



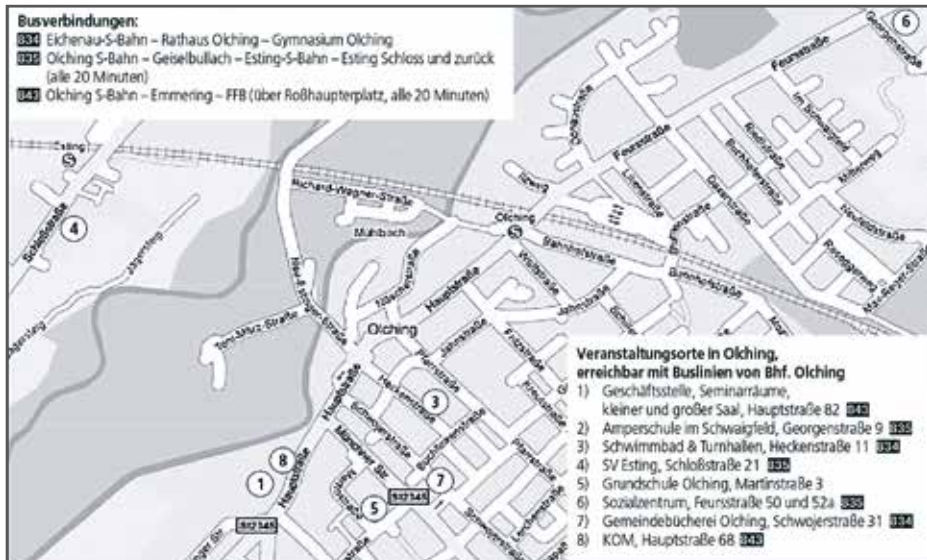
Volkshochschule  
Olching e.V.

# Programm

Herbst | Winter 2023



## VERANSTALTUNGSORTE UND STADTPLAN



## SEMESTERKALENDER

September 2023							Oktober 2023							November 2023						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35				1	2	3	39						1	44						
36	4	5	6	7	8	9 10	40	2	3	4	5	6	7 8	45	6	7	8	9	10	11 12
37	11	12	13	14	15	16 17	41	9	10	11	12	13	14 15	46	13	14	15	16	17	18 19
38	18	19	20	21	22	23 24	42	16	17	18	19	20	21 22	47	20	21	22	23	24	25 26
39	25	26	27	28	29	30	43	23	24	25	26	27	28 29	48	27	28	29	30		
							44	30	31											
Dezember 2023							Januar 2024							Februar 2024						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48				1	2	3	01	1	2	3	4	5	6 7	05			1	2	3	4
49	4	5	6	7	8	9 10	02	8	9	10	11	12	13 14	06	5	6	7	8	9	10 11
50	11	12	13	14	15	16 17	03	15	16	17	18	19	20 21	07	12	13	14	15	16	17 18
51	18	19	20	21	22	23 24	04	22	23	24	25	26	27 28	08	19	20	21	22	23	24 25
52	25	26	27	28	29	30 31	05	29	30	31				09	26	27	28	29		

**03. Oktober** Tag der deutschen Einheit

**01. November** Allerheiligen

**22. November** Buß- und Betttag

**06. Dezember** Nikolaustag

**25.+26. Dezember** Weihnachten

**01. Januar 2024** Neujahr

## INHALTSVERZEICHNIS

Schwerpunkt.....	2
Grußwort.....	3
Vortragsforum.....	4
Gesellschaft.....	5-37
Kultur.....	39-53
Kreativität & Lebensart.....	54-64
Sprachen.....	65-71
Beruf & IT.....	72-76
Gesund und aktiv.....	77-104
Junge vhs.....	105-110
Anmeldebogen für Kurse.....	111
Impressum.....	112

## DIE VHS OLCHING E.V. IST

- Mitglied im bayerischen Volkshochschulverband • Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung in Bayern
- Kooperationspartner in regionalen und überregionalen Verbünden mit dem Ziel, den Zugang zu Bildung - die nahe liegt und weiterbringt – zu verbessern.
- Die vhs Olching wurde für ihr Qualitätsmanagement nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM) zertifiziert und ausgezeichnet
- seit 2003 Akteur in diversen Bildungsprogrammen der europäischen Union für „Lebenslanges Lernen“
- Partner der Stadt Olching

**Die vhs – Ihr regionales Weiterbildungszentrum!**



*Datenschutzerklärung | AGB – allgemeine Geschäftsbedingungen | Anmeldebogen für Kurse | Mitgliedserklärung finden Sie auf unserer Webseite: [www.vhs-olching.de](http://www.vhs-olching.de)*



KursNr.	Datum	Titel	Seite
<b>SEPTEMBER 2023</b>			
A515	20.09.	Das Mammendorfer Windrad	S. 31
A502	23.09.	Energie-Radtour durch den Landkreis	S. 31
A170	25.09.	Photovoltaik - Grundlagen und praktische Tipps	S. 14
G202	30.09.	Yoga der Energie - Workshop zum Kennenlernen	S. 83
K830	30.09.	Westafrikanisches Trommeln	S. 64
K150	30.09.	München - Stadt der Brunnen	S. 47
<b>OKTOBER 2023</b>			
A174	02.10.	Energiesparen im Haushalt - ganz einfach und für alle!	S. 14
K154	08.10.	Orte der Kraft und Energie	S. 47
A520	12.10.	„Klima Plus Versorgung“: Besichtigung des AHKW Geiselbullach	S. 31
K158	15.10.	Feng Shui - Warum fühlen sich Menschen an manchen Orten wohl, an anderen jedoch nicht	S. 48
A364	16.10.	Das Leben in die eigene Hand nehmen	S. 25
A172	16.10.	Klimaschutz durch Wissen: Energie-/Wärme-/Heizungswende	S. 14
A365	17.10.	Workshop: Alles im Fluss: Energievoll durchs Leben	S. 25
A525	21.10.	Führung durch den Prinz-Eugen-Park	S. 31
K163	28.10.	UNESCO Welterbe - Augsburg, Energie, Wasserkraft	S. 48
<b>NOVEMBER 2023</b>			
K824	04.11.	Jodelwerkstatt	S. 63
A370	05.11.	Energetisch-Meditative-Malerei	S. 26
A530	06.11.	Die Kläranlage Geiselbullach - Sauberes Wasser in die Amper	S. 32
A176	06.11.	Black-Out: Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf?	S. 14
A202	09.11.	Die atemberaubende Berglandschaft Südtirols	S. 17
A372	11.11.	Entdecke deine innere Kraft	S. 26
K053	11.11.	Die sanfte Revolution der venezianischen Malerei.	S. 41
A545	15.11.	Wie aus Grüngut Strom und Wärme entstehen	S. 33
A003B	21.11.	Geniale Geister gestalten unsere Welt	S. 6
A056	23.11.	Der neue Wettbewerb um Rohstoffe, Nahrungsmittel & Technologien	S. 8
A182	30.11.	Umweltaspekte von E-Autos	S. 15
<b>DEZEMBER 2023 / JANUAR 2024 / FEBRUAR 2024</b>			
A184	11.12.	Elektromobilität - Fahren mit dem Strom vom Dach	S. 15
A186	14.12.	Energiesicherheit in hist. Perspektive	S. 16
A188	15.01.	Energieeinsparung ohne Komfortverlust	S. 16
A190	05.02.	Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen	S. 16
A509	07.02.	Umweltfreundliche Wärme - Geothermie-Heizwerk Freiham	
A206	08.02.	Flussabenteuer per Rad	S. 18





Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Freunde der vhs Olching,

ich freue mich sehr über das neue Programm der VHS für Herbst und Winter 2023.  
Diesmal steht das Thema „Energie“ im Mittelpunkt vieler Angebote.

Dieses Thema beschäftigt uns als Stadt intensiv und könnte aktueller kaum sein. Der Ausbau der erneuerbaren Energien und der Ausstieg aus den fossilen Energieträgern macht es erforderlich, dass jeder von uns sein Leben ein Stück weit anpasst. Dass dies gelingen kann und dass es bereits viele Initiativen und Ansätze gibt, die gut funktionieren, sehen Sie an vielen der Angebote in diesem Heft und daran, was in Olching schon umgesetzt wurde: ein Fernwärme-Netz, das mehr als 40 km lang ist, drei weitere Freiflächen-Photovoltaikanlagen in Planung, Ausbau des ÖPNV mit dem City-Bus und vieles mehr.

Aber natürlich ist der Begriff „Energie“ in diesem Heft weiter gefasst und widmet sich den vielen Facetten dieses Wortes. Wie immer sind im Programm auch zahlreiche andere Vorträge, Gesundheits- und Bewegungsangebote, Ausflüge, kreative Kurse und mehr enthalten. Ich wünsche Ihnen, dass Sie aus der Teilnahme an den Aktivitäten ganz viel positive Energie schöpfen.

Ihr

Andreas Magg  
Erster Bürgermeister

## DONNERSTAG VORTRAGSFORUM

Experten treffen | Vorträge hören | Multimedia-Präsentationen erleben | Fragen stellen  
andere Interessierte treffen

Do., 19:30 – bis ca. 21:00 | vhs-Olching | Seminarraum 1 | Gebühr 8,- €

KursNr.	Datum	Titel
<b>SEPTEMBER 2023</b>		
<b>A102</b>	21.09.	Testament, Erbrecht und Schenkungen
<b>A052</b>	28.09.	Klimawandel und Biodiversität - wie kann fairer Handel dazu beitragen?
<b>OKTOBER 2023</b>		
<b>A305</b>	05.10.	Heilkraft und Mythos der Bäume - Bäume, älter als die Menschheit.
<b>A200</b>	12.10.	Island – Vulkane, Gletscher und Geysire
<b>G008</b>	19.10.	So tickt dein Gehirn!
<b>A054</b>	26.10.	Die Geschichte des Antisemitismus
<b>NOVEMBER 2023</b>		
<b>A202</b>	09.11.	Die atemberaubende Berglandschaft Südtirols: Der Meraner Höhenweg
<b>G012</b>	16.11.	Die Welt von Demenzerkrankten besser verstehen
<b>A056</b>	23.11.	Der neue Wettbewerb um Rohstoffe, Nahrungsmittel + Technologien
<b>A182</b>	30.11.	Umweltaspekte von E-Autos – Wasserstoff und synthetischer Sprit bessere Alternativen?
<b>DEZEMBER 2023</b>		
<b>A316</b>	07.12.	Mut zur Veränderung - Trau dich und vertrau dir
<b>A186</b>	14.12.	Energiesicherheit in hist. Perspektive: von Staatsversorgung zu Energiebörsen
<b>JANUAR / FEBRUAR 2024</b>		
<b>A204</b>	11.01.	Baltikum Impressionen - eine Entdeckungstour durch Litauen, Lettland und Estland
<b>A318</b>	18.01.	Wegen Umbau geschlossen - Lernen in der Pubertät
<b>A557</b>	25.01.	Chancen und Risiken künstlicher Intelligenz
<b>A320</b>	01.02.	Stress lass nach!
<b>A206</b>	08.02.	Flussabenteuer per Rad: Entdecke Deutschlands Schönheit

*Freuen Sie sich auf spannende Vorträge mit packenden Themen.  
Bitte melden Sie sich für unsere Planung rechtzeitig an.*



# GESELLSCHAFT



## ANKE VELASQUEZ

Fachbereich Gesellschaft & Kultur, Kreativität & Lebensart

Tel.: 08142 – 654467 | Di. & Do. 9-12 Uhr

## STUDIUM GENERALE



„Wichtig ist, dass man nicht aufhört zu fragen.“ Dieser Satz Albert Einsteins fasst die Grundidee des Studium Generale bestens zusammen – ein Bildungsangebot der vhs für alle, die einen Überblick über das Wissen unserer Zeit erhalten und geistige Impulse gewinnen möchten.

Hier können Sie Kenntnisse aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften auffrischen und Ihre Horizonte erweitern. Lernen Sie Gleichgesinnte kennen und diskutieren Sie gemeinsam über die Themen unserer Zeit.

### A001 / A002 am Mi. Vormittag

Kunst und Texte der Vergangenheit und Gegenwart sind nicht nur Spiegel des historischen Geschehens, sondern hatten und haben auch Einfluss auf dieses. In diesem Semester liegt der Schwerpunkt auf China - sein Wandel wie auch seine Kultur v.a. ab dem 19. Jahrhundert und der Einfluss Chinas auf Europa – Teil 2.

*Maja Novak, Theologie,  
Geisteswissenschaften*

**Mi, 27.09.-10.01.2023,  
12 x 119,00 €**

**A001 09:00 - 11:00 Uhr**

**A002 11:15 - 13:15 Uhr**

**vhs-Olching, Seminarraum 1**

(Francis Bacon)

„Wir vermögen so viel,  
wie wir wissen.“

**A003 am Abend****Philosophie als Weltorientierung und Lebenshilfe**

Philosophie hat stets versucht, die vier Fragen von Immanuel Kant zu beantworten: „Was kann ich wissen?“ – „Was soll ich tun?“ – „Was darf ich hoffen?“ – „Was ist der Mensch?“ Kant hat dabei den Rat gegeben, bei der Beantwortung dieser Fragen nicht einfach auf religiöse oder wissenschaftliche Experten zu hören. Er meinte allem anderen voran: „Wage es, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“

Wir wollen an vier Abenden diese Hinweise aufgreifen und auch an aktuellen Problemen die Hilfe philosophischen Denkens erproben. Vielleicht erwacht dann auch das, was der Philosophie ihren Namen gibt: Die Liebe zur Weisheit.

*Prof. Dr. K.-H. Brodbeck, Wirtschaftsethiker*

**Geniale Geister gestalten unsere Welt**

Bewegende Fortschritte in den Wissenschaften, erzählt anhand der Lebensgeschichten bedeutender Persönlichkeiten:

- Alexander Humboldt (1769-1859): ein Weltreisender und Naturforscher entdeckt die Einheit von Mensch und Natur
- Joseph von Fraunhofer (1787-1826): ein Münchner Waisenkind findet einen Weg zur Erkenntnis ferner Sterne
- Alfred Wegener (1880-1930): ein deutscher Geologe bewegt die Kontinente über die Erde

Neben einer Darstellung des biographischen Lebenslaufes, werden vor allem auch die Vorstellung der Hintergründe der konkreten wissenschaftli-

chen Leistungen der Persönlichkeiten sowie deren individuelle Einbindung in das jeweilig gesellschaftliche und wissenschaftliche Umfeld ihrer Zeit näher beleuchtet.

*Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Elektrophysiker*

**Europ. Revolutionen  
1789-1848-1917/18 und 1989**

Die Französische Revolution begann mit der Formierung des Dritten Standes des Bürgertums und wurde durch die terroristischen Mordprozesse der Jakobiner unter Robespierre bis 1794 diskreditiert. Dennoch haben die Lösungen dieser Revolution nicht nur Frankreich, sondern auch deutsche und italienische Gebiete nachhaltig geprägt, den Nationalismus und erste demokratische Regungen gefördert.

Die revolutionären Ereignisse 1848/49 fanden unterschiedliche Tendenzen, das Aufkommen des Proletariats in Paris, Freiheitskämpfe gegen das habsburgische Regiment in Wien oder Budapest, ebenso Mailand oder Prag, und mit der Frankfurter Paulskirche eine erste deutsche Verfassung.

Der gewaltsame bolschewistische Staatsstreich unter Lenin in Russland mit der sozialistischen Kaderpartei beeinflusste auch die Vorgänge am Ende des Ersten Weltkriegs 1918 in Deutschland und Ungarn mit den entsprechenden faschistischen Reaktionen darauf.

*Stefan Winter, Germanist, Historiker*

**Di, 17.10.23 -31.01.24**  
**12 x 19:00 - 21:00 Uhr**  
**119,00 €**

**vhs-Olching, Seminarraum 1**

**- Blocks auch einzeln buchbar – á 44,- €**



## A004 am Vormittag

### Der Weg des politischen Denkens in China: von den Anfängen bis ins 21. Jahrhundert

Das Wissensvermögen des politischen Denkens Chinas in der Königszeit – Yi Jing, Lao Tse, Konfuzius, Mozi, Yang Zhu – und in der Kaiserzeit – Buddhismus, Shintoismus und Neo-Konfuzianismus – prägt seinen Stempel der Gestaltung des öffentlichen Diskurs des modernen Chinas als der neuen Weltmacht auf. Daher ist es von außerordentlicher Bedeutung für das Verständnis und die Entwicklung des kulturellen und politischen Aufeinandertreffens zwischen der westlichen Zivilisation und dem aufsteigenden Asien in der Gegenwart.

*Dr. Emilio Astuto, RA für Völker- und Menschenrechte*

### Brucker Spukorte, (Antike) Mythen & Sagen

Zwischen Himmel und Erde ... gibt es so vieles, worüber man sich wundern kann, was man nicht greift und fasst, und das doch da ist: Wirkliches und Geisterhaftes aus dem Amperland, dem Wald und dem Wasser.

*Annemarie Strähhuber liest, erklärt und erzählt davon.*

Seit dem Mittelalter sind Erzählungen der griechischen und römischen Götter- und Heldensagen beliebte Themen in der europäischen Kunst. Egal ob Dürer in Deutschland, Raffael in Italien, Rembrandt in Holland, Goya in Spanien, Géricault in Frankreich oder Burne-Jones in England - in den vergangenen Jahrhunderten nutzten Künstler Motive der antiken Mythologie, um gesellschaftliche, politische und psychologische Aussagen zu transportieren. Wie sie den altertümlichen Ideenkosmos zu zeitgemäßen Aussagen verarbeitet haben,

soll in diesem Kurs an ausgewählten Beispielen vom Historiker Herrn Müller gezeigt werden.

### Der Rückfluss des antiken Wissens aus Arabien nach Europa

Während der Spätantike und des Mittelalters wurden in Europa zahlreiche antike Schriften vernichtet, insbesondere wenn sie nicht mit den Lehren der Kirche übereinstimmten. Diejenigen, die diese Ansichten im christlichen Westen verfolgten, fanden oft Zuflucht im deutlich toleranteren Orient, wo bedeutende Gelehrtenschulen entstanden. Diese Entwicklung erreichte ihren Höhepunkt zur Zeit der Abbassidenkalifen in Bagdad und im islamischen Andalusien (Cordoba, Granada, Sevilla). In dieser Zeit entstanden prächtig illustrierte kalligraphische Handschriften, die auch heute noch ein ästhetischer Genuss sind.

Durch Wirtschaftskontakte (u. a. durch jüdische Vermittlung) gab es dann reichliche Berührungspunkte zwischen den Religionen und Kulturen, so dass der Westen in der Renaissance wieder mit dem antiken Wissensschatz aus Mathematik, Naturwissenschaften und Philosophie vertraut wurde. Als dann bei uns der Buchdruck erfunden wurde, konnte das ganze Wissen auch schnell weit gestreut werden, so dass die christliche Welt ihren kulturellen Rückstand rasch aufholte.

*Joachim Willeitner, Autor und Reiseleiter*

**Do, 19.10.23 - 01.02.24**

**12 x 09:30 - 11:30 Uhr**

**115,00 €**

**vhs-Olching, Seminarraum 1**



## Politik | (Zeit-) Geschichte | Philosophie

### A052

#### Klimawandel und Biodiversität; wie kann fairer Handel dazu beitragen?



Das Artensterben auf unserem Planeten nimmt ein immer größeres Tempo auf. Befeuert durch den Klimawandel und den Raubbau an der Natur sterben täglich bis zu 150 Pflanzen- und Tierarten unwiederbringlich aus. Welche Folgen hat es für uns, wenn im globalen Süden Arten aussterben und der Klimawandel zu Naturkatastrophen führt, was können wir dagegen unternehmen und welche Rolle spielt der faire Handel dabei? In dieser Veranstaltung sollen über die Zusammenhänge informiert und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

Andreas Bohn

**Do, 28.09.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr, frei, vhs-Olching, Seminarraum 1**

s.a. A420 Schon Klima,...

### A053

#### Führung durch den Bezirkstag

Hilfe zur Pflege, Frühförderstellen für Kinder mit Behinderungen, Schulbegleitungen, Sozialpsychiatrische Dienste, Suchtberatungsstellen, ambulante und stationäre Wohnangebote sowie Werkstätten für Menschen mit Behinderungen das alles und noch viel mehr finanziert der Bezirk Oberbayern mit über zwei Milliarden Euro pro Jahr.

Lernen Sie die Münchner Bezirksverwaltung kennen und machen Sie sich vor der Wahl am 8. Oktober mit den vielfältigen Aufgaben der dritten kommunalen Ebene vertraut.

**Fr, 29.09.2023, 1x 16:30 - 18:00 Uhr, 8,- €, Bezirksverwaltung, Prinzregentenstraße 14**

### A054

#### Die Geschichte des Antisemitismus

Judenhass ist ein zeitloses Phänomen. Angriffe wie das Attentat auf die Synagoge in Halle am 9. Oktober 2019 belegen, dass sie in Teilen unserer Bevölkerung noch immer existieren. Der Vortrag zeigt, wie sich die Abneigung gegenüber Juden im Lauf der Geschichte vom religiös geprägten Antijudaismus zum rassistischen Antisemitismus wandelte. Er geht auf historische Ereignisse, aber auch auf die aktuelle Situation ein und verdeutlicht, warum dieses Thema weiterhin unsere gesamte Gesellschaft betrifft.

Dr. Sven Deppisch, Historiker

**Do, 26.10.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr, 8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum**

s.a. K125 Postkoloniale Spuren in München

### A056

#### Der neue Wettbewerb um Rohstoffe, Nahrungsmittel und Technologien: Die USA, Europa und die BRICS-Staaten



Die Nutzung von Bodenschätzen und fossilen Energieträgern im Globalen Süden ermöglichte die Industrialisierung des Westens und den Aufstieg asiatischer Machtzentren. Heute hängen Digitalisierung und Mobilitätswende von seltenen Bodenschätzen ab, was zu Ressourcenverknappung, Klimawandel und Zerstörung der biologischen Vielfalt führt. Der Wettbewerb um Rohstoffe, Energieträger, Nahrungsmittel und Schlüsseltechnologien ist ein zentrales Thema für die führenden Industrie- und Schwellenländer.

Dr. Emilio Astuto, RA für Völker- und Menschenrechte

**Do, 23.11.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr, 8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**



## A075

### Der Münchner Justizpalast

Vor über 100 Jahren wurde der Justizpalast am Stachus als Repräsentationsbau für die gesamte Justiz geplant: Bei einem Gang durch dieses prächtige Gebäude werden wir seine Geschichte und Gegenwart beleuchten und erfahren, warum der Bau in dieser Form errichtet wurde. Immer noch sind das Justizministerium und Gerichte in dem Prachtbau beheimatet.

Da früher auch das Strafgericht hier untergebracht war, werden wir einen original erhaltenen Sitzungssaal mit der neu konzipierten Weiße-Rose-Ausstellung besuchen und dem Widerstand in der NS-Zeit gedenken, insbesondere der Studentengruppe, die hier verurteilt wurde.

Weiter werden wir über unsere Justiz heute sprechen. Dazu ist geplant, eine Verhandlung zu besuchen. U. U. ist auch ein Besuch der Bibliothek möglich.

*Ingrid Oxfort, Stadtführerin*

**Do, 16.11.2023, 1 x 10:00 - 12:00 Uhr,  
16,00 €, Treffpunkt: Eingangsbereich Justizpalast, Prielmayerstr. 7**

## A077

### Besuch beim Bayerischen Landeskriminalamt

Das Bayerische Landeskriminalamt ist eine moderne Polizeizentrale, die alle bekannten Technologien zur Information, Untersuchung, Ermittlung und Prävention einsetzt, diese erforscht und weiterentwickelt. Unter anderem ist das LKA die Zentralstelle für die polizeiliche Datenverarbeitung und die größte kriminalpolizeiliche Ermittlungsdienststelle Bayerns. Das Kriminaltechnische Institut gilt als eines der modernsten in Europa und genießt internationales Ansehen.

Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die verschiedenen Abteilungen und Fachbereiche des Bayerischen Landeskriminalamts im Rahmen einer Präsentation

vorge stellt. Anschließend folgt ein Besuch im Waffenmuseum.

**Fr, 19.01.2024, 1x 12:00 - 15:00 Uhr,  
9,00 €, LKA, Maillingerstr. 15**

## A079

### Das Münchner Rathaus. Vom Plenarsaal zum Bayernbalkon

Von einer Zollstelle zur Millionenstadt – diese Entwicklung hat sich natürlich auch in der Verwaltung und Repräsentation unserer Stadt niedergeschlagen. Doch mit „dem Rathaus“ meinen wir natürlich unser Schmuckstück am Marienplatz, das in der aufblühenden Stadt im 19. Jahrhundert errichtet wurde. Bei unserem Besuch ist geplant die beiden großen Sitzungssäle zu besichtigen und dabei von der Arbeit der Stadtverwaltung hören. Wir werden durch die schmucken Gänge schlendern und dann die juristische Bibliothek – inzwischen ein Instagram-Hotspot – bewundern. Vom sog. Bayern-Balkon können Sie dem „Volk“ auf dem Marienplatz zuwinken, das auf dem Marienplatz dem Glockenspiel lauscht. Falls es an diesem Tag zugänglich ist, werden wir auch das Alte Rathaus besuchen.

*Ingrid Oxfort, Stadtführerin*

**Sa, 20.01.2024, 1x 14:00 - 16:00 Uhr,  
16,00 € zzgl. 3,- MünchenTourist,  
Treffpunkt: am Marienplatz unter dem  
Rathausturm mit dem Glockenspiel**

(Mahatma Gandhi)

„Die Welt hat genug für  
jedermanns Bedürfnisse,  
aber nicht für  
jedermanns Gier“





## FINANZEN & RECHT

Jeder Vortrag 11,00 €

### A102

#### Testament, Erbrecht und Schenkungen

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Die wichtigsten Grundzüge des Erb- und Steuerrechts wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge werden erläutert, die wichtigsten Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen. Was müssen Sie als Erblasser:in und als Erbe:in beachten? Dabei wird insbesondere die neue Rechtslage nach der Reform des Erb- und Erbschaftssteuerrechts besprochen.

*M. S. Rainer, Rechtsanwalt für Erbrecht*  
**Do, 21.09.2023, 1x 19:30 - 21:30 Uhr,**  
**vhs-Olching, Großer Saal**

### A104

#### Märchen im Mietrecht - Besonderheiten des Wohnungseigentumsrechts

Für Vermieter: „Der Vermieter ist immer der Dumme!“ Diese vermeintliche Wahrheit wird immer wieder verbreitet und ist doch nur ein modernes Märchen! Themen: Mieterhöhungen durchsetzen, Kündigung des Mietverhältnisses, Räumung, Umgang mit Verwalter und der Eigentümergemeinschaft. Für Mieter: Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mietern und Vermietern teuer zu stehen kommen. Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter, Schönheitsreparaturen.

*Kristina Häfner, Rechtsanwältin*  
**Do, 28.09.2023, 1x 19:00 - 20:30 Uhr,**  
**vhs-Olching, Kleiner Saal**

### A106

#### Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Fast jeder Mensch hat Angst davor, irgendwann – durch Alter oder Krankheit – seinen Willen nicht mehr äußern zu können und dann eventuell gegen seinen Willen behandelt, zwangsernährt oder künstlich am Leben erhalten zu werden. Im Vortrag wird dargestellt, welche Maßnahmen man rechtzeitig treffen muss, um selbst über sein Schicksal bestimmen zu können, welche Formalien dabei einzuhalten sind und wie man verhindern kann, dass fremde Personen gegen den Willen des Betroffenen als Betreuer eingesetzt werden. Außerdem erfahren Sie, was in einer Vorsorgevollmacht und in einem Testament geregelt werden kann und muss.

