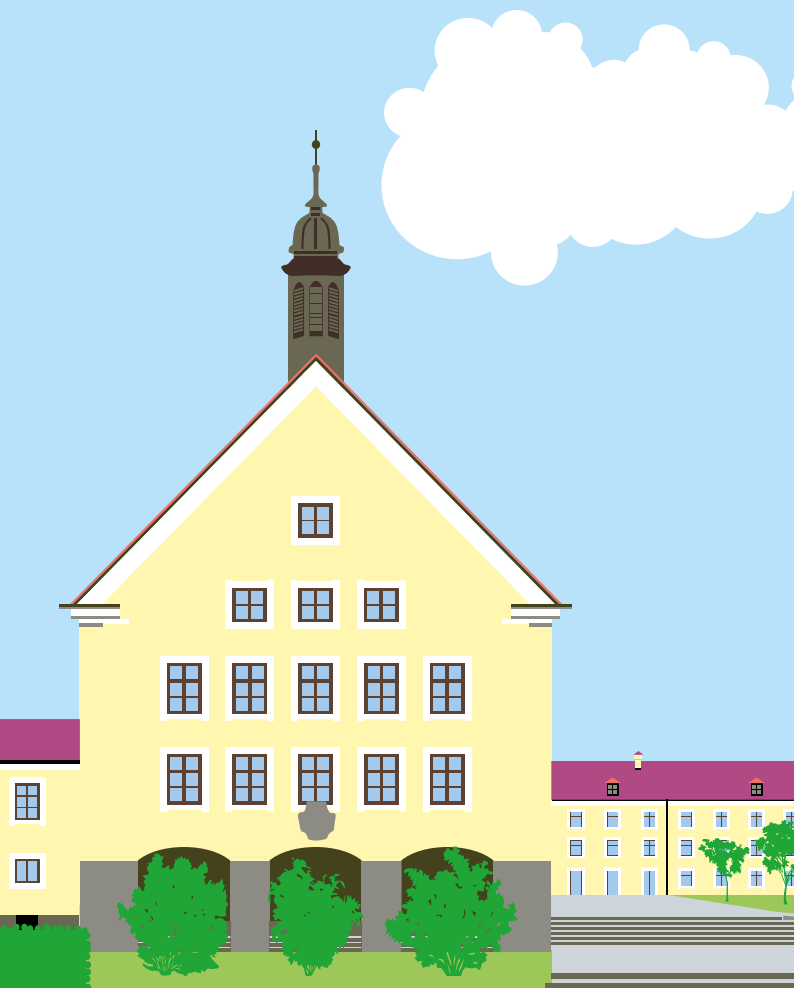


Die Münchner Volkshochschule an der Rümmanstraße

Oktober 2018
bis Februar 2019



Münchner
Volkshochschule



MÜNCHENSTIFT

Die MVHS an der Rümmanstraße Mit Erfahrung Neues lernen

„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“

Diesem Satz Martin Bubers entsprechend präsentiert Ihnen die Münchner Volkshochschule in Kooperation mit der MÜNCHENSTIFT GmbH ein vielfältiges Programm, das neue Anfänge auch in hohem Alter ermöglicht. Es unterstützt Sie darin, Ihre Gesundheit zu erhalten, Ihr Wohlbefinden zu stärken und die Freude am gemeinsamen Lernen neu zu entdecken.

Alle Kurse finden im Haus an der Rümmanstraße 60 im Bezirk Schwabing-Nord statt. Unsere Dozentinnen und Dozenten bringen ein breites Wissen und einen professionellen Erfahrungsschatz mit. So können Sie montags mit Stift und Pinsel Ihrer Kreativität freien Lauf lassen, dienstags Ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen, mittwochs Konzentration und Kombinationsgabe schulen, donnerstags gemeinsam Yoga praktizieren und freitags große Dichter und Denker im Gespräch lebendig werden lassen.

Der Einstieg in die Kurse ist ohne Vorkenntnisse zu jedem Termin möglich und für alle Interessierten zugänglich.

Von Montag bis Freitag ...

Die Montagsmaler – Zeichnen, Aquarellieren und andere Techniken

Spielerisch erlernen Sie die verschiedenen Zeichentechniken und erkunden die Möglichkeiten der Aquarellmalerei. Beim freien Zeichnen und Malen in entspannter Atmosphäre können Sie Ihren persönlichen Stil bis ins hohe Alter entwickeln und erweitern.

Bitte bringen Sie Ihr vorhandenes Material mit. Skizzen-Zeichenblock, Bleistifte, Radierer, Spitzer, Aquarellblock, Wasserfarben und Pinsel in unterschiedlicher Größe werden zur Verfügung gestellt.

10 x montags · 15.15 bis 16.15 Uhr
8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 3.12., 10.12., 17.12.2018 und 14.1.2019

H172120 · mit Christine Brandstätter
€ 36.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich
Einzelkarte € 4.– vor Ort · Bibliothek · ♿

Vernissage – Loslassen und Zulassen

Dieses Motto begleitet die Künstlerinnen und Künstler, die mit unterschiedlichen Techniken experimentieren, Licht einfangen und den Zwischenräumen viel Aufmerksamkeit widmen. Erstmals werden die Arbeiten des Mal- und Zeichenkurses „Die Montagsmaler“ in der Rümmanstraße unter der Leitung von Christine Brandstätter der Öffentlichkeit präsentiert.

Vernissage: Montag, 22.10.2018, 15.30 Uhr
Ausstellungsdauer: 22.10. bis 17.12.2018

Sie sind herzlich zur Ausstellungseröffnung in der großen Halle eingeladen!

