

## Klimaschutz und Umweltthemen im Programm von ÖBZ und der Münchner Volkshochschule

Der Frühling bringt frischen Schwung für neue Ideen und Projekte – genau richtig nach einem Winter mit vielen Einschränkungen. Jetzt bietet sich ein Freiraum für neue persönliche Projekte, wie z.B. einer Veränderung des Ernährungs- oder Lebensstils, das Anlegen eines Selbstversorgergartens oder insektenfreundlichen Balkons. Aber auch eine Steckersolaranlage oder ein Elektrofahrzeug könnten interessant sein, ebenso wie die Verringerung von Plastik im Haushalt.

Wir möchten Sie mit unserem neuen und wie immer vielseitigen Programm zum Thema Umwelt und Ökologie inspirieren und Sie gerne bei Ihrem Vorhaben fachkundig unterstützen und begleiten.

Alle Kurse aus dem Umweltbereich finden Sie unter [www.mvhs.de/umweltkurse](http://www.mvhs.de/umweltkurse); neu aufgenommen wurden hier unsere Online-Veranstaltungen. Oder aktivieren Sie doch gleich die neue MVHS-App unter [www.mvhs.de/app](http://www.mvhs.de/app)

Das Ökologische Bildungszentrum steht seit 20 Jahren für umsetzungsorientierte Programme zu aktuellen Umweltthemen – wir laden Sie ein, dieses Jubiläum Anfang Juli mit uns zu feiern! Das Jubiläumsprogramm finden Sie ab Juni auf unserer Homepage [www.oebz.de](http://www.oebz.de). Hier finden Sie übrigens alle Kurse, die im ÖBZ stattfinden.

Das Familien- und Kinderprogramm des Münchner Umwelt-Zentrums e. V. am ÖBZ finden Sie ebenfalls unter [www.oebz.de](http://www.oebz.de)

## Veranstaltungen im ÖBZ

### Gesellschaft und Umwelt

#### Nachhaltig leben

6.5. und 15./16.5.2021  
**Kleinmöbelbau exklusiv für Frauen**  
M227330, Edeltraud Streich  
€ 135.– (inkl. Materialkosten)

11.5.2021  
**Nachhaltige Geldanlagen**  
M324420, Mathias Winkler  
€ 16.–

8.6.2021  
**Nachhaltig in Sachwerte und Region investieren**  
M324423, Mathias Winkler  
€ 16.–

11.6.2021  
**Häkelschule – Einkaufsnetz, praktisch und nachhaltig**  
M235120, Bärbel Bruns  
€ 34.– (inkl. Materialgeld)

19.6.2021  
**Radltour vom Arabellapark zur Ziegelei – sicher mobil**  
M170050, Richard Roth, € 9.–

25.6.2021  
**Zu schade für die Tonne Kochen mit Schalen und Resten**  
M383084, Sarah Saß, € 52.– (inkl. Materialgeld)

10.7.2021  
**Kunststopfen You stitch it better**  
M235540, Bärbel Bruns, € 29.–

#### Energie

21.4.2021  
**Meine Energiewende Energie einsparen**  
M324101, Manfred Giglinger  
gebührenfrei

19.5.2021  
**Meine Energiewende Energie effizient einsetzen**  
M324111, Manfred Giglinger  
gebührenfrei

16.6.2021  
**Meine Energiewende Strom speichern**  
M324121, Alfred Bäder  
gebührenfrei

21.7.2021  
**Meine Energiewende Elektrofahrzeuge solar laden**  
M324125, Norbert Endres  
gebührenfrei

22.9.2021  
**Kleinwindkraftanlagen Nutzen oder Spielerei?**  
M324141, Ulrich Papenburg  
gebührenfrei



Foto: © MVHS/Peter Neusser

## Natur und Garten

### Artenvielfalt

23.4.2021  
**Artenvielfalt – ein Genuß auf Balkon und Terrasse**  
M323115, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