*M. S. Rainer, Rechtsanwalt für Erbrecht für Erbrecht*

**Mo, 09.10.2023, 1x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**vhs-Olching, Seminarraum 1**

### A108

#### Einstieg in die Geldanlage mit ETFs

Sogenannte ETF (Exchange Traded Funds), auch passive Fonds genannt, sind eines der erfolgreichsten Anlageprodukte der letzten Jahrzehnte. Attraktiv für die Anlage ist der einfache Aufbau und die geringen Kosten.

Inhalt: Was ist ein ETF? Welche Vorteile bietet der Einsatz von ETF bei der Geldanlage? Welche unterschiedlichen ETF-Varianten gibt es? Was muss ich bei der Auswahl beachten? Wie helfen ETF-Sparpläne beim Vermögensaufbau?

*Michael Mundenbruch, Finanz-Experte*  
**Mo, 16.10.2023, 1 x 19:00 - 21:00 Uhr,**  
**vhs-Olching, kleiner Saal**





## A110

### Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

Angesichts der stark gestiegenen Immobilienpreise wird bei der Vererbung einer Immobilie ein erheblicher Steuerbetrag fällig. Die Übertragung zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Wohnrecht oder Nießbrauch kann die Erbschaftssteuer erheblich reduzieren, es sind jedoch zahlreiche Vorgaben zu beachten. Auch durch das geschickte Gestalten des Testaments und die Bewertung des Verkehrswertes der Immobilie kann der Vererber große Spielräume nutzen. Der Fachanwalt für Erbrecht gibt Ihnen zahlreiche Tipps und Impulse.

*M. S. Rainer, Rechtsanwalt für Erbrecht  
Mo, 20.11.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,  
vhs-Ölching, Seminarraum 1*

## A112

### Aktiendepots gegen Kursverfall absichern

An der Börse kommt es immer wieder zu deutlichen Rücksetzern oder stärkeren Einbrüchen. Davor haben viele Anleger und Anlegerinnen Angst. Alle Aktien in einer Phase der Unsicherheit zu verkaufen ist aber auch keine Lösung. In der Regel verpasst man dann den nächsten Kursanstieg. Wir sehen uns daher verschiedene Strategien und Produkte an, mit denen man Kurseinbrüche (zumindest teilweise) absichern kann. Dazu gehören z.B.: Stop loss Aufträge, Zertifikate und Optionscheine.

*Michael Mundenbruch, Finanz-Experte  
Mo, 27.11.2023, 1 x 19:00 - 21:00 Uhr,  
vhs-Ölching, Seminarraum 2*

## A114

### Vertiefungsvortrag zu ETFs

Aufbauend auf einem (Einstiegs-)Vortrag, der die Funktionsweise eines ETF erklärt, wollen wir uns in diesem Vortrag mit einigen Vertiefungen beschäftigen.

Schwerpunkt des Vortrags ist die Umsetzung der persönlichen Finanzplanung mit verschiedenen Strategien. Dazu gehören z.B. die Core Satellite Strategie und die Strategie der 200 Tage Linie. Eine weitere wichtige Entwicklung ist die Anlage in ESG Produkte. Wir werden die unterschiedlichen Ansätze der ESG Anlage vergleichen und überlegen wie eine nachhaltige Geldanlage funktioniert.

*Michael Mundenbruch, Finanz-Experte  
Mo, 15.01.2024, 1 x 19:00 - 21:00 Uhr,  
vhs-Ölching, Seminarraum 2*

# Heizöl

preiswert – flexibel –  
zuverlässig

## Gebrüder Ott

82216 Maisach

Tel. 0 81 41/9 04 68

E-Mail: [gebrueder.ott@web.de](mailto:gebrueder.ott@web.de)

(Jim Rohn)

„Die allgemeine Bildung  
wird dir den  
Lebensunterhalt sichern,  
die Selbstbildung  
wird dir ein Vermögen bringen.“



## VERBAUCHERBILDUNG

### A150

#### Repair Café Olching



Hilfe zur Selbsthilfe – unter der fachkundigen Anleitung ehrenamtlicher Reparatoren lernen Sie, ein mitgebrachtes defektes Gerät oder ein reparaturbedürftiges Kleidungsstück selbst wiederherzustellen oder auch wiederherstellen zu lassen. Das schont die Ressourcen unseres Planeten, es schont Ihren Geldbeutel und es bringt Sie in Kontakt mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen.

*jeder 3. Sa, im Monat, 13:00 - 16:00 Uhr  
Heckenstraße 9, Eingang über Handwerkstr.*

**Schon gewusst, dass der deutsche Begriff „Nachhaltigkeit“ schon über 300 Jahre alt ist. Er tauchte 1713 erstmalig in dem Buch „silvicultura oeconomica“ des kursächsischen Oberhauptmanns Hans Carl von Carlowitz auf, in dem er die Idee des nachhaltigen Umgangs mit Rohstoffen niederschrieb.**

### A155

#### Naturwaschmittel aus Wald & Wiese – kostengünstig, vegan und umweltfreundlich

Die Natur bietet alles, was wir brauchen, einschließlich Nahrung, Arzneimittel und sogar Waschmittel.

Heimische Waschpflanzen wie Efeu und Seifenkraut sind sanft zur Natur und ideal für Menschen und Tiere, auch für Kinder und empfindliche Haut. Saponine, natürliche Seifenstoffe in den Pflanzen, dienen als universelle Wasch- und Reinigungsmittel. Durch Zugabe von (Wild-)Kräutern wie Brennnesseln kann die Wirkung verstärkt oder individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Ätherische Öle können für Duftstoffe verwendet werden.

In diesem Kurs stellen wir ein universelles Reinigungsmittel, ein Waschmittel für die Maschine und eine Flüssigseife für Haut

und Haar her.

*Dieter Effenberger, zert. Kräuterpädagoge BNE  
Do, 28.09.2023, 1x 18:00 - 21:00 Uhr,  
26,50 €, Amperschule im Schwaigfeld,  
Schulküche, Georgenstraße 9*

### A157

#### Tipps & Hilfen für Wiedereinsteiger

Sie möchten nach einer familienbedingten Unterbrechung wieder in den Beruf einsteigen? Sie haben sich schon länger nicht mehr auf eine neue Stelle beworben oder brauchen eine Anpassung Ihrer beruflichen Kenntnisse an die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes? Die Arbeitsagentur kann Sie mit Beratung und ggf. mit finanzieller Förderung bei der Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele unterstützen.

*Susanne Gamperl, Wiedereinstiegsberatung  
Di, 17.10.2023, 1 x 9:00 - 12:00 Uhr,  
frei, vhs-Olching, Seminarraum 1*

### A161

#### Arbeitsschutz: Ausbildung zum Brandschutzhelfer

Der Gesetzgeber und die Unfallversicherungen fordern vom Unternehmer die Ausbildung von Brandschutzhelfern. Die Arbeitsstättenregel ASR A2.2 fordert je nach Gefahrenpotential die Ausbildung von 5 -10 % der Beschäftigten in Theorie und Praxis. Mit unserem Brandschutztraining erfüllen Sie die Anforderungen des Gesetzgebers, der Unfall- und Sachversicherer sowie der ASR A2.2

Löschmittel, ein Skript und ein Zertifikat je Teilnehmendem sind im Preis inbegriffen.

*Ulrike Satze, Arbeitssicherheit, Brandschutz  
Fr, 20.10.2023, 1 x 14:00 - 16:30 Uhr,  
110,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1*



## A163 / A165

### Nie zu alt für Smartphone und Internet

Der Kurs richtet sich an Senioren mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen im Umgang mit Smartphone und Internet. In einer Kleingruppe werden die Teilnehmer in Schritt-für-Schritt-Anleitungen u.a. mit folgenden Inhalten vertraut gemacht: Bedienungselemente, Grundeinstellungen und wesentliche Funktionen (Telefon, Kontakte, Kamera, Notizen, Kalender), Zugang zum Internet (insbesondere über WLAN), Messenger-Dienste (WhatsApp/Signal, SMS) sowie hilfreiche Apps (insbesondere für Senioren).

*Siegfried Weber, Oberstudienrat i.R.*

**A152 Basiswissen Mi, 08.-22.11.2023,  
3 x 09:00 - 10:30 Uhr, 33,00 €**

**A154 Aufbauwissen Mi, 10.-24.01.2023,  
3 x 09:00-10:30 Uhr, 33,00 €,  
vhs-Olching, kleiner Saal**

**s.a. A355 Gedächtnistraining  
und B200ff Office**

## A164

### Sicherheit im Netz

Der Vortrag richtet sich an Senioren mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen v.a. im Umgang mit Internet mit folgenden Inhalten:

- Gängige Gefahren im Internet, die uns polizeilich immer wieder begegnen (z.B. Trojaner, Abfischen von Bankdaten, Emails, Identitätsdiebstahl)
- Soziale Netzwerke (insbesondere Whatsapp, da das am meisten genutzt wird)
- Medikamente im Internet kaufen

*Polizei Olching*

**Mi, 29.11.2023, 1 x 09:00 - 10:30 Uhr,  
frei, vhs-Olching, kleiner Saal**

**s.a. A159 „Cybersicherheit“ auf der  
Webseite und A540 Führung BayernLab**

**C | O | M | W | O | R | L | D**  
GmbH  
MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!

Digitalprodukte  
Internet  
Komplettsysteme  
Mobilfunk  
Software

Hardware  
Multimedia  
Netzwerk  
Peripherie  
Zubehör

#### Shopping



Kundencenter:  
Boschstr. 8  
82178 Puchheim

#### Beratung von A-Z



Tel.: 089/864959-0  
Fax: 089/894959-45  
info@comworld.de

#### Profi-Service



Telefonische Erreichbarkeit:  
Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr  
<https://www.comworld.de>

*Ihr kompetenter  
Ansprechpartner  
für EDV und  
Kommunikation!*



## ENERGIE

alle folgenden Energie-Vorträge  
jeweils 8,- € / Mitglieder frei  
vhs Olching, Seminarraum 1  
Mo von 18:00-19:30/20:00 Uhr

### A170

#### Photovoltaik – Grundlagen und praktische Tipps

Die eigene Photovoltaik-Anlage auf Dach oder Balkon als „mini-PV-Anlage“ ist nicht nur ein Stück Unabhängigkeit, sondern auch ein aktiver Beitrag zur Nachhaltigkeit.

In dieser Veranstaltung werden diese Fragen geklärt: Wie wirtschaftlich ist Photovoltaik heute? Wann muss ich mich beim Finanzamt anmelden? Ist ein Gewerbeschein erforderlich? Welche Möglichkeit gibt es zur Rückerstattung der Mehrwertsteuer? Wie hoch ist ungefähr die zu erwartende Ausbeute und erwartete Amortisation der Anlage in Abhängigkeit von der Lage der Kollektoren?

*Gottfried Obermair, Referent für Umwelt und Energie Ziel 21*

**Mo, 25.09.2023**

### A172

#### Klimaschutz durch Wissen: Energie-/Wärme-/Heizungswende als Beitrag

Wer möchte das nicht: Wirtschaftlich handeln und etwas für den Klimaschutz tun? Gemeinsam mit Georg Liebermann (Dipl. Ing. Elektrotechnik) möchten wir ein breites Verständnis für die Komplexität der Energiewende schaffen und zeigen, wie wir gemeinsam eine nachhaltigere Zukunft gestalten können. Wir widmen uns verschiedenen Aspekten der Energiewende und beleuchten die Zusammenhänge zwischen Klima, Wetter, Energie und Umwelt sowie wirtschaftlichen Auswirkungen des Handelns. In einer Zeit, in der wir nachhaltige Lösungen brauchen, ist es entscheidend, ein fundiertes Verständnis für diese Themen zu entwickeln. Unser Seminar besteht jeweils

aus drei Hauptteilen, bietet ein fundiertes Verständnis für die Energiewende und zeigt praktische Wege zu einer ökonomisch-ökologisch nachhaltigeren Zukunft auf.

*Alfred Münch*

**Mo, 16.10. & 27.11.2023**

#### s.a. A052 Klimawandel und Biodiversität - wie kann fairer Handel dazu beitragen?

### A174

#### Energiesparen im Haushalt - ganz einfach und für alle!

Frieren bei Kerzenschein? Die Sorge um höhere Strom- und Heizkosten beunruhigt viele Menschen.

Im Fachvortrag erläutert Ihnen der Energieberater, wie Sie erfolgreich Heizenergie, Strom und Geld einsparen – damit das Licht an und die Behaglichkeit erhalten bleibt.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit Fragen an den Referenten zu stellen.

*Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherezentrale Bayern*

**Mo, 02.10.2023**

### A176

#### Black-Out: Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf Deutschlands?

Im Jahr 2021 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 84% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Nach dem Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also nahezu ohne fossile Brennstoffe auskommen. Schaffen es die erneuerbaren Energien in unserem Land aus Wind, Sonne, Wasser, Erdwärme und Biomasse unseren Energiehunger zu stillen?

Müssen wir uns drastisch einschränken oder teuer grüne Energie importieren?

Der Vortrag zeigt das Potential auf und hilft Ihnen bei der gesellschaftlichen Diskussion.

*Alexander Eichberger*

**Mo, 06.11.2023**



## A180

### Elektromobilität in der Praxis

Die Elektromobilität ist als Klimaschutzmaßnahme ein zentraler Bestandteil der Mobilitätswende und Energiewende. Die Automobilindustrie verbreitert Ihr Angebot mit großer Dynamik und das Angebot an Ladeinfrastruktur wächst rasant. Aber was bedeutet das für den Autofahrer, der nun einen Kauf erwägt oder schon ein elektrifiziertes Fahrzeug besitzt?

Der Vortrag liefert Antworten auf wichtige Fragen:

- Worin unterscheiden sich Plug-In Hybride und batterieelektrische Fahrzeuge?
- Wie umweltfreundlich ist elektrisch fahren wirklich? Fakten statt Mythen!
- Wie lade ich mein Fahrzeug zu Hause? Welche Ladetechnik gibt es? Was ist für mich sinnvoll?
- Welche Installation benötige ich? Welche Fehler sind zu vermeiden? Wie funktioniert öffentliches Laden?
- Was kostet elektrisch Fahren?

Willibald Prestl

Mo, 13.11.2023

## A182

### Umweltaspekte von E-Autos – oder: sind Wasserstoff und synthetischer Sprit bessere Alternativen?

Die Veranstaltung richtet sich an Befürworter und Skeptiker der Elektromobilität. Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Verringerung der lokalen Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative.

Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den sozioökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe.

Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit die besseren Alternativen?

Alexander Eichberger

Achtung: Do, 30.11.2023

## A184

### Elektromobilität – Fahren mit dem Strom vom Dach

Die Bundesregierung fördert den Kauf von Elektrofahrzeugen. Vor dem Kauf eines Elektrofahrzeugs stellen sich den Interessierten aber einige Fragen zur Praxis der Elektromobilität:

- Soll man sich ein Elektrofahrzeug kaufen?
- Welche Kosten fallen für Anschaffung, Betrieb und Unterhalt an?
- Welche Fahrzeuge werden derzeit angeboten?
- Auf welche Kriterien sollte bei der Auswahl geachtet werden?
- Wo gibt es Ladestationen und können auch alle genutzt werden?
- Aus welchen Quellen kommt der Strom und was kostet er?
- Ist die Verwendung von selbsterzeugtem Solarstrom sinnvoll und welche Vorrichtungen braucht man?
- Was passiert, wenn der Akku leer ist?

Ein langjähriger Fahrer eines Pedelec und Elektroautos führt in das Thema ein und beantwortet Ihre Fragen.

Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern

Mo, 11.12.2023

**A186****Energiesicherheit in historischer Perspektive: von der Staatsversorgung zu den Energiebörsen**

In der multipolaren Welt der Gegenwart ist Energiesicherheit ein unerlässlicher Bestandteil der Energiepolitik, die sich mit der Verfügbarkeit von Energieträgern für Energieverbraucher beschäftigt. Im Jahre 2023 sind Deutschland und die EU nach wie vor vom Import fossiler Brennstoffen stark abhängig. Internationale Organisationen wie OPEC und OPEC+ sind in der Lage, den globalen Energiemarkt und den Aufbau strategischer Bevorratungen entscheidend zu beeinflussen. Auch die Auswahl der gewünschten Energiewährung – Petrodollar, Petroyuan oder Petrorubel – spielt eine Rolle in der Festlegung der Energiepolitik.

Welche geopolitische Strategien verfolgen die Industrie- und Schwellenländer auf dem Gebiet der Energiesicherheit?

Können Rohstoffe und Bodenschätze gemeinsam genutzt werden oder haben auch im 21. Jh. nationale Interessen Vorrang?

*Dr. Emilio Astuto, RA für Völker- und Menschenrechte*

**Achtung: Do, 14.12.2023**

**A188****Energieeinsparung ohne Komfortverlust**

In vielen Beispielen aus dem Alltag wird aufgezeigt, wie sich mit sehr geringem Aufwand Energie – ohne Komfortverlust – einsparen lässt und somit der Geldbeutel geschont wird. Während des Vortrages gibt es ein kleines Gewinnspiel, bei dem ein Preis gewonnen werden kann, der dazu beiträgt, Energie im eigenen Haushalt einzusparen – lassen Sie sich überraschen.

*Gottfried Obermair, Referent für Umwelt und Energie Ziel 21*

**Mo, 15.01.2024**

**A190****Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**

Energie sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Doch wie und wo sind die sogenannten Stromfresser zu finden?

Welches Verhalten und welche technischen Lösungen können den Stromverbrauch nennenswert senken? Unter welchen Umständen sind sparsame Haushaltsgeräte wirtschaftlich? Energiesparlampen oder LED?

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Energie und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen.

Balkonkraftwerke (auch Guerilla-/Stecker-Solargeräte) sind kinderleicht in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird. Dann heißt es: einstecken, Sonnenenergie ernten, Stromkosten sparen! Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. Stecker-Solargeräte lassen Stromzähler langsamer laufen.

*Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern*

**Mo, 05.02.2024**

(Albert Einstein)

„Schau tief in die Natur,  
und dann wirst du alles  
besser verstehen.“



## LÄNDER & VÖLKER – KULTUREN & BRÄUCHE

### A200

#### Island – Vulkane, Gletscher und Geysire



Eine Reise auf die entlegene Insel im Atlantischen Ozean gleicht einer Zeitreise zu den Ursprüngen der Entstehung unserer Kontinente. Faszinierende Vulkanlandschaften mit zahllosen bizarren Eruptionsformen und gewaltiger Farbenpracht ziehen den Besucher in ihren Bann.

Das Hochland präsentiert sich vielfach als karge wüstenähnliche Landschaft, überformt von Gletscherbewegungen, und zwingt den Reisenden zum Passieren von schier endlosen Schotterpisten und gletscherwasserführenden Flüssen.

Die Isländer haben sich dank geothermischer Energie insbesondere an den Küsten angenehm einrichten können.

*Mario Hecktor, Dozent für Tourismus  
Do, 12.10.2023, 1x 19:30 - 21:00 Uhr,  
8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1*

### A202

#### Die atemberaubende Berglandschaft Südtirols



Erleben Sie eine unvergessliche Fernwanderung durch die beeindruckende Berglandschaft Südtirols!

Der Meraner Höhenweg rund um die Texelgruppe bietet auf 6 Tagesetappen eine Strecke von 107 km mit 4.500 Höhenmetern und täglichen Gehzeiten zwischen 6 und 9 Stunden.

Das Ziel der Wanderung ist der Gardasee, wo Sie nach dieser energiegeladenen Tour bei einer wohlverdienten Pizza die wunderschöne Aussicht genießen können. Machen Sie sich bereit für ein unvergessliches Abenteuer durch eine der schönsten Regionen Europas!

*Erwin Fendt, Bautechniker für Hochbau  
Do, 09.11.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,  
8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1*

### A204

#### Baltikum Impressionen – eine Entdeckungstour durch Litauen, Lettland und Estland

Obwohl die drei kleinen Länder an der Schnittstelle zwischen Nord- und Osteuropa in der Regel zum Baltikum zusammengefasst werden, ist doch ein jedes Land individuell geprägt. Die erstaunliche Vielfalt in Kultur und Landschaft ist ein nicht zu übersehendes Kriterium der Länder an der Bernsteinküste. Kleine verschlafene Dörfer, prächtige Burgen, berühmte Herrensitze, aber auch hohe Dünen, die wogende Ostsee, endlose Kiefernwälder, eine zauberhafte Seenlandschaft und vor allem die UNESCO-Weltkulturerbe-Städte Riga, Tallin und Vilnius mit ihrer Architektur und Kunst, die vom Mittelalter bis zum Jugendstil reicht, machen eine Reise ins Baltikum zu einem unvergesslichen Erlebnis.

*Anne Mischke-Jüngst, M.A. Kunsthistorikerin  
Do, 11.01.2024, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,  
8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1*



NEU

## MEHR BÜCHER FÜR OLCHING

DER BUCHLADEN  
jetzt 2x in Olching.  
Wir freuen uns auf Sie:

- 📍 Buchladen Feursstraße  
Feursstraße 19a  
08142 44 32 591
- 📍 Buchladen Olching  
Fritzstraße 1  
08142 28 990

WWW.BUCHLADEN-OLCHING.DE



**A206****Flussabenteuer per Rad**

Eine 3-tägige Radtour, mit Tagesetappen von 65-80 km, von Stuttgart nach Hamburg entlang der Flüsse ist eine unvergessliche Erfahrung für jeden Radfahrer, der die Schönheit Deutschlands und seiner Flüsse entdecken möchte. Die Tour erstreckt sich über insgesamt 27 Etappen und umfasst eine Strecke von 1.800 km, mit 8.600 Höhenmetern und Tagesetappen zwischen 60 und 120 km. Die Tour beginnt in Stuttgart und führt entlang des Neckars nach Mannheim und weiter entlang des Rheins bis Koblenz. Weiter führt sie durch das Porta Westfalica zum Teutoburger Wald und über Kassel und Detmold zum Steinhuder Meer und bietet spektakuläre Aussichten auf die Flüsse und ihre Umgebung, darunter die beeindruckende Landschaft des Rheins, die wunderschönen Täler der Lahn und der Weser sowie die weiten Ebenen der Lüneburger Heide.

*Erwin Fendt, Bautechniker für Hochbau*  
**Do, 08.02.2024, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**

**A225 / A226****Mitmach-Workshop: Kimono –  
Wie man ihn anzieht, wo er herkommt**

Es kommt doch immer häufiger vor, dass man einen Kimono als Geschenk bekommt oder als Souvenir gekauft hat. Aber was nun? Was könnten Sie damit anfangen? Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, oder sich einfach nur für Kimonos interessieren, können Sie hier in diesem einzigartigen Workshop sehen und lernen, wie man den Kimono sich selber anzieht.

Yukata mit Obi statt Kimono - also auch gern für Männer :)

*Atsuko Braun-Sakakibara, Dozentin für Shodo, Kimono*

**A225 Sa, 30.09.2023, 1x 13:00 - 16:00 Uhr**

**A225 Sa, 10.02.2023, 1x 13:00 - 16:00 Uhr**

**34,00 € (Preis bei nur 2 TN = 51 €),**  
**vhs-Olching, Seminarraum 1**

FOTO: SAMIRA MUNA SIGL

**TRACHTENGALERIE**  
 MAMMENDORF  
AHORNSTRASSE 22, 82291 MAMMENDORF  
 TELEFON 08145 8305

TRACHTENMODE FÜR DIE  
 GANZE FAMILIE!

EXKLUSIVRAUM FÜR DIE  
 BRAUT!

DAUERHAFTER  
 SCHNÄPPCHENMARKT IM  
 UNTERGEHOSS.

WIR FREUEN UNS AUF  
 EUCH!

ES IST WIEDER  
*Volksfest-  
 und Wiesenzzeit*





## A230

### Brauchtümer unserer Vorfahren

*Jutta Sutor, Pilates- & Entspannungstrainerin*  
**Mi, 20.09.-31.01.2024, 4x 18:30 - 22:00 Uhr,**  
**83,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

Mit diesen Workshops möchte ich alte Brauchtümer unserer Vorfahren und eine Harmonie im Jahreskreislauf vermitteln und mit kleinen Ritualen feiern.

### MABON - Tag- und Nachtgleiche

Heute ist Herbstbeginn und der Tag und die Nacht sind gleich lang. Ein Fest des Sonnenuntergangs und der Dämmerung. Das Erntedankfest am 03.10. ist nicht mehr weit. Warum fällt es uns manches Mal so schwer, in diese Zeit zu gehen?  
**A230A Mi, 20.09.2023**

### SAMHAIN – Totenfest

Alle Heiligen – Alle Seelen (01.11./02.11)  
 Es ist das Fest, das wie kein anderes mit unseren Ahnen und ihrer Ehrung verbunden ist.  
**A230B Do, 02.11.2023**

### LITHA - Wintersonnwende

Am 21.12. wird die tiefste Nacht des Jahres sein. Oft wird sie als „Mutternacht“ bezeichnet, da in dieser Nacht „die Göttin in der finsternen Erde zur stillsten Stunde das Sonnenkind (das Licht) neu gebärt“. Warum feiern wir Weihnachten? Warum hat unser Tannenbaum Lichter?  
**A230C Mi, 20.12.2023**

### IMBOLC - Maria Lichtmess

Am 02.02. ist Maria Lichtmess, ein Fest, welches 40 Tage nach Weihnachten gefeiert wird und so viel wie „geweihtes jungfräuliches Licht“ bedeutet. Äußerlich verharrt die Natur noch in der winterlichen Stille ... aber die Tage werden bereits wieder länger und unmerklich steigt der Saft der Bäume.  
**A230D Mi, 31.01.2024**

- Workshops auch einzeln buchbar – á 23 €

s.a. A376 Bewusst durch die Rauhnächte

## A235

### Rauh,- Ruch-, Orakelnächte

Diese Winter-Wunder-Nächte beginnen meist am 25.Dezember und enden am 6.Januar. Eine Zeit voll großer magischer Kraft, denn diese Tage liegen sozusagen außerhalb unserer „normalen“ Zeit.

Gemeinsam werden wir bewaffnet mit Fackeln und /oder Taschenlampen um den Olchinger See gehen.

Während kleiner Pausen werde ich Sie in die Geheimnisse der Rauhnächte und das Räuchern einführen.

*Daniela Gottstein, Kräuterpädagogin*  
**Sa, 18.11.2023, 1 x 18:00 - 20:00 Uhr,**  
**14,00 €, Treffpunkt: Olchinger See - kleine Brücke, Eingang zum See**

## A237

### Weihnachtsbräuche im Fackelschein

Warum darf man an manchen Tagen nicht arbeiten und nicht backen?

Was hat es mit den seltsamen Bräuchen zur Partnersuche auf sich?

Wie feierten die bayerischen Herzöge und Könige Weihnachten?

Wer ist die heilige Luzia und warum ist die Thomasnacht so wichtig?

Erfahren Sie viel Interessantes und Spannendes über jetzige und vergangene Weihnachtsbräuche.

Mit einer Fackelwanderung ist es noch stimmungsvoller und wird sicher zu einem sehr unterhaltsamen Abend.

*Richard Obermaier, Bestseller-Autor, Stadtführer*  
**Fr., 24.11.2023, 1 x 18:00 - 20:00 Uhr**  
**14,00 €, Treffpunkt: auf der Mühlbach-Brücke, Olching**

s.a. A450 Fackelwanderung in der Partnachklamm auf der Website



## LITERATUR

### A250

#### Olchinger Literaturtreff

Lesen und über das Gelesene diskutieren – genau das will der Olchinger Literaturtreff. Bücherwürmer treffen sich einmal im Monat, um über Buch, Autor und Inhalt zu plaudern. Beim Literaturtreff soll jeder mitreden können, deswegen ist kein literarisches Hintergrundwissen vorausgesetzt. Im Vordergrund stehen Lesespaß und persönliche Austausch über Literatur.

Wir treffen uns einmal im Monat, jeweils am zweiten Mi, im Monat um 19.00 Uhr in der Volkshochschule Olching. Bitte lesen Sie bis zum ersten Treff: „Unterleuten“ von Julie Zeh.

Helmut Achatz & Annemarie Hillmeier  
Mi, 13.09.-10.01.2024, 5x 19:00 - 20:30 Uhr,  
46,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1

s.a. K030 Lesung

## PSYCHOLOGIE - PÄDAGOGIK

### KLOSTERREISEN

Das Klostersgut Harpfetsham der Franziskanerinnen von Schönbrunn ist eine Stätte, die für körperliche sowie für seelische Erholung hervorragend geeignet ist. Es liegt im Chiemgau im Landkreis Traunstein, in wunderbarer Alleinlage mit weitem Blick auf die Chiemgauer Berge. Das Klostersgut besteht aus einer wunderschönen, denkmalgeschützten Anlage mit barockem Bau und einer spätgotischen Kapelle. Es bietet gemütlich eingerichtete Einzelzimmer mit WC/Dusche sowie Gemeinschaftsräume mit Kochgelegenheit. Tee und Kaffee stehen zur Verfügung. Die überwiegend vegetarischen Mahlzeiten aus eigenem Anbau werden von den Schwestern selbst zubereitet und serviert.

Jutta Sutor, Pilates-Trainerin, Yoga Instructor  
Klostersgut Harpfetsham, Harpfetsham 1,  
83349 Palling

### A300

#### „Die 4 Elemente“

Mit den Schwerpunktthemen „Entspannte Zeit für und mit sich selbst“, „Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich“, „Gedanken ordnen und Ziele definieren“, „Krafträuber“ erkennen und neue Kraftquellen finden“ werden wir mit einem Angebot aus Pilates, Yoga, Meditationen und versch. Entspannungsvarianten entspannte, ruhige und kraftvolle Tage genießen. Ferner besteht die Möglichkeit, eine Massage zu buchen (nicht im Preis enthalten). Die Teilnahme an Yoga und Pilates ist selbstverständlich freiwillig und richtet sich nach den körperlichen Gegebenheiten.

Anmeldeschluss: 18.09.2023

Mo,-Do, 16.-19.10.2023

### A300A

#### Die 5 Sinne – SEHEN – HÖREN – RIECHEN – FÜHLEN – SCHMECKEN

Ziele dieser Reise sind: Auseinandersetzen mit den 5 Sinnen - Kraft tanken und Entspannen - Stärken neu definieren. Neben morgendlichem Schweigen werden wir mit Yoga, Pilates, Meditationen und verschiedenen Entspannungstechniken eine entspannte „Auszeit“ vom Alltag verbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme an Yoga und Pilates ist selbstverständlich freiwillig und richtet sich nach den körperlichen Gegebenheiten. im Preis enthalten). Die Teilnahme an Yoga und Pilates ist selbstverständlich freiwillig und richtet sich nach den körperlichen Gegebenheiten.

Anmeldeschluss: 08.02.2024

Fr-Mo, 15.-18.03.2024

#### Gut zu wissen:

- 469,- inkl. 3 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Verpflegung
- Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 80 € fällig.
- Eigene Anreise, auf Wunsch können Fahrgemeinschaften gebildet werden.
- Für Bahnreisende besteht die Möglichkeit eines Abholservice ab dem Bahnhof Waging



## VORTRÄGE

### A301

#### Rechtzeitig fit für die Schule



Eltern machen sich zu Recht Gedanken bei der Einschulung ihrer Kinder darüber, ob sie den Anforderungen der Schule gewachsen sein werden. Viele Kinder können bereits im Grundschulalter dem Unterrichtsangebot nicht folgen. Die Ursachen sind oft unzureichende Vernetzungen im Gehirn. Das Kind kann dadurch sein eigentliches Potential nicht voll ausschöpfen. Mit Hilfe des Fragenkatalogs aus der Praktischen Pädagogik /Evolutionspädagogik® schauen wir uns die Schulreife Kriterien in diesem Vortrag genauer an. Diese geben Auskunft über fundamentale Voraussetzungen, die für ein stressfreies Lernen notwendig sind. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass bestimmte Fertigkeiten vielen Grundschulkindern fehlen. Dadurch fällt ihnen das Lernen unnötig schwer.

In diesem Vortrag erhalten Eltern eine Anleitung zu einfachen Übungen, mit deren Hilfe Sie Defizite gezielt abbauen können und Gelegenheit bekommen, alles einmal selbst auszuprobieren.

*Bettina Düsterhöft, Lehrerin für Deutsch & Englisch, Praktische Pädagogin und Evolutionspädagogin®*

**Sa, 23.09.2023, 1x 10:00 - 11:30 Uhr, 9,00 €, Olching, Hauptstr. 82, vhs-Haus, Großer Saal**

**Zusatztermin: A301Z Sa., 27.01.**

### A303

#### Mehr Zeit für mich!

Manchmal kommt es uns so vor, als würden die Tage nur so an uns vorbeirauschen. Job, Haushalt und Familie beanspruchen uns voll und ganz.

- Wie schaffen wir es, mehr Zeit für uns und unsere eigenen Bedürfnisse zu haben?
- Wie klappt es mit der Priorisierung?
- Wie kommuniziere ich meine Grenzen?

All das erfahren Sie in diesem Seminar. Dafür sollten Sie sich Zeit nehmen!

*Helga M. Huber, Fachfrau für Stressmanagement (IHK)*

**Do, 28.09.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr, 11,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 2**

### A305

#### Heilkraft und Mythos der Bäume – Bäume, älter als die Menschheit....!

Bäume aus unserer Zeit viel älter und „wissender“ als der älteste noch lebende Mensch. Seit Menschengedenken bieten viele Bäume mit ihren Blättern, Früchten, Rinden und Wurzeln, Nahrung für Mensch und Tier. Sie sind Lieferant für Dachstühle und Möbel, sind wertvoller Brennstoff. Und auch heute noch werden Blüten und Blätter gesammelt, um unterschiedlichste Leiden zu lindern. Lieder und Gedichte wurden unter Bäumen über Bäume geschrieben. Liebespaare trafen sich im Schutz des Blätterdaches, manch müder Wanderer fand erholsamen Schlaf im Schatten.

Dieser Vortrag ist nur ein kleiner Ausflug in die Welt der Bäume und ihrer Geschichten. Lassen Sie sich von meiner Begeisterung für diese mächtigen Wesen anstecken.

*Daniela Gottstein, Kräuterpädagogin*

**Do, 05.10.2023, 1x 19:30 - 21:00 Uhr, 8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**



### A306

#### Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg

*Die wertschätzende Kommunikation hilft uns, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und zu verstehen, warum es im Kern wirklich geht. Es ist eine Technik und eine Haltung, die es uns ermöglicht, mit starken Gefühlen wie Ärger und Wut umzugehen und Konflikte so zu lösen, dass es für alle Beteiligten nachvollziehbar ist.*

*Helga M. Huber, Expertin für Veränderungsmanagement und Kommunikation*

### A306A

#### Einführung:

Wir schauen uns die 4 Schritte an und wie uns im Alltag, im Beruf, in der Erziehung und in Partnerschaften ein harmonisches und aufrichtiges Miteinander gelingen kann.

**Do, 12.10.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr, 11,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**

### A306B

#### Vertiefung:

Wir üben basierend auf den 4 Schritten der wertschätzenden Kommunikation, wie wir uns in schwierigen Situationen respektvoll, wertfrei und präzise mitteilen und ein besseres Verständnis der eigenen und fremden Bedürfnisse entwickeln können.

**Do, 09.11.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr, 11,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 2**

### A308

#### Menschen lesen und Lügen erkennen

Kennen Sie den Spruch: „Es steht dir auf die Stirn geschrieben?“ oder „Ich sehe es dir an?“ Nur: wie kommt es eigentlich dazu, dass mein Gegenüber erkennt, wie es mir geht oder ob mir etwas durch den Kopf geschossen ist?

Sprache ist wahrscheinlich das gewohnteste und bekannteste Kommunikationsmittel. Allerdings ist unsere Körpersprache und Mimik viel ausgeprägter und wird oft übersehen. So ist unsere Mimik zum Beispiel stets der Spiegel unserer Emotionen – bewusst oder auch unbewusst. Die sogenannten Mikroexpressionen, also sehr kurze Gesichtsausdrücke mit einer Dauer von 40ms bis 500ms, werden unwillentlich ausgelöst, sind nicht beeinflussbar und offenbaren somit für Sekundenbruchteile zuverlässig, wie mein Gesprächspartner sich fühlt. Im Gegensatz zur Körpersprache sind Mikroexpressionen universell. Die Körpersprache ist individuell.

Kann eine individuelle Körpersprache erkannt werden und von außen wahrnehmbar? Was verrät meine eigene Körpersprache über mich meine innere Gefühlswelt und wie viel Einfluss habe ich darauf. Zudem beschäftigen wir uns mit der Frage: „Gibt es ein eindeutiges Zeichen für Lügen?“ und „Wie kann ich eine Lüge erkennen?“. Seien Sie gespannt.

*Anja Matuszcak, NLP-Master, Beatrice Rosenlehner, Kommunikations-Trainerin*

**Do, 26.10.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr, 11,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**



**Zweirad  
Fischbeck**

**F A H R R Ä D E R**

**IN BEWEGUNG SEIT 1948**

Schöngeisinger Str.76 • 82256 FFB • Telefon 08141-34 95 54  
info@Zweirad-Fischbeck.de • www.Zweirad-Fischbeck.de



### A316

#### **Mut zur Veränderung - Trau dich und vertrau dir**

Sie haben Lust auf Veränderung, aber noch nicht den Moment gefunden, den ersten Schritt zu tun? Oder Sie erleben Veränderungen, die Sie sehr beschäftigen oder müssen neue Herausforderungen meistern? Dieser Impulsvortrag will Sie ermutigen, sich zu trauen und zu vertrauen. Sie erhalten wichtige Hintergrundinformationen zum Thema Entscheidungshilfen. Sie werden Klarheit über typische Abläufe in Veränderungsprozessen gewinnen. Und last but not least werden Sie erkennen, dass Sie stärker sind als Sie glauben und das Potential haben, aus Veränderungen erfolgreich Chancen zu machen.

*Marion Schek, Coach und Mediatorin*  
**Do, 07.12.2023, 1x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**

### A318

#### **Wegen Umbau geschlossen – Lernen in der Pubertät**

Lebensnah und unterhaltsam nimmt Astrid Brüggemann Sie mit auf die Reise durch den Schulalltag. Konkrete Tipps statt grauer Theorie: Es erwartet Sie ein lebendiger Abend mit vielen Aha-Erlebnissen - und einigen Lachtränen!

Unsere Themen an diesem Abend:

- Motivation: Manche haben sie, manche nicht? Stimmt nicht! Alle Schüler können Motivation erfahren, sogar in der Pubertät.
- Lernmethoden: Wie Lernen sogar Spaß macht – Tipps und Tricks für jeden Lerntyp.
- Konzentration: Fokussiert bei etwas bleiben: Mit den richtigen Strategien klappt auch das.
- Selbstorganisation: Den Schulalltag selbstständig bewältigen? Herausforderung angenommen!

- Prüfungsangst: Ohne Angst durch Prüfungen gehen – mit Selbstvertrauen und Gelassenheit.

An diesem Abend möchte sie Eltern die Möglichkeit geben, die wirkungsvollen Methoden der Profis kennenzulernen, damit Kinder und Eltern es leichter haben.

*Astrid Brüggemann, M. A., Lerncoach*  
**Do, 18.01.2024, 1x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**

### A320

#### **Stress lass nach!**

Die menschliche Stressreaktion stammt aus der Steinzeit! In diesem Seminar schauen wir uns an, welche Auswirkungen Stress auf den Körper hat. Wir lernen typische Stressoren kennen und erarbeiten unsere individuelle Stress-Ampel. So kommen Sie Ihren inneren Antreibern auf die Spur. Einblicke in das Thema Achtsamkeit und Stress-Management-Techniken runden den Abend ab.

*Helga M. Huber, Fachfrau für Stressmanagement (IHK)*  
**Do, 01.02.2024, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 2**

(Mahatma Ghandi)

„Es gibt Wichtigeres im Leben,  
als beständig dessen  
Geschwindigkeit zu erhöhen.“



## WORKSHOP / SEMINARE

### A350

#### **Erste Hilfe Training / Erste Hilfe am Kind / Erste Hilfe kompakt / Erste Hilfe 60-plus**

Wir bieten Ihnen Wissens rund um die Erste Hilfe, wie z.B. Seitenlage, Wiederbelebung und den Einsatz eines Defibrillators. Der Kurs ist für Personen allen Alters geeignet und Sie erhalten am Ende eine Teilnahmebescheinigung, die amtlich gültig ist zur Vorlage bei der Führerscheinstelle (Sofortmaßnahmen am Unfallort), für Übungsleiter und Betriebsersthelfer als Auffrischung nach den Richtlinien der Berufsgenossenschaften.

*In Kooperation mit dem BRK Fürstenfeldbruck  
Termine sind online auf der Webseite einsehbar, BRK Olching, Zur Heupresse 4*

### A355

#### **Gedächtnistraining**

Verbessern Sie Ihr Gedächtnis und beugen Sie Demenz vor!

- \* Vergessen Sie häufig Namen, Termine oder Passwörter?
- \* Verlegen Sie oft Gegenstände wie Schlüssel, Brille oder Fernbedienung?
- \* Möchten Sie Ihre geistigen Fähigkeiten verbessern?

Dann nutzen Sie diese Chance, um Ihr Gedächtnis auf Vordermann zu bringen und Ihre Lebensqualität zu steigern!

Wir erlernen gemeinsam effektive Techniken zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses und trainieren diese in praktischen Übungen mit viel Spaß und Abwechslung.

*Mila Bugia, Brain- sowie Body'n Brain Trainerin  
Mi., 27.09.-06.12. 10x 18:00-19:00 Uhr,  
120,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1*

### A357

#### **Einführung in Kunsttherapie**

Kunsttherapie ist ein therapeutisches Verfahren, das mit Hilfe von künstlerischen Mitteln das Unsichtbare sichtbar macht. Sie wirkt stärkend auf den gesamten Organismus, löst Blockaden, lindert Ängste und hilft, Probleme besser zu erkennen und zu bearbeiten.

Zudem ist Kunsttherapie ein wohltuender und meditativer Weg, der bewirkt, ganz zu bei sich zu sein, seine eigenen Ressourcen zu entdecken und mit Freude seinen Lebensweg zu gehen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen und die Bedeutung der Kunsttherapie und kann Ihnen bei der Entscheidung helfen, den spannenden Beruf Kunsttherapeut:in zu erlernen oder die erworbenen Kenntnisse in Ihren Beruf zu integrieren.

*Hanna Strahl, Malerin, Kunsttherapeutin  
Do, 05.-19.10.2023, 3x 18:30 - 21:00 Uhr,  
67,00 € inkl. Materialkosten,  
vhs-Olching, Seminarraum 2*

### A362

#### **„Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will.“**

Sie wollen in Ihrem Leben dringend etwas verändern. Ihr Leben "knarzt", fühlt sich leer und sinnlos an. Sie wollen weg aus Ihrer Situation. Aber wohin? Sie wissen es einfach nicht.

Suchen Sie nicht im Außen – die Antwort liegt in Ihrem Inneren.

Wir machen uns auf die Suche nach Ihren Wünschen, Talenten und Träumen. Auf diesem phantasievollen Weg finden Sie erste Ideen für eigene Antworten auf Ihre Frage, um Ihrem Leben eine Wende zu geben.

*Astrid Reinhardt, Systemischer Coach  
Sa, 14.10.2023, 1x 10:00 - 13:00 Uhr,  
36,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 3*

**A364****Das Leben in die eigene Hand nehmen**

Was sind die Ursachen von mangelnder Energie und fehlender Lebensfreude?

Der amerikanische Psychologe Martin E. Seligman erklärt dies mit seinem Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“, einem Phänomen, das wie eine Art Selbsthypnose wirkt und einen Zustand der Freud- und Energielosigkeit bewirkt. Das Verstehen dieses Mechanismus und das Erkennen der Ursachen sind wesentliche Schritte, um wieder handlungsfähig zu werden und das Leben in die eigene Hand nehmen zu können.

*Dr. Silke Steining, Dipl. Psychologin*  
**Mo, 16.10.2023, 1 x 18:00 - 20:00 Uhr,**  
 15,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 2

**A365****Alles im Fluss: Energievoll durchs Leben**

Im flow sein, es läuft, ich bin voller Energie – solange Energie durch unseren Körper fließt, geht es uns gut und wir können unsere Potentiale nutzen. Jedoch können körperliche, mentale und psychische Blockaden die Energie zum Stocken bringen. Da kann die Klopfakupressur / EFT Abhilfe schaffen und wieder die Energie wieder ins Fließen bringen – in jedem Alter!

Lernen Sie an diesen beiden Abenden diese verblüffend effektive, innovative und wissenschaftlich fundierte Selbsthilfe-Technik kennen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung dürfen Sie im Sitzen gleich mal selbst üben: mit Ihren Fingern beklopfen Sie verschiedene Meridianpunkte am Kopf und Oberkörper, während Sie sich gleichzeitig auf die Blockaden fokussieren. Sie werden erleben, wie wirksam und entspannend diese Methode sein kann.

*Claudia Wüst, EFT-Coaching und Training*  
**Di, 17. & 24.10.2023, 2x 19:00 - 20:30 Uhr,**  
 22,00 €, vhs-Ölching, Kleiner Saal

**A366****Hypno-Coaching: Sie können mehr als (Sie) denken...**

Wahrscheinlich kennen auch Sie konfliktträchtige, blockierende Denk- und Verhaltensmuster, die Sie schon lange Mal angehen wollten. Denn manches hätte einfach besser laufen können, wenn ...

In diesem Workshop mit Übungen erfahren Sie, wie diese gedanklichen Blockierungen entstehen und was Sie dagegen tun können. Er macht Sie u.a. auch mit einer Methode des Selbst-Coaching bekannt, die Ihr ganz persönliches, aber (noch) unbewusstes Wissen nutzt.

*Heribert Bönig, Psychotherapie (HeilprG)*  
**Mi, 25.10.2023, 1x 19:00 - 21:00 Uhr,**  
 15,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 2

**A368****Achtsamkeit und Annehmen**

In diesem Seminar erlernen wir Methoden, um mit Ärger, Stress, traurigen Momenten und anderen Gefühlen so umzugehen, dass diese uns nicht mehr aus der Bahn werfen. Emotionen können abfließen, ohne dass sie weggeschoben oder verdrängt werden. Die Seminare sind sehr praktisch orientiert und in sich abgeschlossen.

1. Abend: Umgang mit heftigen Gefühlen und Stress
2. Abend: Mehr Resilienz in einem anspruchsvollen Alltag
3. Abend: Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern

*Silke Steining, Dipl. Psychologin*  
**Mo, 23.10.-20.11.2023, 3x 17:00 - 20:00 Uhr**  
 65,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 2

**Seminare auch einzeln buchbar à 24,- €**





### A370

#### Energetisch-Meditative-Malerei



Beim meditativen Malen erfahren Sie mehr über sich selbst, lernen alternative Wege kennen, den Alltag des Lebens zu verändern, um bestehende Probleme lösen zu können und das Leben mit Freude und Harmonie zu füllen.

Mit diesem Angebot möchte ich Menschen ansprechen, die

- das Malen mit Meditation verbinden möchten,
- die bereits malen oder vom Malen träumen,
- glücklich werden und ein gegenseitiges Verständnis mit den Nahestehenden erreichen möchten.

*Tamara Nefedova*

**So, 05.11.-03.12.2023, 5 x 10:30 - 13:00 Uhr,  
97,00 €, vhs-Ölching, Kleiner Saal**

### A371

#### Stress erzeugende Gedankenmuster lösen

Stress, Probleme mit anderen Menschen, Selbstzweifel, Unzufriedenheit mit der Welt – es gibt viele Methoden, sich das eigene Leben schwer zu machen. Dabei liegt die Lösung der meisten Probleme näher als man denkt und ist dazu denkbar unkompliziert.

Dieser Workshop beschäftigt sich damit, warum und wie wir Stress und Probleme selbst erzeugen. Sie erfahren von Methoden, mit deren Hilfe Sie eigene Gedankenmuster und belastende Denkgewohnheiten überprüfen oder einfach „entkoppeln“ können.

*Ute Kuhlmann, Heilpraktikerin*

**Mi, 08.11.2023, 1x 19:00 - 21:00 Uhr,  
15,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 2**

### A372

#### Entdecke deine innere Kraft

Unser moderner Alltag führt uns immer wieder dazu, dass wir uns sehr im Außen orientieren und dabei das Gespür für uns selbst verlieren. Dabei helfen uns bewusst ausge-

führte Atemübungen, leichte Bewegungen, einfache Stimmübungen uvm.

*Anette Stadler, Logopädin, Dipl.Atem-pädagogin*

**Mi, 15.11.2023, 1x 19:00 - 21:00 Uhr,  
15,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 1**

### A375

#### Wenn die Seele über den Körper spricht ...

Weil Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, beeinflussen sie sich auch gegenseitig: Körperliche Beschwerden wirken auf Seele und Geist. Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze beeinflussen auch den Körper. Das Seminar vermittelt Ihnen grundlegende Informationen über die Entstehung psychosomatischer Störungen und gibt Anregungen, wie Sie die symbolische „Organsprache“ besser deuten können.

*Heribert Bönig, Psychotherapie (HeilprG)*

**Mi, 15.11.2023, 1x 19:00 - 21:00 Uhr,  
15,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 1**

### A376

#### Bewusst in und durch die Rauhnächte

Unter „Rauhnächten“ versteht man die zwölf Nächte zwischen dem 24.12. und dem 06.01. und sie gelten als eine energetisch herausfordernde Zeit. Für unsere Vorfahren waren diese Nächte eine besondere, heilige Zeit, in der nicht gearbeitet wurde. Stattdessen nutzte man die Zeit für die Familie, zum Feiern und zum Orakeln. In Haus und Hof wurde ausgiebig geräuchert, um Mensch und Tier, Hab und Gut zu beschützen und Dämonen zu vertreiben. Die Vorhersagen in diesen Nächten beziehen sich auf das kommende Jahr und dabei steht jede der Rauhnächte für einen der Monate.

*Jutta Sutor, Pilates-Trainerin, Yoga Instructor*

**Sa, 18. & 19.11.2023, 2 x 10:00 - 18:00 Uhr,  
84,00 €, vhs-Ölching, Großer Saal**

**s.a. A230ff mit Jutta Sutor**





### A377

#### „Wie soll ich das nur alles schaffen?“

Dieser Workshop ist ein Angebot für Frauen, die sich in dem Spannungsdreieck: Partnerin – Mutter – berufstätige Frau bewegen:

- das Entdecken von Kraftquellen
- Impulse und kleine Vorträge
- Reflexionen und Austausch
- Wertschätzung und Aufmerksamkeit

Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, den Anforderungen dieser Rollen gerecht zu werden, ohne sich selbst und die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren, dann ist dieser Workshop für Sie genau richtig.

*Marion Schek, Coach und Mediatorin*  
**Do, 23.11.2023, 1 x 19:00 - 21:30 Uhr,**  
**15,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 2**

### A378

#### Wie Sie Ihre Ziele erreichen, sich selbst motivieren und Ihre Work-Life-Balance verbessern

Der erfahrene Coach und Bestsellerautor erarbeitet mit den Teilnehmern das jeweilige persönliche Anliegen. Danach werden einige bewährte und erfolgreiche Methoden aus dem Selbst-Coaching präsentiert. Effektive Werkzeuge zur Selbst-Motivation runden das Seminar ab. Sie gehen in dem Kurs die ersten eigenen Schritte zur erfolgreichen Lösung „Ihres Anliegens“ (Gesundheit, Klarheit, mehr Einkommen, usw.).

Wenn Sie „nur mal schauen“ wollen, wenn Sie sich „einmal informieren“ möchten, dann sind Sie bei mir falsch! Wenn Sie wirklich etwas ändern wollen, wenn Sie mehr Erfolg, Klarheit, usw. wollen, dann sind Sie in meinem Kurs herzlich willkommen.

*Richard Obermaier, Betriebswirt*  
**So, 26.11.2023, 1 x 10:30 - 17:00 Uhr,**  
**42,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 1**



### A380

#### Raus aus der Angst – rein in die Resilienz.

Die gute Nachricht: „95% der Ängste sind erlernt und können wieder verlernt werden.“

An diesem Samstag, erforschen Sie ein „Buffet“ unterschiedlicher Möglichkeiten mit Angst umzugehen. Sie wählen die Methoden aus, die Ihnen am besten „schmecken“, so dass wieder Lösungen, Perspektiven, Mut und Räume zur Entfaltung entstehen können.

Im zweiten Teil unseres Workshops entdecken wir Aspekte Ihrer Resilienz – Ihre Ressourcen.

Nehmen Sie, was das Leben Ihnen gibt, und machen Sie was draus. Mit guten Karten kann jeder spielen. Die Kunst besteht darin, mit den Karten, die Sie auf der Hand haben, gut zu spielen. Je öfter Sie spielen, umso sicherer werden Sie. Übung & Erfahrung sind Muskeln deiner Resilienz.

*Astrid Reinhardt, Systemischer Coach*  
**Sa, 10.02.2024, 1x 10:00 - 17:00 Uhr,**  
**46,00 €, vhs-Ölching, Seminarraum 3**



## NATURFÜHRUNGEN &amp; ENERGIETOUREN



KursNr.	Datum	Titel	Seite
SEPTEMBER 2023			
A402	16.09.	Vogelparadies Ismaninger Speichersee	S. 29
A515	20.09.	Das Mammendorfer Windrad - (mit exklusiver Bildpräsentation)	S. 31
A403	23.09.	Fit durch den Winter mit wilden Kräutern und Früchten	S. 29
A502	23.09.	Energie-Radtour durch den Landkreis	S. 31
K150	30.09.	München - Stadt der Brunnen	S. 47
OKTOBER 2023			
A408	07.10.	Botanische Rundwanderung an der Windach entlang	S. 29
K154	08.10.	Orte der Kraft und Energie	S. 47
A410	11.10.	Pilzexkursion im Walderlebniszentrum	S. 30
A520	12.10.	„Klima Plus Versorgung“: Besichtigung des AHKW Geiselbullach	S. 31
A411	13.10.	Abendführung durch den Vogelpark Olching	S. 30
K158	15.10.	Feng Shui - Warum fühlen sich Menschen an manchen Orten wohl, an anderen jedoch nicht	S. 48
A525	21.10.	Führung durch den Prinz-Eugen-Park, ein Wohnquartier mit Vorzeigecharakter	S. 31
K052	27.10.	Mix & Match“: Was gibt mir Energie? - Führung in der Pinakothek der Moderne	S. 41
K163	28.10.	UNESCO Welterbe - Augsburg, Energie, Wasserkraft	S. 48
NOVEMBER 2023			
A414	04.11.	Wildnis am Rande der Großstadt - naturkundliche Wanderung	S. 30
A530	06.11.	Die Kläranlage Geiselbullach - Sauberes Wasser zurück in die Amper	S. 32
A535	08.11.	Wo kommt unser Wasser her? Besichtigung des Wasserwerks in Puchheim	S. 32
A545	15.11.	Die Biogasanlage Mammendorf - Wie aus Grüngut Strom und Wärme entstehen	S. 33
K166	18.11.	Stadt, Land, Fluss - Die Isartour	S. 49
A235	18.11.	Rauh,- Ruch-, Orakelnächte	S. 19
JANUAR/ FEBRUAR 2023			
A420	17.01.	Schon Klima oder noch Wetter: Experten des Dt. Wetterdienstes informieren	S. 30
A450	20.01.	Fackelwanderung in der Partnachklamm	
A509	07.02.	Umweltfreundliche Wärme - Geothermie-Heizwerk Freiam	



## A402

### Vogelparadies Ismaninger Speichersee

Das 1928 angelegte Areal zählt zu den sieben international bedeutsamen Wasservogelgebieten Bayerns und ist einer der artenreichsten Vogeltreffpunkte Europas. Im Herbst ist er eine Drehscheibe des Vogelzuges für die meisten europäischen Wasservogelarten: Schwimm- und Tauchenten sowie Kormorane und Reiher versammeln sich dort vor dem Weiterzug, um das nährstoffreiche Gewässer zur Nahrungssuche zu nutzen. Auch Beutegreifer wie Wanderfalke, Habicht, Sperber und Kornweihe werden durch die verschiedenen Vögel angezogen und sind zu beobachten. Stare fallen in Schilfröhricht ein, und im ursprünglichen Auwald hört man das Klopfen nahrungssuchender Spechte.

*Manfred Siering, Ornithologe*  
**Sa, 16.09.2023, 1x 16:00 - 19:30 Uhr,**  
 19,00 €, S-Bahnhof Ismaning am Kiosk.

## A403

### Fit durch den Winter mit wilden Kräutern und Früchten

Bei einem kurzen Spaziergang lernen Sie heimische Früchte und Kräuter kennen und sie von giftigen Doppelgängern zu unterscheiden. Natürlich erfahren Sie auch, wie man diese Schätze der Natur als Nahrungs- oder Heilmittel zubereitet. Zum Abschluss gibt es ein Gläschen Wildfruchtlikör oder wahlweise eine alkoholfreie Variante zum Probieren.

*Christine Weiß, Kräuterpädagogin*  
**Sa, 23.09.2023, 1 x 10:00 - 12:00 Uhr,**  
 19,00 € inkl. Skript, Treffpunkt: Infotafel an der Streuobstwiese im Amperweg, Olching

## A404

### Brennnessel, Gundermann & Giersch: Unkraut oder Delikatesse?

In Zeiten genmanipulierter Supertomaten und bestrahlter Nahrungsmittel besinnen sich viele wieder auf das Ursprüngliche: Auf jene Kräuter, die die Vorfahren unserer heutigen Nutzpflanzen sind. In Brennnesseln, Gundermann und Giersch finden sich wichtige Inhaltsstoffe, die den Lebensmitteln aus dem Supermarkt fehlen. Auf einem Spaziergang erkunden wir typische Kräuter, die sich leicht in die normale Ernährung integrieren lassen. Am Ende der Führung wartet eine Überraschung: Sie probieren einen selbstgemachten Wiesendudler und ein Kräuterschmankerl!

*Dieter Effenberger, zert. Kräuterpädagoge BNE*  
**Di, 26.09.2023, 1x 17:00 - 19:00 Uhr,**  
 19,00 € inkl. Skript, Treffpunkt: Augsburger Str. 16 a, Puchheim

## A408

### Botanische Rundwanderung

Die Windach ist ein 36 km langer Zufluss der Amper und mündet kurz hinter dem Ammersee in diese. Einen kurzen Abschnitt dieses einmaligen Flusses erwandern wir von Windach aus.

Der Rundwanderweg führt uns mit Geschichten von Pflanzen und Bäumen. Über die Windach nach „Oberwindach“ und weiter Richtung Finning. Wir besuchen den interessanten Skulpturenpark, steigen an einer Lichtung zur Windach ab, überqueren diese am Schafsteg und wandern den Fluss entlang auf schmalen Steig zurück zum Ausgangsort.

*Hermann Neubauer, Natur- und Landschaftsführer*  
**Sa, 07.10.2023, 1x 14:00 - 17:30 Uhr,**  
 16,00 €, Treffpunkt: 86949 Windach, Raiffeisenweg 1

**A410****Pilzexkursion**

Entdecken Sie die Vielfalt und die Bedeutung der Pilze unseres Walderlebnis-zentrums. Gemeinsam mit dem Biologen Martin Piepenburg durchstreifen wir den Garten und werden unsere Funde zwischendurch immer etwas genauer unter die Lupe nehmen.

*Martin Piepenburg, Dipl.-Biologe*

**Mi, 11.10.2023, 1 x 16:00 - 18:00 Uhr,  
9,00 €, Forstlicher Versuchsgarten Grafrath,  
Jesenwanger Str. 11**

**A411****Abendführung durch den  
Vogelpark Olching**

Auf einem Areal von ca. 20.000 qm fügt sich der Vogelpark Olching in die wunderschöne Auenlandschaft der Amper ein. In zahlreichen Volieren, Weiheranlagen und Freigehegen können Sie etwa 600 Vögel (ca. 120 Arten) aus allen Erdteilen bewundern. Der besondere Schwerpunkt dieser Führung liegt im Verhalten der tag- und nachtaktiven Arten zur Dämmerungszeit. Wer wird nun aktiv? Wer begibt sich zur Ruhe?

**Fr, 13.10.2023, 1x 18:00 - 19:30 Uhr,  
11,00 €, Treffpunkt: Eingangstor, Vogelpark  
Olching, Toni-März-Str. 1**

**A412****Kräuter für die Hausapotheke**

Viele Gesundheitsbeschwerden können mit Heilkräutern gut selbst behandelt werden. Oft ist deren Wirkung so vielfältig, dass schon wenige Kräuter reichen, um die Hausapotheke auszustatten. Lernen Sie eine kleine Auswahl an Heilpflanzen und einfache Kräuterzubereitungen kennen. Gemeinsam stellen wir eine Teemischung und eine Salbe her und setzen eine Tinktur an.

*Christine Weiß, Kräuterpädagogin*

**Fr, 27.10.2023, 1x 18:00 - 21:00 Uhr,  
27,00 € inkl. Skript, Teemischung, Salbe &  
Tinktur, vhs-Olching, Kleiner Saal**

**A414****Wildnis am Rande der Großstadt**

Die Rinnen und Flussinseln des früher weit verzweigten Wildflusses Isar sind im Münchner Norden als „fossiles“ Auenrelief erhalten geblieben: ein heute überwiegend trockenes System aus sich verzweigenden und zusammenlaufenden Rinnen, das von einzelnen Bächen, die künstlich aus dem Englischen Garten gespeist werden, durchflossen wird. Sie gestalten ihr Erbe neu und bewahren es dennoch. Die Aktivität des Biberns flutet trocken gefallene Rinnen.

Gegen Ende der Wanderung ist eine Einkehr im Garchinger Biergarten (Mühlenpark) vorgesehen.

*Peter Martin, Naturschutzbeirat*

**Sa, 04.11.2023, 09:00 - 15:30 Uhr,  
16,00 €, S-Bahnhof Ismaning  
(S8, Flughafenlinie)**

**A420****Schon Klima oder noch Wetter**

Es gibt wohl derzeit kein aktuelleres Thema und wohl keines, das kontroverser diskutiert wird. War das Wetter schon immer so oder hat es sich durch den Lebensstil der Menschen in den letzten Jahrzehnten verändert? Oft sind die Antworten darauf mehr persönliche Meinung, als dass sie auf wissenschaftlichen Fakten beruhen. Lassen Sie sich von den Experten des Deutschen Wetteramtes erklären, wie überhaupt Klima-Daten erhoben werden, was anerkannte Verfahren sind und wie daraus Klimamodelle entwickelt werden. Was können diese Klimamodelle, was sagen sie uns für die Zukunft? Und inwieweit hat sich unser Klima schon verändert?

**Mi, 17.01.2024, 1x 16:00 - 17:30 Uhr,  
11,00 €, Deutsches Wetteramt, Helene-Weber-  
Allee 21, München**

**s.a. A052 Klimawandel & Biodiversität**



## UMWELT & TECHNIK

s.auch A170 ff

### A502

#### Energie-Radtour durch den Landkreis



Die Energieradtour ist eine Exkursion zu interessanten Energieprojekten. Sie startet in der Regel am S-Bahnhaltepunkt in Malching. Von Malching (Photovoltaik) aus geht es nach Mammendorf (Windkraftträder) über Egg (Biogasanlage mit Speicher) zurück nach Malching. An den jeweiligen Standorten der Energieerzeugung erfolgt eine Erklärung, wie die Anlage funktioniert und wie viel Energie sie erzeugt.

**Länge:** ca. 15 km

**Dauer:** etwa 2 Stunden

*Gottfried Obermair, Referent für Umwelt und Energie Ziel 21*

**Sa, 23.09. 10-12 Uhr,**

**8,- €, Malching (S-Bahnhof)**

### A515

#### Das Mammendorfer Windrad



Seit 2014 erzeugen die Stadtwerke Fürstentfeldbruck Ökostrom mit ihrer Windkraftanlage in Mammendorf. Rund 4.000 Haushalte können mit diesem regionalen Ökostrom versorgt werden. Nutzen Sie diese Gelegenheit und werfen Sie einen Blick ins Innere der Windkraftanlage und erfahren Sie mehr über die Technik und Funktionsweise. Anschließend erfahren Sie bei einem exklusiven Bildervortrag mehr über die Entstehungsschichte und weitere Potentiale für Windkraft im Landkreis.

*Werner Zauser, Energiereferent*

**Mi, 20.09.2023, 1x 17:30 - 19:30 Uhr,**

**7,00 €, Windrad südlich des Freizeitparks Mammendorf**

### A520

#### „Klima Plus Versorgung“



Abfall ist die Energiequelle für dieses Heizkraftwerk. Jährlich werden hier mehr als 100.000 Tonnen aus den Landkreisen Fürstentfeldbruck und Dachau angeliefert. Mehr als 15.000 Haushalte können daraus mit Strom und Wärme versorgt werden. Besichtigen Sie unter fachkundiger Leitung u.a. die Abfallverbrennung und die Rauchgasreinigung und im Anschluss bei einem Rundgang besichtigen Sie die Anlage. Erfahren Sie, welche Arbeitsschritte nötig sind, bis aus Müll Strom und Wärme werden.

*Werner Krieg*

**Do, 12.10.2023, 1x 13:30 - 15:45 Uhr,**

**9,00 €, Abfallheizkraft Geiselbullach, Josef Kistler-Weg 22**

### A525

#### Führung durch den Prinz-Eugen-Park, ein Wohnquartier mit Vorzeigecharakter



Im gesamten Wohnquartier, inklusive der mehrfach ausgezeichneten Ökologischen Mustersiedlung in Holz-Hybridbauweise, wird auf Nachhaltigkeit und eine ökologisch verantwortbare und wirtschaftlich vertretbare Energienutzung gesetzt. Zur solarenergetischen Nutzung von Dachflächen einzelner Wohnanlagen liegen inzwischen Erfahrungen vor, auch sogenannte Mini-Kraftwerke sind im Kommen. Wie gehen die Bewohner mit der Energiekrise um? Welche Vorteile hat die Bauweise der Neubauten? Wie wurde bisher Energie einspart und warum bezieht das ganz Quartier nur Fernwärme? Antworten hierauf gibt es bei dieser Führung.

*Claus Fincke*

**Sa, 21.10.2023, 1 x 11:00 - 13:00 Uhr,**

**16,00 €, Tram-Haltestelle Prinz-Eugen-Park, Oberföhring**

**A530****Sauberes Wasser zurück in die Amper**

Machen sie einen spannenden Rundgang durch die „Zauberwelt“ der Kläranlage Geiselbullach. Durch 600 km Schmutzwasserkanäle fließen täglich 30 Mio. Liter Abwasser von fast 200.000 Einwohnern aus dem Landkreis Fürstentfeldbruck. Gewerbe und Industrie sind da noch nicht mitgerechnet. Wie diese Wassermassen mechanisch gereinigt und später chemisch und biologisch behandelt werden, sehen Sie in der Kläranlage. Das Ergebnis ist zu 99% „optisch klares“ Wasser, das in den Kreislauf zurückgeführt wird.

Lernen sie die Arbeit des Amperverband kennen, damit auch künftige Generationen eine saubere Natur genießen können.

*Marianne Kaunzinger*

**Mo, 06.11.2023, 1 x 09:30 - 11:30 Uhr,  
7,00 €, Olching, Josef-Kistler-Weg 20**

**A535****Wo kommt unser Wasser her?**

Ohne Wasser gibt es kein Leben. Frisches sauberes Trinkwasser aus der Leitung ist für uns selbstverständlich. Wir benötigen es zum Kochen, Wäschewaschen, zum morgendlichen Zähneputzen oder zum Durstlöschen.

Aber woher kommt es? Wie kommt es zu uns in die Häuser und Wohnungen?

Diese und alle weiteren Fragen beantworten wir Ihnen gerne bei einer Führung durch unser Wasserwerk, das sich direkt vor den Toren der Gemeinde Puchheim befindet, ein unscheinbares Gebäude auf dem Feld neben dem Kreisverkehr.

Wir haben die exklusive Möglichkeit, das Wasserwerk zu besichtigen und einen Blick in die unterirdische Aufbereitungsanlage zu werfen.

*Marianne Kaunzinger*

**Mi, 08.11.2023, 1x 09:30 - 11:30 Uhr,  
7,00 €, 82178 Puchheim, Stäudlingweg,  
Wasserwerk**

**A540****BayernLab Starnberg: Führung für Senioren**

Die Digitalisierung schreitet immer schneller voran, dabei ist es leicht den Überblick zu verlieren und Potentiale nicht auszuschöpfen. Wir möchten dafür sorgen, dass Sie sich sicher und selbstständig im digitalen Raum bewegen können. Dafür bieten wir einen Überblick über zahlreiche Digitalisierungsthemen, die von souveränem Verhalten im Netz bis hin zu virtueller Realität reichen. Auch zeigen wir praktische Anwendungsbereiche, wie Behördengänge digital zu erledigen oder geeignete Wanderwegen zu finden auf. Dabei legen wir viel Wert auf Austausch und Zeit zur Beantwortung individueller Fragen.

*Andreas Winkler, Dipl. Ing.*

**Do, 09.11.2023, 1 x 17:00 - 19:00 Uhr,  
frei, BayernLab Starnberg,  
Hauptstraße 21, 82319 Starnberg**

**s.a. A164 Sicherheit im Netz**







## A545

### Wie aus Grüngut Strom und Wärme entstehen



Vergärt man Grüngut wie Gras, Silomais oder Klee, entsteht Biogas. Das ist stark vereinfacht das Prinzip einer Biogasanlage. Seit 2012 ist solch eine Anlage in Egg bei Mammendorf in Betrieb. Aus rund 3,5 Millionen Kubikmeter Biomethan wird zum einen Strom für 1000 Haushalte produziert. Zum anderen wird gereinigtes Biomethan ins örtliche Gasnetz eingespeist und damit 4000 Haushalte mit Wärme versorgt. Die Energie, die für die Produktion des Biogases notwendig ist, wird aus der nahen Photovoltaikanlage gewonnen, an Sonnentagen sogar zu 100%. Bei einem Rundgang über das Gelände erklärt Ihnen der Anlagen-Leiter anschaulich, wie die grüne Energie gewonnen wird.

*Rainer Kaiser*

**Mi, 15.11.2023, 1x 14:00 - 16:00 Uhr,  
9,00 €, Biogasanlage Mammendorf, Egg 11**

## A550

### Erdbebenwarte Fürstenfeldbruck

Bei dieser Führung werden folgenden Fragestellungen nachgegangen:

- Wie werden Erdbebenerschütterungen aufgezeichnet und ausgewertet?
- Wo treten Erdbeben auf und was ist ihre Ursache?

Zur Erklärung werden Seismographen gezeigt, moderne Seismogrammauswertung von Erdbeben und vulkanischen Bodenerschütterungen demonstriert und die gängigen Magnituden- und Intensitätsskalen erläutert.

*Joachim Wassermann, Seismologe*

**Fr, 24.11.2023. 1 x 16:00 - 17:30 Uhr  
9,00 €, Geophysikalisches Observatorium,  
Ludwigshöhe 8, 82256 Fürstenfeld**

## A555

### Super-Computer und Virtuelle Welten

„Big Data“ – das sind die unvorstellbaren Datenmengen, die sekundlich im Netz gesammelt werden. Diese Daten sind wertlos, wenn sie nicht verarbeitet werden.

Das Leibniz-Rechenzentrum als IT-Dienstleister für die Münchner Hochschulen und die Forschung in Deutschland und Europa kommt für diese extreme Rechenkapazität ins Spiel. Ihr Super-Computer SuperMuc NG berechnet Klima Veränderungen, simuliert den Benzinverbrauch oder stellt die Funktionsweise der Lunge dar. Die Auftraggeber kommen aus Wissenschaft und Forschung - international aus 23 Ländern. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über den über den Einsatz derartiger Computer vor Ort zu informieren.

*Rechenzentrum Garching Leibniz*

**Di, 16.01.2024, 1x 18:00 - 21:00 Uhr,  
7,00 €, Foyer des Leibniz - Rechenzentrum,  
Garching**

## A560

### Wie entsteht umweltfreundliche (Fern-)Wärme



Nachhaltige Energiesysteme, so auch die oberflächennahe Geothermie, leisten als eine Form der regenerativen Energieerzeugung einen wesentlichen Beitrag zur Reduktion des CO<sup>2</sup>-Ausstoßes und somit zur Klimaverbesserung. Die markante Geothermieanlage Freiham ist das erste Element der SWM-Fernwärme-Vision. In 3000 Meter Tiefe befindet sich die „Energiequelle“ für das umweltfreundliche Heizwerk: Seit Oktober 2011 beliefert die Erdwärme Grünwald GmbH Haushalte mit geothermisch erzeugter Wärme. Erfahren Sie Wissenswertes über das Konzept „SWM Fernwärme Vision“, nach dem bis 2040 die Fernwärme komplett aus regenerativer Energie gewonnen werden soll.

*Angelika Magerl, Umweltpädagogin, -referentin*

**Mi., 07.02.24 16-18 Uhr,  
12 €, Geothermie Freiham, Bodenseestraße,  
Ecke Hans-Steinkohl-Straße 81**



### A557

#### Chancen & Risiken künstlicher Intelligenz

Seit kurzem ist künstliche Intelligenz (KI) in aller Munde. Das Zauberwort heißt ChatGPT. Die Medien sind voll von Berichten über sensationelle Leistungen dieser neuen KI-Software. Doch während in der KI-Branche Goldgräberstimmung herrscht, verlangen prominente KI-Experten einen Entwicklungsstopp. Zeit also, sich näher mit dem Thema KI zu beschäftigen: Was ist KI, wie hat sie sich entwickelt, wie funktioniert sie, welche Anwendungen gibt es, welche Chancen und Risiken?

*Reimund Acker, Dipl. Mathematiker,  
Do, 25.01.2024, 1x 19:30 - 21:00 Uhr,  
8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1*

## HINTER DEN KULISSEN (BETRIEBS-)FÜHRUNGEN

### A600

#### Hinter den Kulissen der Feuerwehr

Im Angesicht einer globalen Pandemie, weltpolitischen Verwerfungen und immer häufigeren und heftigen Naturereignissen stehen immer wieder Freiwillige Hilfskräfte an vorderster Stelle. Nicht nur bei täglichen Einsätzen, sondern auch bei Fragen des Zivilschutzes sorgt die Feuerwehr Olching zusammen mit mehr als 50 weiteren Feuerwehren im Landkreis FFB für die Sicherheit der Bürger und Bürgerinnen.

Werfen Sie bei einer Führung einen Blick hinter die Kulissen und packen Sie auch selbst einmal an: Lernen Sie den richtigen Umgang und Einsatz von Feuerlöschern. Erfahren Sie mehr zum Thema häusliche Sicherheit und wie sie sich selbst vor Feuer oder Naturkatastrophen schützen oder vorbereiten können.

*Sa, 30.09.2023, 1 x 13:00 - 16:30 Uhr,  
frei, Feuerwache Olching,  
Ordenslandstr. 45*

### A620

#### Betriebsbesichtigung Fotolabor und Onlinedrucke CEWE

CEWE ein führender Fotoservice und kommerzieller Online-Druckpartner. Es erwartet Sie ein exklusiver Laborrundgang, in dem Sie erleben, wie die Fotos vom Smartphone oder der Digitalkamera in ein CEWE-Fotobuch oder auf CEWE-Wandbilder kommen. Besonders beeindruckend sind die unterschiedlichen Druckverfahren und eine ausgeklügelte Logistik, die dem Kunden viel Raum für Individualität bietet.

*Julia Friebe, Kundendienst*

*Mi, 11.10.2023, 1x 10:00 - 12:30 Uhr,  
9,00 €, Eingangshalle, Cewestr. 3, 82110  
Germering*

### A625

#### Go Backstage! – Hinter den Kulissen des Deutschen Theater

Wollten Sie schon immer mal einen Blick hinter die Theaterkulissen werfen? Dann kommen Sie auf eine kleine Entdeckungreise, bei der man in die bewegte Geschichte des Hauses eintaucht, Einblick in die Abläufe einer Produktion gewinnt, interessante technische Details erfährt und vieles mehr. Neben dem Theatersaal, der Bühne und den Technikbereichen sehen Sie auch den historischen Silbersaal, der einzige noch erhaltene Raum des originalen Theaterbaus aus dem Jahr 1896.

Sie sehen außerdem das aktuelle Bühnenbild von „Die Wüstenblume“.

*Do, 12.10.2023, 1x 11:00 - 12:30 Uhr,  
12,00 €, im Innenhof, Schwanthalerstr. 13,  
80336 München*





## A628

### Der Fassmacher von München

In den früheren Jahrhunderten war der Schäßfler einer der bedeutendsten Handwerksberufe. Heute stirbt dieses Handwerk mehr und mehr aus. Grund genug, die Fassfabrik Schmid, die letzte Fassmacherei Südbayerns zu besichtigen und bei einer Führung alles über dieses Traditionshandwerk zu erfahren.

*Di, 17.10.2023, 1 x 10:00 - 11:00 Uhr,  
12,00 €, Straubinger Str. 34*

## A630

### Wie kommt der Geschmack ins Bier?

Erleben Sie das Handwerk des Brauens hautnah! Lernen Sie die Landbrauerei und ihre Philosophie des Bierbrauens kennen – und lassen Sie sich in die Geheimnisse des Bierbrauens einweihen, zumindest ein Stück. In der Führung durch die Brauerei erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte rund ums Bier und seine Herstellung.

Selbstverständlich darf dabei die Verkostung von Bieren nicht fehlen: Unter fachkundiger Anleitung können Sie fünf verschiedene Biersorten probieren.

*Fr, 20.10.2023, 1 x 15:00 - 17:00 Uhr,  
20,00 €, Brauerei Maisach, Hauptstraße 24*

## A633

### München mit BISS

BISS (Bürger in sozialen Schwierigkeiten) hilft bei der Überwindung von Armut und Obdachlosigkeit. Wir informieren Sie über unsere Arbeit und unsere Projekte. Erfahren Sie, wie weltweit die Straßenzeitschriften in einem Netzwerk verbunden sind.

Lernen Sie anschließend das soziale Projekt Dynamo Fahrradservice kennen und besuchen Sie das Grab der BISS-Verkäufer, sowie das Mausoleum unseres großzügigen Förderers Rudolph Moshammer.

*Di, 07.11.2023, 1 x 10:00 - 12:30 Uhr,  
16,00 €, BISS-Büro, Metzstraße 29*

## A635

### Privatbrauerei Aying - persönliche Führung mit Verkostung

25 km südöstlich von München im malerischen Dorf Aying findet sich in 6. Generation ein privates Unternehmen, das zugleich eine der fortschrittlichsten Privatbrauerei Europas ist: die Brauerei Aying.

Die persönliche Führung zeigt das Entstehen verschiedener Biere vom Rohstoff bis zum Endprodukt. Kosten Sie die natürlichen Zutaten unserer Biere im Urzustand: Wasser direkt aus dem eigenen Brunnen, Malz und Hopfen frisch aus den bayerischen Anbaugebieten. Danach probieren Sie unsere Bierspezialitäten frisch vom Lagertank gezapft und später in unserem gemütlichen Schalander.

Jeder Teilnehmer erhält am Schluss ein kleines Andenken.

*Sa, 11.11.2023, 1x 11:00 - 13:00 Uhr,  
21,00 €, Eingang Brauerei Aying, Münchner Str. 21*

## A640

### Hinter den Kulissen – Führung durch die Bayerische Staatsbibliothek

Als Universitätsbibliothek von Weltgeltung ist die Bayerische Staatsbibliothek eine der größten und bedeutendsten in Europa. In dieser Führung möchten wir diese als Hort des Wissens mit einer 450-jährigen Geschichte und als modernes Informationsdienstleistungszentrum vorstellen. Auf dem Programm stehen ein Rundgang durch das historische Treppenhaus und diverse Lesesäle, ein Besuch des Benutzerservice-Zentrums im Erdgeschoss sowie ein Blick in die Magazine. Erleben Sie die Dimensionen der Bibliothek hautnah und erfahren Sie viel Interessantes über ihre einzigartigen Bestände.

*Fr, 17.11.2023, 1x 16:00 - 17:30 Uhr, 12,00 €, Bayerische Staatsbibliothek, München*



### A645

#### **Cheese Dating bei Heiderbeck**

Treffen Sie erlesene Käsesorten aus der reichhaltigen Schatzkammer von Heiderbeck Feinkost Outlet!

An dem Cheese Dating Abend erfahren Sie Spannendes über die Philosophie des Hauses aber natürlich auch über Herkunft und Bearbeitung der Produkte, Auswahl von Produzenten/Herstellern und Qualitätsstandards des Unternehmens. Sie lernen außergewöhnliche Käsesorten der vier Tierrassen Kuh, Schaf, Ziege und Büffel kennen, die entweder in natürlicher Form sind oder mit edlen Zutaten wie Wein, Trüffel affinert werden. Sie entdecken die verborgene Sinnlichkeit von ausgesuchten Käsespezialitäten und erleben diese mit passender Weinbegleitung.

*Marcus Böhmer, Heiderbeck Fromelier*

**Fr, 17.11.2023, 1 x 18:30 - 20:30 Uhr,  
59,00 €, Heiderbeck Akademie, Gewerbering 4,  
82140 Olching**

### A646

#### **Münchner Marionettentheater – Hausführung mit Aufführung**

Das Münchner Marionettentheater ist das älteste, nichtmobile Marionettentheater im deutschsprachigen Raum. 1858 eröffnete „Papa Schmid“ mit königlicher Erlaubnis das Theater, sein Mitstreiter war der Künstler Franz Graf von Pocci. Bei einer Führung blicken wir hinter die Bühne, und lernen die Marionetten und verschiedenen Figurenspieltechniken aus der Perspektive des Puppenspielers kennen. Wir besuchen die geheimsten Räume des Theaters und vielleicht ergibt sich auch ein Besuch der Werkstätten. Zum Abschluss gibt es nur für uns eine exklusive Vorführung von „Brandner Kasper schaut ins Paradies“.

**Fr, 24.11.2023, 1x 10:30 - 12:30 Uhr,  
23,00 €, Münchner Marionettentheater,  
Blumenstr. 32, 80331 München**

### A648

#### **Spannende Führung durch die Druckerei von TZ & Merkur**

Erleben Sie live wie die TZ gedruckt wird!

Im Druckhaus an der Dessauer Str. 10 in Moosach entstehen pro Woche ca. 3 Millionen Zeitungen. Bis die fertige Zeitung gedruckt ist, benötigt es viele einzelne Stationen. Erfahren Sie bei dieser Führung wieviel Arbeit, Manpower und Geld notwendig sind, um die Zeitungsnachrichten zu veröffentlichen.

*Carmen Unsin*

**Di, 09.01.2024, 1 x 17:00 - 19:00 Uhr,  
7,00 €, Haupteingang Druckhaus, Dessauer  
Str. 10**

### A650

#### **Expeditionen in die nächtliche Arbeitswelt**

Viele Menschen betrachten es als selbstverständlich, dass um 1.30 Uhr eine S-Bahn fährt, der Notdienst erreichbar ist, die Semeln frühmorgens frisch sind oder jederzeit sauberes Trinkwasser aus der Leitung kommt. Doch für diese Annehmlichkeiten arbeiten viele Menschen nachts. Was bewegt sie? Welche Tätigkeiten fallen nachts an? Wer arbeitet eigentlich nachts und warum? Auf dieser Bustour durch die nächtliche Arbeitswelt werden wir vier Unternehmen besuchen und Nachtarbeit aus erster Hand erleben.

*Marcus Krupar*

**Fr, 26.01.2024, 21:00 - 05:00 Uhr,  
45,00 €, Treffpunkt: Gasteig, Pforte  
Philharmonie, Kellerstr. 4**

**A655****Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk**

Das Funkhaus München des Bayerischen Rundfunks mit seiner bekannten Adresse Rundfunkplatz 1 liegt direkt in der Münchner Innenstadt. Der BR-Standort nahe dem Bahnhof ist der zentrale Sitz unserer verschiedenen Audioangebote (mit Ausnahme von BR Schlager, das auf dem Gelände von BR Franken in Nürnberg angesiedelt ist), unserer beiden Orchester und unseres Chors. Auch verschiedene Archive sind im Funkhaus beheimatet.

Darüber hinaus befinden sich hier Programmredaktionen, Intendanz, einzelne Direktionen und die Verwaltung des Bayerischen Rundfunks. Viele der Einheiten werden ab 2025 schrittweise an den Standort München-Freimann umziehen.

Bei der Tour im Funkhaus München stehen die Audioangebote im Mittelpunkt

**Sa, 03.02.2024, 1x 10:30 - 12:00 Uhr,  
7,00 €, Foyer Funkhochhaus, Arnulfstraße 42,  
80335 München**

**Siehe auch (Familien)Führungen  
ab K250**

**Wir sind Ihr  
Ansprechpartner  
vor Ort.**



VER | **SICHER** | UNGS  
KAMMER  
BAYERN

Ein Stück Sicherheit.

Bei uns erhalten Sie den passenden Versicherungsschutz.

**Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne.**

Versicherungsbüro

**Mutke & Gemmeke GbR**

Hauptstraße 2 · 82140 Olching · Telefon 08142 488080  
info@mug.vkb.de · www.mug.vkb.de



## SEPTEMBER 2023

<b>K200</b>	30.09.	Kirchenschätze in Nannhofen und Mammendorf	S. 49
<b>K150</b>	30.09.	München - Stadt der Brunnen	S. 47

## OKTOBER 2023

<b>K050</b>	07.10.	Mythos Spanien: Ignacio Zuloaga.	S. 41
<b>A625</b>	12.10.	Go Backstage! - Hinter den Kulissen des Deutschen Theaters	S. 34
<b>K204</b>	14.10.	Gotisches Juwel Schloss Blutenburg	S. 49
<b>K133</b>	14.10.	Geschichte des Gesundheitswesens in Dachau	S. 46
<b>K227</b>	15.10.	Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg	S. 50
<b>K160</b>	17.10.	München für Nachtschwärmer - mit spannenden Geschichten	S. 48
<b>K208</b>	20.10.	Romantisch tiefe Kellergruft – Theatinerkirche	S. 50
<b>K136</b>	21.10.	Münchener Kaffeehausgeschichten	S. 46
<b>K139</b>	26.10.	Unterirdisches München - verborgenes Mittelalter	S. 46
<b>K052</b>	27.10.	Was gibt mir Energie? - Führung in der Pinakothek der Moderne	S. 41
<b>K110</b>	28.10.	„MONACO FRANZE“ Tour	S. 45

## NOVEMBER 2023

<b>K125</b>	05.11.	„Postkoloniale Spuren in München“	S. 45
<b>K053</b>	11.11.	Die sanfte Revolution der venezianischen Malerei.	S. 41
<b>A646</b>	24.11.	Das Münchner Marionettentheater. Hausführung mit Aufführung	S. 36
<b>K056</b>	24.11.	Sonderausstellung von Goya bis Manet	S. 42
<b>K059</b>	26.11.	Stuck Villa - mit Sonderausstellung Franz Kafka: 1924	S. 42

## DEZEMBER 2023

<b>K130</b>	01.12.	Die Weimarer Republik in der Provinz	S. 46
<b>K140</b>	07.12.	Vom Dorf zum Künstler- und Ausgehviertel	S. 47
<b>K260</b>	10.12.	Nostalgie-Fahrt mit der Dampfeisenbahn	S. 52
<b>K257</b>	10.12.	Erlebnistour vom Hofgarten zum Chinesischen Turm	S. 52
<b>K062</b>	12.12.	Weihnachtlicher Streifzug durch die Alte Pinakothek	S. 42
<b>K063</b>	15.12.	Adventsführung im Cuvilliétheater	S. 43
<b>K210</b>	18.12.	Das größte Stadtschloss in Deutschland	S. 50

## JANUAR 2023

<b>K171</b>	14.01.	Eine Tramfahrt, die ist lustig...München erleben mit der Tram....	S. 49
<b>K065</b>	20.01.	Von Andy Warhol bis Kara Walker	S. 43
<b>K142</b>	27.01.	Ludwigvorstadt und die „Alte Anatomie“	S. 47



# KULTUR



## ANKE VELASQUEZ

Fachbereich Gesellschaft & Kultur, Kreativität & Lebensart

Tel.: 08142 – 654467 | Di. & Do. 9-12 Uhr

## EXKURSION / STUDIENREISEN

In Kooperation mit Unique Reisen

### K012

#### Kuba – Ein Land im Wandel

Eine Reise durch die Geschichte Kubas, die das Leben hier durch spannende Ereignisse, Persönlichkeiten, Revolution und Sozialismus geprägt hat.

Kuba gilt als Land der Lebensfreude. Neben Cocktails, Salsa und traumhaften Stränden hat das karibische Land aber noch viel mehr zu bieten: Revolution und Sozialismus haben Kuba auf einzigartige Weise geprägt. Die Geschichte des Landes ist durchzogen von spannenden Ereignissen und Persönlichkeiten. Auf dieser Reise lernen Sie Kuba aus den verschiedensten Blickwinkeln kennen: Experten und Landsleute geben Ihnen exklusive Einblicke in Politik, Wirtschaft und Kultur.

**So, 03.-16.03.2024, 2699,00 €**

### K014

#### Sizilien – Authentisches Italien

Eine nachhaltige Zeitreise durch die römische und griechische Geschichte gepaart mit außergewöhnlichen Landschaften und authentischer sizilianischer Küche

Sizilien ist die größte Insel im Mittelmeer und blickt auf eine ereignisreiche Geschichte zurück. Man findet hier noch immer eine Vielzahl an Denkmälern von kulturhistorischer Bedeutung. Sie erleben griechische Tempel, römische Villen, Barockgebäude und einzigartige Kirchen aus dem Mittelalter. Doch auch die Natur, die Sizilien zu bieten hat, ist imposant. Sie ist geprägt von Zitronenplantagen, Orangenhainen, dem faszinierenden Hinterland um Agrigento und natürlich dem rauchenden Ätna. Neben Geschichte, Natur und Kultur erfahren Sie während dieser erlebnisreichen Reise auf die Sonneninsel im Mittelmeer auch etwas über das heutige Leben mit seinen aktuellen Problemen und Herausforderungen.

**vrstl. Mai 2024**



## K016

### Jordanien – Die Wiege der Menschheit

Atemberaubende Natur und stolze Kultur vereinen sich in dieser Reise. Jordanien, ein starkes Land auch in schwierigen Zeiten.

Das Haschemitische Königreich Jordanien ist eine Oase der Stabilität inmitten des krisenhaften Nahen Ostens. Doch nicht nur politische Stabilität und Sicherheit sind gute Gründe dafür, warum sich eine Bildungsreise nach Jordanien lohnt. Für Bildungsreisende ist die Region zwischen Jordangraben, Totem und Roten Meer eine Wiege der Menschheit: Die Jahrtausende alte Kulturgeschichte umfasst die frühesten Zeugnisse menschlicher Zivilisation. Sie wurde von den frühen Hochkulturen des Vorderen Orients geprägt und reicht über die Zeit der Bibel, die besterhaltenen Ausgrabungen römischer, nabatäischer und byzantinischer Stätten bis hin zu den Palästen und Burgen der islamischen Kalifen und Sultane sowie der Kreuzfahrerzeit. Zudem hat Jordanien auf engstem geografischem Raum eine unerwartete Vielfalt an landschaftlichen Reizen zu bieten: Pinien- und Kiefernwälder im Norden, die Canyon-Landschaften im moabitischen Bergland entlang des Jordangraben, die schroffen Wüstenformationen des Wadi Mujib oder das fragile Ökosystem des Toten Meeres am tiefsten Punkt der Erde.

*vrstl. Oktober 2024*

## LESUNGEN

### K030

#### NEU: Literatur im Gespräch: Kriminelle Weihnachtsgeschichten

Friede, Freude, Weihnachten. Heile Welt all-überall. Falls Sie sich in der „staaden Zeit“ mit zu viel Harmonie und Idylle berieselt fühlen, werden sie an kriminellen Weihnachtsgeschichten ihre wahre Freude haben. Hinter manchem Weihnachtsbaum lauert ein böser Nikolaus, jedes Weihnachtsplätzchen könnte vergiftet sein. Das Fest der Feste hat auch Schattenseiten.

Die Eichenauer Autorin Thea Lehmann liest gar nicht harmonische Weihnachtsgeschichten in denen gemordet, gesündigt und gestohlen wird. Außerdem lässt sie die Zuhörer hinter die Kulissen blicken: Wie ist es, im Sommer eine Weihnachtsgeschichte zu schreiben? Wieso kommt man überhaupt auf die Idee, Geschichten und Romane zu schreiben? Welchen Herausforderungen muss man sich als Autorin stellen? Eventuell stellt ihr das Christkind noch eine Kollegin zur Seite, aber man weiß ja nie, ob Wünsche in Erfüllung gehen.

**Fr, 08.12.2023, 1x 19:00 - 21:00 Uhr,  
12,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

**s.a. Literatur-Treff A250 & Ausstellung  
Kafka K059**



(Monika Mann)

**„Wenn man einen Vater hat,  
der das ist, was man einen  
berühmten Mann nennt, ein Genie,  
ändert sich damit irgendetwas in  
Sachen Verantwortung, und wenn was?**

**Berühmte Männer schaffen berühmte  
Werke, aber nicht unbedingt berühmte  
Kinder. Einige von ihnen sind talentiert,  
andere sind gewöhnlich, andere  
verkommen.“**



## AUSSTELLUNGEN & MUSEEN

### K050

#### Mythos Spanien: Igancio Zuloaga

Nach der Erfolgsausstellung zum Werk von Joaquín Sorolla: Entdecken Sie nun seinen Rivalen Ignacio Zuloaga, den Maler der »spanischen Seele«. Kaum ein Künstler hat das Spanienbild, das man sich um 1900 im Ausland machte, so sehr geprägt wie Zuloaga. Zu Lebzeiten erlangte er internationalen Ruhm für seine Darstellungen stolzer Toreros und temperamentvoller Flamenco-Tänzerinnen, des einfachen Lebens der Landbevölkerung, von Asketen und Büßern in weiten, kargen Landschaften, von Bettlern, Kleinwüchsigen und Hexen, die das Erbe von Altmeistern wie El Greco und Diego Velázquez aufrufen. In Zeiten massiver Industrialisierung und der zunehmenden Orientierung Spaniens an der europäischen Moderne wollte Zuloaga mit solchen Szenen die »spanische Seele« bewahren. Erstmals in Deutschland lenkt die Kunsthalle München in einer großen Ausstellung den Blick auf diesen hierzulande zu Unrecht kaum bekannten Maler.

*Regina Sasse, Kunsthistorikerin*

**Sa, 07.10.2023, 1x 11:00 - 12:30 Uhr,  
14,00 €, zzgl. Eintritt, Kunsthalle München,  
Theatinerstr. 8**

### K052

#### Mix & Match: Was gibt mir Energie?



Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der Pinakothek der Moderne konzipieren die Kurator:innen der Sammlung Moderne Kunst gemeinsam die Neuhängung der Sammlung unter dem Titel MIX & MATCH. Diese von Neugierde und Experimentierfreude geprägte Präsentation löst sich von der historischen Abfolge von Stilen und lädt in epochen- und medienübergreifenden Themenräumen und unkonventionellen Gegenüberstellungen zur Neuentdeckung der Sammlung ein. Ausgehend von Schlüsselwerken aus den Bereichen Ge-

mälde, Skulptur, Fotografie, Videokunst, Installation und Grafik werden für die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts relevante Themen wie Gemeinschaft, Migration, Arbeit, Umwelt oder Gewalt und Konflikt beleuchtet. In 25 Räumen auf über 3.500 Quadratmetern sind etwa 300 Werke und serielle Arbeiten aus 120 Jahren Kunstgeschichte zu sehen.

*Gabriele Kunkel, Kunsthistorikerin, Archäologin*  
**Fr, 27.10.2023, 1x 16:15 - 17:45 Uhr,  
14,00 € zzgl. Eintritt, Pinakothek der  
Moderne, Barer Str. 40**

### K053

#### Venezia 500 Die sanfte Revolution der venezianischen Malerei

Die Ausstellung widmet sich den bahnbrechenden Neuerungen der venezianischen Malerei der Renaissance, die bis weit in die europäische Moderne nachwirkten. Sie vereint 15 Meisterwerke der Münchner Sammlung mit rund 70 internationalen Leihgaben und konzentriert sich dabei auf Porträts und stimmungsvolle Landschaften aus der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts. Hier treten die Charakteristika und Errungenschaften der in Venedig florierenden Malkunst deutlich hervor. Die führenden Meister ergründeten das Wesen von Mensch und Natur mit einer nie dagewesenen Intensität. Die Gemälde werden gezeigt in thematischen Gruppen und in Gegenüberstellungen mit Zeichnungen und Skulpturen. Subtile Darstellungen individueller Persönlichkeiten changieren zwischen Real- und Idealbildnis, zwischen repräsentativ und lyrisch. Zu sehen sind Werke von Giovanni Bellini, Giorgione, Palma Vecchio, Lorenzo Lotto bis hin zu Tizian und Tintoretto.

*Regina Sasse, Kunsthistorikerin*  
**Sa, 11.11.2023, 1x 10:45 - 12:15 Uhr,  
14,00 € zzgl. Eintritt, Treffpunkt: Foyer Alte  
Pinakothek, Barer Str. 27**



**K056****Sonderausstellung von Goya bis Manet – Meisterwerke der Neuen zu Gast in der Alten Pinakothek**

Möchten Sie besser Kunststile auseinanderhalten können? Die aktuelle Sonderausstellung in der Alten Pinakothek bietet dazu eine phantastische Möglichkeit, denn keine Epoche war so originell und vielfältig, wie die des 19. Jahrhunderts. Wir lernen die verschiedensten Kunststile auf unterhaltsame Weise kennen und werden so ganz nebenbei fit in der Kunst des 19. Jahrhunderts.

*Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte*  
**Fr, 24.11.2023, 1x 14:30 - 16:00 Uhr,**  
**14,00 € zzgl. Eintritt, Treffpunkt: Foyer Alte Pinakothek, Barer Str. 27**

**K059****Sonderausstellung Franz Kafka**

Anlässlich des 100. Todestags von Franz Kafka verweist das Museum Villa Stuck in einer groß angelegten Ausstellung auf die grenzenlose Aktualität des Schriftstellers.

„Wie ein Hund!“ sagte er, es war, als sollte die Scham ihn überleben. Mit diesem Satz beendet Kafka seinen Roman „Der Prozess“ und benennt ein zentrales Thema seines Schaffens: die Scham. Sie und viele andere mit dem Werk Kafkas verbundene Themen haben den Schriftsteller tatsächlich überlebt und als „kafkaesk“ eine allgemeingültige und immerwährende Eigenständigkeit erlangt. Dort, wo Angst, Verzweiflung, bürokratische Enge sowie Machtmissbrauch herrschen, wird oft eine gedankliche Brücke zu Kafka geschlagen. Daraus haben viele Künstler:innen, die im Zentrum der Ausstellung stehen, wichtige Impulse erhalten.

Zu sehen sind Positionen der Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts. Figuren aus seinen Erzählungen und Romanen führen die einzelnen Themen ein: der Offizier aus der „Strafkolonie“, Gregor Samsa aus der „Verwandlung“, natürlich Josef K. aus dem „Prozess“, usw. Faksimiles aus Kafkas zeichnerischem Werk und Fragmente aus seinen

Schriften sind zu sehen. Die Präsentation ist thematisch und räumlich so konzipiert, dass sich die Werke einander ergänzen. Stets neue Perspektiven machen den Rundgang zu einem Erfahrungsraum. Die Ausstellung sprengt dabei die bildungsbürgerliche Kafka-Rezeption und richtet sich an ein breites Publikum. Comics führen niedrigschwellig in die Thematik ein.

Werke u.a. der folgenden Künstler:innen sind zu sehen: Louise Bourgeois, Janet Cardiff & George Bures Miller, David Claerbout, Berlinde De Bruyckere, Valie Export Robert Gober, Rodney Graham, Andreas Gursky, Mona Hatoum, Roni Horn, Konrad Klapheck, Maria Lassnig, Germaine Richier, Heidrun Sandbichler, Thomas Schütte.

*Ursula Simon-Schuster, Kunsthistorikerin*  
**So, 26.11.2023, 1 x 15:30 - 17:30 Uhr,**  
**16,00 € zzgl. Eintritt,**  
**Treffpunkt: Museumskasse Stuckvilla**

**s.a. Literatur-Treff A250 & Lesung K030****K062****Weihnachtlicher Streifzug durch die Alte Pinakothek**

Die glanzvollen Räume der Alten Pinakothek laden uns ein zu einem Ausflug in der Weihnachtszeit.

Wir schauen diesmal genau hin: Es gibt viele rätselhafte Botschaften und versteckte Hinweise in den weihnachtlichen Bildern, die uns heute noch zum Staunen bringen. Mit Hintergrundgeschichten stimmen wir uns ein auf die staade Zeit, sammeln Weihnachtsstimmung und ein wenig Glanz.

*Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte*  
**Di, 12.12.2023, 1x 16:15 - 17:45 Uhr,**  
**14,00 € zzgl. Eintritt, Treffpunkt: Foyer Alte Pinakothek, Barer Str. 27**



**K063****Adventsführung Cuvilliéstheater**

Rot und Gold und überaus festlich: In der Adventszeit ist das Cuvilliéstheater ein wunderbarer Ort, um sich auf Weihnachten einstimmen zu lassen. Wir lauschen weihnachtlichen Anekdoten aus der Residenz und schauen den Wittelsbachern auf den Gabentisch. Wir begegnen Ludwig II. in der Königsloge und begleiten ihn bei einer weihnachtlichen Shopping-Tour (der König liebte Weihnachten! ...).

Außerdem treffen wir Wolfgang Amadeus Mozart, dessen Oper „Idomeneo“ im Cuvilliéstheater uraufgeführt wurde und der 1780 die Weihnachtszeit in München verbrachte. Passende weihnachtliche Musikbeispiele runden das Erzählte ab.

*Marlies Lüpke, M.A. Musikhistorikerin*  
**Fr, 15.12.2023, 1 x 15:00 - 16:30 Uhr,**  
**14,00 € zzgl. 5,- Eintritt,**  
**Treffpunkt: Brunnenhof der Residenz**

**K065****Von Andy Warhol bis Kara Walker - Szenen aus der Sammlung Brandhorst**

Die neue Dauerausstellung arbeitet mit Gegensätzen und Wahlverwandtschaften, mit historischen Korrespondenzen und verbindenden Themen. Dabei stellt sie Klassiker der Sammlung Brandhorst von Andy Warhol und Alex Katz bis Jean-Michel Basquiat in Dialog mit spektakulären Neuerwerbungen aus den letzten Jahren: Werke von Jana Euler, Keith Haring, Louise Lawler, Pope.L, Kara Walker und vielen mehr werden erstmalig im Museum präsentiert. Den Auftakt der Präsentation bilden Andy Warhol und seine Faszination für Porträts und changierende Selbstdarstellungen.

*Regina Sasse, Kunsthistorikerin;*  
*Kulturmanagerin*  
**Sa, 20.01.2024, 1x 11:00 - 12:30 Uhr,**  
**14,00 € zzgl. Eintritt, Museum Brandhorst**

**s.a. K130 Die Weimarer Republik  
in der Provinz**

## Girokonto und Kreditkarte ein Jahr kostenlos!

**Wechseln Sie jetzt zur Sparkasse – ganz einfach mit dem bequemen Kontowechselservice – und sichern Sie sich das Girokonto Ideal Premium inklusive Mastercard Gold (Kreditkarte) ein Jahr kostenlos!**

Alle Infos in einer unserer Filialen oder unter  
[sparkasse-ffb.de/wechseln](https://sparkasse-ffb.de/wechseln)



**Sparkasse  
Fürstenfeldbruck**

# BILDER- BUCH- TYPEN

... produzieren und  
verpacken schöne  
Weihnachtsgeschenke



## Wir suchen DICH für die Weihnachtssaison\*

Unterstütze uns in der Produktion, so dass unsere Kund:innen ihre Produkte in der besten Qualität rechtzeitig unter dem Tannenbaum liegen haben. Die Tätigkeiten, wie z.B. Verpacken, Sortieren und einfache Maschinenbedienung, sind leicht erlernbar.

### Zeitraum:

- Oktober bis Dezember
- Anstellungen flexibel zwischen 4 – 12 Wochen
- Arbeitszeiten: wir arbeiten im Schichtsystem aber ohne wöchentlichen Wechsel, sowie an den 4 Wochenenden vor Weihnachten
- Vollzeit oder Teilzeit nach Absprache

### Was wir dir bieten können:

- Stundenlohn 13,51€ Brutto + Zuschläge
- Sondervergütungen für Einsätze an den Wochenenden
- Urlaubsgeld
- Kostenlose Parkmöglichkeiten
- Betriebskantine

Bewerbe dich online unter:  
**cewe.de/karriere**

**Tipp:** Bewerbe dich sofort & unkompliziert über Whatsapp



Ansprechpartnerin:

**Lisa Gschmeißner**

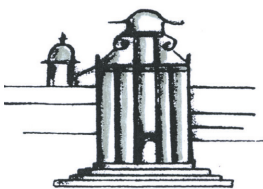
[lisa.gschmeissner@cewe.de](mailto:lisa.gschmeissner@cewe.de)

089 – 84007-323

\*Der Mensch zählt, nicht das Geschlecht. CEWE setzt auf Vielfalt, lehnt Diskriminierung ab und denkt nicht in Kategorien wie etwa Geschlecht, ethnische Herkunft, Religion, Behinderung, Alter oder sexuelle Identität.



## Uhren KOLLER – Galerie RUDOLF



- Aquarelle vom Kloster Fürstenfeld und Landkreis, Gemälde
- Einrahmungen
- Mechanische Armbanduhren
- Silber- und Perlenschmuck

Dachauer Straße 17,  
82256 Fürstenfeldbruck,  
Tel. 08141 91981, [www.uhren-koller.de](http://www.uhren-koller.de)

**Wieder geöffnet:**  
Samstags 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr  
Weitere Termine gerne,  
bitte vereinbaren unter:  
0171 60 575 06.



## KÜNSTLER-, MUSIK-, LITERAT(O)UR

### K110

#### „MONACO FRANZE“ Tour zu Ehren der beliebten unvergesslichen Stenz- Legende HELMUT FISCHER

Gehen Sie mit auf Entdeckungstour auf den Spuren des legendären Münchner MONACO STENZ, den der Schwabinger Schauspieler Helmut Fischer wie kein anderer verkörperte – mit seinem unverwechselbaren Gesichtsausdruck und seinem schelmischen Charme.

Ihm zu Ehren wurde eine sitzende Statue seiner Person in seinem Lieblingscafé an der Münchner Freiheit aufgestellt. Er hatte erst mit 56 Jahren seinen Durchbruch als Schauspieler und wurde als Franz Münchinger, der Figur des bedeutenden Münchner Filmemachers Helmut Dietl zum unvergesslichen Stenz von München. Der „Monaco Franze“, diese Münchner Kultserie mit Liebe zum Detail und ausgereiften Charakteren aus den 80er Jahren hat Kultstatus! Wir erinnern uns gerne an die grandiosen Filmszenen mit seinem Filmpartner, dem Münchner Original Karl Obermeier und seinem „Spatzl“. Desweiteren an die Volksschauspielerin Erni Singerl und die einmalige Christine Kaufmann, ehemaliger Kinderstar aus „Rosenresli“, die in ihrer Serienrolle als Olga glänzte.

Für diese besondere originelle „STENZ-Tour“ zu Fuß entdecken Sie die schönsten Serien-Drehorte in Schwabing und Maxvorstadt.

*Claudia Hubner, Stadtführerin*

**Sa, 28.10.2023, 1x 11:00 - 13:30 Uhr,**

**16,00 €, Treffpunkt: Agnesstr. 16, München**

## ZEITGESCHICHTE / STADTTTOUREN / -FÜHRUNGEN

### K125

#### Postkoloniale Spuren in München

Wieso ist es wichtig, sich auch heute noch mit Kolonialgeschichte zu befassen? Was haben (post-)koloniale Strukturen mit unserem Alltag zu tun? Was bedeutet Dekolonisation heutzutage?

Viele unserer gegenwärtigen Vorstellungen, unser Konsumverhalten oder auch unsere Wahrnehmung sind bewusst oder auch unbewusst beeinflusst von unserer kolonialen Vergangenheit.

Mit interaktiven Methoden und anschließendem Rundgang werfen wir den Blick auf weltweite Verflechtungen und lokale Spuren, auf damals und heute, auf Unterdrückung und Widerstand.

\*\*\*

*Workshop und Rundgang werden von zwei Teamer:innen von Commit e.V. angeleitet, mit besonderem Fokus auf Klimagerechtigkeit - das Jahresthema des Münchner Klimaherbst 2023. Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!*

**So, 05.11.2023, 1x 13:00 - 17:30 Uhr,  
18,00 €, Treffpunkt: Münchner Zukunfts-  
salon von oekom e.V., Goethestr. 28**

„Fahren Sie erst gar nicht  
woanders hin, ich sage Ihnen,  
es geht nichts über München.  
Alles andere ist Zeitverschwendung“,

soll Ernest Hemingway auf die Frage, welche  
Stadt am schönsten sei, geantwortet haben.