Von Montag bis Freitag ...

It's Teatime!

Englischkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer bis ins hohe Alter geeignet, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten.

Wir arbeiten mit dem Buch „At your leisure A1 / Englisch lernen mit Zeit und Muße“ ab Lektion 5.

15 x dienstags · 16.00 bis 17.00 Uhr

9.10.2018 bis 12.2.2019

H172140 · mit Irene Möhler-Kratschmar

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Einzelkarte € 4.– vor Ort · Bibliothek · ♿

Fitnesstraining für die grauen Zellen Denksport und Gedächtnisschulung

In netter Gruppenatmosphäre lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren. In jeder Kursstunde machen Sie viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen und die sich hervorragend in den Alltag einbinden lassen. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan können Sie Ihre geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter steigern und dabei viel Spaß haben.

15 x mittwochs · 16.00 bis 17.00 Uhr

10.10.2018 bis 6.2.2019

H172160 · mit Birgit Schuh

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Einzelkarte € 4.– vor Ort · Bibliothek · ♿

Von Montag bis Freitag ...

Yoga für die Augen und Hatha-Yoga im Sitzen

Lernen Sie durch Atem- und Entspannungsübungen die Augen, Nacken, Schultern und Wirbelsäule sanft zu bewegen und zu entlasten. Augen-Yoga und Hatha-Yoga im Sitzen fördern die Stärkung und Regenerierung der Augen und der Gehirnzellen. Die Übungen können die Kopfdurchblutung und Konzentrationsfähigkeit bis ins hohe Alter verbessern.

15 x donnerstags · 16.00 bis 17.00 Uhr

4.10.2018 bis 31.1.2019

H172180 · mit Brigitte Colin

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Einzelkarte € 4.– vor Ort · Bibliothek · ♿

Das Angebot ist für die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser kostenfrei.

Weitere Informationen zur Senior-Card finden Sie auf den folgenden Seiten.

Von Montag bis Freitag ...

Große Denker und Dichter

Philosophisch-literarischer Arbeitskreis

Wir lassen die Werke unserer großen Denker und Dichter auf allgemein verständliche Weise im Gespräch lebendig werden, suchen ihren Blick auf die Welt zu verstehen und diskutieren ihre Gültigkeit:

von Homer über Goethe zu Thomas Mann, von den Denkgebäuden eines Sokrates und Platon bis zu den philosophischen Entwürfen der Gegenwart.

15 x freitags · 16.00 bis 17.00 Uhr

5.10.2018 bis 8.2.2019

H172200 · mit Hans-Peter Hagedorn

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich
Einzelkarte € 4.– vor Ort · Bibliothek · ♿

Das Angebot ist für die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser kostenfrei.

Die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser melden sich zu den Angeboten bitte an der Rezeption des Hauses an der Rümmanstraße an, Telefon (089) 30 79 60.

Informationen zur Anmeldung für andere Interessierte finden Sie auf der letzten Seite.

Unser Tipp: Die Senior-Card

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung! 20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sie sind an mehreren Kursen der Senioren Volkshochschule interessiert? Dann kann die Senior-Card für Sie von Vorteil sein. Sie kostet 30 Euro pro Programmlaufzeit und bringt Ihnen 20 Prozent Ermäßigung für über 500 Kurse der Senioren Volkshochschule, die mit dem Zusatz „Ermäßigung mit Senior-Card möglich“ gekennzeichnet sind.

Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2018 bis 2/2019 für Kurse mit H-Nummern. Die Karte ist nicht übertragbar, nicht stornierbar oder mit anderen Ermäßigungen kombinierbar. Die Ermäßigung kann bei Kursbuchung, bis 31. Oktober 2018 auch nachträglich, in Anspruch genommen werden.

Information und Buchung

in allen Anmeldestellen der MVHS, den Häusern der Senioren Volkshochschule, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter www.mvhs.de/senior-card

Herausgeber:

Münchner Volkshochschule GmbH,
Kellerstr. 6, 81667 München
Design: Kunst oder Reklame
Satz: Bettina Siegwart, Annette Zuërl
Druck: Druckerei Vogl GmbH & Co. KG,
85604 Zorneding
V. i. S. d. P.: Dr. Susanne May,
Programmdirektorin

Organisation und Anmeldung

Veranstaltungsort

MÜNCHENSTIFT – Haus an der Rümmanstraße
Rümmanstraße 60, 80804 München

Anfahrt

Bus 142, Halt: Klopstockstraße
U2/U3, Halt: Scheidplatz

Telefonische Anmeldung und Information

unter (089) 48006-6699
oder (089) 48006-6567

Persönliche Anmeldung

bei der Münchner Volkshochschule
– Senioren Volkshochschule Schwabing,
MVHS am Scheidplatz, Belgradstraße 108/EG,
80804 München (U-Bahn/Bus/Tram: Scheidplatz)

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

– Zentrale Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 1. OG,
und allen anderen Anmeldestellen der MVHS

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

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

*Ein Angebot der Münchner Volkshochschule
in Kooperation mit der MÜNCHENSTIFT GmbH.
Es ist für alle Bewohnerinnen und Bewohner
der MÜNCHENSTIFT-Häuser kostenfrei.*

*Diese melden sich bitte an der Rezeption
des Hauses an der Rümmanstraße an,
Telefon (089) 307960.*



MÜNCHENSTIFT

Das Projekt wird gefördert durch:



Münchner
Volkshochschule



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat