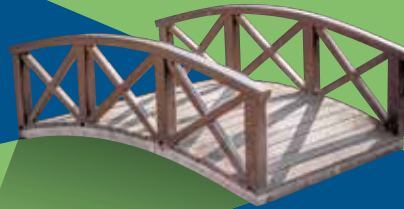


Münchner Volkshochschule

**Barrierefrei lernen**

*März bis September 2023*



# Anmeldung ab 1. Februar 2023

## Online

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

## Persönlich und telefonisch

### Anmeldestelle MVHS am Scheidplatz

Belgradstraße 108

Telefon (089) 48006-6699

montags bis donnerstags 10.00 bis 12.00 Uhr  
und 14.00 bis 16.00 Uhr

### Anmeldung

MVHS im Motorama, Rosenheimer Str. 30

MVHS im HP8, Hans-Preißinger-Str. 8, EG

Telefon (089) 48006-6239

Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstr. 28, EG

Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstr. 34

Telefon (089) 48006-0

montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

samstags (nur Einstein 28) 9.00 bis 13.00 Uhr

## E-Mail

[barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de)

## Information und Beratung

Haben Sie Fragen zu den Kursen?

Die Mitarbeitenden des Fachgebiets

Barrierefrei lernen beraten Sie gerne.

Telefon (089) 48006-6691

Telefax (089) 48006-6822

E-Mail: [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de)

## Das Team



### Leitung

Gabriel Laszlo

[gabriel.laszlo@mvhs.de](mailto:gabriel.laszlo@mvhs.de)



### Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Isabella Rokita

[isabella.rokita@mvhs.de](mailto:isabella.rokita@mvhs.de)



### Pädagogische Mitarbeit

Silvia Kugel

[silvia.kugel@mvhs.de](mailto:silvia.kugel@mvhs.de)



### Sachbearbeitung

Hong-Nhung Nghiem

[hong-nhung.nghiem@mvhs.de](mailto:hong-nhung.nghiem@mvhs.de)

## Unser Büro

Belgradstraße 108, EG, 80804 München,

U-Bahn U2/U3/U8, Tram 12/28,

Bus 140/141/142/144, Haltestelle Scheidplatz

## Für Menschen mit Behinderung gibt es ermäßigte Kurspreise

**20 Prozent Ermäßigung** erhalten Menschen mit Behinderung ab einem Grad der Behinderung von 50.

Steht im Schwerbehindertenausweis das Kennzeichen B, sind Begleitpersonen frei. Bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung.

**50 Prozent Ermäßigung** erhalten Personen mit München-Pass oder mit Landkreis-Pass (Landkreis München).

Wenn diese Bestimmungen aufgrund Ihrer besonderen Lebenssituation nicht zumutbar sind, melden Sie sich gerne bei den Mitarbeitenden des Fachgebietes Barrierefrei lernen. Wir prüfen Ihre Situation. Im Einzelfall kann eine andere Entscheidung getroffen werden.

Weitere Informationen zu den Ermäßigungen finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) oder im Gesamtprogramm.

## Hinweise zur Barrierefreiheit

Für **Rollstuhlfahrende** gibt es für die MVHS-Häuser die Hinweise zur Barrierefreiheit. Die Auflistung der Unterrichtsorte finden Sie unter [mvhs.de/services/barrierefreie-unterrichtsorte](http://mvhs.de/services/barrierefreie-unterrichtsorte).

Für **Menschen mit kognitiven Einschränkungen** bieten wir Kurse mit kleinen Lerngruppen, in einfacher Sprache und langsamem Lerntempo an. Wir beraten Sie gerne!

Für **gehörlose Menschen** stellen wir auf Anfrage Gebärdensprachdolmetscher\*innen für einige Veranstaltungen bereit.

Für **schwerhörige Menschen** stellen wir auf Anfrage Funkhöranlagen zur Verfügung. Bitte fragen Sie diese spätestens zwei Wochen vor der gewünschten Veranstaltung im Fachgebiet an. Zudem finden einige Veranstaltungen mit Induktionsanlage statt. Diese finden Sie unter [mvhs.de/services/barrierefreie-unterrichtsorte](http://mvhs.de/services/barrierefreie-unterrichtsorte).

Für **Menschen mit Sehbehinderungen** bieten wir in den Räumen des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes Veranstaltungen an. Zudem haben wir regelmäßig Tastführungen im Programm.

## Liebe Leserinnen und Leser,

seit 45 Jahren gibt es das Fachgebiet Barrierefrei lernen. Gegründet hat es 1978 Herr Dr. Radtke. Damals hieß es noch „Behinderertenprogramm“. Das Ziel war es zunächst, ganz praktisch Barrieren abzubauen: Stufen, Treppen und Bordsteine. Diese haben es oft schwergemacht, z.B. mit einem Rollstuhl einen Volkshochschulkurs zu besuchen.

Heute hat sich schon vieles verändert – und „barrierefrei lernen“ bedeutet viel mehr. Die MVHS setzt auf Inklusion: Menschen mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam. Und das baut ganz nebenbei auch Barrieren in den Köpfen ab. Inklusion heißt auch, auf besondere Bedürfnisse einzugehen:

Für gehörlose Menschen bieten wir Kurse in Deutscher Gebärdensprache mit gehörlosen Kursleitungen an und Kurse mit Übersetzung. Wenn Sie schwerhörig sind, können Sie seit diesem Semester bei uns auch Entspannungskurse mit Höranlage machen: So verstehen Sie auch die leisen Anweisungen der Kursleitung ganz entspannt.

Mit unseren Angeboten versuchen wir alle Menschen zu erreichen. Dabei hilft uns die Einfache Sprache: Für Menschen mit Lernschwierigkeiten bieten wir Veranstaltungen in Einfacher Sprache an. Auch unsere Texte schreiben wir oft in Einfacher Sprache, damit sie gut verständlich sind.

Und selbstverständlich müssen wir auch heute noch darauf achten, dass Menschen im Rollstuhl und Rollator nicht durch Treppen, Stufen oder Stehtische ausgeschlossen werden. Die MVHS stattet die neuen Bildungshäuser barrierefrei aus und stellt auf Anfrage Höranlagen und Gebärdensprachdolmetscher\*innen zur Verfügung.

Erleben Sie barrierefreies Lernen bei einer unserer zahlreichen Veranstaltungen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Führung mit anschließendem Theaterbesuch in den Münchner Kammerspielen? In der Reihe „Theater mal ganz anders erleben“ gibt es eine Veranstaltung in Deutscher Gebärdensprache, eine in Einfacher Sprache mit Untertitelung und eine mit Audiodeskription. Dabei wird das, was zu sehen ist, von Sprecher\*innen beschrieben.

Wir freuen uns sehr, dass am 9. März Amili Targownik aus Israel zu uns kommt. Sie präsentiert ihr Buch „Hat keine Flügel, kann aber fliegen“.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit unserem neuen Programm und freuen uns, Sie bei uns zu begrüßen!



Dr. Susanne May  
Programmdirektorin  
der Münchner Volkshochschule



Gabriel Laszlo  
Fachgebietsleitung  
Barrierefrei lernen

U2	Anmeldung
1	Ermäßigungen/ Hinweise zur Barrierefreiheit
2	Vorwort
<b>4</b>	<b>Alles Inklusive</b>
<b>6</b>	<b>Kultur und Freizeit</b>
6	München und Umland entdecken
8	Im Museum
12	Theater und Film
13	Freizeit und Spiele
<b>14</b>	<b>Mensch, Gesellschaft, Politik</b>
<b>17</b>	<b>Beziehung Mensch und Tier</b>
<b>20</b>	<b>Musik, Tanz, Kreativität</b>
<b>23</b>	<b>Bewegung und Entspannung</b>
<b>28</b>	<b>Lernen und Wissen</b>
30	Schwerhörigkeit
31	IT und Digitales
33	Sprache
35	Deutsche Gebärdensprache (DGS)
40	Dank
U3	Impressum

## Hinweis

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm der Münchner Volkshochschule Frühjahr/Sommer 2023, das am 1. Februar 2023 erscheint.

Sie erhalten das Programm kostenlos in allen Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus sowie bei unseren Partnerbuchhandlungen.

Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben. Online wird es unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) und in der MVHS-App veröffentlicht. Die App können Sie kostenfrei herunterladen: [www.mvhs.de/app](http://www.mvhs.de/app)  
Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb)

## **„Hat keine Flügel, kann aber fliegen“ Lesung und Diskussion mit Amili Targownik**

Amili Targownik erzählt in ihrem Buch „Hat keine Flügel, kann aber fliegen“ die Geschichte ihrer Kindheit. „Ich bin mit einer Behinderung im Handgepäck zur Welt gekommen. Mein Handgepäck heißt Zerebralparese.“ Sie liest mit ihrer Freundin Mona Bernhard aus ihrem Buch, das berührend, manchmal lustig und manchmal traurig ist. Sie beschreibt unser Schul- und Fördersystem für Kinder mit Behinderungen sehr kritisch. Deshalb müssen wir darüber reden. Eingeladen sind der Behindertenbeauftragte der LH München Oswald Utz und die Leiterin des Förderzentrums Phönix, Beate Höß-Zenker.