**K130****Goldene Zwanziger Jahre? Die Weimarer Republik in der Provinz**

Der Erste Weltkrieg und sein als schmachvoll empfundenes Ende hinterließ eine traumatisierte Gesellschaft: Mangel, politische Radikalisierung und wirtschaftliche Not prägten die schwierige Anfangszeit der Weimarer Republik.

Die Ausstellung thematisiert, wie sich die kurze Phase der Weimarer Republik in der Provinz gestaltete: Wie reagierte eine kleinstädtische Bevölkerung im Schatten der „Hauptstadt der Bewegung“ auf die große Politik?: „Babylon Bruck“ oder verschlafene Provinz?

*Pamela Peyser-Kreis, Kunsthistorikerin*

**Fr, 01.12.2023, 1x 16:30 - 18:00 Uhr, 14,00 €,**

**Treffpunkt: Foyer Museum Fürstenfeldbruck**

**K133****Weiber sterben kein Verderben – Ross verrecka, da musst daschrecka**

Lorenz von Westenrieder schreibt im Jahre 1792 über die Volksgesundheit im Dachauer Land: „Es gibt in diesem District eben nicht viele alte Leute, und ein Mann mit siebzig Jahren ist schon eine Art Seltenheit. Die meisten sterben in ihrem besten Alter an hitzigen Fiebern oder an der Wassersucht. Noch hundertmal schlimmer sind die Weiber dran und man erzählte mir überall mit großem Wehklagen eine Menge Fälle, wo durch Mangel an Hilfe, Einsicht und nachdenkender Erfahrung die Mutter mit dem Kinde auf eine grauenvolle und grausame Weise zugrunde gegangen ist ...“

Bei diesem Rundgang wird die Entwicklung der Gesundheitsfürsorge in Dachau im 19. und 20. Jahrhundert erzählt.

*Brigitte Fiedler, Stadtführerin*

**Sa, 14.10.2023, 1 x 14:00 - 16:00 Uhr, 16,00 €**

**Treffpunkt: vor dem Rathaus Dachau,**

**Konrad-Adenauer-Str. 2-6**

**K136****Münchner Kaffeehausgeschichten**

Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgedient. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés. Heute gibt es auch Espresso-bars nach italienischer oder amerikanischer Art. Ein Streifzug durch die Altstadt beschäftigt sich mit der Geschichte traditionsreicher noch bestehender, aber auch schon lange verschwundenen Kaffeehäuser. In einem kleinen Hausmuseum können Sie sich außerdem über die Kaffeehauskultur der zwanziger Jahre informieren.

*A. Döhring, Stadtführerin (Institut Bavaricum)*

**Sa, 21.10.2023, 1 x 15:00 - 17:00 Uhr, 16,00 €,**

**Treffpunkt: Odeonsplatz, am Hofgartentor**

**K139****Unterirdisches München – verborgenes Mittelalter**

Man muss in der Münchner Altstadt nicht tief graben, um auf eine faszinierende, längst vergangene Welt zu stoßen. Alte Gewölbe, längst vergessene Bäche, verborgene Katakomben, mittelalterliche Stadtmauern und manch verbliebener Knochen - unter Münchens Pflaster ist die Vergangenheit quicklebendig!

Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, durchstreifen alte Gassen, Plätze und Gebäude und lassen uns überraschen: Wer hätte gedacht, welch jahrhundertealtes Geheimnis manch vertrauter Ort bereithält?

Die Führung findet oberirdisch statt.

*Marlies Lüpke, M.A. Musikhistorikerin*

**Do, 26.10.2023, 1x 15:00 - 16:30 Uhr, 14,00 €,**

**Treffpunkt: Spielzeugmuseum/ Altes Rathaus am Marienplatz 15**



## K140

### Schwabing: Vom Dorf zum Künstler- und Ausgehviertel

Eines der bekanntesten Stadtviertel Münchens präsentiert sich noch heute mit vielen Facetten. Künstler- oder Ausgehviertel: Hier lebten und leben immer noch Literaten und Künstler, die Isarauen locken heute Jogger und Flaneure, früher zogen sie bayerische Fürsten und auch eine Königin an. Eine Reise durch die Jahrhunderte des illustren Viertels für Junge und Junggebliebene. Der Stadtteil hat es als Bohème-Viertel der Prinzregentenzeit zu literarischer Berühmtheit gebracht und zählt auch heute zu den Szenevierteln der bayerischen Landeshauptstadt. Das Dorf Schwabing wurde bereits 782 urkundlich erwähnt. Vermutlich hatte sich ein zugereister Schwabe hier niedergelassen. Der berühmte Stadtteil wurde um 1900 ein kulturelles Zentrum mit Weltbedeutung. Hier arbeiteten Maler wie Klee und Kandinsky, Dichter wie Thomas Mann und viele Größen aus Film und Fernsehen und der Politik.

*Ursula Simon-Schuster, M.A. Kunsthistorikerin*  
**Do, 07.12.2023, 1 x 18:30 - 20:30 Uhr,**  
**16,00 €, Treffpunkt: Münchner Freiheit vor**  
**der St. Ursula Apotheke**

## K142

### Ludwigsvorstadt und die „Alte Anatomie“

Nachdem Bayern ein Königreich geworden war, begannen die Planungen für die Erweiterung der rasch wachsenden Hauptstadt. Westlich der Sendlinger Haid sollte ein exklusives Villenviertel entstehen: die Ludwigsvorstadt. Heute können wir hier herrschaftliche Villen und schöne Mietshäuser, die bemerkenswerten Klinikbauten der Jahrhundertwende sowie das Kleinod St. Elisabeth bewundern. Ein Höhepunkt ist die Besichtigung der Alten Anatomie von Max Littmann, einem richtungsweisenden Bau der damaligen Zeit.

*A. Döhring, Stadtführerin (Institut Bavaricum)*  
**Sa, 27.01.2024, 1 x 14:00 - 16:00 Uhr,**  
**16,00 €, Treffpunkt: Sendlingertorplatz,**  
**Ecke Nußbaumerstraße**

## ANDERE FÜHRUNGEN

### K150

#### München – Stadt der Brunnen



Wussten Sie, dass es in München hunderte von Brunnen gibt?

Große und kleine, bekannte und unbekannte. Dieser Spaziergang führt Sie durch eine bemerkenswerte Welt unterschiedlichster „Lauf- und Spritzbrunnen“. Von der begehbaren Brunnenanlage am Stachus zum fast unbekannten Karl-Amadeus-Hartmann-Brunnen bis zum berühmten Wittelsbacher Brunnen in der Residenz, um nur einige zu nennen.

*A. Döhring, Stadtführerin (Institut Bavaricum)*  
**Sa, 30.09.2023, 1x 15:00 - 17:00 Uhr, 16,00 €,**  
**Treffpunkt: Am Karlstor**

### K154

#### Orte der Kraft und Energie



Diese geomantische Führung erklärt am Beispiel des alten München, wie Kraftplätze in einer mittelalterlichen Stadt eingebaut wurden. Wir gehen entlang einer alten Drachenslinie durch die Münchner Altstadt, entlang der sich weitere Kraftorte befinden.

Mitten im Zentrum Münchens befindet sich ein 400 qm großes originales Labyrinth sein Muster ähnlich dem der Kathedrale von Chartres aber trotzdem oft übersehen, da einen Großteil des Jahres gastronomische Tische und Stühle darauf stehen und es verdecken.

*Martin Schmitt-Bredow, Stadtführer*  
**So, 08.10.2023, 1x 13:30 - 15:00 Uhr, 16,00 €,**  
**Treffpunkt: Am Fischbrunnen, Marienplatz**  
**München**

**K158****Feng-Shui – Warum fühlen sich Menschen an manchen Orten wohl, an anderen jedoch nicht?**

Dieser Frage spürt die Kunst des Feng-Shui nach. Ursprünglich wurde die Harmonielehre für prächtige Kaiserschlosser entwickelt, nicht für Reihenhäuser. Es geht viel mehr um Energieprinzipien, die sich auch im Stadtbild, an Gebäuden und Plätzen zeigen lassen - aber auch im Reihenhaushaus angewandt werden können.

Beispiel BMW: Feng-Shui findet es gut, wenn ein Produktionsunternehmen für die Architektur seiner Firmenzentrale symbolisch die Form eines seiner Produkte wählt wie hier die Form eines Vier-Zylinder-Motors. Bei der gegenüber befindlichen BMW-Welt von 2007 ist der markanteste Teil des Gebäudes der „Wirbelwind“ des Doppelkegels, der das vielleicht größte Gebäude Münchens trägt - sowohl statisch wie auch symbolisch. Beim Design der BMW-Welt soll ein bekannter chinesischer Feng-Shui-Meister mitgewirkt haben.

Spitze Gebäudekanten greifen gegenüberliegende Häuser an - mit welchen Auswirkungen bzw. Risiken, erklären wir Ihnen. Oder: Macht es für Menschen, die konzentriert im Büro arbeiten wollen, Sinn, direkt am schnell vorbeirauschendem Wasser eines Stadtbaches zu sitzen?

*Martin Schmitt-Bredow, Stadtführer*  
**Sa, 15.10.2023, 1x 13:30 - 15:00 Uhr, 16,00 €**  
**Treffpunkt: Am Fischbrunnen, Marienplatz München**

**K160****München für Nachtschwärmer - Stadtpaziergang mit spannenden Geschichten und „Insidertipps“**

Zu ungewöhnlicher Zeit treffen wir uns am urban gestalteten Jakobsplatz, mit Stadtmuseum und Synagoge. Rund um den Viktualienmarkt, wo es Spezialitäten und außergewöhnliche Geschäfte zu entdecken gibt, führt uns der Weg ins Tal. Historische Gebäude aber auch moderne

Architektur „erzählen“ spannende Geschichten der Bauherren und Bewohner.

Bei unserem „Nachtwalk“ schauen wir in „angesagte Bars“ und originelle Treffpunkte. Sie bekommen Ausgetipps, Ideen für den nächsten „Nachtausflug“ oder einfach Lust auf weitere Stadterkundungen.

Als Ausklang können sie einen Wein, Drink ... oder Kaffee z.B. in der „Weberwirtschaft“ genießen.

*Ursula Simon-Schuster, M.A. Kunsthistorikerin*  
**Di, 17.10.2023, 1 x 18:30 - 20:30 Uhr, 16,00 €**  
**Treffpunkt: Stadtcafé am St. Jakobsplatz**

**K163****UNESCO Welterbe – Augsburg**

Wasserkraft wurde in Augsburg schon in vorindustrieller Zeit zum Antrieb von Mühlen, Säge- und Hammerwerken genutzt. Durch diese Energie und das Wissen um die Kunst des Wasserbaus konnten Mühlen und Webstühle betrieben werden, heute noch wird mit der Wasserkraftnutzung hierzulande fast ausschließlich elektrischer Strom erzeugt. 22 Objekte wurden daher von der UNESCO zum Weltkulturerbe am 6.7.2019 erklärt.

Gästeführerin Barbara Kreuzer zeigt Ihnen bei dieser Führung die Altstadt mit seinem Kanalsystem und eine ehemals durch Wasser gekühlte Stadtmetzg. Durch die Gassen der Altstadt geht es zu den historischen Wassertürmen am Roten Tor die von außen besichtigt werden.

Die Führung endet in der wunderschönen Maximilianstraße bei einem der drei durch die UNESCO geschützten Monumentalbrunnen, dem Herkulesbrunnen.

*Barbara Kreuzer, Stadtführerin*  
**Sa, 28.10.2023, 1 x 13:30 - 15:00 Uhr, 14,00 €**  
**Treffpunkt: UNESCO Info Zentrum-Rathausplatz**



## K166

### Stadt, Land, Fluss – Die Isartour

Von der Prinzregentenbrücke bis ins Gärtnerplatzviertel und zum Markt. Die Isar war Jahrhunderte lang eine Lebensader für die Stadt. Heute dient Sie der Erholung und Freizeit. Erhalten Sie auf diesem Spaziergang viele Antworten auf bislang nicht gestellte Fragen.

Was hat z.B. der Kabelsteg mit Kabeln zu tun und weshalb steht das Deutsche Museum auf der Kohleninsel? Warum ist dort ein Vater Rhein Brunnen?

*Franz Schega, Stadtführer*

**Sa, 18.11.2023, 1x 12:30 - 14:30 Uhr, 16,00 €,**

**Treffpunkt: Prinzregentenbrücke Ecke Wiedenmayerstr.**

## K171/171Z

### Eine Tramfahrt, die ist lustig...

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch Vieles genauer besehen werden.

*A. Döhring, Stadtführerin (Institut Bavaricum)*

**K171 So, 14.01.2024, 1x 11:00 - 13:00 Uhr, 15,00 € zzgl. Tagesticket Zone M**

**K171Z So, 14.01.2024, 1x 14:00 - 16:00 Uhr, 15,00 € zzgl. Tagesticket Zone M**

**Treffpunkt: Haltestelle 21 am Orleansplatz**

## SCHLÖSSER, KLÖSTER, BURGEN & PARKS

## K200

### Warum in die Ferne schweifen?

Bereits 1170 wird eine Kirche in Nannhofen genannt. Der heutige kleine Bau samt seiner Ausstattung stammt aus der Zeit nach dem 30-jährigen Krieg. Bemerkenswert ist vor allem der frühbarocke Modelstuck im Stil der Miesbach-Schlierseer Schule. Das über 1250 Jahre alte Mammendorf kann mit zwei Kirchen aufwarten. In der Pfarrkirche St. Jakob im Unterdorf hat sich noch romanische Mauersubstanz erhalten. Die mittelalterliche Nikolauskirche im Oberdorf wurde vom umfallenden Turm zerstört. Der Neubau wurde 1754 geweiht. Aus der barocken Gestaltung des Inneren ragt eine sehr qualitätvolle spätgotische Figur einer thronenden Muttergottes heraus.

*Anne Mischke-Jüngst, Kunsthistorikerin*

**Sa, 30.09.2023, 1x 11:00 - 13:00 Uhr, 16,00 €,**

**Treffpunkt: Pfarrkirche St. Peter & Paul, Schloßbergstr. 9, Nannhofen**

## K204

### Schloss Blumenburg – Ein gotisches Juwel – vom Liebesnest zur Internationalen Bibliothek

Im Mittelalter ließen sich die Wittelsbacher auf einer Insel an der Würm eine Burg erbauen. Sie diente Herzog Albrecht als Liebesnest für seine Treffen mit der Augsburger Baderstochter Agnes Bernauer. Spätere Generationen nutzten die Wasserburg als Jagdsitz. Herzog Sigismund ließ sich Ende des 15. Jahrhunderts eine Kapelle erbauen, deren kostbare Ausstattung mit Werken von Jan Polack fast unverändert erhalten blieb.

*A. Döhring, Stadtführerin*

**Sa, 14.10.2023, 1x 14:00 - 15:30 Uhr, 14,00 €,**

**Treffpunkt Eingang Schloss Blumenburg, Seldweg 15**



**K208****Romantisch tiefe Kellergruft**

Die Theatinerkirche am Odeonsplatz birgt in ihren Kellern die romantischsten und schönsten Grufräume Münchens. In uralten Särgen ruhen noch immer Könige, Prinzessinnen und Prinzen, schöne Damen und kleine Babies. Wir lernen einige abenteuerliche Lebensgeschichten und Schicksale kennen und entdecken versteckte Kunstwerke in der Kirche.

*Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte*  
**Fr, 20.10.2023, 1x 13:30 - 15:00 Uhr,**  
**14,00 € zzgl. Eintritt, Treffpunkt: vor der**  
**Theatinerkirche am Odeonsplatz**

**K210****Auf zu einem Bummel durch das größte Stadtschloss in Deutschland**

Der 90. Geburtstag von Herzog Franz und die Hochzeit von Herzog Ludwig sowie etliche Jubiläen laden uns ein, die Residenz – mal wieder – zu besuchen: Vor 450 Jahren wurde Herzog Maximilian geboren, der dann genau 50 Jahre später 1623 der erste Kurfürst von Bayern wurde. Er war Anführer der Katholiken im 30-jährigen Krieg – und vor allem ließ er u. a. den ganzen Kaiserhof-Trakt mit prächtigen Appartements und Festsälen errichten. Vor 175 Jahren 1848 dankte König Ludwig I ab, der neben seinen Großprojekten in der Stadt u.a. den Festsaalbau, die Allerheiligen Hofkirche und v.a. den Königsbau errichten ließ, in dem kürzlich die sog. „Gelbe Treppe“ wiederhergestellt wurde, und der neben Wohn- und Repräsentationsräumen enorme Sammlungen beherbergt. Und vor 60 Jahren wurde unser Opernhaus wiedereröffnet.

*Ingrid Oxfort, Stadtführerin*  
**Mo, 18.12.2023, 1x 14:00 - 16:00 Uhr,**  
**16,00 € zzgl. Eintritt Residenz,**  
**Treffpunkt: Eingangsbereich im Schloss**  
**vor dem Kassenraum**

**GONDEL & RADTOUR****K227****Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg**

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren. Eine einmalige Tradition, die Sie heute wieder genießen können: Bei einer Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Der Gondoliere Maximilian wird über die Zeit Max Emanuels sowie die Hintergründe zur Erbauung des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen.

*Maximilian Koch, Gondoliere*  
**So, 15.10.2023, 1x 11:00 - 11:30 Uhr, 15,00 €,**  
**Kinder: 5,00 € bis 7 Jahre,**  
**Schlosspark Nymphenburg, Mittelkanal**

**s.a. A502 Energie-Radtour**



## FAMILIENFÜHRUNGEN

### K250

#### Die Welt der Tiere von Franz Marc mit Malwerkstatt

Lustige Kühe, nachdenkliche Pferde, ein gefährlicher Tiger – die Tiere auf den Bildern von Franz Marc sind sehr lebendig. Wo versteckt sich das Reh? Wer sieht die Vögel im Regen? Und könnt ihr auch wiehern, fauchen, zwitschern? Ihr lasst die bunten Farben auf euch wirken, werdet selber zu Tieren und zeichnet schließlich selbst lustige und wilde Tiere mit bunten Farben.

*Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig.*

**Sa, 07.10.2023, 1x 11:00 - 12:30 Uhr,**  
**18,00 € zzgl. 1,- € Materialkosten**  
**Treffpunkt: Foyer Städtische Galerie im Lenbachhaus**

### K251

#### Feuer – Wasser – Dampf

Ein idealer Ausflug für die ganze Familie - entdecken Sie einen der spannendsten Orte Bayerns - den Bahnpark in Augsburg! Dieser ist eines der größten Industriedenkmäler Bayerns. Die historischen Gebäude, die Botschafterlokomotiven aus den verschiedensten Ländern und die technischen Anlagen zeigen besonders eindrucksvoll die Entwicklung der Eisenbahn in Europa.

Anhand der betriebsfähig erhaltenen Dampflokomotive 41 018 Dampflokomotiv-Gesellschaft München e.V. im Bahnpark Augsburg erklären wir die Funktionsweise einer Dampflokomotive. Die ölgefeuerte 41 018 befindet sich seit 1976 im Besitz des Vereins, ist als technisches Denkmal des Freistaates Bayern anerkannt und wird regelmäßig vor Dampfsonderzügen eingesetzt.

**Sa, 14.10.2023, 1x 14:00 - 16:00 Uhr, 16,00 €,**  
**Treffpunkt: Parkplatz des Bahn Parks**  
**Augsburg: Firnhaberstraße 22c**

### K252

#### Einmal Prinzessin! – Ein Kostüm- und Schauspiel-Event

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Prinzessinnen und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen, zum Beispiel ein echtes Königinnen-Schlafzimmer und einen Festsaal, und erfahren, wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm.

*Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte*

**Sa, 28.10.2023, 1x 10:00 - 11:30 Uhr, 14,00 €**  
**zzgl. Eintritt, Kinder: 7,00 €, Treffpunkt: vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe Schloss Nymphenburg 1**

### K255

#### Mit dem Henker unterwegs

Was macht ein Henker? Von was lebt er? Der Henker ist „un“ehrenhaft und doch sind sein Wissen und seine Macht sehr begehrt.

Was passiert in den „peinlichen Verhören“ und was hat es mit dem „Hexenhammer“ auf sich? Erfahren Sie viel von dem Aberglauben, den Hexen und dem Beruf des Henkers im Mittelalter. Die historische Gestalt des Johann Georg Abriel, ein gefürchteter Henker des Oberlandes, verrät Ihnen die Geheimnisse seines Berufes.

*Richard Obermaier, Stadtführer*

**Do, 30.11.2023, 1x 19:00 - 21:00 Uhr, 12,00 €,**  
**Treffpunkt: Kirche am Nöscherplatz**

**K257****Englischer Garten – Erlebnistour mit Ausklang am Weihnachtsmarkt**

Der Englische Garten ist ein Gartenkunstwerk von Weltrang und Prototyp eines Landschaftsparks. 1789 – dem Jahr der Französischen Revolution von Kurfürst Karl Theodor in Auftrag gegeben, konnte er 1792 schon feierlich eröffnet werden. Mit über vier Quadratkilometer ist er der größte innerstädtische Park der Welt. Wir erkunden den südlichen Teil des Gartens mit: Eisbach, Monopteros, Ökonomie, Chinesischem Turm und Rumfordschlössl. Dabei erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Parks, die künstlerische Umsetzung und die heutige Nutzung.

*Ursula Simon-Schuster, Kunsthistorikerin*  
**So, 10.12.2023, 1 x 17:30 - 19:00 Uhr, 16,00 €,**  
**Treffpunkt: Feldherrnhalle Odeonsplatz**

**K260****Nostalgie-Fahrt mit der Dampfisenbahn**

Erinnern Sie sich noch an die Dampflokomotivzeit, an die fauchenden Dampfzüge, die im 19./20. Jahrhundert ganze Generationen fasziniert haben? Wenn sie mit ihrer wallenden Mähne aus Dampf und Rauch laut schnaubend vorbeizogen, gab es kaum jemanden, der sich nicht umgedreht und ihnen nachgesehen hat. Aus dem Bayerischen Eisenbahnmuseum kommt dieses einzigartige Erlebnis zu Ihnen.

Am Ostbahnhof München steht eine historische Dampflokomotive mit Waggons bereit zur Fahrt rund um München. Sie fahren in etwa einer Stunde rund um die Landeshauptstadt. Der Nikolaus hat für alle Kinder ein Geschenk dabei.

**So, 10.12.2023, 1x 11:30 - 13:00 Uhr, 20,00 €,**  
**Kinder: 12,00 €, Ostbahnhof München, Gleis**  
**siehe Anzeigen am Bahnhof**

**K265****Der Blaue Reiter mit Malwerkstatt**

Vor 100 Jahren gründeten Maler die Künstlergruppe Blauer Reiter. August Macke malte Kinder im Park, Franz Marc Tiere und Ungeheuer; von Paul Klee sehen wir kleine Bilder der Nacht mit Vollmond oder eines Dorfes mit gelbem Kirchturm. Wassily Kandinskys Bilder sind voller farbiger Punkte und Striche. Wir entdecken in den Bildern die Geschichten und zeichnen dann selber Bilder von Kindern, Dörfern oder Tieren in kräftigen Farben

*Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig.*

*Franziska Wolff, Kunstpädagogin*  
**Sa, 13.01.2023, 1x 11:00 - 12:30 Uhr, 18,00 €,**  
**zzgl. 1,- € Materialkosten, Pinakothek der**  
**Moderne, Barerstr. 40**



# Experten für Rollläden und Sonnenschutz

**Beratung + Herstellung + Lieferung + Montage  
+ Kundendienst + Ersatzteile**



**ROLLLÄDEN**  
(Alt- und Neubau)

**MARKISEN  
JALOUSIEN  
TERRASSENDÄCHER**

**Ständige Musterschau**  
auf ca. 150 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche



Mo.–Fr. 8.00–12.00 und  
13.00 bis 17.00 Uhr  
Beratung auch bei Ihnen zu Hause  
Eigene Herstellung und Montage

Rollläden- und  
Sonnenschutztechniker-  
Handwerk

**RS**  
FACHBETRIEB

**BRANDT + ZÄUNER FÜRSTENFELDBRUCK**

**Fabrikation und Ausstellung • 82256 Fürstenfeldbruck  
Gewerbegebiet Hubertusstraße 8 • Telefon 08141 1431**

**[www.sonnenschutz-ffb.de](http://www.sonnenschutz-ffb.de)**



**NASTOLL**

*einrichten und wohnen* [www.nastoll.com](http://www.nastoll.com)

raumgestaltung   gardinenkonfektion   malerfarben  
geschenkartikel   boden-/parkettverlegung   sicht- und sonnenschutz

Nastoll GmbH  
Siedlerplatz 26  
82256 Fürstenfeldbruck

Tel 081 41/227 6640  
Fax 081 41/157 01  
[info@nastoll.com](mailto:info@nastoll.com)



# KREATIVITÄT & LEBENSART



**ANKE VELASQUEZ**

Fachbereich Gesellschaft & Kultur, Kreativität & Lebensart  
Tel.: 08142 – 654467 | Di. & Do. 9-12 Uhr

## SPIEL & SPASS

### K305

#### **Go – das komplexeste aller weltweit bekannten Strategiespiele**

Sie mögen Denk- und Strategiespiele – dann sollten Sie Go kennen! Dieses asiatische Brettspiel begeistert seit Jahrtausenden durch einfache Regeln, schlichtes aber schönes Spielmaterial und ist auf dem großen Brett viel komplexer als Schach. Im Kurs beginnen wir mit „Atari-Go“ (der vereinfachten Version von Go) auf einem kleineren Spielbrett, so dass der Einstieg allen leicht fällt. Unterschiedliche Spielstärken werden beim Go durch Vorgabesteine ausgeglichen, so dass immer spannende Spiele entstehen. Nach und nach werden die ersten einfachen taktischen Möglichkeiten erklärt, die im Spiel auch gleich angewandt werden können. Zum richtigen Go ist es dann nur noch ein kleiner Schritt. Ziel des Kurses ist, Atari-Go selbstständig auch außerhalb des Kurses mit Freunden, Kindern und Enkelkinder spielen zu können.

*Thomas Furtner*

**Do, 05. & 12.10.2023, 2 x 19:00 - 21:00 Uhr,  
29,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 3**

### K301

#### **„Schafkopf gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart“ ...**

...heißt es in Wikipedia. Schafkopfen ist eines der schönsten und traditionellsten bayerischen Kartenspiele für Jung und Alt, das sowohl kurz mal gespielt werden, z. B. bei einer Zugfahrt, als auch einen ganzen Abend vergnüglich ausfüllen kann. Es erfordert ein gewisses Maß an strategischem Denken und trainiert das Merkvermögen, das schnelle Kopfrechnen, die Kombinationsgabe sowie nicht zuletzt die Selbstbeherrschung. Jedes Spiel bringt neues Kartenglück oder -pech und neue Spielpartner-Kombinationen. Und vor allem: der Spaß kommt nicht zu kurz!

**Do, 05. & 12.10.2023, 2 x 19:00 - 21:00 Uhr,  
29,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 3**





## FRISUR & MODE

### FLOTTE FRISUREN – ALLTAGS-TAUGLICH UND FÜR BESONDERE ANLÄSSE

Virginie Vondrovsky, Meisterin des Friseurhandwerks, zeigt Ihnen verschiedene Techniken und Varianten des Flechtens oder Hochsteckens, die Sie natürlich an diesem Abend selbst in die Praxis umsetzen und einüben können.

jeweils 16,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 3

#### K400

##### Außergewöhnliche Flechtfrisur

Sie möchten auf dem nächsten Fest mit einer außergewöhnlichen Flechtfrisur die Blicke auf sich ziehen, Ihrer Tochter die Haare be-

sonders schön flechten oder einfach mal eine andere Frisur ausprobieren?

Fr, 06.10.2023, 1 x 18:00 - 20:00 Uhr

#### K404

##### Hochsteckfrisuren für besondere Anlässe

Möchten Sie auf dem nächsten Fest mit einer außergewöhnlichen Hochsteckfrisur brillieren, Ihrer Tochter bei einer besonderen Frisur assistieren oder einfach mal etwas Neues ausprobieren?

Fr, 10.11.2023, 1 x 18:00 - 20:00 Uhr

## NÄHEN, HANDWERKEN & TEXTILES GESTALTEN

s.a Repaircafe A150

MO	MI	FR	SA	SO
<b>K450</b> <b>Nähtreff für alle</b> Bianca Metz 18.09.-09.12. 4 x 19:00-22:00 Uhr 92,- vhs-Olching, Kleiner Saal	<b>K456</b> <b>Änderungsschneiderei &amp; Upcycling</b> Bianca Metz 27.09. 19:00-22:00 Uhr 23,- € vhs-Olching, Kleiner Saal	<b>K459</b> <b>Kreatives Nähen – Wochenendworkshop</b> Tellervo Korpi 27.10. 19-21 Uhr & 28.10. 10-17 Uhr 69,-€ vhs-Olching, Kleiner Saal		<b>K472</b> <b>Adventskalender selbstgenäht</b> Bianca Metz 12.11.2023 1 x 09:00-15:00 57,- € vhs-Olching, Kleiner Saal
<b>K452</b> <b>Nähtreff für alle</b> Bianca Metz 06.11.-27.11. 4 x 19:00-22:00 Uhr 92,- vhs-Olching, Kleiner Saal			<b>K458</b> <b>Nähworkshop für Anfänger</b> Bianca Metz 28.10. 1 x 09:00-12:30 Uhr 37,- € zzgl. 9,- € Material vhs-Olching, Kleiner Saal	
<b>K454</b> <b>Nähtreff für alle</b> Bianca Metz 15.01.-05.02. 4 x 19:00-22:00 Uhr 92,- vhs-Olching, Kleiner Saal			<b>K458</b> <b>Nähworkshop für Anfänger</b> Bianca Metz 28.10. 1 x 09:00-12:30 Uhr 37,- € zzgl. 9,- € Material vhs-Olching, Kleiner Saal	





## ZEICHNEN & MALEN

### K604

#### **Liebenswertes Charakterspektakel: humorvolles kreatives Malen**

Endlich mal ein Kurs für ALLE, die denken, dass sie nicht malen können. Gut gelaunt kritizeln: fast nebenher entstehen unterschiedliche Charaktere. Es ist wie ein Spiel, bei dem wir jeweils nachträglich mit besonderen Regeln erstaunliche Ergebnisse erzielen werden. Wir starten unter einfacher Anleitung. Diese Basisübungen sind der Eintritt in die Welt der liebenswerten Charaktere!

Witzige Details, aber auch essenzielle Elemente wie Augen, lernst du wie Puzzleteilen zu integrieren.

*Angela Krüger, Webdesignerin und Künstlerin*  
**Mi, 18.10.-15.11.2023, 4x 18:00 - 20:30 Uhr,**  
**75,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 3**

### K606

#### **Feines kultiviertes Scrapbook**

Scrapp bedeutet Schnipsel, oder Stückchen: als Stücke der Lebensgeschichte! Und genau für diese kostbaren Erlebnisse werden wir im Kurs Schritt für Schritt eine Vielfalt an wahrlich individuellen Seiten künstlerisch gestalten.

Wir werden beispielsweise Seiten einfärben, bekleben, knicken, bestempeln und auch mal kleine Skizzen und humorvolle Charakter-Figuren hinzufügen. Außerdem Texte letern, und Papier-Taschen einsetzen.

*Angela Krüger, Webdesignerin und Künstlerin*  
**Di, 16.01.-06.02.2024, 4x 18:00 - 20:30 Uhr,**  
**75,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 3**

**s.a. A357 Einführung in Kunsttherapie**

## Entdecke die Magie des Malspiels

Zunehmende Erwartungshaltungen und Leistungsdruck in der Schule und am Arbeitsplatz lassen uns ständig in Konkurrenz mit anderen stehen. Wie wäre es, sich völlig frei und ohne sich mit anderen messen zu müssen einem Spiel mit Farbe hinzugeben?

Das ist im Malspiel in meinem speziell dafür konzipiertem Malraum (nach Arno Stern) möglich.

Das Malspiel ist für Menschen jeder Altersstufe geeignet. Ab 6 Jahre, bis ins hohe Alter. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und keine Materialien mitzubringen.

*Agnes Schmitz, Kunsttherapeutin, Malraum-Pädagogin*

**K 614 Do, 21.09.-26.10.2023,**  
**6x 17:00 - 18:30 Uhr, 115,00 €**

**K 617 Do, 09.11.-14.12.2023,**  
**6x 17:00 - 18:30 Uhr, 115,00 €**

**Der bunte Raum, Bürgermeister-März Weg 25,  
Olching**

### K620

#### **Nicht denken – malen**

Um frei malen zu können, hindern uns oft unsere Gedanken. „Das kann ich nicht. Das habe ich noch nie gemacht. male ich richtig? Ich habe keine Übung. Was werden andere zu meinem Bild sagen?“

Dieses Denken stört uns beim schöpferischen Akt. Kinder zum Beispiel denken oft nicht beim Malen; sie klatschen mit Vorfreude die Farbe auf das Papier – es wird immer ein Bild, das sie großartig finden.

Durch Improvisieren lösen wir Denkmuster auf, lernen quer zu denken und optimieren das dabei entstandene Werk. Geübt wird mit unterschiedlichen Malmaterialien und -techniken. Ein Kreativitätstraining, das Spaß macht und zum Weitermachen anregt.

*Edeltraud Streich, Kunsthandwerkerin*  
**Mi, 17.-31.01.2024, 3x 18:00 - 21:00 Uhr**  
**54,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**





## MALEN

[genauere Info auf der Webseite](#)

MO	DI	MI	DO	SA	SO
<b>K608</b> <b>Aquarell- und Zeichenkurs:</b> Schwerpunkt: Aquarellmalerei <i>Irene Nestler</i> 09.10.-20.11. 6x19-21 Uhr 77 € vhs-Haus, Seminarraum 3	<b>K600</b> <b>Zeichnen und Colorieren</b> für Anfänger und leicht Fortgeschrittene <i>Manfred Stadler</i> 26.09.-21.11. 10-13 Uhr 130 € vhs-Haus, kleiner Saal	<b>K610</b> <b>Ölmalerei am Abend</b> für Anf. und Fortg. <i>Irene Nestler</i> 27.09.-06.12. 9x19-21 Uhr 112 € Amperschule, Raum 02	<b>K614</b> <b>Entdecke die Magie des Malspiels</b> <i>Agnes Schmitz</i> 21.09.-26.10. 6x 17-18:30 Uhr 115 € Bgm-März-Weg 25, Olching	<b>K602</b> <b>Workshop Zeichnen und Colorieren</b> <i>Manfred Stadler</i> 23.09. 1x 10-13 Uhr 34,50 € vhs-Haus, kleiner Saal	<b>K618</b> <b>Workshop Zeichnen und Malen in der Natur</b> <i>Hanna Strahl</i> 08.10. 11-17 Uhr 48 € Amperauen
	<b>K606</b> <b>Feines kultiviertes Scrapbook</b> <i>Angela Krüger</i> 16.01.-06.02. 4x18-20:30 Uhr 75 € vhs-Haus, Seminarraum 3	<b>K604</b> <b>Liebenswertes Charakterspektakel - Humorvolles kreatives Malen</b> <i>Angela Krüger</i> 18.10.-15.11. 18-20:30 Uhr 75 € vhs-Haus, Seminarraum 3	<b>K625</b> <b>Japanische Tuschmalerei – Sumi-e</b> <i>Angelika Eisner</i> 05.10.-23.11. 4x17-19:30 48 € vhs-Haus, kleiner Saal	<b>K627</b> <b>Kalligraphie - Shodo</b> <i>Atsuko Braun-Sakakibara</i> 23.09.-17.02. 5x10-14 Uhr 138 € inkl. MK Amperschule, Raum 020	<b>K615</b> <b>Workshop Zeichnen in der Glyptothek</b> <i>Hanna Strahl</i> 05.11. 11-17 Uhr 49 € Glyptothek, Königsplatz 3
		<b>K606A</b> <b>Malen ohne Pinsel - Fluidtechnik Acryl</b> <i>Sonja Lauber-Karres</i> 15.11.-06.12. 4x 19-21 Uhr 105 € Atelier Lauber-Karres	<b>K617</b> <b>Entdecke die Magie des Malspiels</b> <i>Agnes Schmitz</i> 09.11.-14.12. 6x 17-18:30 Uhr 115 € Bgm-März-Weg 25, Olching	<b>K612</b> <b>Workshop Acrylmalerei für Anfänger und leicht Fortgeschrittene</b> <i>Manfred Stadler</i> 21.10. 1x 9-16 Uhr 76 € Amperschule, Raum 020	<b>K616</b> <b>Workshop Malen mit selbstangereicherten Künstlerpigmenten</b> <i>Hanna Strahl</i> 03.12. 1x 11-19 Uhr 88 € Senserstr. 3, Olching
		<b>K606B</b> <b>Malen ohne Pinsel - Fluidtechnik Acryl</b> <i>Sonja Lauber-Karres</i> 25.01.-22.02. 4x 19-21 Uhr 105 € Atelier Lauber-Karres	<b>K620</b> <b>Nicht denken - malen</b> <i>Edeltraud Streich</i> 17.01.-21.01. 3x 8-21 Uhr 54 € vhs-Haus, kleiner Saal	<b>K603</b> <b>Workshop Zeichnen und Colorieren</b> <i>Manfred Stadler</i> 13.01.1x 10-13 Uhr 34,50 € vhs-Haus, kleiner Saal	
				<b>K613</b> <b>Workshop Acrylmalerei für Anfänger und leicht Fortgeschrittene</b> <i>Manfred Stadler</i> 10.02. 1x-16 Uhr 76 € Amperschule, Raum 020	

**K625****Japanische Tuschmalerei – Sumi-e**

Die traditionelle japanische Tuschmalerei Sumi-e ist im Zen begründet. Innere Empfindungen für die Motive, wie Blumen, Bäume, Bambus, Vögel, Landschaften usw. werden mit Tusche, Pinsel und besonderer Technik aufs Papier gebracht.

*Angelika Eisinger, Professorin der Ikenobo-Ikebana-Schule, Kyoto/Japan*

**Do, 05.10.-23.11.2023, 4 x 17:00 - 19:30 Uhr,  
48,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**

**K627****Kalligraphie – Shodo**

Kalligrafie, auf Japanisch „Shodo“ genannt, ist einer der Mittelpunkte der traditionellen japanischen Kultur.

Es ist wie eine Tuschmalerei mit dem Sinn des Wortes. Kalligraphie hat viel mit anderen Do-Kulturen gemeinsam: Konzentration, Gelassenheit und genaue Betrachtung. Körperlich werden auch die richtige Haltung und Atmung gefordert und gefördert.

*Atsuko Braun-Sakakibara, Dozentin für Japanisch, Shodo, Kimono*

**Sa, 23.09.-17.02.2024, 5 x 10:00 - 14:00 Uhr  
138,00 €, Amperschule im Schwaigfeld,  
Georgenstraße 9, Raum 020**

**K630****Schreibwerkstatt mit Fokus:  
autobiographisches Schreiben**

Haben Sie schon länger vor, Ereignisse ihres Lebens aufzuschreiben? Vielleicht für die Kinder, Enkel oder den Freundeskreis. Oder um sich selbst Erlebnisse ins Gedächtnis zu rufen, die bereits etwas verschüttet waren.

Vielleicht fehlt ihnen der Mut, dieses Projekt anzupacken oder Sie fürchten, nicht spannend genug schreiben zu können. Im Kurs lernen Sie, wie Sie eine Geschichte beginnen, anschaulich und prägnant formulieren und ihren eigenen Stil finden. Sie werden feststellen, dass sich ihre Erinnerungen und deren Bewertung im Laufe des Lebens verändert haben. Dass Dinge oder Menschen, die ihnen früher sehr wichtig waren, in der lebensgeschichtlichen Betrachtung nebensächlich erscheinen und anderes, das früher belanglos erschien, an Bedeutung gewinnt. Und wundern sich vermutlich, wie längst vergessene Begebenheiten wieder lebendig werden.

*Christina Claus, Journalistin*

**Mo, 16.10.-22.01.2024, 6x 10:00 - 11:30 Uhr  
63,00 €, Stadtbücherei Olching, Lesesaal**





## PHOTOGRAPHIE

### SA

#### K640

##### Fotografie Einsteiger-Workshop

Wolfgang Zwanzger  
07.10., 09-13 Uhr, 32 €  
vhs Maisach, Seminarraum 2

#### K642

##### Fotografie für Fortg. mit Praxisübungen

Wolfgang Zwanzger  
14.10., 10-12 Uhr, 16 €  
vhs Maisach, Seminarraum 2

#### K652

##### Praxiskurs Fotospaziergang „Rund ums Münchner Rathaus“

Bettina Haas  
16.03., 14:30-18:30 Uhr, 34€  
vhs Maisach, Seminarraum 2

### SA / SO

#### K650

##### Grundlagen der Photographie Workshop Theorie & Praxis

Bettina Haas  
25./26.11., 09:30-13:30, 77€  
vhs Maisach, Seminarraum 2





## autowerkstatt *Seidl*

mehr marken • mehr service • mehr wert

VW • Audi • Mercedes • BMW • Skoda



IHRE PROFIS FÜR

- WARTUNG
- REPARATUR
- AUTOGLAS
- REIFENSERVICE





Opel • Mini • Smart • Ford • Seat

Aubinger Weg 53 • 82178 Puchheim

**Tel. 089/80 33 63 • [www.autowerkstatt-seidl.de](http://www.autowerkstatt-seidl.de)**



## KUNSTHANDWERK

MO	DO	SA	SO
<b>K714</b> <b>Mosaik-, Kunstwerke aus Glas</b> <i>Edeltraud Streich</i> 06.-20.11. 3x18:30-21:30 54 € <i>Amperschule, Raum 021</i>	<b>K708</b> <b>Ikebana: Die japanische Blumenkunst</b> <i>Angelika Eisinger</i> 05.10.-23.11. 4x19:30-21:30 65 € <i>vhs-Haus, kleiner Saal</i>	<b>K709</b> <b>Herbstliche Kränze</b> <i>Carola Chemnitz</i> 14.10. 10-13 Uhr 30 € <i>Maisacher Str. 40, Aufkirchen</i>	<b>K706</b> <b>Engel, Schneemann &amp; Wichtel – mit der Nadel gefilzt</b> <i>Edeltraud Streich</i> 10.12. 10-14 Uhr 24 € <i>vhs-Olching, Kleiner Saal</i>
		<b>K704</b> <b>Nunofilzen</b> <i>Tellervo Korpi</i> 21.10. 10-17 Uhr 55 € inkl. MK <i>Amperschule im Schwaigfeld, Werkraum 021</i>	<b>K715</b> <b>Flaschen schneiden</b> <i>Edeltraud Streich</i> 18.02.2024 10-14 Uhr 24 € <i>vhs-Olching, Kleiner Saal</i>
		<b>K716</b> <b>Kränze aus Naturmaterial</b> <i>Carola Chemnitz</i> 11.11. 10-13 Uhr 30 € <i>Maisacher Str. 40, Aufkirchen</i>	

**K704****Nunofilzen – mit Wolle & Seide „malen“**

„Nuno“ ist ein japanisches Wort und bedeutet Gewebe, Stoff. Nunofilzen ist eine besondere Filztechnik, in der man zarte Stoffe wie Seide, Organza, Chiffon etc. mit Wolle zu transparenten Geweben verbindet. Dadurch entstehen völlig neue und sehr interessante Stoffe und Strukturen.

In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einen schönen Nuno-schal gestalten können.

*Tellervo Korpi, Künstlerin*

**Sa, 21.10.2023, 1 x 10:00 - 16:00 Uhr,  
55,00 €, Amperschule im Schwaigfeld,  
Georgenstraße 9, Raum 021**

**K714****Mosaik -, Kunstwerke aus Glas**

Wenn Sie ein Hobby suchen, bei dem Sie nach Herzenslust ungenau arbeiten können und trotzdem erstklassige Ergebnisse erzielen können, so ist diese Technik für Sie goldrichtig! Puzzeln mit Tiffany Glasstücken und sie passen IMMER!

Zusätzlich zum Glas kann man mit gesammelten Muscheln, Steinen, Fundstücken, Fliesen, zerbrochenem Porzellan und Keramikteilen das Mosaik ganz individuell gestalten. (Wer dies hat, bitte mitbringen).

*Edeltraud Streich, Kunsthandwerkerin*  
**Mo, 06.-20.11.2023, 3 x 18:30 - 21:30 Uhr,  
54,00 €, Amperschule im Schwaigfeld,  
Georgenstraße 9, Raum 021**



**K715****Workshop Flaschen schneiden – wie geht das?**

Flaschen recyceln, um daraus Gläser, Vasen oder Kerzenhalter herzustellen. Dazu viele Tipps & Tricks, wie das Schneiden mit etwas Übung leicht gelingt und einer Anleitung, wie das Schleifen der Ränder geschieht.

*Edeltraud Streich, Kunsthandwerkerin*  
**So, 18.02.2024, 1 x 10:00 - 14:00 Uhr,**  
**24,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**  
**Materialkosten ca. 4 € je nach Größe**

**GÄRTNERN UND MEHR****K770****Ätherische Öle und Hydrolate selbst herstellen (Destillierkurs)**

Es riecht nach Lavendel, Minze oder nach Zitrusfrüchten. Da steigt die Laune doch gleich, besonders wenn die Hydrolate (Pflanzenwasser) und ätherischen Öle selbstgemacht und 100% Natur sind. Unter fachmännischer Anleitung destillieren Sie z.B. selbst Lavendelblüten. Dabei arbeiten Sie an einer eigenen Wasserdampf-Destille.

Jeder Teilnehmer bekommt von seiner Destillation 200 bis 300 ml Hydrolat und ein paar ml ätherisches Öl mit nach Hause. Nach einer Ruhephase von mindestens 4 Wochen, in denen sich die Duftstoffe entwickeln, können sie diese für Aromalampen, Raumsprays, Mückenabwehrsprays auch für Kosmetik oder in der Aromaküche verwenden.

Wir werden Ihnen auch die „Kochtopf Methode“ vorführen, mit der Sie mit ein paar Koch-Utensilien Hydrolate selbst zu Hause herstellen können. Auch hier bekommen Sie ca. 50 ml Hydrolat mit.

*Dieter Effenberger, zert. Kräuterpädagoge BNE*  
**Sa, 09.12.2023, 1x 10:00 - 14:00 Uhr,**  
**43,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**  
**inkl. Destilliermaterial, Skript, Rezepte, Fläschchen**

**K772****Kräuterliköre und Magenbitter selbstgemacht**

Kräuterliköre sind aromatisch und wohltuend. Außerdem sind sie im Grunde ganz leicht auch selbst zuzubereiten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie mit Kräutern und Gewürzen heilsame Magenbitter und genussvolle Liköre hergestellt werden. Lernen Sie eine Reihe von besonders geeigneten heimischen Pflanzen kennen und probieren Sie einige Kostproben. Am Ende stellen wir gemeinsam einen Magenbitter (ca. 200 ml) und einen Kräuterlikör (ca. 200 ml) zum Mitnehmen her.

*Dieter Effenberger, zert. Kräuterpädagoge BNE*  
**Di, 14.11.2023, 1x 18:00 - 21:00 Uhr,**  
**29,00 €, Amperschule im Schwaigfeld,**  
**Georgenstraße 9, Schulküche**  
**inkl. Grundmaterialien, Gläser, Skript, Alkohol**





## TIERE IM BLICK

MO	MI	SA
<b>K901</b> <b>Erste Hilfe für Hund &amp; Katz</b> <i>Susanne Seuffert</i> 27.11., 18-20:30 Uhr, 18 € vhs-Haus, Seminarraum 3	<b>K907</b> <b>Clicker-Training für Hunde und Katzen</b> <i>Susanne Seuffert</i> 24.01., 18-21 Uhr, 28 € vhs Maisach, Seminarraum 3	<b>K903</b> <b>Führung im TieQuarTier</b> <i>Andrea Mittermeir</i> 25.11., 14-16 Uhr, 16 € Tierfreunde Brucker Land e. V.
		<b>K911</b> <b>Esel-Wanderung</b> <i>Uli Jonas</i> 14.10., 14-17 Uhr, 55 € Prack 2, Maisach

## MUSIZIEREN

### K802

#### „Genesis“ von Galante u.a. - offene Orchesterprobe zum Ausprobieren und Kennenlernen

Ihr wollt in einem Orchester spielen, seid Euch aber nicht sicher? Kommt vorbei und bringt Euer Instrument mit, Freunde und Freude am Musizieren! Eingeladen sind Spielerinnen und Spieler aller Orchesterinstrumente: Streicher, Bläser, Schlagwerk.

Schaut Euch an und probiert es aus, ob unser Orchester etwas für Euch ist und selbstverständlich geben wir Euch Tipps, wenn Ihr Fragen habt! - Gespielt wird im Orchester Musik von Barock, Klassik, Romantik bis zu Filmmusik!

*Markus Elsner & Wolfgang Bareiß*  
**Do, 28.09.2023, 1 x 19:30 - 21:30 Uhr,**  
**frei, KOM, Gretl-Bauer-Saal, Hauptstraße**  
**68 R**

- Qualifizierter Instrumental- und Gesangsunterricht für Kinder, Jugendliche, Erwachsene – auch Online
- Abenteuerland MUSIK für Kinder
- Ensembles, Chor und Orchester
- Flexi-Konzept für Erwachsene mit 10er-, 20er- und 30er-Karten



## 3klang gmbH

Adlerweg 15 und Schwaigfeldcenter  
82140 Olching, **Tel. 08142 410036**

E-Mail: [olching@3klang-musik.de](mailto:olching@3klang-musik.de), [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)



**Achtung: Folgende Veranstaltungen sind Gemeinschaftsveranstaltungen mit**



MI	DO	FR	SA	SO
<b>K802</b> <b>Kl.El.OR Kinder-Eltern-Orchester</b> <i>Thomas Braun</i> 4x 18-19 Uhr, 45 € 3klang im Amperhof	<b>K800</b> <b>Spiele in einem Orchester</b> <i>Markus Elsner &amp; Wolfgang Bareiß</i> 19:30-21:30 Uhr mtl. 24 € KOM, Gretl-Bauer-Saal	<b>K805</b> <b>Sing &amp; Swing – der etwas andere Chor</b> <i>Birgit Braun</i> 20-21:30 Uhr, 75 € 3klang im Amperhof	<b>K831</b> <b>Westafrikanisches Trommeln</b> <i>Aboubakrine Pape Kane</i> 30.09. & 01.10., 12:30-15:30 Uhr, vhs-Haus, großer Saal	
<b>K812</b> <b>Gitarre für Anf. m. Vork.</b> <i>Christian Huber</i> 08.11.-24.01., 10x 19:00-19:45 Uhr, 75 € Amperschule, Raum 204			<b>K832</b> <b>Workshop Westafrikanischer Tanz</b> <i>Aboubakrine Pape Kane</i> 30.09. & 01.10., 16:30-19:30 Uhr, vhs-Haus, großer Saal	
<b>K810</b> <b>Gitarre für Anf. m. Vork.</b> <i>Christian Huber</i> 08.11.-24.01., 10x 19:45-20:30 Uhr, 75 € Amperschule, Raum 204			<b>K833</b> <b>interkultureller Workshop: Rhythm and Songs</b> <i>Heidi Eberhardt &amp; Alessandra Massi-Kluge</i> 14.10., 14-17 Uhr vhs-Haus, großer Saal	<b>K823</b> <b>Didgeridoo Spielkurs</b> <i>Hans Kreuzer</i> 08.10., 10-14 Uhr, 44,- € vhs-Haus, Seminarraum 1
			<b>K824</b> <b>Jodelwerkstatt</b> <i>Hedwig Roth</i> 04.11. 10-16:30 Uhr 75 € KOM, Gretl-Bauer-Saal	<b>Ukulele 1</b> 1.10. 14-17 Uhr 40 € Amperhof, Adlerweg 15  <b>Ukulele 2</b> 29.10. 14-17 Uhr 40 € Amperhof, Adlerweg 15
		<b>K827</b> <b>Trommeln – Lebensfreude pur!</b> <i>Heidi Eberhardt</i> 20.01., 14-16 Uhr, 40 € vhs-Haus, großer Saal		<b>Weihnachts-Ukulele</b> 26.11. 14-17 Uhr 40 € Amperhof, Adlerweg 15

**Ausführliche Kursinfo auf unserer Website.**





*Gemeinsames Projekt für Geflüchtete und Einheimische. Spaß am gemeinsamen Singen, Tanzen & Musizieren und die Lust, sich auf neue Begegnungen einzulassen, stehen im Vordergrund.*

## **K831**

### **Westafrikanisches Trommeln**

Aboubakrine ‚Pape‘ Kane schöpft aus seinen mannigfaltigen Kenntnissen traditioneller Trommelrhythmen Westafrikas und vermittelt diese Schritt für Schritt mit sehr viel Einfühlungsvermögen und Geduld. Es handelt sich dabei um Rhythmen und Gesänge, die in seiner Heimat eine tiefe Bedeutung haben und auch heute noch zu bestimmten Anlässen und Ritualen gespielt werden, wie z.B. Koukou (für erfolgreichen Fischfang), Diambadon (als freudige Begrüßung nach der Initiation), Timiny (ein Heilrhythmus für Frauen nach einer Fehlgeburt), Dianssa (für die Arbeit der Bauern) um nur einige zu nennen.

**12:30 - 15:30 Uhr**

## **K832**

### **Workshop für westafrikanischen Tanz**

Beim afrikanischen Tanzen geht es vor allem darum, sich und seinen Körper intensiv zu spüren und ganz besondere Empfindungen zu erfahren. Neue Lebensenergie wird geschöpft und pure Kraft aus der Erde gewonnen. Gelehrt werden die einzigartigen Tänze der Wolof, Serer, Djola und Malinke sowie eigene Choreographien. Ausdrucksstarke und fließende Bewegungen fördern die Wahrnehmung des eigenen Körpers und verbinden die Tänzer mit der ihnen innewohnenden ureigenen Kraft. Nebeneffekt: ein hervorragendes Rückentraining, Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur in einem.

**16:30 - 19:30 Uhr**

**Sa & So 30.09. & 01.10.2023,  
vhs-Olching, Großer Saal**

## **K833**

### **Rhythm and Songs**

Gemeinsames Singprojekt für Geflüchtete und Einheimische. In entspannter und angenehmer Atmosphäre erarbeiten wir uns gemeinsam mehrstimmige einfache Lieder in verschiedenen Sprachen und aus verschiedenen Ländern und Kulturkreisen, überwiegend aus Afrika. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß am gemeinsamen Singen und die Lust, sich auf neue Begegnungen einzulassen, stehen im Vordergrund. Einfache Trommelrhythmen auf Djemben und/oder perkussive Begleitung mit Kleininstrumenten wird zusätzlich angeboten, ist aber kein Muss!