15.5.2021  
**Pflanzen bestimmen für Einsteiger Theorie und Praxis**  
M315202, Christof Thron  
€ 26.–

16.5.2021  
**Laubfrosch, Wechselkröte und Co. – Amphibien in Theorie und Praxis**  
M323307, Thomas Isermann  
€ 16.–

7.6. bis 23.7.2021  
**Ausstellung Tatort Garten Ödnis oder Oase**  
Eintritt frei

11.6.2021  
**Wildbienen-Lebensräume gestalten und bewahren**  
M323009, Martin Lell, € 16.–

26.6.2021  
**Ökologisch Imkern in der Stadt**  
M323011, Andrea Bertele, € 16.–

27.6.2021  
**Heimische Bäume und Sträucher**  
M323013, Martina Mendler  
€ 33.–

19.9.2021  
**Heimische Bäume und Sträucher**  
M323017, Martina Mendler  
€ 33.–

### Gartenplanung

17./18.4.2021  
**Permakultur – Einführung**  
M323101, Ulrike Windsperger  
€ 95.–

9.5.2021  
**Ideenworkshop Naturgarten**  
M323121, Carmen Lefebber  
€ 22.50.–

21.5.2021  
**Neue Beetformen**  
M323125, Ulrike Windsperger  
€ 18.–

12./13.6.2021  
**Permakultur – Einführung**  
M323111, Ulrike Windsperger  
€ 95.–

### Gartenwissen

30.4.2021  
**Obstbaupflege**  
M323217, Leif Hecke, € 16.–

5.5.2021  
**Bohnenvielfalt für den Garten**  
M323225, Christine Nimmerfall  
€ 14.–

7.6.2021  
**Biologisch düngen**  
M323223, Christine Nimmerfall  
€ 25.–

9.6.2021  
**Garten und Balkon im Klimawandel**  
M323231, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

29.6.2021  
**Biologischer Pflanzenschutz**  
M323245, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

30.6.2021  
**Wassermanagement für Balkon und Garten**  
M323249, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

### Gartenpraxis

11.4.2021  
**Workshop Selbstversorgung am Balkon**  
M323205, Ulrike Windsperger  
€ 55.–

13.5.2021  
**Sensenmähen für den Hausgebrauch**  
M323303, Thomas Isermann  
€ 65.–

13.5.2021  
**Sensen dengeln, reparieren**  
M323309, Thomas Isermann  
€ 65.–

20.6.2021  
**Sensenmähen**  
M323307, Thomas Isermann  
€ 65.–

20.6.2021  
**Sensen dengeln, reparieren**  
M323311, Thomas Isermann  
€ 65.–

25.6.2021  
**Konservieren und Verarbeiten von Obstbäumen**  
M323327, Leif Hecke, € 18.–



Foto: © Annette Holländer

### Urban gardening

14.4.2021  
**Anzucht auf der Fensterbank**  
M323405, Christine Nimmerfall  
€ 33.– (inkl. Materialgeld)

7.5.2021  
**Anlage eines Beerengartens**  
M323411, Leif Hecke, € 22.50

14.5.2021  
**Grundlagen der eigenen Saatgutgewinnung**  
M323421, Annette Holländer  
€ 37.– (inkl. Materialgeld)

9.7.2021  
**Wintergemüse für Balkon und Garten**  
M323431, Annette Holländer  
€ 33.– (inkl. Materialgeld)

23.7.2021  
**Guter Boden – Grundlage erfolgreichen Gärtnerns**  
M323441, Annette Holländer  
€ 38.– (inkl. Materialgeld)

17.9.2021  
**Konservieren und Verarbeiten von Gartenprodukten**  
M323451, Annette Holländer  
€ 48.– (inkl. Materialgeld)

25.9.2021  
**Anlage eines Obstgartens**  
M323461, Leif Hecke, € 29.–

### Kräuterwissen

9.4.2021  
**Wildkräuterführung – Frühling**  
M323501, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

10.4., 19.6., 18.9. und 13.11.2021  
**Kompaktkurs Kräuterführerschein**  
Kräuterkunde für Anfänger in vier Modulen  
M323509, Christine Nimmerfall  
€ 290.–

10.4.2021  
**Kräuterführerschein – Frühling**  
M323510, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

19.6.2021  
**Kräuterführerschein – Sommer**  
M323520, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

23.6.2021  
**Erntezeit für Kräuter und Wildkräuter**  
M323555, Christine Nimmerfall  
€ 19.–

2.7.2021  
**Wildkräuterführung – Sommer**  
M323505, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

7.7.2021  
**Kräutergeist Heimischer Schwedenbitter**  
M323557, Christine Nimmerfall  
€ 19.–

18.9.2021  
**Kräuterführerschein – Herbst**  
M323530, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

24.9.2021  
**Wildkräuterführung – Herbst**  
M323507, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

13.11.2021  
**Kräuterführerschein – Winter**  
M323540, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

## Aktiv und kreativ

### Naturprodukte

24.4.2021  
**Kräuterpflege zum Wohlfühlen**  
M323603, Alexandra Alt  
€ 41.– (inkl. Materialgeld)

13.6.2021  
**Lavendel – echter Alleskönner**  
M323559, Alexandra Alt  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

17.7.2021  
**Destillate und ätherische Öle selbst hergestellt**  
M323618, Dieter Effenberger  
€ 39.– (inkl. Materialgeld)

14.8.2021  
**Rosenzauber**  
M323619, Gabi Streidl, Markus Hieber, € 78.– (inkl. Materialgeld)

25.9.2021  
**Die Rosskastanie Heil- und Waschmittel zugleich**  
M323629, Alexandra Alt  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

### Kunst und Gestalten

12.4. bis 28.6.2021  
**Aquarell – gegenständlich**  
M222318, Sabine Springer-Weber, € 144.–

20.4. bis 21.9.2021  
**Urban Sketching und Nature Sketching**  
M224458, Tilo Schneider, € 104.–

23.4. bis 16.7.2021  
**Botanisches Zeichnen und Malen**  
M221110, Anne Pincus, € 99.–

24.4.2021  
**Ikebana – Nageire Arrangements in Vasen**  
M229160, Angelika Mühlbauer  
€ 44.– (inkl. Materialgeld)

1./2.5.2021  
**Grundlagen der Zeichnung und Malerei**  
M221006, Sabine Springer-Weber, € 92.–

8.5.2021  
**Ikebana – kreatives Arbeiten**  
M229170, Angelika Mühlbauer  
€ 44.– (inkl. Materialgeld)

22.5.2021  
**Ikebana – Arrangements mit unkonventionellen Materialien**  
M229180, Angelika Mühlbauer  
€ 44.– (inkl. Materialgeld)

4.7.2021  
**Farbstimmungen einer Landschaft Morgennebel und Abendrot**  
M222810, Gisela Rüger, € 47.–

24.7.2021  
**Das Baum-Atelier Bäume zeichnen und kennenlernen**  
M224476, Yasumin Sophia Lerner, € 56.–

31.7.2021  
**Klassisches Landschaftsaquarell**  
M224480, Karin Gorgas, € 56.–

2.8. bis 6.8.2021  
**Singen und Klängen Ferienkurs für die Stimme**  
M273105, Kaja Plessing, € 124.–

## Rundum gesund

### Bewegung und Entspannung

15.4. bis 15.7.2021  
**Qigong für Senioren Grundstufe**  
M374100, Hanne Zitka-Scheuerer  
€ 89.–

15.6.2021  
**Autogenes Training zum Kennenlernen**  
M351302, Gisela Eckbauer, € 22.–

26.6.2021  
**Meditationstag Leben aus der Fülle**  
M351276, Gudrun Alt, € 38.–

18.7.2021  
**Feldenkrais – gut zu Fuß**  
M354170, Ulrike Hartmann  
€ 39.–

1.8.2021  
**Blitzentspannung**  
M351138, Cornelia van Delden  
€ 28.–

7.8.2021  
**Innehalten in der Natur Bewegen, wahrnehmen, meditieren**  
M351144, Agnes Schätzl, € 22.–

11. bis 13.8.2021  
**Immunsystem stärken – mit Kneipp und Lungen-Qigong Für Senioren**  
M374300, Monika Brabec, € 79.–

4./5.9.2021  
**Achtsames Wochenende Mehr Ruhe und Gelassenheit**  
M351220, Julia Philipp, € 65.–

11./12.9.2021  
**Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR-Einführung**  
M351224, Christian Storch  
€ 59.–



## Information, Beratung, Anmeldung

## Für Ihre Sicherheit – nur mit Anmeldung!

Es ist uns wichtig, während der Corona-Pandemie für unsere Teilnehmenden die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Deshalb sind derzeit alle Veranstaltungen nur mit Voranmeldung möglich. Alle aktuellen Infos unter Telefon (089) 48006-0 oder [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

## Das Ökologische Bildungszentrum

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders angegeben, im Ökologischen Bildungszentrum München (ÖBZ) statt. Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: U4 bis Arabellapark, weiter mit den Bussen 154/183/184/X30 oder Tram 16/17, bis Haltestelle Cosimabad, oder zu Fuß entlang der Englschalkinger Straße (stadtauswärts ca. zehn Minuten).

## Kontakt

Münchner Volkshochschule GmbH  
im Ökologischen Bildungszentrum  
Englschalkinger Straße 166, 81927 München  
Telefon (089) 939489-61, Fax (089) 939489-81  
E-Mail: [oebz@mvhs.de](mailto:oebz@mvhs.de)

## Anmeldung

**Online** unter [www.mvhs.de/umweltkurse](http://www.mvhs.de/umweltkurse)

**Telefonisch** unter (089) 48006-6239

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

**Schriftlich** per Fax oder Post

Bezahlung der Veranstaltungen im Lastschriftverfahren. Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule, einzu-sehen unter [www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb), im Gesamtprogramm der MVHS und den MVHS-Anmeldestellen.



## Kochen und Ernährung

27.4.2021

## Schnelle vegane Abendküche für Berufstätige

M380050, Brigitte Kanning  
€ 53.– (inkl. Materialgeld)

1.5.2021

## Bio-Schokolade

M384208, Gisela Lüttmerding  
€ 56.– (inkl. Materialgeld)

2.5.2021

## Pralinen – fair, bio, köstlich

M384204, Gisela Lüttmerding  
€ 64.– (inkl. Materialgeld)

5.5.2021

## Vegan nach Südostasien

M383033, Nadine Stahl  
€ 65.– (inkl. Materialgeld)

12.5.2021

## Vegane Rezepte von Afrika bis Israel

M383031, Bianca Meraner  
€ 57.– (inkl. Materialgeld)

15.5.2021

## Bier brauen

M387370, Silvia Hölzlwimmer-Ruff, € 73.– (inkl. Materialgeld)

16.5.2021

## Kochen mit Wildkräutern

M386110, Ulrike Windsperger  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

18.5.2021

## Kräuterliköre selbst gemacht

M387455, Dieter Effenberger  
€ 34.– (inkl. Materialgeld)



Foto: © MVHS/Loredana La Rocca

7.6.2021

## Olivenölseminar

M386125, Andreas März  
€ 41.– (inkl. Materialgeld)

12.6.2021

## Indische vegetarische Frühlingsküche

M382423, Valerie Thornton  
€ 52.– (inkl. Materialgeld)

15.6.2021

## Weinkurs „Alle Neune“ Italien

M387020, Michael Drechsler  
€ 45.– (inkl. Materialgeld)

17.6.2021

## Wilde Fermentation für Fortgeschrittene

M386050, Annette Holländer  
€ 47.– (inkl. Materialgeld)

26.6.2021

## Kochen mit Wildkräutern

M386111, Ulrike Windsperger  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

2.7.2021

## Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

M380043, Britta Schukat  
€ 53.– (inkl. Materialgeld)

8.7., 15.7. und 22.7.2021

## Kompaktkurs Hier kocht Mann

M380100, Dominik Richter  
€ 140.– (inkl. Materialgeld)

8.7.2021

## Hier kocht Mann

**Deftiges mit Fisch und Fleisch**  
M380103, Dominik Richter  
€ 52.– (inkl. Materialgeld)

9.7.2021

## Pfeffer und Salz – Riechen, Schmecken und Entdecken

M381303, Susanne Kiehl  
€ 27.– (inkl. Materialgeld)

10.7.2021

## Das vegetarische Thailand

M382642, Margot Schomaker  
€ 77.– (inkl. Materialgeld)

15.7.2021

## Hier kocht Mann

## Dinner for two

M380105, Dominik Richter  
€ 50.– (inkl. Materialgeld)

16.7.2021

## Senf – gesunder Scharfmacher

M381308, Susanne Kiehl  
€ 37.– (inkl. Materialgeld)

17.7.2021

## Grillgenuss für Vegetarier

M383000, Margot Schomaker  
€ 64.– (inkl. Materialgeld)

22.7.2021

## Hier kocht Mann

## Beliebte Speisen

M380107, Dominik Richter  
€ 48.– (inkl. Materialgeld)

24.7.2021

## Eis aus dem Mixer – cremig, schnell und sündhaft gut

M386023, Margot Schomaker  
€ 58.– (inkl. Materialgeld)

10.9.2021

## Schnapsbrennen für Anfänger Vortrag mit Verkostung

M387450, Klaus Schwager  
€ 45.– (inkl. Materialgeld)

19.9.2021

## Spezialitäten aus Westafrika

M382202, Kofi Adigbli  
€ 63.– (inkl. Materialgeld)

## ÖBZ Online

## Online-Kurse

9.4.2021

## Garten-Basics

**Erfolgreich gärtnern**  
M323401, Annette Holländer  
€ 14.–

13.4.2021

## Kartoffelvielfalt

M323209, Annette Holländer  
€ 11.–

14.4.2021

## Elektromobilität

**Kosten und Förderung**  
M324011, Norbert Endres  
gebührenfrei

15.4.2021

## Strom erzeugen am Balkon

M324223, Janko Kroschl  
gebührenfrei

26.4.2021

## Dämmen mit nachwachsenden Rohstoffen

M324303, Gisela Kienzle  
gebührenfrei

28.4.2021

## Gärtnern am Balkon

M323221, Christine Nimmerfall  
€ 11.–

4.5.2021

## Lüften, Kühlen und Heizen mit Solar-Luftkollektoren

M324317, Thomas Schmalschläger  
gebührenfrei

6.5.2021

## Photovoltaik für Fassade, Carport oder Terrasse

M324229, Alfred Bäder  
gebührenfrei

8.6.2021

## Klimagerechter Heizungstausch

M324313, Gisela Kienzle  
gebührenfrei

10.6.2021

## Fördermöglichkeiten

## Photovoltaik

M324235, Lena Kehl  
gebührenfrei

## Umweltbildung stadtweit

## Natur gestalten

## Gartenwissen

17.4.2021

## Ziergehölzschnitt

L323624, Monika Krämer  
€ 22.–, Sendling-Westpark

21.4.2021

## Naschgarten am Balkon

M323211, Ulrike Windsperger  
€ 19.–, Pasing

28.4.2021

## Permakultur – Einführung

M323215, Ulrike Windsperger  
€ 19.–, Sendling

20.5.2021

## Selbstversorgung am Balkon

M323203, Ulrike Windsperger  
€ 19.–, Obergiesing

24.6.2021

## Sommerschnitt Obst und Beeren

M323323, Gerhard Grillmeier  
€ 16.–, Obermenzing

18.9.2021

## Spätsommerschnitt Obstgehölz

M323329, Monika Krämer  
€ 24.–, Sendling-Westpark

## Naturprodukte

19.6.2021

## Salben mit Heilkräutern selbst herstellen

M323609, Gabi Streidl, Markus Hieber, € 78.– (inkl. Materialgeld)  
Sendling

10.7.2021

## Sommerliche Naturkosmetik

M323617, Alexandra Alt  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)  
Sendling

11.9.2021

## Vegane Pflege

M323621, Gabi Streidl, Markus Hieber, € 79.– (inkl. Materialgeld)  
Pasing

## Ökologie im Alltag

## Energie und Mobilität

12.5.2021

## Elektromobilität – Ladesysteme

M324021, Norbert Endres  
gebührenfrei, Pasing

9.6.2021

## Elektroauto – Klimaretter oder teurer Umweltgau

M324031, Alex Eichberger  
gebührenfrei, Pasing

26.7.2021

## Photovoltaik – nach Ablauf der Einspeisevergütung

M324225, Janko Kroschl  
gebührenfrei, Am Hart

## Plastikfrei

3.5.2021

## Plastikfrei einkaufen!

M127020, Anja Richter  
gebührenfrei, Hadern

ab 6.5.2021

## Ausstellung

## 7. Mai bis 28. Juli 2021

## Mensch, Meer und Müll

M124120, Eröffnung Julia Hager  
Eintritt frei, Hadern

10.5.2021

## Plastikfrei in Küche und Haushalt

M127021, Anja Richter  
gebührenfrei, Hadern

17.5.2021

## Plastikfreies Bad

M127022, Anja Richter  
€ 14.–, Hadern

12.7.2021

## Plastikfrei einkaufen!

M324413, Anja Richter  
€ 9.–, Pasing

22.7.2021

## Plastikfreies Bad

M324415, Anja Richter  
€ 9.–, Pasing

## Lebensstile

7.5.2021

## Nachhaltig Reisen Ohne Flugzeug ans Meer!

M127018, Ulrich Dopheide  
€ 5.–, Hadern

20.5.2021

## So geht die Ernährungswende in Giesing

M324801, Ella von der Haide  
€ 9.–, Obergiesing

12.6.2021

## So geht die Ernährungswende in Sendling

M324805, Ella von der Haide  
€ 9.–, Sendling

22.6.2021

## Führung Krautgarten Silberdistelstraße

M125794, Martin Hofmann  
gebührenfrei, Pasing

17.9.2021

## Radtour Im Westen was Neues!

M324445, Dr. Ulrike Wagner  
€ 7.–, Pasing

27.9.2021

## Nachhaltige Geldanlagen

M324425, Mathias Winkler  
€ 16.–, Moosach

## Stadt trifft Land

7.5.2021

## Führung Hof Wiesheu

M324515, Maria Eberl  
€ 9.–, Johanneskirchen

17.5.2021

## Führung Biogärtnerei Kamlah

M125788, Florian Kamlah,  
€ 3.–, Pasing

ab 10.6.2021

## Ausstellung

## Schäferei in Süddeutschland früher und heute

## 10. Juni bis 18. Juli 2021

M324911, Eröffnung  
Dr. Ulrike Wagner, Eintritt frei  
Pasing

11.6.2021

## Führung Schäferei Unglert

M324505, Michaela Höfel  
€ 9.–, Puchheim

26.6.2021

## Führung Obsthof Bauer im Dachauer Land

M324525, Anton Bauer  
€ 9.–, Jarzt

14.7.2021

## Führung Biogärtnerei Kamlah

M125790, Florian Kamlah  
€ 3.–, Pasing



Foto: © iStock

