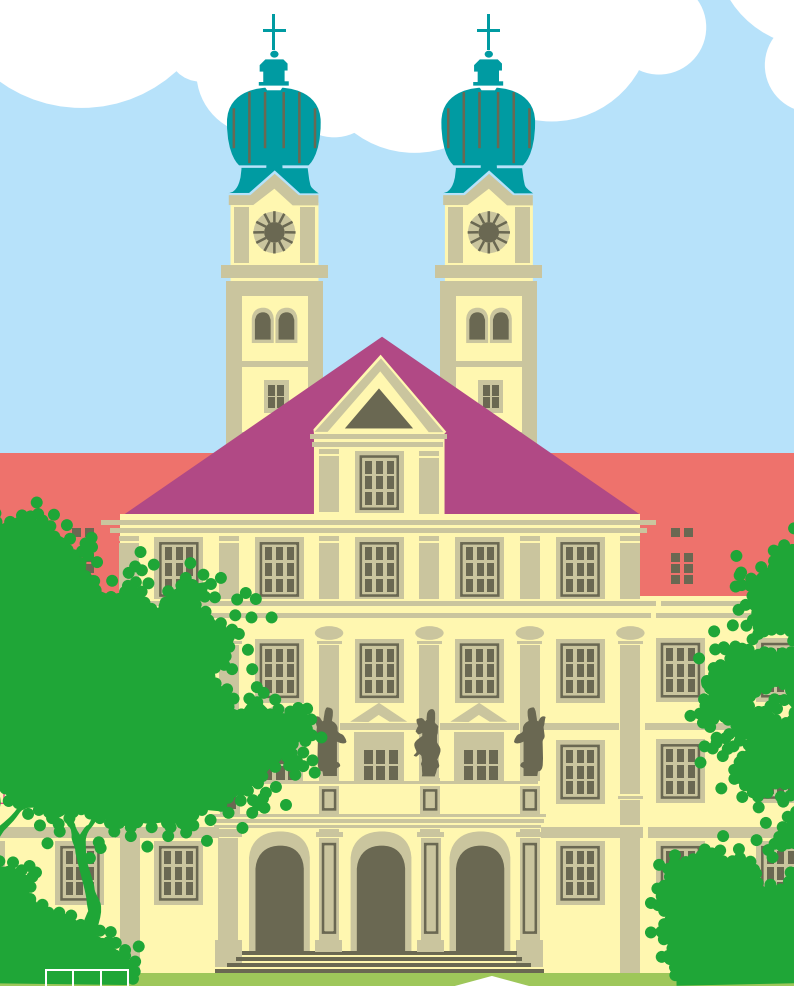


Die Münchner Volkshochschule in St. Josef

Oktober 2018
bis Februar 2019



Münchner
Volkshochschule



MÜNCHENSTIFT

Die MVHS in St. Josef

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 in den historischen Räumen des Hauses St. Josef am Luise-Kiesselbach-Platz 2 im Bezirk Sendling-Westpark statt. Unsere Dozentinnen und Dozenten bringen ein breites Wissen und einen professionellen Erfahrungsschatz mit. So können Sie montags Kondition und Beweglichkeit in tänzerischer Form verbessern, dienstags über tagespolitische Themen diskutieren, mittwochs Ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen, donnerstags gemeinsam mit Qigong entspannen und freitags Konzentration und Kombinationsgabe schulen.

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

Von Montag bis Freitag ...

Tänzerische Gymnastik

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schritt-kombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz bis ins hohe Alter.

15 x montags · 14.00 bis 15.00 Uhr

1.10.2018 bis 28.1.2019

H172000 · mit Eva Schreiter

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich
Einzelkarte € 4.– vor Ort · Raum 2.199

„In der Zeitung steht's!“

Der aktuelle Nachmittag zu Themen aus Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur
Was passiert in der Welt, in München und in unserem Stadtviertel? Gemeinsam werden Themen aus Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur diskutiert.

15 x dienstags · 14.00 bis 15.00 Uhr

2.10.2018 bis 29.1.2019

H172020 · mit Florian Sattler

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich
Einzelkarte € 4.– vor Ort · Raum 0.088

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

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

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“ (Hueber Verlag) ab Lektion 7.

15 x mittwochs · 14.00 bis 15.00 Uhr

10.10.2018 bis 13.2.2019

H172040 · mit Irene Möhler-Kratschmar

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Einzelkarte € 4.– vor Ort · Raum 0.088

It's Teatime!

Englischkurs für Fortgeschrittene: Leichte Konversation

English is fun at tea time. Why not join us Wednesday afternoon for an hour of talking, singing, playing games, doing crosswords? We are looking forward to you.

15 x mittwochs · 15.15 bis 16.15 Uhr

10.10.2018 bis 13.2.2019

H172060 · mit Irene Möhler-Kratschmar

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Einzelkarte € 4.– vor Ort · Raum 0.088

Von Montag bis Freitag ...

Entspannung mit Qigong

Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit auszuprobieren, ob es die richtige Methode für Sie ist. Qigong hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und die Übungen können dazu beitragen, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben oder Beschwerden zu lindern. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken mit.

15 x donnerstags · 14.00 bis 15.00 Uhr

4.10.2018 bis 31.1.2019

H172030 · mit Petra Herrmann

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Einzelkarte € 4.– vor Ort · Raum 2.199

Die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser melden sich zu den Angeboten bitte an der Rezeption von Haus St. Josef an, Telefon (089) 74 14 70.

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

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

Von Montag bis Freitag ...

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 steigern und dabei viel Spaß haben.

15 x freitags · 14.00 bis 15.00 Uhr

5.10.2018 bis 8.2.2019

H172100 · mit Birgit Schuh

€ 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich
Einzelkarte € 4.– vor Ort · Raum 0.088

Die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser melden sich zu den Angeboten bitte an der Rezeption von Haus St. Josef an, Telefon (089) 74 14 70.

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

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

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 die über 500 Kurse der Senioren Volkshochschule, die mit dem Zusatz „Ermäßigung mit Senior-Card möglich“ gekennzeichnet sind.

Gültigkeit: jeweils 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 erfolgt bei Kursbuchung. Eine nachträgliche Ermäßigung bereits gebuchter Kurse ist bis zum 31. Oktober 2018 möglich.

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 St. Josef
Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München

Anfahrt

Bus 63 (ab U6 Westpark), Bus 54 (ab U6
Partnachplatz), Halt: Luise-Kiesselbach-Platz

Telefonische Anmeldung und Information

unter (089) 48006-6743
oder (089) 48006-6567

Persönliche Anmeldung

bei der Münchner Volkshochschule
– Zentrale Gasteig,
Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
– im Stadtbereichszentrum Süd,
Albert-Roßhaupter-Straße 8 (am Harras)
und an allen anderen Anmeldestellen
der MVHS

Anmeldezeiten

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
samstags (nur Gasteig)	11.00 bis 16.00 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 von
Haus St. Josef an, Telefon (089) 74 14 70.*



MÜNCHENSTIFT

Das Projekt wird gefördert durch:



Münchner
Volkshochschule



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat