 Bodystyling
 16.3. K244528 Lektürekreis Grünwald
 16.3. K217340 Ludwig Mies van der Rohe
 17.3. K183260 Galicien – unbekanntes Nordwestspanien
 19.3. K123785 Buchpräsentation: Hella Neusiedl-Hub
 20.3. K229060 Bunte Osternester
 21.3. K357402 Füße – Fundament der Gesundheit
 21.3. K486420 Jimdo – einfach schöne Webseiten
 21.3. K220302 Zeichnen: Tipps & Tricks für Figuren
 21.3. K381031 Die Küche der Ardèche
 22.3. K229190 Workshop Innenarchitektur
 22.3. K354128 Feldenkrais plus Faszien
 22.3. K381033 Quiche und Tarte
 22.3. K387025 Genießen wie Gott in Frankreich
 23.3. K110874 Geschichte Bayern 1960er bis heute
 24.3. K137800 Mohammed und Entstehung des Korans
 25.3. K235020 Stricktreff
 26.3. K183420 Albanien – unterwegs im Land der Adler
 27.3. K386410 Weinleichen
 28.3. K123788 Der Grünwalder Trachtenverein
 29.3. K313461 Die Isar im Mühlthal
 29.3. K486815 SEO für Einsteiger
 30.3. K110540 Die Kim-Dynastie – Nordkorea
 31.3. K251210 Bildbearbeitung mit Freeware
 31.3. K110190 Künstliche Intelligenz

April

- 2.4. K123790 Geothermie in Grünwald
- 2.4. K357401 Ballengang – voll im Trend
- 21.4. K440924 Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?
- 22.4. K235030 Stricktreff
- 22.4. K484116 Crashkurs Word
- 23.4. K530010 Französisch A1 für die Reise
- 23.4. K342060 Die „Mamma-Care-Methode“
- 24.4. K123782 Führung durch das Haus der Begegnung
- 25.4. K123783 Ortsgeschichtlicher Spaziergang
- 27.4. K132300 Philosophie und Lebenskunst des Alters
- 28.4. K487638 Mobile Security
- 28.4. K222010 Kreatives Malen in Aquarell oder Acryl
- 28.4. K110168 Schutz gegen Trickbetrug

Mai

- 3.5. K313895 Wildpflanzen sammeln – Eierwiese
- 4.5. K312151 Das moderne Bild des Kosmos
- 5.5. K484712 Crashkurs: PowerPoint
- 5.5. K341080 Entspannen in der „Rushhour des Lebens“
- 5.5. K123152 Ausstellung Otto-Ernst Holthaus
- 6.5. K351176 „Facelifting“ – ohne Skalpell
- 7.5. K487618 IT-Sicherheit ganz praktisch
- 7.5. K217600 Niki de Saint Phalle
- 8.5. K357246 Rückbildungsgymnastik Mutter mit Baby
- 8.5. K235080 Einkaufsnetz
- 9.5. K123789 Wenn's brennt – Notruf 112
- 9.5. K380322 Selbstgemachte Pasta aus aller Welt
- 9.5. K486080 HTML und CSS – Grundkurs für Einsteiger
- 9.5. K123784 Baugeschichte St. Peter und Paul
- 9.5. K235150 Kunststopfen – you stitch it better
- 9.5. K387200 Bier und Käse
- 10.5. K313521 Vogelwanderung durchs Isartal
- 10.5. K387105 Braukurs Märzen
- 10.5. K353835 Mit Qigong entspannen
- 10.5. K123786 Ortsgeschichte Grünw. 1933 und 1945
- 11.5. K132790 Kamasutra und Erotik in Indien
- 12.5. K183040 Hongkong
- 14.5. K341380 Sehtraining am Bildschirmarbeitsplatz
- 16.5. K146339 Gute Ratschläge
- 16.5. K232145 Nähen
- 16.5. K381804 Die vegetarische georgische Küche
- 16.5. K123806 Hofführung Gut Ingold Beigarten
- 17.5. K245165 Erste Schritte ins Schreiben
- 17.5. K123787 Ortsgeschichte Grünw. 1933 bis 1945
- 18.5. K217470 Leonardo da Vinci (1452-1519)

Juni

- 7.6. K313897 Wildpflanzen von der Eierwiese
- 16.6. K123803 Klosterkirche Schäftlarn mit Orgelspiel
- 24.6. K123154 Ausstellung Karin Cyron: Sehnsuchtsorte
- 25.6. K482866 Sen: Android-Smartphones für Einsteiger
- 27.6. K440438 Entscheidungen souverän treffen
- 27.6. K239200 Visagistenseminar für Einsteigerinnen
- 27.6. K486314 Websites mit WordPress – Crashkurs
- 27.6. K380504 Kieslichs Welt der Gewürze

- 28.6. K440987 Steuererklärung am PC
- 28.6. K231080 Keine Angst vor der Nähmaschine!
- 28.6. K387045 Wein rund um den Gardasee
- 28.6. K381113 Mi Noche Argentina

Juli

- 4.7. K440159 Der eigene Changemanager
- 4.7. K251605 Fotografieren mit dem Smartphone
- 4.7. K451560 Auf den Punkt gebracht
- 4.7. K381027 Kulinarisches Inselhopping Mittelmeer
- 5.7. K251170 Fotografie kompakt
- 10.7. K123781 Führung Gemeindearchiv Grünwald
- 31.7. K313497 Urwald vor der Haustür

August

- 14.8. K312179 Sternschnuppen beobachten
- 20.8. K357075 Wirbelsäulengymnastik – Sommer
- 20.8. K358447 Bodystyling – Sommer
- 22.8. K313932 Pilze suchen – bestimmen – sammeln
- 26.8. K357703 Pilates – Sommer
- 26.8. K358078 Fit-Mix – Sommer

September

- 19.9. K234030 Copy-Shop – Lieblingsstücke kopieren
- 19.9. K251136 Basiswissen Fotografie – kompakt
- 19.9. K229440 Isarsteine vergolden – Hartwig
- 19.9. K380064 One-Pot
- 20.9. K387525 Speisepilzwanderung mit Kochkurs
- 20.9. K254525 BURGBLICK – fotografischer Spaziergang

**Gutschein für ein MVHS-Gesamtprogramm****Frühjahr / Sommer 2020**

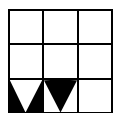
Für diesen **Gutschein** erhalten Sie bei vielen Münchner Buch- und Zeitschriftenhändlern **ab 1. Februar 2020** ein **Gesamtprogramm der Münchner Volkshochschule**, Ausgabe **Frühjahr / Sommer 2020**.

Oder Sie kommen in unseren Häusern, den Münchner Stadtbibliotheken bzw. der Stadtinformation im Rathaus vorbei und holen sich Ihr neues Programm kostenfrei. Solange der Vorrat reicht!

Eine Barerstattung ist nicht möglich.

Händlerstempel:

Hinweis für Händler: Der Gutschein wird im vollen Wert der Schutzgebühr von € 1.50 verrechnet. Reichen Sie ihn bei Ihrem Grossisten oder, falls Sie direkt von dort Programme beziehen, bei der Münchner Volkshochschule ein.



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 S. 82–84).

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

*Möglichkeiten der Ermäßigung siehe Seite 83.
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-Nr.

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/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

I. Vertrag**1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts**

- 1.1. Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen (im Programm mit dem Zusatz „Restkarten vor Ort“ gekennzeichnet) und Offenes Programm.
- 1.2. Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschreifeinzug oder Kreditkarte. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen.
- 1.3. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschreifeinzug wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (PreNotification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin, schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschreifeinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.
- 1.4. Bei der persönlichen Anmeldung wird die Anmeldekarte sofort nach Zahlung ausgehändigt. Bei allen anderen Anmeldearten erfolgt die Zusendung der Anmeldekarte in der Regel per E-Mail. Bitte stellen Sie sicher, dass die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse aktiv ist und prüfen Sie die eingesetzten Spam-Filter. Liegt uns von Ihnen keine E-Mail-Adresse für den elektronischen Versand der Anmeldekarte vor, wird die Anmeldekarte postalisch versendet. Bitte beachten Sie, dass der Besuch einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar (mit Ausnahme von Anmeldungen zu Einzelkartenveranstaltungen).
- 1.5. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelkartenveranstaltungen ist nicht möglich.
- 1.6. Für Anmeldungen in der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse, für Sprachprüfungen sowie für die Lehrgänge Celta und Delta beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten und Rücktrittsbedingungen.

2. Leistungsumfang

- 2.1. Was Sie von den Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
- 2.2. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbaren Umfang kann die Münchner Volkshochschule Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung oder einzelner Kurstermine ändern.

3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der Münchner Volkshochschule und dem Kunden.

4. Gutscheine: Übertragbarkeit, Einlösungsfrist

Gutscheine der Münchner Volkshochschule sind nicht personengebunden, sind ab Kaufdatum auf zehn Jahre befristet gültig, sind nicht bar auszahlbar und nicht an der Tages- bzw. Abendkasse oder im „Offenen Programm“ einlösbar.

5. Kundenkarten

Unsere Kundenkarten werden für die Dauer einer Programmlaufzeit erworben, sind nicht übertragbar, nicht stornierbar und können nicht gekündigt werden. Von Ihrem Widerrufsrecht können Sie ausschließlich nach dem telefonischen oder Online-Kauf der Kundenkarte Gebrauch machen.

II. Vertragsänderungen**6. Rücktritt der MVHS, Veranstaltungsabsage**

- 6.1. Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,
- wenn der Dozent ausfällt, oder
 - wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
- Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob die Veranstaltung stattfindet.
- 6.2. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Gebühr zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde.
- 6.3. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbar ist.

7. Rücktritt des Teilnehmers, Umbuchung

- 7.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie
- bei Veranstaltungen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten;
 - bei Veranstaltungen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten;
 - bei Veranstaltungen in Haus Buchenried spätestens 18 Werktage vor Veranstaltungsbeginn zurücktreten.
- 7.2. Bei vorab gebuchten Einzelkarten (Veranstaltung ist im Programm mit dem Zusatz „Restkarten vor Ort“ gekennzeichnet) und Karten für das Offene Programm ist ein Rücktritt ausgeschlossen.
- 7.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Gebühr, abzüglich der in Ziffer 7.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde.
- 7.4. Bei allen Rücktritten werden € 10.– pro gebuchtem Veranstaltungsplatz, höchstens jedoch die volle Veranstaltungsgebühr, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Ihnen bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Münchner Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.
- 7.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.
- 7.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.
- 7.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
- 7.8. Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit in der gewünschten

Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für die alte Veranstaltung gezahlte Gebühr unter Abzug der in Ziffer 7.4. genannten Beträge auf die für die neue Veranstaltung zu zahlende Gebühr angerechnet.

7.9. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

III. Weitere Vertragsbedingungen**8. Urheberrechtsschutz**

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

9. Haftung; Hinweispflicht

Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit. Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die Münchner Volkshochschule vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.

10. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule

- 10.1. Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.
- 10.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: buchungsnachfrage@mvhs.de oder nutzen Sie mvhs.de/kontakt

IV. Wichtige Hinweise**11. Beratung und Einstufung**

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

12. Gebührenermäßigung**12.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung**

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Gebühren über € 20.–, sofern bei der Veranstaltung nichts anderes angegeben ist. Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung und die MVHS-Card (vgl. 5.) ist keine Ermäßigung möglich.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum Ende der Veranstaltung persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen (vgl. 10.2.).

12.2. Höhe der Ermäßigung im Regelfall

Soweit kein Sonderfall (vgl. 12.3.) vorliegt, wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Veranstaltungsgebühren gewährt:

50 % Ermäßigung:

- Bei Vorlage des München-Passes oder des Landkreis-Passes (Landkreis München)
- Menschen mit einem aktuellen Flüchtlingsstatus bei Vorlage eines entsprechenden Dokuments
- Rentnerinnen und Rentner mit einem Nettoeinkommen bis € 1350.– für Alleinstehende (€ 2025.– für Ehepaare), sowie einem Vermögen bis € 20.000.– (€ 30.000.– für Ehepaare) nur für Kurse der Senioren Volkshochschule.

20 % Ermäßigung für:

- Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende, Praktikanten und Praktikantinnen,
- Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B; bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung),
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Landeshauptstadt München (Dienstausweis), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende,
- darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

12.3. Höhe der Ermäßigung in Sonderfällen, Ausnahmen

- Ein rabattierter Sonderpreis ist für Einzelkarten (Veranstaltung ist im Programm mit dem Zusatz „Restkarten vor Ort“ gekennzeichnet), nur für Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten, Auszubildende sowie Bundesfreiwilligendienstleistende und Leistende im Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr und nur an der Abendkasse, nicht im Vorverkauf möglich.
- Bei der Jungen Volkshochschule sind die Gebühren bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.
- Für die Schulabschlusslehrgänge ist eine Ermäßigung auf die Lehrgangsgebühr auf Antrag möglich. Bitte wenden Sie sich an den Programmbeirath.

13. Materialgeld

Unsere Dozenten besorgen das für die jeweilige Veranstaltung erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird in der Veranstaltung eingekauft. Abweichend hiervon werden, sofern in den Veranstaltungsbeschreibungen angegeben, die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig, wenn die erforderlichen Materialien bereits vor Veranstaltungsbeginn besorgt werden müssen. Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten. Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihre Veranstaltung tatsächlich stattfindet. Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe Punkt 12.1.).

14. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

15. Ein Angebot für Erwachsene

Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Veranstaltungsankündigung ausdrücklich hervorgeht.

16. Kinderbetreuung

- 16.1. Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen **KK** finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrener und qualifizierter Personal betreut.
- 16.2. Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/48006-6550). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Veranstaltungsbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.
- 16.3. Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

17. Rollstuhlgerechte Volkshochschule

Für Rollstuhl räumlich geeignete Veranstaltungen sind im Programm mit dem Zeichen & versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme mit Rollstuhl zu schaffen.

18. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht.

19. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führhunde.

20. Als Gast in den Schulen

Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Dozenten und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Es gilt die Schulhausordnung.

21. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.mvhs.de/datenschutzerklaerung.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

22. Computernutzung

Bei allen Veranstaltungen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn der Veranstaltung zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

23. Verwendung von Software

23.1. Die im Rahmen der Veranstaltung zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig.

23.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

24. Internetzugang

24.1. Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

24.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

25. Datenverlust, Computerviren

25.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

25.2. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

25.3. Ziffern 25.1. und 25.2. gelten nicht, soweit grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

VI. Schlussbestimmungen

26. Schlussbestimmungen

26.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

26.2. Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

26.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Stand Juli 2019

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstr. 6, 81667 München, Telefon: 089/48006-0, Fax: 089/48006-6206, E-Mail: buchungsnachfrage@mvhs.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter www.mvhs.de/widerruf abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Musik erleben!



MUSIKSCHULE GRÜNWALD

Für Kinder und Erwachsene
Musikalische Früherziehung
Instrumental-Unterricht
Gesang, Chor, Musiktheorie

Zum Kennenlernen
Informationsunterricht Mai bis Juni
Orientierungsjahr

Ensembles
Akkordeon, Blechbläser, Holzbläser,
Blockflöte, Gitarre, Schlagzeug,
Streicher, Big Band, Jazz,
Kammermusik, Rock Pop, Volksmusik,
Jugendchor, Musicalchor,
Projektchor Klassik, Gospelchor,
Sinfonieorchester, Kammerorchester

Musikschule Grünwald e.V.
Ebertstraße 1 · 82031 Grünwald
Tel 089 / 649 660-0
Fax 089 / 649 660-160
info@musikschule-gruenwald.de
www.musikschule-gruenwald.de

Bürozeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 – 14.00 Uhr

Dienstag 14.30 – 17.30 Uhr

Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

während der Schulferien geschlossen

VEREINIGUNG DER FREUNDE GRÜNWALDS E.V.



**Unser Verein ist seit über 60 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