Moderation: Gabriel Laszlo,  
Münchner Volkshochschule  
Im Rahmen von „Kunst und Kultur am  
Scheidplatz“

## **Q160050 – Lesung – Schwabing-Nord**

*Amili Targownik · Kreativ Labor der Stiftung  
Pfennigparade, Scheidplatz · Belgradstr. 106  
(Erdgeschoss) · do 19.00 bis 20.30 Uhr ·  
9.3.2023 · € 12.– (€ 7.– Menschen mit  
Behinderungen) · Restkarten vor Ort · ♿*



## **INSEL-Sport-Tag inklusiv**

### **Ein Tag, eine Insel und Sport für alle!**

Die Münchner Volkshochschule und die Stiftung Pfennigparade laden Sie zu einem inklusiven Sport-Tag ein. An verschiedenen Stationen können Sie Sportarten ausprobieren und mit Expert\*innen sprechen. Dazu gibt es halbstündig Vorführungen der Sportarten Klettern, Rollstuhlbasketball, Powerchair-Hockey, Frame Running, Judo, Rollstuhlfechten, Bogenschießen, Badminton, Tischtennis, Yoga, Schach und Fitness. Es gibt einen Bus-Shuttle-Service von der U-Bahn Station Arabellapark. Gebärdensprachdolmetscher\*innen und Inklusionshelfer\*innen sind vor Ort. Moderation: Zuhai Mössinger-Soyhan

### **Q160080 – Oberföhring**

*Zuhai Mössinger-Soyhan/Gabriel Laszlo ·  
Die INSEL der Stiftung Pfennigparade ·  
Zugang Clubhaus am Oberföhringer Wehr ·  
Mittlere-Isar-Str. 11 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr ·  
1.7.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung  
erforderlich · ♿*



Foto: © Ulli Dietrich

## München und Umland entdecken

### Tagesfahrt auf den Tegelberg

Wir fahren in das Allgäu. Dort geht es mit der Seilbahn hinauf auf den Tegelberg, wo wir eine herrliche Aussicht genießen und Drachenflieger beim Start beobachten können. Im Panoramarestaurant gibt es Gelegenheit zu einem Mittagessen. Am Nachmittag besichtigen wir die Wieskirche und probieren leckere Köstlichkeiten im nahe gelegenen Café.

Eintritte und Essen sind nicht im Kurspreis enthalten.

#### **Q160100 – Exkursion**

*Ulrich Becker/Christian Reinl · do 8.30 bis 19.30 Uhr · 20.7.2023 · € 50.– · ♿*

## Brezn, Bäcker, blaues Blut

### Die Geschichte der Brezn in München Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Ein Biergartenbesuch ohne Brezn ist undenkbar. Kaum jemand kann dem Laugengebäck widerstehen, wenn es duftend in einer Bäckerei liegt. Auch in der Vergangenheit war die Backware sehr beliebt. Die Brezn sorgte sogar für eine Rauferei, die heute noch in Erinnerung ist. Warum es dazu kam, erklärt eine kurzweilige Führung durch die Altstadt. Die Führung endet voraussichtlich am Viktualienmarkt.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

#### **Q121500 – Führung – Altstadt**

*Elisabeth Lehmann M.A. · Treffpunkt: Isartor, Innenhof · Isartorplatz · mi 11.00 bis 13.00 Uhr · 19.4.2023 · € 9.– · Auch mit MVHS-Card · Anmeldung erforderlich*



### **Mit der Tram in unbekannte Viertel** **Auf Wunsch mit Übersetzung in die** **Gebärdensprache**

Heut fahr'n wir mit der Tram. An verschiedenen Stellen steigen wir aus und erkunden die Umgebung. Wir starten am Stachus, fahren zum Karolinenplatz und weiter durch Schwabing, erkunden auf einem kleinen Spaziergang die Barbarasiedlung sowie die Borstei. Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q160110 – Führung – Innenstadt**

*Helga Voigt · Treffpunkt: unter dem Torbogen vom Karlstor · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 20.4.2023 · € 7.–*

### **Maler und Poeten** **Ein Spaziergang im Univiertel** **Auf Wunsch mit Übersetzung in die** **Gebärdensprache**

Um 1900 kamen zahlreiche Künstler\*innen in die Kunststadt München. Viele Maler\*innen und Poet\*innen, Bohemiens und Lebenskünstler\*innen ließen sich in der Nähe der Universität und der Kunstakademie nieder. Wir wollen auf diesem Spaziergang dem Lebensgefühl dieser spannenden Zeit nachspüren.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q160130 – Führung – Ludwigsvorstadt**

*Helga Voigt · Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz am Brunnen · do 16.00 bis 18.00 Uhr · 11.5.2023 · € 7.– · ♿*

## Die Peterskirche

### Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Das Volkslied „Solang der alte Peter“ war jahrzehntelang die Erkennungsmelodie des Bayerischen Rundfunks. Mag die Frauenkirche auch größer sein, in der Peterskirche atmet die Seele Münchens am schönsten. Bei einem Rundgang besprechen wir sowohl die Baugeschichte, als auch die bedeutenden Kunstwerke, die von der Bevölkerung, aber auch den Herrschern gestiftet wurden. Berühmte Künstler gaben hier glänzende Beispiele ihrer Meisterschaft. Nebenbei kommen ein paar kuriose Geschichten zur Sprache, die auch von uns Münchner\*innen kaum einer kennt.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q160119 – Führung – Innenstadt**

*Werner Graßl · Treffpunkt: Peterskirche beim Turmaufgang · Rindermarkt 1 · sa 12.00 bis 13.30 Uhr · 17.6.2023 · € 5.– · ♿*

## Im Museum

### Kunst inklusive!

### Ausstellung Einschnitte Ausschnitte Nicole Frenzel und Iska Jehl

10.5. bis 15.9.2023

Die skulpturalen Installationen der Bildhauerin Nicole Frenzel zeigen Ausschnitte des menschlichen Körpers. Die Ausschnitte sind aus Gips, Kunststoff oder Keramik. Liegende Körper scheinen aus dem Boden aufzutau- chen und wieder darin zu verschwinden. Oder sie scheinen als Einzelteile in den Dialog zueinander und mit den Betrachtenden zu treten. Die Wirkung dieser skulpturalen Bilder von geteilten Körpern kann dabei auch Fragen zu sichtbarer und nicht sichtbarer Ver- sehrtheit und Unversehrtheit thematisieren. In den Landschaftsfotografien von Iska Jehl tauchen Sehnsüchte des menschlichen Alltagslebens auf. Die Fotografin hinterfragt in ihren Fotoserien die moderne Idylle des Bürgerlichen. Dazu bearbeitet sie Motive aus Urlaubsprospekten und Möbelkatalogen sowie eigene Bilder. Diese verfremdet sie durch Reduktion von Farbe, durch Körnung und Weichzeichnung. Als Fototapete, Fine Art Print oder auf reflektierendem Alumi- nium gedruckt werden die Bilder, je nach Blickwinkel, mehr oder weniger sichtbar, so wie unsere Vorstellungen und Sehnsüchte in der Erinnerung verschwimmen.



Vernissage am Mittwoch, 10.5.2023  
um 18.00 Uhr  
Mit Gebärdensprachdolmetscher\*in.  
Eintritt bei allen Veranstaltungen frei.  
Anmeldung erforderlich.  
Ausstellungstext in Leichter Sprache und in  
Braille.  
Ausstellungsvideo mit DGS und Untertiteln  
und Audiodeskription.

*Adresse:*  
*Prinzregentenstraße 14*  
*(gegenüber Haus der Kunst)*  
*80538 München*  
*(U4/5 Lehel, U3/6 Odeonsplatz,*  
*Buslinie 100 Haltestelle Haus der Kunst)*  
*Zugang und Toiletten barrierefrei*  
*Kontakt:*  
*[galerie@bezirk-oberbayern.de](mailto:galerie@bezirk-oberbayern.de)*  
*[www.kunst-inklusive.de](http://www.kunst-inklusive.de)*

# Kultur und Freizeit

## **Kunst zeigen!**

**Mit Gebärdensprachdolmetscher\*in für Hörende**

Ausstellungsführung in Deutscher Gebärdensprache mit Gebärdensprachdolmetscher\*in zur Übersetzung in die Lautsprache. Mit der Museum Signerin Birgit Fehn, Dorothee Mammel sowie den Künstlerinnen Nicole Frenzel und Iska Jehl.

### **Q160010 – Führung – Innenstadt**

Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 24.5.2023 · Eintritt frei · ♿

## **Kunst begreifen!**

**Mit Übersetzung in die Gebärdensprache**

Tastführung zu ausgewählten Original-Werken der Künstlerinnen.

Mit Ruth Lobenhofer, Dorothee Mammel sowie den Künstlerinnen Nicole Frenzel und Iska Jehl.

### **Q160040 – Führung – Innenstadt**

Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 23.6.2023 · Eintritt frei · ♿

## **Kunst verstehen!**

**Mit Übersetzung in die Gebärdensprache**

Ausstellungsführung in leicht verständlicher Sprache mit Verena Reinhard, Medienwerkstatt für Leichte Sprache, Dorothee Mammel und den Künstlerinnen.

### **Q160020 – Führung – Innenstadt**

Verena Reinhard/Nicole Frenzel/Iska Jehl/Dorothee Mammel · Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 4.7.2023 · Eintritt frei · ♿

## **Kunst mitmachen!**

**Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache**

Kreativ-Workshop Kunst-Begegnungen inmitten der Kunstwerke der Ausstellung. Mit Kilian Ihler, Vanessa Lubini und Dorothee Mammel.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte bis spätestens 3.7.2023 eine E-Mail an [galerie@bezirk-oberbayern.de](mailto:galerie@bezirk-oberbayern.de).

### **Q160030 – Führung – Innenstadt**

Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 21.7.2023 · Eintritt frei · ♿

## Von den alten Meistern bis zur Kunst des 19. Jahrhunderts

### Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Wegen Renovierungsarbeiten in der neuen Pinakothek haben Sie kurzzeitig die Gelegenheit, alte Meister wie Rubens, Dürer und da Vinci vereint mit Künstler\*innen des 19. Jahrhunderts wie Manet und van Gogh vereint unter dem Dach der Alten Pinakothek zu bestaunen. Katharina Lorens vermittelt die dazugehörigen kunstgeschichtlichen Hintergründe.

Die Führung geht über zwei Stockwerke. Es ist ein Aufzug vor Ort.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de). Der Museumseintritt ist an der Museumskasse zu zahlen. Aus diesem Grund empfehlen wir, mindestens 15 Minuten vor Beginn der Führung vor Ort zu sein.

### **Q160140 – Führung – Maxvorstadt**

*Katharina Lorens M.A. · Treffpunkt:  
Alte Pinakothek, Kasse · Barer Str. 27 · di 18.00  
bis 19.30 Uhr · 7.3.2023 · € 5.– · Zuzüglich  
Eintritt · Anmeldung erforderlich · &*



## Theater und Film

### Theater mal anders erleben

#### „Nicht behindert werden“

#### Ein Blick hinter die Kulissen der Münchner Kammerspiele

Bei einer Führung lernen Sie die internen Abläufe am Theater kennen – von der Idee bis zur Aufführung. Sie gehen durch die Kulissen über die Proberäume durch die Werkstätten auf die große Bühne im Schauspielhaus.

Im Anschluss besuchen Sie das Theaterstück „Antigone“ von Sophokles.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich bitte bei: [anna-sofia.fischer@kammerspiele.de](mailto:anna-sofia.fischer@kammerspiele.de) oder [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

#### **Q160060 – Führung – Innenstadt**

*Führung und Vorstellung mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache · Termin und Gebühr werden noch bekannt gegeben*

#### **Q160065 – Führung – Innenstadt**

*Führung und Vorstellung mit Audiodeskription · Termin und Gebühr werden noch bekannt gegeben*

#### **Q160070 – Führung – Innenstadt**

*Führung und Vorstellung in Einfacher Sprache und Untertitelung · Termin und Gebühr werden noch bekannt gegeben*

## Film & Talk – „Pure“ (FSK 16)

### Filmreihe der Jungen Volkshochschule

In unserer Reihe „Film & Talk“ präsentieren wir Filme und Serien zu gesellschaftlich und politisch relevanten Themen. Anschließend diskutieren wir im offenen Gespräch. Dabei ist auch eure Meinung gefragt!

Die Miniserie „Pure“ zeigt die Herausforderungen einer jungen Erwachsenen mit einer Zwangsstörung. Bei Marnie tauchen in alltäglichen Situationen – bei einer Familienfeier, im Club, beim Arztbesuch – sexuelle Zwangsgedanken auf. Humorvoll und eindrücklich widmet sich die Serie Fragen von Sexualität und dem Umgang mit einer psychischen Erkrankung.

Diskussion und Moderation durch Raphael Wiegand (Fachgebietsleitung Junge Volkshochschule) und Isabella Rokita (Mitarbeiterin im Fachgebiet Barrierefrei lernen und Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche in Ausbildung).

In Kooperation mit dem Jugendinformationszentrum München.

#### **Q160090 – Film – Einstein 28**

*Raphael Wiegand/Isabella Rokita · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · di 19.00 bis 21.30 Uhr · 23.5.2023 · Gebührenfrei · ♿*

## Freizeit und Spiele

### Freizeitgruppe

Wir wollen gemeinsam unsere Freizeit verbringen und an fünf Abenden das Münchner Nachtleben erkunden. Bei einem ersten Treffen am 31. März sammeln wir Ideen und planen die weiteren Termine. Eintritte und Getränke müssen selbst bezahlt werden.

In Kooperation mit  
Gemeinsam Leben Lernen e. V.

### **Q160104 – Exkursion**

*Freizeit-Team · 5 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr ·  
31.3., 28.4., 26.5., 23.6. und 28.7.2023 · Erster  
Treffpunkt wird bekannt gegeben · € 20.– · ☺*

### **„Go“ spielen lernen**

Auf die Plätze, fertig, Go! Sie lernen das asiatische Brettspiel Go spielerisch. Es eignet sich für jede\*n im Alter zwischen 6 bis 80 Jahren. Die Spielegruppe ist auf acht Teilnehmende begrenzt. So kommt jede\*r zum Zug!

### **Q160102 – Sonntagkurs – Schwabing-Nord**

*Anis Cherif · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-  
str. 108 · 6 x so · 10.00 bis 11.30 Uhr · 23.4.,  
7.5., 14.5., 21.5., 18.6. und 2.7.2023 · € 24.– · ☺*



Foto: © Loredana La Rocca



## **Ukraine – auf den Spuren von Vergangenheit und Gegenwart**

### **In Deutscher Gebärdensprache**

Die Ukraine gehört nicht nur geografisch zu Europa, auch ihre kulturellen und geschichtlichen Bindungen nach Westen hin sind in Jahrhunderten gewachsen. 1922 wurde die Ukraine Teil der Sowjetunion. Danach und insbesondere als Folge der nationalsozialistischen und der stalinistischen Diktatur wurden diese Verbindungen gekappt und unterdrückt. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs blieben die Verbrechen gegenüber der ukrainischen Bevölkerung ein Tabu: der Holocaust, Deportationen, Massaker, aber auch der millionenfache Hungertod in der Ukraine als Folge der stalinistischen Maßnahmen in den 1930er Jahren.

Wir arbeiten mit Zoom. Benötigt werden: PC/Laptop/Tablet mit Kamera, gute Internetverbindung, aktuelle Browserversion.

### **Q160150 – Online**

*Rudi Sailer · Online · 10 x mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 6.3. bis 12.6.2023 · € 45.–*

## **Die Sprache der Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen**

Die Sinnesorgane fließen oft in unsere Sprache ein. Wer zum Beispiel liebevoll angeschaut wird, bekommt Ansehen und fühlt sich ansehnlich. Andere können wir nicht gut riechen. Setzen wir uns gemeinsam mit der faszinierenden Sprache der Sinne auseinander. Vielleicht wird uns dabei gemeinsam warm um´s Herz. Impulse und kleine Übungen werden das Miteinander bestimmen.

### **Q160165 – Schwabing-Nord**

*Gustav Schädlich-Buter · Stiftung Pfennigparade, Clubraum 1-3 · Barlachstr. 28 · 4 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 9.3. bis 30.3.2023 · Gebührenfrei · ♿*



## **Aktuelles Zeitgeschehen**

### **In Deutscher Gebärdensprache**

Mit Videos von Rudi Sailer können Sie sich über das aktuelle Zeitgeschehen informieren. Die gewählten Themen sind überwiegend aus Politik, Kultur und Wissenschaft. Der Dozent erstellt dazu Videos, die Sie sich jederzeit in Ruhe anschauen können. Dadurch kommt das aktuelle Zeitgeschehen direkt und einfach zu Ihnen nach Hause. Die Videos zum Unterricht sendet Ihnen Rudi Sailer zu.

### **Q160160 – Online**

*Rudi Sailer · Online · 6 x di 14.00 bis 16.00 Uhr · 14.3., 18.4., 9.5., 13.6., 11.7. und 8.8.2023 · Gebührenfrei*


## **Daheim wohnen bleiben**

### **Sicher und selbstbestimmt**

### **Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache**

Wie lassen sich Wohnumgebungen anders gestalten, wenn sich im Alter Bedürfnisse und Bedingungen ändern? Der Vortrag stellt verschiedene Hilfs- und Unterstützungsangebote vor. Auch gibt es die Möglichkeit für Fragen zu Kosten und Finanzierung. In Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Barrierefrei Wohnen, Stadtteilarbeit e. V. Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q122156 – Vortrag – Schwabing-Nord**

*Michaela Teuber, Kompetenzzentrum Barrierefrei Wohnen, Stadtteilarbeit e. V. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.5.2023 · Eintritt frei · Anmeldung erbeten · *

## Der Petuelpark – Freiräume für alle Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Wenn wir durch die Stadt oder einen Park gehen, ist uns oft gar nicht bewusst, welche Gedanken hinter der Gestaltung stecken und welche Besonderheiten wir nicht wahrnehmen. Am Beispiel des Petuelparks werden Ihnen zunächst die Grundlagen des Planungsprozesses erläutert. Was braucht man, um öffentliche Räume und Bauwerke für alle zugänglich zu machen?

Nach dem Vortrag machen wir einen Rundgang durch den Petuelpark, um die praktische Umsetzung vor Ort zu erleben.

In Kooperation mit der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

**Q122170 – Führung – Schwabing-Nord**  
Prof. Birgit Schmidt, Otto A. Bertram · MVHS  
am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 15.00 bis  
17.30 Uhr · 12.5.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · ♿



## **Mein Leben mit Assistenzhund Benjamin Gespräch mit Karin Steinberg**


Karin Steinberg kommt mit dem Assistenzhund Benjamin und erzählt von ihrem gemeinsamen Leben. Wie haben sie sich kennengelernt und wie arbeiten sie miteinander? Wie und warum hat sich Karin für Benjamin entschieden?

Moderation: Gabriel Laszlo, Münchner Volkshochschule

Im Rahmen der Vortragsreihe

„Dienstagsforum am Scheidplatz“.

### **Q160190 – Podiumsgespräch – Schwabing-Nord**

*Karin Steinberg, mit Hund Benjamin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.4.2023 · € 5.– · Restkarten vor Ort · *

## **Ein Hund lacht mich nicht aus Über Sinn und Nutzen von Vorlesehunden**

Freunde auf vier Pfoten hören Kindern beim Vorlesen geduldig zu. Anders als in der Klasse oder zu Hause reagiert ein Hund nicht auf die Art zu Lesen, sondern lauscht wertfrei. So haben Kinder die Möglichkeit, angstfrei und ohne Stress laut zu lesen. Eine gute Lesekompetenz schafft den Zugang zu neuem Wissen, steigert den Selbstwert und fördert den Umgang mit Sprache.

Ein Vortrag über den pädagogischen Mehrwert der Lesehunde und über ihren Alltag.

In Kooperation mit Lesehund Verein.

Zugang eingeschränkt barrierefrei:

Eingangstüre öffnet nicht elektrisch.

### **Q123705 – Vortrag – Ramersdorf**

*Kimberly Ann Grobholz, mit Hündin Jenny · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 15.5.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich*

# Beziehung Mensch und Tier

## **Vom wilden Mustang zum Therapiepferd**

Therapiepferde müssen viel aushalten – geistig und körperlich. Die pferdegestützte Therapie wird in diesem Vortrag in einfacher Sprache kritisch beleuchtet. Wie geht es den tierischen Therapeuten dabei? Wie kann eine tierechte Haltung und Umgebung aussehen? Mit praktischen und alltagsnahen Überlegungen zu Therapien, die Mensch und Pferd Gutes tun.

Bringen Sie gerne persönliche Erlebnisse und Gedanken dazu mit in die Diskussion ein!

Im Rahmen der Vortragsreihe  
„Dienstagsforum am Scheidplatz“.

### **Q160170 – Vortrag – Schwabing-Nord**

Isabella Rokita · MVHS am Scheidplatz ·  
Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 19.30 Uhr ·  
13.6.2023 · € 5.– · Restkarten vor Ort · ♿

## **Diensthunde bei der Polizei**

### **Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache**

Rainer Heckler ist Polizeihauptkommissar und Leiter der Polizeihundestaffel in Allach. Er gibt einen Einblick in die Arbeit mit den Hunden der Münchner Polizei. Neben Informationen zur besonderen Auswahl und Ausbildung der Hunde stellt er die Aufgaben eines Diensthundes dar.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an  
barrierefrei-lernen@mvhs.de.

### **Q125708 – Vortrag – Allach-Untermenzing**

Rainer Heckler · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) ·  
do 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.7.2023 · € 4.– · ♿

## Tierisches München – Tiere im Stadtbild und in der Stadtgeschichte

### Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Es gurr, bellt, maunzt, fiept und brüllt in der Innenstadt. Haben Sie das noch nie gehört? Dann kommen Sie mit auf eine „tierische Stadtführung“. Zwei- und Vierbeiner sind seit Jahrhunderten Freunde und Begleiter der Münchner\*innen. Als Skulpturen, Reliefs, Gemälde und Zeichnungen sind sie im Stadtbild zu sehen. Und in Redewendungen wie „auf den Hund gekommen“ oder „die Katze aus dem Sack lassen“ beleben sie unsere Alltagssprache.

Die Führung endet voraussichtlich am Odeonsplatz.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q121340 – Führung – Altstadt**

*Liane Reithofer M.A. · Treffpunkt: unter dem Turm des Neuen Rathauses · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 23.7.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card*

# Alle Kursdetails in Ihrer MVHS-App!



Jetzt auf Ihrem Smartphone  
die MVHS-App aktivieren

- ◆ Suchen Sie nach Kursen oder Themen und wählen den Filter „barrierefrei“ aus
- ◆ Hinterlegen Sie Ermäßigungen und buchen einfach und schnell
- ◆ Die Wegbeschreibung führt Sie direkt zum Kursort

Einfach QR-Code scannen  
oder die Web-App über  
[mvhs.de/app](https://mvhs.de/app) auf dem  
Homescreen starten.



Aus Gründen der Wirtschaftlichkeit finden Sie uns weder im App-Store noch bei Google-Play. Wir investieren in Ihre Kurse und steuern den Download der Web-App über unsere Website.



# Musik, Tanz, Kreativität

## Tanz für alle

### Ein inklusives Stadtviertelprojekt im Guardini90

Du hast früher getanzt und möchtest wieder tanzen? Du hast noch nie getanzt und bist neugierig darauf? Du würdest gerne tanzen und denkst, es geht nicht? Ralf Otto und Alex Bauer laden jeden Samstag zum offenen Tanztreff für alle von 14 bis 104 Jahren. Gemeinsam bewegen sich Menschen mit und ohne Behinderungen unter Anleitung ganz nach dem eigenen Gefühl. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig und der Eintritt ist frei. Bitte jeweils unter [www.guardini90.de/tanz-fuer-alle](http://www.guardini90.de/tanz-fuer-alle) prüfen, ob der Termin sicher stattfindet.

### **Q127002 – Workshop – Hadern**

Ralf Otto/Alex Bauer · MVHS · Guardinistr. 90 · 19 x sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 4.3. bis 29.7.2023 · Eintritt frei · Anmeldung und Beratung bei Ralf Otto: Telefon (0151-17973804) und per E-Mail an [ralf.otto@dance-on.de](mailto:ralf.otto@dance-on.de)

## Rollstuhltanz

Lassen Sie sich von lebendigen Rhythmen aus aller Welt begeistern und Ihren Körper vom Puls der Musik erfassen. Die erfahrene Turniertänzerin Linda Erdl ist selbst Rollstuhlfahrerin und erarbeitet unterschiedliche Gesellschaftstänze mit Ihnen. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Sie können auch ohne Rollstuhl teilnehmen.

### **Q160245 – Samstagskurs – Schwabing-Nord**

Linda Erdl · Stiftung Pfennigparade · Turnhalle · Barlachstr. 36 · 5 x sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 4.3., 18.3., 22.4., 6.5. und 20.5.2023 · € 40.– · ♿



Foto: © Alescha Birkenholz

## **Eine musikalische Weltreise** **Für blinde und sehbehinderte** **Bewohner\*innen der SWW**

Sie singen und musizieren zu Liedern aus verschiedenen Kulturen und lernen Trommel-Rhythmen und Instrumente dieser Länder kennen. Gemeinsam erleben Sie, wie Musik aus der Freude am Zusammenspiel entstehen kann.

### **Q160200 – Obergiesing**

*Silvia Reum · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2-4 · 15 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 75.– · Keine Ermäßigung · ♿*

### **Q160205 – Obergiesing**

*Silvia Reum · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2-4 · 15 x do 10.15 bis 11.45 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 75.– · Keine Ermäßigung möglich · ♿*

## **Trommeln**

### **Für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt**

Die Djembe ist eine große Holtrommel aus Westafrika und wird mit beiden Händen gespielt. Erleben Sie, wie viel Freude Trommeln und Rhythmus machen. Viel Spaß beim Grooven!

### **Q160220 – Sendling**

*Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 10.30 bis 11.15 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 47.– · ♿*

### **Q160225 – Sendling**

*Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 11.15 bis 12.00 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 47.– · ♿*

### **Q160230 – Untergiesing**

*Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x do 13.15 bis 14.00 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 47.– · ♿*

### **Q160210 – Untergiesing**

*Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 13.30 bis 14.15 Uhr · 7.3. bis 11.7.2023 · € 47.– · ♿*

### **Q160215 – Untergiesing**

*Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 7.3. bis 11.7.2023 · € 47.– · ♿*

# Musik, Tanz, Kreativität

## **Tutti Chor – Singen schafft Freu(n)de**

Dieser besondere Chor richtet sich an alle Menschen, die Lust am Singen haben – vor allem an Menschen mit Sprachstörungen nach einem Schlaganfall/Unfall sowie Aphasiker\*innen. Nicht Perfektion und Leistung stehen im Vordergrund, sondern die Freude am gemeinsamen Singen und Klängen. Denn je reicher und vielschichtiger die Stimmen, desto schöner die Musik!

In Kooperation mit Mutabor – Beratung und Behandlung nach Schlaganfall und Schädel-Hirn-Verletzung e. V.

## **Q160240 – Sendling**

*Helena de Souza Nunes/Helena Carolina Wöhl Coelho · Stemmerhof · Jägerwirtstr. 6 · 10 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 8.5. bis 24.7.2023 · € 45.– · Keine Ermäßigung möglich · ☎*





## Hoch hinaus – Klettertraining

### Für Teilnehmende von 16 bis 35 Jahren

Klettern als vielseitiger und spannender Sport bringt Sie hoch hinaus. An der Wand trainieren Sie Koordination, Konzentration und Kraft. Auch das Selbstbewusstsein steigert sich nach jeder Klettertour ein wenig. Menschen mit und ohne Behinderung klettern gemeinsam. Vorbereitung und Unterstützung durch Mitarbeitende der IG Klettern München & Südbayern e.V. Auch für Kletter-Neulinge geeignet.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und lange Sporthose. Kletterschuhe, Gurt und Seil werden zur Verfügung gestellt.

### Q160307 – Berg am Laim

Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 17 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 1.3. bis 19.7.2023 · € 96.– · Keine Ermäßigung möglich

### Q160309 – Berg am Laim

Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 17 x sa 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.3. bis 23.9.2023 · € 96.– · Keine Ermäßigung möglich

### Q160305 – Berg am Laim

Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 17 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 6.3. bis 18.9.2023 · € 96.– · Keine Ermäßigung möglich

## Rollstuhlbasketball

Diese schnelle Sportart macht einfach Spaß und schult dabei Reaktion und Geschicklichkeit. Teilnehmen können Rollstuhlfahrende, die im Oberkörper beweglich sind. Anderen Interessierten kann ein Rollstuhl zur Verfügung gestellt werden.

### Q160315 – Harlaching

Ursula Bächler · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x di 18.00 bis 20.00 Uhr · 7.3. bis 11.7.2023 · € 70.– · ♿



Foto: © Alescha Birkenholz

# Bewegung und Entspannung

## Bogenschießen

Die Kunst des Bogenschießens ist 14.000 Jahre alt. Hier lernen Sie Grundfertigkeiten wie Anspannung und Entspannung kennen – für Geist und Körper. Trainiert werden Koordination und Konzentration, Rückenmuskulatur, Gelenkbeweglichkeit und Schnelligkeit.

Bei schlechtem Wetter oder Terminschwierigkeiten auf der INSEL findet der Kurs in der Turnhalle der Phoenix-Schule statt:  
Oberföhringer Straße 150, 81925 München (liegt 10 Minuten zu Fuß vom INSEL-Gelände entfernt).

## Q160320 – Oberföhring

Anett Pinter/Benjamin Lucza · Die INSEL der Stiftung Pfennigparade · Zugang Clubhaus am Oberföhringer Wehr · Mittlere-Isar-Str. 11 · 5 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 21.4. bis 19.5.2023 · € 75.– · ♿

## Q160322 – Oberföhring

Anett Pinter/Benjamin Lucza · Die INSEL der Stiftung Pfennigparade · Zugang Clubhaus am Oberföhringer Wehr · Mittlere-Isar-Str. 11 · 5 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 16.6. bis 14.7.2023 · € 75.– · ♿



Foto: © Peter Neusser

## Yoga

### Für blinde, sehbehinderte und sehende Menschen

Tiefe Entspannung können Sie mit Yoga schon nach kurzer Zeit erreichen. Die Übungen aktivieren unseren Ruhe-Nerv, den sogenannten Parasympathikus. Er dämpft bestimmte Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung und sorgt dafür, dass wir uns entspannen und erholen. Bei den Übungen berücksichtigt die Dozentin die individuellen Möglichkeiten.

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

#### **Q160360 – Innenstadt**

*Kristina Opp-Forward · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. · Arnulfstr. 22 · 12 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.3. bis 3.7.2023 nicht am 22.5. · € 48.– · ♿*

## Yoga

### Für Rollstuhlfahrende

Für Menschen im Rollstuhl ist sanftes Yoga eine sehr gute Methode, um den Oberkörper beweglich zu halten oder ihn beweglicher zu machen. Ein sanftes Oberkörpertraining stellt auch für Büroarbeitende eine wohltuende Abwechslung dar. Der Schwerpunkt liegt auf leichten Yogaübungen, die die Bewegung bewusst mit der Ein- und Ausatmung verbinden. Zusätzlich dehnen wir die Faszien – im Wechsel von leichter Anspannung und Entspannung. Dies führt zu einer besseren Körperwahrnehmung und zu tieferer Entspannung. Genießen Sie die kleine Auszeit vom Alltag.

Das Training ist auch für Nicht-Rollstuhlfahrende geeignet, die ihre Mobilität im Oberkörper verbessern möchten.

#### **Q160370 – Schwabing-Nord**

*Xenia von Pflug · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 12.30 bis 13.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2023 · € 60.– · ♿*

# Bewegung und Entspannung

## **Entspannt entspannen** **Yoga, Entspannung und Meditation** **Für Hörgeschädigte**

Für schwerhörige Menschen sind Entspannungskurse nicht entspannend, weil sie immer die Angst haben, die Kursleitung nicht zu verstehen. Deshalb werden wir in diesem Kurs dafür sorgen, dass alle entspannt hören und sich somit entspannen können.

### **Q160385 – Schwabing-Nord**

*Stefanie Leib · MVHS am Scheidplatz ·  
Belgradstr. 108 · 15 x mo 17.45 bis 19.15 Uhr ·  
6.3. bis 17.7.2023 · € 60.– · ♿*



Foto: © Loredana La Rocca

## **Feldenkrais** **Für blinde, sehbehinderte und sehende Menschen**

Von Kopf bis Fuß beweglich zu bleiben, ist das Ziel. Fuß, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Kopf stehen miteinander in Beziehung. Lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode einen Weg zu einem besseren Körpergefühl und neuen Bewegungsmöglichkeiten kennen. Sie erleben, wie Ihre Muskeln geschmeidig werden und sich festgefahrene Bewegungsmuster auflösen.

Bitte bequeme, warme Kleidung, Socken und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

### **Q160350 – Innenstadt**

*Sabine Willner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 ·  
15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 1.3. bis 5.7.2023 ·  
€ 50.– · ♿*

### **Q160355 – Innenstadt**

*Sabine Willner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 ·  
15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 1.3. bis 5.7.2023 ·  
€ 50.– · ♿*

## **Fit im Alltag**

### **Übungen für einen starken Rücken**

#### **Für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt**

Zu wenig Bewegung kann zu Muskelverspannungen, Beschwerden im Rücken und Müdigkeit führen. Das muss nicht sein. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Fitness.

#### **Q160335 – Untergiesing**

*Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt ·  
Humboldtstr. 2a · 15 x mi 13.30 bis 14.15 Uhr ·  
1.3. bis 5.7.2023 · € 47.– · ♿*

#### **Q160340 – Untergiesing**

*Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt ·  
Humboldtstr. 2a · 15 x mi 14.15 bis 15.00 Uhr ·  
1.3. bis 5.7.2023 · € 47.– · ♿*

#### **Q160345 – Untergiesing**

*Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt ·  
Humboldtstr. 2a · 15 x mi 15.00 bis 15.45 Uhr ·  
1.3. bis 5.7.2023 · € 47.– · ♿*

#### **Q160330 – Sendling**

*Claudia Brockmann · Caritas Werkstatt ·  
Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 13.45 bis  
14.30 Uhr · 14.3. bis 18.7.2023 · € 47.– · ♿*

#### **Q160325 – Sendling**

*Claudia Brockmann · Caritas Werkstatt ·  
Thalkirchner Str. 210 · 15 x mo 14.15 bis  
15.00 Uhr · 20.3. bis 31.7.2023 · € 47.– · ♿*

## **Das merke ich mir!**

### **Gedächtnistraining für den Alltag**

#### **Für Mitarbeitende der Stiftung**

#### **Pfennigparade**

Sie treffen einen guten Bekannten auf der Straße, er begrüßt Sie mit Namen, aber Sie können sich nicht an seinen Namen erinnern. Sie stehen am Bankautomat und erinnern sich nicht an Ihre PIN-Nummer. Sie vergessen gelegentlich Termine. Jeder hat solche oder ähnliche Erfahrungen bereits gemacht. Birgit Schuh stellt Ihnen Techniken vor, die Ihr Gedächtnis fit für den Alltag machen. Ihnen fällt es wieder leichter, sich Dinge zu merken und sich besser zu konzentrieren.

#### **Q160400 – Schwabing-Nord**

*Birgit Schuh · Stiftung Pfennigparade ·  
Realschule, Raum A 4.06 · Barlachstr. 36 ·  
15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 1.3. bis 5.7.2023 ·  
€ 67.– · ☎*

## **Elektro-Rollstuhl-Intensivtraining**

Werden Sie fit im Umgang mit dem Elektro-Rollstuhl. Sie starten mit einer theoretischen Einführung und üben anschließend, Herausforderungen auf der Straße, im Gelände und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu meistern.

Wir bitten darum, Assistenz selbst zu organisieren.

#### **Q160404 – Workshop – Schwabing-Nord**

*Alexander Bassarini · Scheidplatz, Bewohner-  
treff Stiftung Pfennigparade, 1. Stock · Belgrad-  
str. 104 · do 9.30 bis 15.30 Uhr · 11.5.2023 ·  
€ 40.– · ☎*



## Gemeinsames Kochen

In entspannter Atmosphäre kochen wir leckere und einfache Gerichte. Beim Kochen und Essen tauschen wir uns über Alltagsthemen aus. Zum Beispiel über die Wohngruppe, Arbeit und Freizeit und alles andere, was wir gerne in einer gleichgesinnten Gruppe besprechen möchten.

### **Q160402 – Schwabing-Nord**

Annette Uleer · Stiftung Pfennigparade ·  
Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · 5 x mo  
11.00 bis 13.30 Uhr · 27.3., 24.4., 22.5., 26.6.  
und 24.7.2023 · € 33.– · Zuzüglich € 25.–  
Materialgeld · ♿



Foto: © Loredana La Rocca

## Schwerhörigkeit

### Hörbehinderung – zwischen Familienstress und Einsamkeit

„Ich bin mit meiner Partnerschaft nicht zufrieden“, „Ich fühle mich nicht verstanden“, „Ich bin einsam“. Solche Gedanken können auch Menschen mit Hörbehinderung, ihre Angehörigen und Kinder beschäftigen.

Die HuG im Evangelischen Beratungszentrum e. V. (ebz) stellt sich und ihre Angebote in der Erziehungs-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.

In Kooperation mit  
BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.  
Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

Wenn Sie eine\*n Schriftdolmetscher\*in benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q160420 – Vortrag – Ludwigsvorstadt**

*Anna Stangl · BLWG - Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum, 4. Stock · Haydnstr. 12 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.5.2023 · Gebührenfrei*

### **Handy-Apps für Schwerhörige**

Smartphones sind wahre Wundertüten. Auch für den Bedarf von Menschen mit eingeschränktem Gehör gibt es spezielle, leicht zu installierende Apps. So gibt es z.B. welche zur Optimierung des Hörens in lauter Umgebung, zur Unterstützung des Verstehens bei Telefonaten oder Assistenzapps für Notfallsituationen.

An diesem Abend erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Smartphone barrierefreier nutzen können.

In Kooperation mit  
BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.  
Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

Wenn Sie eine\*n Schriftdolmetscher\*in benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q160430 – Vortrag – Ludwigsvorstadt**

*Edith Feneis-Schuster · BLWG - Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum, 4. Stock · Haydnstr. 12 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.8.2023 · Gebührenfrei*



## Wie bitte?

### Schwerhörigkeit – eine unsichtbare Behinderung

„Wie bitte?“ Wird diese Frage im Gespräch oft gestellt, ist das ein Grund „aufzuhören“. Auch mit guten Hörgeräten kann die Kommunikation im Alltag eingeschränkt sein. Die Barrieren, die durch Schwerhörigkeit entstehen, sind oft nicht zu sehen. Wir informieren Sie über Schwerhörigkeit und ihre Folgen im Alltag sowie mögliche Wege einer besseren Verständigung.

In Kooperation mit

BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.

Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

Wenn Sie eine\*n Schriftdolmetscher\*in benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

#### **Q160440 – Seminar – Ludwigsvorstadt**

*Theresia Schmitt-Licht · BLWG - Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum, 4. Stock · Haydnstr. 12 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2023 · Gebührenfrei*

## IT und Digitales

### WordPress 6 – Einstieg leicht gemacht In Deutscher Gebärdensprache

WordPress ist das ideale Programm, um professionelle Homepages und somit Ihren ganz persönlichen Internetauftritt selbst zu erstellen. Sie lernen unter anderem Webseiten anlegen und verwalten, die Benutzung von Plug-Ins, Widgets und Themes, Bilder und Videos hochladen und verwalten, sowie die Datensicherung und Wiederherstellung einer Webseite.

Benötigt werden: PC/Laptop/Tablet mit Mikrofon und Kamera, gute Internetverbindung, aktuelle Browserversion. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

#### **Q160500 – Online**

*Hans-Holger Miebach · Online · 7 x di 18.00 bis 20.00 Uhr · 7.3., 14.3., 21.3., 11.4., 18.4., 25.4. und 2.5.2023 · € 42.–*

# Lernen und Wissen

## Keine Angst vor Online-Kursen

### Praxistraining in einfacher Sprache

Dachten Sie schon öfter: „Der Kurs klingt spannend, findet aber online statt.“ Nach diesem Workshop – in Präsenz – ist die Teilnahme an einem Online-Kurs kein Hindernis mehr! Hier lernen Sie die gängigsten Programme für Videokonferenzen kennen. Außerdem können Sie diese gleich im Workshop unter Anleitung ausprobieren. So lernen Sie, typische Fehler zu vermeiden, und beim nächsten Online-Kurs funktioniert es bestimmt!

Im Rahmen der Vortragsreihe  
„Dienstagsforum am Scheidplatz“.

### **Q160510 – Workshop – Schwabing-Nord**

Ricarda Kreß · MVHS am Scheidplatz ·  
Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 19.30 Uhr ·  
14.3.2023 · € 5.– · Restkarten vor Ort · &

## Mac OS X-Grundkurs

### In Deutscher Gebärdensprache

Sie lernen die Bedienung von Mac OS X kennen: Grundlagen des Betriebssystems und die Dokumenten- und Ordnersortierung mit „Finder“. Zudem erhalten Sie einen Überblick über Anwendungsprogramme (Apps). Bitte bringen Sie Ihren Apple-Rechner (Mini Mac, iMac oder MacBook) inklusive Ladegerät mit. Außerdem benötigen Sie eine externe Festplatte und einen USB-Stick.

### **Q160520 – Workshop – Hasenberg!**

Patrick Stooß · MVHS · Kulturzentrum 2411 ·  
Blodigstr. 4 · 8 x mo 17.00 bis 19.00 Uhr ·  
20.3. bis 24.7.2023 · € 70.– · &



Foto: © Loredana La Rocca

## Sprache

### **Englisch für Anfänger\*innen** **Für Mitarbeitende der Lebenshilfe** **Werkstatt**

Sie lernen spielerisch Englisch und üben, wie man sich auf Englisch begrüßt oder im Urlaub verständigt (zum Beispiel beim Essen bestellen). Sie sprechen über Hobbys und Alltagssituationen, hören und übersetzen Lieder, erweitern Ihren Wortschatz und üben einfache Grammatik.

#### **Q160601 – Sendling-Westpark**

Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 13.30 bis 14.30 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 45.– · ♿

#### **Q160602 – Sendling-Westpark**

Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 14.40 bis 15.40 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 45.– · ♿

## **Englisch – first steps**

### **Für Bewohner\*innen des MFZ Freimann**

Anfänger\*innen, auch ohne Vorkenntnisse, lernen hier spielerisch und leicht. Sie üben: sich zu begrüßen, im Restaurant zu bestellen, sich in der Stadt zu orientieren und sich im Urlaub zu verständigen. Außerdem sprechen Sie über Hobbys und andere Dinge.

#### **Q160604 – Freimann**

N.N. · Münchner Förderzentrum Freimann · Burmesterstr. 26 · 15 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2023 · € 45.– · ♿

## **Conversation and more**

### **Für Bewohner\*innen des MFZ Freimann**

Fortgeschrittene erweitern ihren Wortschatz und ihre Grammatikkenntnisse mit Themen aus Alltag, Beruf, Freizeit und Urlaub. Darüber hinaus machen Sie erste Übungen zum Business English. Sie üben aktiv zu sprechen und verbessern Hörverständnis und Aussprache.

#### **Q160605 – Freimann**

N.N. · Münchner Förderzentrum Freimann · Burmesterstr. 26 · 15 x fr 10.30 bis 11.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2023 · € 45.– · ♿

# Lernen und Wissen

## Englisch – first steps

### Für Teilnehmende mit Lerneinschränkungen

Anfänger\*innen, auch ohne Vorkenntnisse, lernen in einer kleinen Gruppe Englisch in langsamem Tempo – mit Spaß und ohne Druck. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Kein Problem, es wird viel gesprochen und mit Bildern gearbeitet.

In Zusammenarbeit mit Offene Behindertenarbeit – evangelisch in der Region München.

### **Q160607 – Neuhausen**

*N.N. · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 1.3. bis 14.6.2023 · € 36.– · ♿*

## Englisch langsam und leicht

### Für Mitarbeitende der Stiftung

### Pfennigparade

Als Anfänger\*in mit geringen Vorkenntnissen haben Sie schon einige englische Wörter gelernt und können sich in einfachen Situationen verständigen. Sie lernen neue Wörter, hören englische Gespräche und Lieder und erweitern so Ihren Wortschatz ganz nebenbei.

### **Q160610 – Schwabing-Nord**

*Jackie Watson · Stiftung Pfennigparade, Raum E14 · Barlachstr. 26 · 14 x fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 3.3. bis 7.7.2023 · € 42.– · ♿*

## Conversation and more

Als Anfänger\*in mit guten Vorkenntnissen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse mit Themen aus Alltag, Beruf, Freizeit und Urlaub. Sie sprechen viel und verbessern Hörverständnis und Aussprache.

Anmeldung für neue Teilnehmende nur nach Beratung im Fachgebiet unter Telefon (089) 48006-6691 bzw. [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de).

### **Q160620 – Schwabing-Nord**

*Jackie Watson · Stiftung Pfennigparade, Clubraum 1–3 · Barlachstr. 28 · 10 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 2.3. bis 25.5.2023 · € 45.– · ♿*

## Die Reporter

### Für Mitarbeitende der Lebenshilfe

### Werkstatt

Beim Spielen und Ausprobieren mit Sprache entstehen kleine Texte zu Themen, die Sie begeistern. Oder Sie suchen sich eine spannende Person aus Ihrem Umfeld, die Sie interviewen. Veröffentlicht werden die Texte im internen Portal der Lebenshilfe. Ein kleiner Nebeneffekt des Ganzen: Sie trainieren Ihre sprachlichen Fähigkeiten und werden selbstbewusster und sicherer im Umgang mit anderen Menschen.

### **Q160640 – Sendling-Westpark**

*Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x di 8.15 bis 9.45 Uhr · 7.3. bis 11.7.2023 · € 60.– · ♿*

## Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Die Gebärdensprache als visuelle Form der Kommunikation ist die eigenständige Sprache gehörloser Menschen. Neben den Gebärden sind Mimik und Gestik ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation. Über das Erlernen der Sprache hinaus erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft.

Die Kurse finden auf unterschiedlichen Niveaustufen statt. Vom DGS 1 für Anfänger\*innen bis zum Prüfungsvorbereitungskurs DGS 5 ist für jede\*n etwas dabei.



## Deutsche Gebärdensprache DGS 1

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1,  
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de  
oder [www.viko-medien.de](http://www.viko-medien.de)

### **Q160718 – Am Hart**

*Fanny Müllensiefen · MVHS · Troppauer Str. 10 ·  
12 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.3. bis  
14.6.2023 · € 106.– · ♿*

### **Q160706 – Schwabing-Nord**

*N.N. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2023 ·  
€ 132.– · ♿*

### **Q160700 – Ramersdorf**

*Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf ·  
Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 19.00 bis  
20.30 Uhr · 6.3. bis 17.7.2023 · € 132.– · ♿*

### **Q160712 – Sendling**

*Franziska Schulte-Hengesbach · MVHS ·  
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 16.00 bis  
17.30 Uhr · 7.3. bis 11.7.2023 · € 132.– · ♿*

## Deutsche Gebärdensprache

### DGS 1 – Online

Benötigt werden: PC/Laptop/Tablet mit Mikrofon und Kamera, gute Internetverbindung, aktuelle Browserversion. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

### **Q160745 – Online**

Jörg Bezeljuk · Online · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.3. bis 11.7.2023 · € 180.–

## Deutsche Gebärdensprache

### DGS 1 – kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

### **Q160730 – Wochenendkurs – Sendling**

Hristo Trajkovski/Jennifer Lankes · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.3. und 18.3.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.3.2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 19.3.2023 · € 126.– · ♿

### **Q160735 – Kompaktkurs – Sendling**

Hristo Trajkovski · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.7., 20.7., 21.7. und 26.7., 27.7., 28.7.2023 · € 105.– · ♿

### **Q160740 – Wochenendkurs – Am Hart**

Petra-Janina Feldmann · MVHS · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.9. und 23.9.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.9.2023 · € 126.– · ♿

## **Deutsche Gebärdensprache DGS 2**

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,  
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de  
oder www.viko-medien.de

### **Q160750 – Neuhausen**

Mark Petersen · MVHS · Neuhauser Trafo ·  
Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 19.30 bis  
21.00 Uhr · 1.3. bis 5.7.2023 · € 132.– · ♿

### **Q160754 – Moosach**

Jennifer Lankes · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x do 17.00 bis 18.30 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 132.– · ♿

### **Q160759 – Einstein 28**

Anja Peterson · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 132.– · ♿

### **Q160757 – Ramersdorf**

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.3. bis 17.7.2023 · € 132.– · ♿

### **Q160752 – Ramersdorf**

Georgina Schneid · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 19.15 bis 20.45 Uhr · 7.3. bis 11.7.2023 · € 132.– · ♿

## **Deutsche Gebärdensprache DGS 2 – Online**

Benötigt werden: PC/Laptop/Tablet mit Mikrofon und Kamera, gute Internetverbindung, aktuelle Browserversion. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,  
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de  
oder www.viko-medien.de

### **Q160758 – Online**

Jörg Bezeljuk · Online · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.3. bis 13.7.2023 · € 180.–

## **Deutsche Gebärdensprache DGS 2 – kompakt**

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,  
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de  
oder www.viko-medien.de

### **Q160760 – Wochenendkurs – Sendling**

Hristo Trajkovski/N.N. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.4. und 29.4.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.4. 2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.4.2023 · € 126.– · ♿



## Deutsche Gebärdensprache

### DGS 3

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,  
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de  
oder www.viko-medien.de

### Q160765 – Einstein 28

Anja Peterson · Bildungszentrum · Einstein-  
str. 28 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.3. bis  
13.7.2023 · € 132.– · ♿

## Deutsche Gebärdensprache

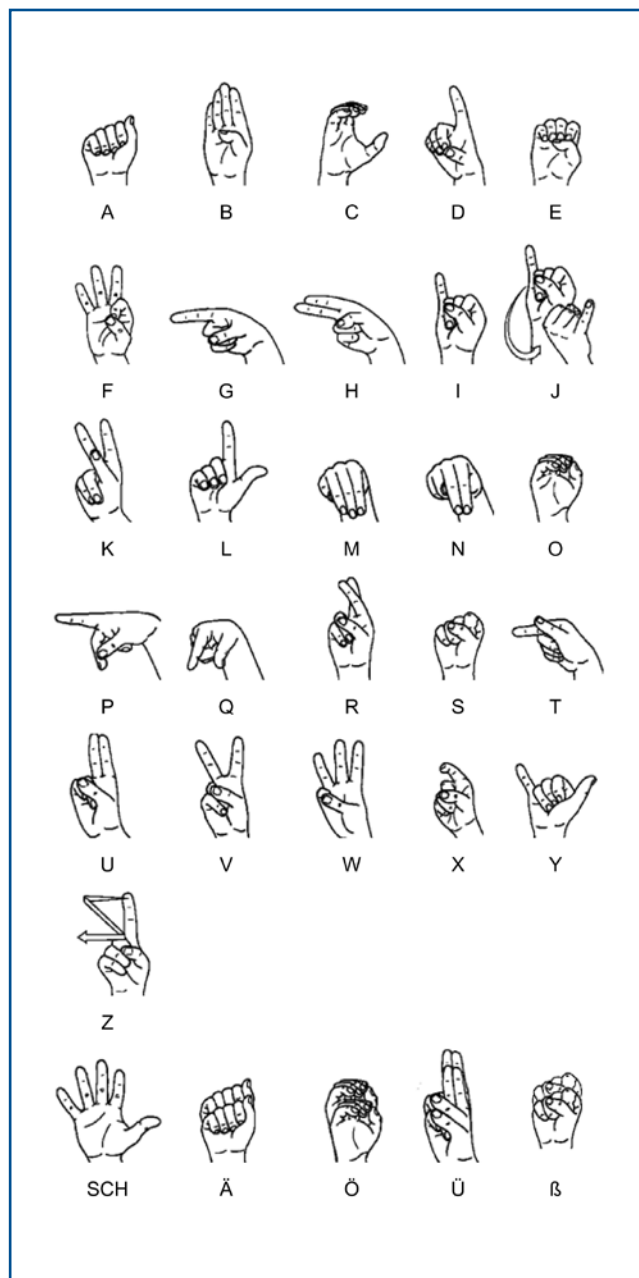
### DGS 3 – kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,  
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de  
oder www.viko-medien.de

### Q160770 – Wochenendkurs – Sendling

Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·  
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis  
17.00 Uhr · 13.5. und 20.5.2023 · so 10.00 bis  
17.00 Uhr · 14.5.2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr ·  
21.5.2023 · € 126.– · ♿





## Deutsche Gebärdensprache

### DGS 4 – kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,  
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de  
oder www.viko-medien.de

### **Q160780 – Wochenendkurs – Sendling**

*Hristo Trajkovski/N.N. · MVHS · Albert-Roß-  
haupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr ·  
17.6. und 24.6.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr ·  
18.6.2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr ·  
25.6.2023 · € 126.– · ♿*

## Deutsche Gebärdensprache

### DGS 5 – Prüfungsvorbereitung

### **Q160785 – Wochenendkurs – Sendling**

*Hristo Trajkovski · MVHS · Albert-Roßhaupter-  
Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 8.7. und  
9.7.2023 · € 79.– · ♿*

## Gebärdensprachkompetenztest mit GIB-Zertifikat

Durch Teilnahme am Gebärdensprachkompetenztest können Sie das Zertifikat „Deutsche Gebärdensprache – Mittelstufe“ erwerben. Ab DGS 4 oder vergleichbaren Vorkenntnissen bietet diese 30-minütige praktische Prüfung die Möglichkeit, den eigenen DGS-Kennntnisstand zu ermitteln und Empfehlungen für den weiteren Lernweg zu erhalten.

In Zusammenarbeit mit dem Institut zur Kommunikationsförderung für Menschen mit Hörbehinderung (GIB-BLWG) und dem Bildungszentrum Nürnberg (VHS)  
Anmeldeschluss: 15.7.2023

### **Q160790 – Schwabing-Nord**

*Prüferinnen und Prüfer GIB · MVHS am  
Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 8.30 bis  
16.00 Uhr · 21.7.2023 · Ihr Prüfungszeitraum  
wird vier Wochen vorher mit Ihnen verein-  
bart. · € 70.– · ♿*

## Wir danken unseren Kooperationspartnern:

Bayerischer Blinden- und  
Sehbehindertenbund e. V.

Bayerische Landesschule für  
Körperbehinderte

BLWG – Fachverband für Menschen mit  
Hör- und Sprachbehinderung e. V.

Caritasverband der Erzdiözese München  
und Freising e. V.

Galerie Bezirk Oberbayern

Gehörlosenverband München und  
Umland e. V.

Gemeinsam Leben Lernen e. V.

GIB-BLWG  
Bayerisches Institut zur Kommunikations-  
förderung für Menschen mit Hörbehinderung

Gipfelstürmer e. V.

Lebenshilfe Werkstatt GmbH

Münchner Förderzentrum  
Giesing und Freimann GmbH

Mutabor e. V.

Natur Erlebnis Touren e. V.

Offene Behindertenarbeit –  
evangelisch in der Region München

Stiftung Pfennigparade

Südbayerische Wohn- und Werkstätten  
für Blinde und Sehbehinderte GmbH

VbA Selbstbestimmt Leben e. V.

## Begleitperson

Teilnehmende, die im Kurs eine persönliche Assistenz benötigen und das Kennzeichen B im Schwerbehindertenausweis haben, können eine Begleitperson mitbringen. Die Begleitperson kann kostenlos teilnehmen. Eine Anmeldung der Begleitperson ist notwendig.

## Impressum

### Herausgeber

Münchner Volkshochschule GmbH  
Einsteinstr. 28, 81675 München  
Postanschrift: Postfach 801164, 81611 München

### Homepage

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

### Programm-Information

Fachgebiet Barrierefrei lernen  
Verantwortlich: Gabriel Laszlo  
Telefon (089) 48006-6692

### Redaktion

Isabella Rokita, Silvia Kugel, Gabriel Laszlo

### Herstellung und Satz

Bettina Siegwart, Annette Zuërl

### Titelmotiv

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

### Druck

Aumüller Druck GmbH, 93057 Regensburg

### V.i.S.d.P.:

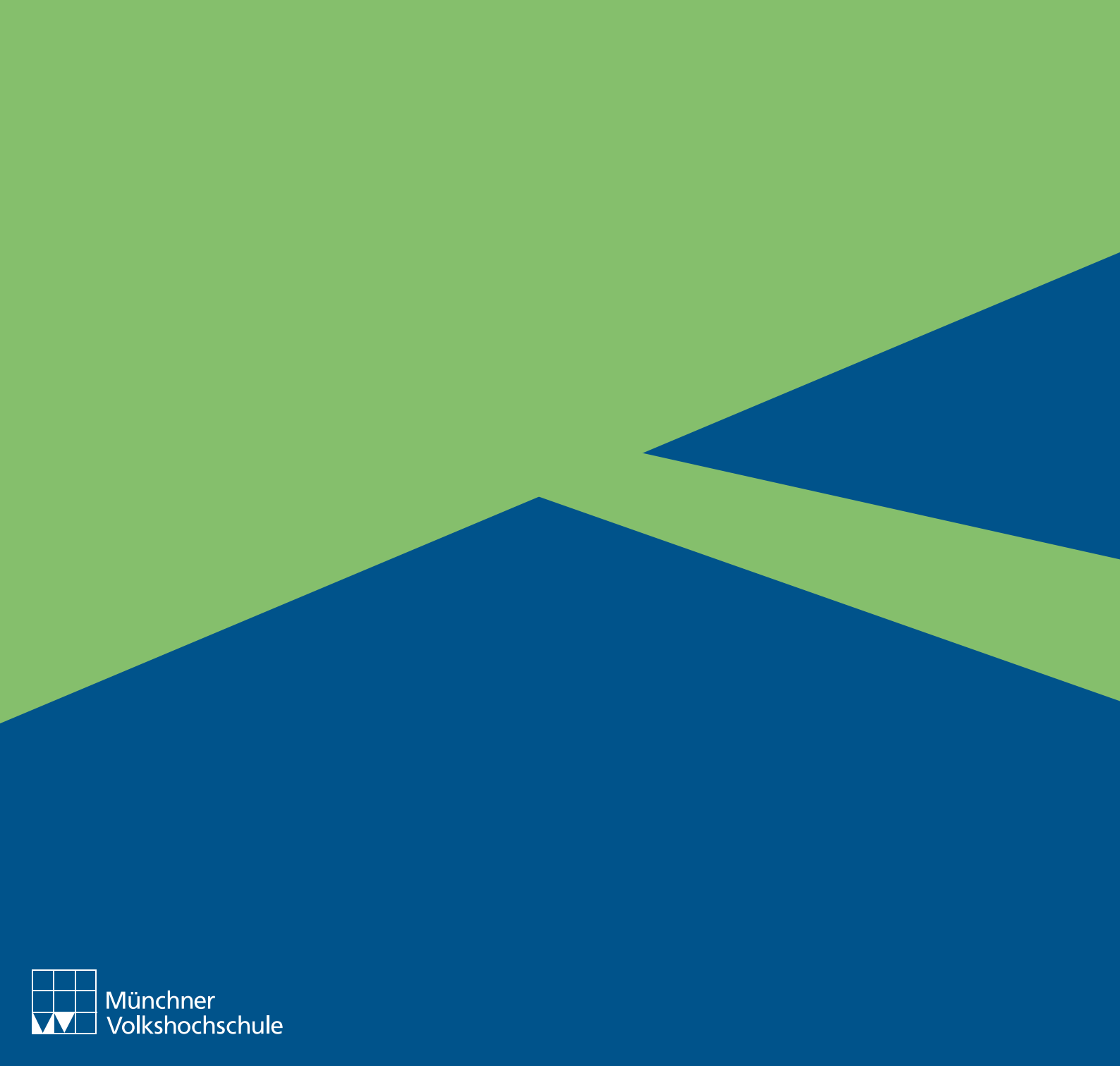
Dr. Susanne May, Programmdirektorin

## Gefördert durch:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**





Münchner  
Volkshochschule