*Heidi Eberhardt, Alessandra Massi-Kluge  
Sa, 14.10.2023, 1x 14:00 - 17:00 Uhr,  
vhs-Olching, Großer Saal*

## **K834**

### **Workshop für Rituellen Trommelbau**

Die Trommel ist ein mächtiges Instrument, das den Spielenden in Trance versetzt und es ihm ermöglicht, sich jenseits des Alltäglichen Bewusstseins zu bewegen. Dort können sie Heilung, Führung und Antworten auf schwierige Fragen finden. Überall auf der Welt haben indigene Völker über Generationen hinweg die geheime Kunst des Rituellen Trommelbaus praktiziert. Diese Völker wussten um die Kraft der Trommel als Werkzeug, um Kontakt mit dem Geistigen zu suchen und tiefe spirituelle Erfahrungen zu machen. Er stärkt auch das Verständnis für Rhythmus und Wahrnehmung und zeigt auf, dass Menschen aus verschiedenen Kulturen seit Tausenden von Jahren am Feuer saßen, gemeinsam sangen und ihre Trommeln nutzten. Der Workshop klingt mit einem vegetarischen Gericht aus.

*Stanislav Boll*

**Sa, 28.10.2023, 1 x 10:00 - 17:00 Uhr  
Seminarraum Adlerweg 15, Olching**

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.



# SPRACHEN



**AELITA BRÜCKNER**

Fachbereich Sprachen | Beruf & IT

Tel.: 08142 – 654464 | Mo. & Di. 9-12 Uhr, Do. 16-18.00 Uhr

## FÜR SPRACHENLIEBHABER, REISELUSTIGE, DIENSTREISENDE, INTERESSIERTE...

Wählen Sie eine für Sie interessante Sprache aus dem Wochenplan nach Wochentag, Uhrzeit und Sprachniveau aus. Die Farbe gibt Ihnen Aufschluss über das Sprachniveau. Hier finden Sie alle Details auf einen Blick: den Namen des Dozenten, Startdatum und Dauer des Kurses, sowie Zeitrahmen und Kursort.

Unsere Sprachkurse finden, abgesehen von wenigen Ausnahmen, einmal wöchentlich statt, dauern 90 Minuten und laufen pro Semester über 15 Wochen. Die Kompaktkurse haben nur wenige Termine und sind als solche ausgeschrieben.

Wir haben Staffelpreise, diese sind abhängig von der Laufzeit und Teilnehmeranzahl. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl wird die Gebühr angepasst. Die Entscheidung über die Anpassung fällt in der zweiten Kursstunde und gilt danach für das ganze Semester.

## STAFFELPREISE WINTERSEMESTER 2023:

TN-Zahl	15 Kurstermine	10 Kurstermine
7	128,- €	85,- €
6	148,- €	99,- €
5	172 €	115,- €
4	216,- €	144,- €

Bitte beachten Sie, dass in den Sprachkursen Kopierkosten von 2,50€ anfallen können.

Schüler:innen, Student:innen, Freiwilligendienstleistende, Auszubildende und Arbeitssuchende erhalten gegen Nachweis **10% Rabatt** auf alle Sprachkurse

Staffelpreise Wintersemester 2023



Eine detaillierte Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-olching.de](http://www.vhs-olching.de) unter dem Programmbereich „Sprachen“.

## PERSÖNLICHE SPRACHBERATUNG:

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs mit welchem Sprachniveau der richtige ist, kommen Sie zur persönlichen Sprachberatung am Donnerstag, den **21.09.2023** von **17:00** bis **19:00 Uhr** in unsere Geschäftsstelle, Hauptstr. 82. Dort stehen Ihnen Fachberaterinnen aus dem Bereich Sprachen zur Verfügung und beraten Sie gerne in der Wahl des für Sie am besten geeigneten Kurses.

Nutzen Sie außerdem gern die Möglichkeit unserer **Online-Einstufungstests** oder vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenfreies, persönliches **Beratungsgespräch**.

Gern bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit am **Ende** des Semesters einmal in den Kurs zu schnuppern.

## AUF WELCHEM LEVEL KÖNNEN MEINE KOMPETENZEN EINGESTUFT WERDEN?

Grundstufe	Kompetenz
<b>A1</b>	Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen. Ich erkenne vertraute Namen und Wörter z.B. auf Plakaten, Speisekarten und in Prospekten. Ich verwende einfache Redewendungen und Sätze, um mitzuteilen, was ich möchte oder um mich vorzustellen.
<b>A2</b>	Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Familie, persönliche Interessen, Arbeit und Wohnen verstehen. Ich verstehe das Wichtigste in den Anzeigen, Fahrplänen und Prospekten. Mit einfachen Worten und einigen Sätzen kann ich über meine Familie, Ausbildung, Interessen und meine berufliche Tätigkeit reden.
<b>B1</b>	Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind. Ich verstehe auch längere Texte aus den Bereichen, wie Alltag und Beruf. Meine Wünsche, Ziele und Meinung kann ich zusammenhängend beschreiben, erklären und begründen.
<b>B2</b>	Ich kann im Fernseher die meisten Nachrichten und Reportagen verstehen. Ich lese Fachtexte zu mir vertrauten Themen. Ich verstehe literarische Texte und kann mich zu vielen Themen ausführlich äußern.
<b>C</b>	Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen und Präsentationen im Detail folgen. Ich kann mich im Alltag und Beruf spontan und fließend äußern. Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern.



MO	DI	MI	DO	SA
<b>S104 A1</b> <b>Englisch</b> 2.Semester <i>Alexandra Fuchs</i> 02.10., 15 x 09:30 - 10:30 Uhr <i>vhs Olching,</i> <i>Seminarraum 1</i> 87,50 €	<b>S140 B2</b> <b>Having fun with English</b> Intermediate Conversation <i>Alexandra Fuchs</i> 10.10., 15 x 09:00 - 10:30 Uhr <i>vhs Olching,</i> <i>Seminarraum 3</i> 130,50 €	<b>S134 B1.1</b> <b>Englisch Konversation</b> <i>Celia Dierl</i> 27.09., 15 x 09:00 - 10:30 Uhr <i>vhs Olching,</i> <i>Seminarraum 3</i> 218,50 €	<b>S124 A2.1</b> <b>English</b> <i>Bettina Bernoth</i> 09.03., 10 x 10:00 - 11:30 Uhr <i>vhs Olching,</i> <i>Kleiner Saal</i> 87,50 €	<b>S128 A2/B1</b> <b>English Business</b> Kompaktkurs <i>Alexandra Fuchs</i> 20.01, 4 x 09:00 - 12:00 Uhr <i>vhs Olching,</i> <i>Kleiner Saal</i> 85,00 €
<b>S120 A2.2</b> <b>Let's Enjoy English!</b> 2.Semester <i>Alexandra Fuchs</i> 02.10., 15 x 10:30 - 12:00 Uhr <i>vhs Olching,</i> <i>Seminarraum 1</i> 130,50 €				
<b>S130 B1</b> <b>60+ Let's talk about!</b> <i>Hélène Sajons</i> 06.11., 10 x 10:45 - 12:15 Uhr <i>vhs Olching,</i> <i>kleiner Saal</i> 88,00 €				
<b>S122 A2.2</b> <b>Let's Enjoy English!</b> 5.Semester <i>Celia Dierl</i> 25.09., 15 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im</i> <i>Schwaigfeld,</i> <i>Raum 209</i> 130,50 €				
		<b>S138 B1</b> <b>English</b> Fortsetzungskurs <i>Alexandra Fuchs</i> 04.10., 15 x, 18:00 - 19:30 Uhr, <i>Amperschule im</i> <i>Schwaigfeld,</i> <i>Raum 203</i> 130,50 €		
		<b>S142 B2</b> <b>English for Advanced Learner</b> Intermediate Conversation <i>Alexandra Fuchs</i> 04.10., 15 x 19:30 - 20:30 Uhr <i>Amperschule</i> <i>Raum 203</i> 88,00 €		



MO	DI	MI	FR
<b>S230 B1</b> <b>Parlons de tout et de rien!</b> <i>Hélène Sajons</i> 06.11., 10 x 15:15 - 16:45 Uhr <i>vhs Olching, Kleiner Saal</i> 88,00 €	<b>S232 B1</b> <b>Französisch</b> Chansons, aktuelle Texte <i>Anne Mestre</i> 10.10.15 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 204</i> 128,00 €	<b>S220 A2</b> <b>Lerncafé</b> Les Amis de la Francophonie <i>Gerda Kraft</i> 27.09.   25.10. 22.11.   24.01. 20:00 - 22:00 Uhr KOM, Rossstall frei	<b>S234 B2/C</b> <b>Konversation am Vormittag</b> <i>Gerda Kraft</i> 29.09., 15 x, 09:00 - 10:30 Uhr <i>Haus der Begegnung, Gruppenraum der sozialen Vereine, 1. OG</i> 130,50,- €
<b>S206 A2</b> <b>Französisch</b> Fortgeschrittene <i>Gertrude Lepage</i> 02.10., 15 x 16:45 - 18:15 Uhr <i>vhs Olching, Kleiner Saal</i> 130,50 €	<b>S250 B2/C1</b> <b>Konversation am Abend</b> <i>Anne Mestre</i> 10.10., 15 x 19:30 - 21:00 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 204</i> 128,00 €	<b>S200 NEU A1</b> <b>Französisch</b> Für Anfänger:innen <i>Gertrude Lepage</i> 27.09., 15 x, 10:45 - 12:15 Uhr <i>vhs Olching, Kleiner Saal</i> 130,50 €	



MO	DI	DO
<b>S440 B2</b> <b>Spanisch</b> <i>Carola Müller</i> 25.09., 15 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 226</i> 128,00 €	<b>S424 NEU: B2</b> <b>Spanisch</b> für Wiedereinsteiger:innen <i>Carina Huamani</i> 26.09., 15 x 14:00 - 15:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i> 130,50 €	<b>S402 A1</b> <b>Spanisch 3.Semester</b> <i>Carola Rodriguez</i> 26.10., 12 x 09:00 - 10:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i> 104,50 €
<b>S430 B1</b> <b>Spanisch</b> <i>Carola Müller</i> 25.09., 15 x 19:30 - 21:00 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 226</i> 128,00 €	<b>S400 A1</b> <b>Spanisch 3.Semester</b> <i>Carola Müller</i> 26.09., 15 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 226</i> 130,50 €	<b>S422 B1</b> <b>Spanisch 2.Semester</b> <i>Carola Rodriguez</i> 26.10., 12 x 10:45 - 12:15 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i> 104,50 €






MO	DI	MI	DO
<b>S320 A2</b> <b>Italienisch</b> Fortgeschritten <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 25.09., 15 x 09:00 - 10:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 2</i> 130,50€	<b>S332 B1</b> <b>Conversazione italiana</b> <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 26.09., 15 x 09:00 - 10:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 2</i> 130,50€	<b>S314 A1</b> <b>Italienisch</b> 3.Semester <i>Sylvia Kroupa</i> 27.09., 10 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 206</i> 85,00 €	<b>S316 A1</b> <b>Italienisch</b> 5.Semester <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 28.09., 15 x 09:00 - 10:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 2</i> 130,50€
<b>S330 B1</b> <b>Italienisch</b> <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 25.09., 15 x 10:45 - 12:15 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 2</i> 130,50€	<b>S310 NEU: A1</b> <b>Anfänger:innen</b> <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 26.09., 15 x 10:45 - 12:15 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 2</i> 130,50€	<b>S322 B1</b> <b>A voi la parola - Italienisch</b> Konversation <i>Sylvia Kroupa</i> 27.09., 15 x 19:45 - 21:15 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 206</i> 130,50€	<b>S304 A1.1</b> <b>Italienisch</b> 3.Semester <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 28.09., 15 x 10:45 - 12:15 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 2</i> 130,50€
<b>S306 A1</b> <b>Italienisch</b> 3.Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 25.09., 15 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 207</i> 128,00 €	<b>S312 A1</b> <b>Italienisch</b> 5.Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 26.09., 15 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 207</i> 128,00 €		
<b>S300 A1</b> <b>Italienisch</b> 4.Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 25.09., 15 x 19:30 - 21:00 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 207</i> 128,00 €	<b>S302 A1</b> <b>Italienisch</b> 4.Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 26.09., 15 x 19:30 - 21:00 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 207</i> 128,00 €		





MO	DI	FR
<b>S001 NEU: A1 Deutsch</b> Sylvia Kroupa 25.09., 15 x 9:30 - 11:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 3 128,00 €	<b>S011 A1 Deutsch</b> 2. Semester Sylvia Kroupa 26.09., 15 x 14:30 - 16:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2 128,00 €	<b>S034 B1+ Deutsch im Alltag und Beruf</b> Sylvia Kroupa 29.09., 15 x 18:00 - 19:30 Uhr Amperschule im Schwaigfeld, Raum 206 128,00 €
	<b>S021 NEU: A2 Deutsch</b> Sylvia Kroupa 26.09., 15 x 16:15 - 17:45 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2 128,00 €	



MO	DI	MI
<b>S720 B1 Japanisch Fortgeschrittene</b> Kiyomi Gerisch- Biedermann 02.10., 10 x 19:30 - 21:00 Uhr Amperschule im Schwaigfeld, Raum 232 87,50 €	<b>S700 NEU: Konnichiwa! Japanisch für Anfänger:innen</b> Atsuko Braun- Sakakibara 26.9., 5 x 18:30 - 20:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 3 130,50 €	<b>S722 A1-A2 Japanisch, bitte!</b> 4. Semester Atsuko Braun- Sakakibara 20.09., 5 x 19:30 - 21:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 3 144,00 €



MI	DO
<b>S860 NEU: A1 Portugiesisch/ Brasilianisch</b> Für Anfänger:innen Celia Dierl 27.09., 15 x 10:30 - 12:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 3 130,50 €	<b>S800 A1.1 Chinesisch</b> 1. Semester Daifen Winkler 28.09., 10 x 19:00 - 20:30 Uhr Amperschule im Schwaigfeld, Raum 204 85,00 €











MO	FR/SA	NORWEGISCH
<b>SD630 B1</b> <b>Norwegisch</b> Fortsetzungskurs <i>Tanja Schön</i> 25.09., 12 x 19:30 - 21:00 Uhr digitales Lernen Online Kurs via Zoom 102,00 € 	<b>S600 NEU: Norwegisch Wochenendworkshop</b> 3 Module - einzeln buchbar  <b>S600A</b> Norwegisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse 17.11. 18:00 - 21:00 Uhr 18.11. 10:00 - 15:00 Uhr 44,50 €  <b>S600B</b> Norwegisch für Einsteiger:innen mit geringen Vorkenntnissen 12.01. 18:00 - 21:00 Uhr 13.01. 10:00 - 15:00 Uhr 44,50 €  <b>S600C</b> Norwegisch für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen 09.02. 18:00 - 21:00 Uhr 10.02. 10:00 - 15:00 Uhr 44,50 €  <i>vhs Olching, Seminarraum 2</i>	

FR		FR		FR	
<b>S850 A1</b> <b>Türkisch</b> Für Anfänger:innen <i>Mustafa Kanik</i> 29.09., 10 x 18:00 - 19:30 Uhr <i>Amperschule im</i> <i>Schwaigfeld,</i> <i>Raum 230</i> 85,00 €	TÜRKISCH	<b>S500 NEU: A1</b> <b>Griechisch</b> Für Anfänger:innen <i>Joanna Milioni</i> 28.09., 15 x 20:00 - 20:00 Uhr <i>Amperschule im</i> <i>Schwaigfeld,</i> <i>Raum 203</i> 128,00 €	GRIECHISCH	<b>SD103 A1</b> <b>Irish-Gälisch</b> 3. Semester <i>Ray O'Sullivan</i> 28.09., 12 x 18:30 - 19:30 Uhr digitales Lernen Online Kurs via Zoom 68,00 € 	IRISCH-GÄLISCH

FR		FR	
<b>S650 NEU: A1 Schwedisch</b> Für Anfänger:innen Schnupperkurs <i>Tanja Schön</i> 26.01., 18:00 - 21:00 Uhr 27.01., 10:00 - 15:00 Uhr <i>vhs Olching, Seminar- raum 2</i> 44,50 €	<b>SCHWEDISCH</b>	<b>Griechisch</b> 4. Semester <i>Joanna Milioni</i> 26.10., 15 x 20:00 - 21:30 Uhr <i>Amperschule im Schwaigfeld, Raum 203</i> 128,00 €	<b>Irish-Gälisch</b> Fortgeschrittene <i>Ray O'Sullivan</i> 28.09., 12 x 19:30 - 20:30 Uhr digitales Lernen Online Kurs via Zoom 115,00 € 
 <i>Alle mit diesem Symbol markierten Kurse werden online durch-/weitergeführt.</i>			

# Immobilien Hirn

Ihr Partner für

- VERKAUF
- VERMIETUNG



Mitglied im  
Immobilienverband Deutschland IVD  
Verband der Immobilienberater, Makler  
Verwalter und Sachverständigen Region Süd e.V.

Leonhardplatz 8  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel: 08141 103823  
Fax: 08141 103824  
hirm@immobilienhirn.de  
www.immobilienhirn.de



**AUTOHAUS EISELT** G m b H

Ihre PEUGEOT Partner in Eichenau & FFB

## Reparatur & Wartung aller Fabrikate



**EURO REPAR**  
CAR SERVICE

### Wir bieten:

- Neu- & Gebrauchtfahrzeuge
- Reparaturen & Unfallinstandsetzung
- Leasing-Finanzierung
- HU\* & AU
- Reifen- & Scheibenservice
- TOTEM E-Bikes/-Roller inkl. Service

\* durch anerkannten Sachverständigen

**Jetzt auch  
E-Bikes &  
E-Roller!**



**TOTEM**

### Autohaus Eiselt FFB GmbH

Nicolaus-Otto-Straße 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141 53465-0  
info.ffb@autohaus-eiselt.de

### Autohaus Eiselt GmbH

Zugspitzstraße 32  
82223 Eichenau  
Tel. 08141 80016  
info@autohaus-eiselt.de

[www.autohaus-eiselt.de](http://www.autohaus-eiselt.de)

# A. Huber

Umwelt- und Entsorgungspartner GmbH

Ihr zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb

## Containerdienst · Abfallentsorgung · Recycling

*Ihr zuverlässiger  
Containerdienst  
im Landkreis  
Fürstenfeldbruck*

### Wir entsorgen für Sie:

- Bauschutt
- Gartenabfälle
- Sperrmüll
- Gewerbeabfälle
- Wertstoffe
- Holz

**Wir bieten Container  
von 1 - 40 m³ an**



Oberweg Nord 1 · 82216 Gernlinden/Maisach  
Telefon (08142) 29 67-0 · Telefax (08142) 29 67-29  
[www.containerdienst-ffb.de](http://www.containerdienst-ffb.de) · [info@containerdienst-ffb.de](mailto:info@containerdienst-ffb.de)

Besuchen Sie unsere informative Internetseite



# BERUF & IT



## AELITA BRÜCKNER

Fachbereich Sprachen | Beruf & IT

Tel.: 08142 – 654464 | Mo. & Di. 9-12 Uhr, Do. 16-18.00 Uhr

### B010

#### Smalltalk – Richtig umgesetzt – so wichtig für Ihren Erfolg

Gesprächseinstieg ist immer Smalltalk. Ein wichtiges Ritual mit Strategie!

Sicher ins Gespräch kommen, das Gespräch locker zu führen und positiv zu beenden sind beneidenswerte, erfolgsfördernde Eigenschaften. Mit diesen Tipps und Übung werden Sie zum Smalltalk-Profi!

Wir lösen auch ein Geheimnis: Wie spricht man heikle Themen an!

*Hans-Peter Albrecht, Coach,  
Kommunikationstrainer*

**Do, 01.02.2024, 1x 18:00 - 22:00 Uhr,  
28,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2**

### B020

#### Schlagfertigkeit – Spontaner, kreativer! Wer wünscht sich das nicht?

Wir stehen alle hin und wieder „auf dem Schlauch“. Oder wir wissen die richtige Antwort – daheim!! Schlagfertigkeit ist die Kunst, die richtigen Worte zu finden. Ob Sie sich kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und von Ihrem Temperament ab. Sie lernen mit spielerischen und praxisnahen Methoden Ihr Reaktionsvermögen zu

steigern und Ihren sprachlichen Ausdruck zu vergrößern.

*Hans-Peter Albrecht, Coach,  
Kommunikationstrainer*

**Do, 23.11.2023, 1x 18:00 - 22:00 Uhr,  
28,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 3**

### B030

#### Zeitmanagement: erfolgreich & zufrieden

Hast du manchmal das Gefühl, Dir läuft die Zeit weg? Aufgaben werden oft auf den „letzten Drücker“ erledigt? Ständig wirst Du durch Störungen und Ablenkungen bei Deiner Arbeit unterbrochen. Du findest oft nicht die Zeit für Deine wichtigsten Aufgaben und Ziele?

Nach diesem Seminar wird Dir professionelles Zeit- und Aufgabenmanagement zu mehr Leichtigkeit im Alltag helfen. Erfolgreiches Zeitmanagement ist nicht immer einfach und erfordert mitunter viel Disziplin – aber lernen kann es jeder. Der Abend liefert Dir Werkzeuge und Tipps für Beruf und Freizeit.

*Hans-Peter Albrecht, Coach,  
Kommunikationstrainer*

**Do, 14.12.2023, 1x 18:00 - 22:00 Uhr,  
28,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2**

**B040****Erfolgreiche Rhetorik**

Auch wenn Ihnen Kommunikation leichtfällt, ist es bei einem Gespräch nicht immer so einfach sachlich zu sein. Soll sogar ein Konflikt gelöst werden, sollten Sie wissen, wie Sie ein solches Gespräch aktiv und konstruktiv führen können.

Folgende Themen werden wir bearbeiten (Auszüge): Phasen der Kommunikation; aktive Gesprächsgestaltung; Feedback; Wahrnehmung und Beurteilung; ...

Regeln und Tipps stärken unsere Gespräche nach diesem Abend

*Hans-Peter Albrecht, Coach,*

*Kommunikationstrainer*

**Sa, 13.01.2024, 1x 9:30 - 17:00 Uhr,**

**54,00 €, Olching, Hauptstr. 82, vhs-Haus, Seminarraum 1**

**B050****Elevator Pitch: Aufbau, Struktur und Tipps**

„Die hohe Kunst der Selbstvermarktung – Sekunden, die verändern können“

Ein Elevator Pitch ist eine unkonventionelle Art einer Präsentation. Es handelt sich um eine Technik, mit der man innerhalb kürzester Zeit sich selbst, eine Idee, ein Produkt überzeugend präsentieren kann.

Wenn man aber praktisch „in no time“ alles Wichtige überzeugend unterbringen will, muss man sich eingehend Gedanken über den Aufbau und die Struktur des Elevator Pitch machen.

Wir zeigen Ihnen, wie der Aufbau am besten funktioniert, welche Fragen Sie sich stellen müssen, damit der Elevator Pitch überzeugend wird.

*Hans-Peter Albrecht, Coach,*

*Kommunikationstrainer*

**Do, 25.01.2024, 1x 18:00 - 22:00 Uhr,**

**28,00 €, Olching, Hauptstr. 82, vhs-Haus, Seminarraum 1**

**Hybrid-Kurs: Sie entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz oder lieber von zu Hause teilnehmen möchten. Bitte beachten Sie die Voraussetzungen für die Teilnahme von zuhause auf unserer Webseite.**

**Ein digitaler PDF-Skript kann im Anschluss zum Preis von jeweils 15,00€ zur Verfügung gestellt werden.**

**B200****MS Windows – Grundlagen, Nutzung Internet und KI – Hybrid**

Einführung in Windows 11: Lernen Sie Windows 11 kennen. Lernen Sie die Funktionen von Betriebssystemen. Richten Sie Ihren Desktop professionell ein. Arbeiten Sie optimal mit der Maus und der Tastatur. Arbeiten Sie mit dem Datei-Explorer (Benennen, Verschieben Kopieren und Löschen von Dateien). Einrichten einer optimalen Ordnerstruktur für die Datenablage. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Systemsteuerung. Beheben Sie Störungen (z. B. Drucker oder Video). Tipps und Tricks runden den Inhalt ab.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Mi, 10.-12.01.2024, 3x 16:00 - 18:00 Uhr,**

**60,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**



## B202

### MS WORD 1 – Nicht nur für Fortgeschrittene – Hybrid

Dieser Kurs beginnt immer mit den Grundlagen:

- effektives Markieren
- optimale Nutzung von Maus und Tasten
- Formatieren von Text, Absätzen und Abschnitten
- Gliederung von Texten, Einsatz von Nummerierung und Aufzählung
- Einsatz von Textbausteinen, Autotext, Autokorrektur und Rechtschreibprüfung
- das Arbeiten mit Bildern/Grafiken
- das Arbeiten mit umfangreichen Texten
- die Übernahme und Weiterbearbeitung von Texten/Bildern aus dem Internet.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Mi, 17.-19.01.2024, 3x 12:00 - 14:00 Uhr,**  
**60,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**

## B204

### MS WORD 2 – Vertiefung zu WORD 1 – Hybrid

Grundlagen aus WORD 1 werden wiederholt.

- Absätze und Abschnitte
- Erstellen von Inhalts- und Indexverzeichnissen
- Einsatz von Textbausteinen, Autotext, Autokorrektur und Rechtschreibprüfung
- Verwendung von Links und Hyperlinks
- Fußnoten verwalten
- das Arbeiten mit Bildern/Grafiken
- das Arbeiten mit umfangreichen Texten
- die Übernahme und Weiterbearbeitung von Texten/Bildern aus dem Internet.
- Umwandlung von PDF in Wordformat und umgekehrt.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Mi, 24.-26.01.2024, 3x 16:00 - 18:00 Uhr,**  
**60,00 € vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**

## B212

### MS Excel 1 – Nicht nur für Fortgeschrittene – Hybrid

Statt teure Programme einzukaufen, die ihre spezifischen Probleme oft nicht lösen, erlernen Sie hier, wie Sie selbst praxisorientierte Lösungen in Excel realisieren.

Kenntnisse zur Unterscheidung der Datentypen und Formate bilden die Grundlage für den optimalen Einsatz der Tabellenkalkulation Excel.

Wir beginnen immer mit den Grundlagen. Richtige Formatierung und Nutzung der wichtigsten Funktionen (=WENN(), Verweisfunktionen, Datum- und Zeitfunktionen) bilden den Kern des Seminars. Arbeiten mit relativen und absoluten Bezügen runden den Inhalt ab.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Mi, 10.-19.01.2024, 5x 18:15 - 20:15 Uhr,**  
**100,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**

## B214

### MS Excel 2 – Vertiefung zu MS Excel 1

Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung der Grundlagen aus MS Excel 1. Richtige Formatierung und Nutzung der wichtigsten Funktionen.

Weitere Inhalte: Matrixfunktionen und das Arbeiten mit Pivot-Tabellen und Pivot-Grafiken.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Mi, 24.01.-02.02.2024, 5x 18:15 - 20:15 Uhr,**  
**100,00 € vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**

**B222****MS Outlook – Nicht nur für Fortgeschrittene – Hybrid**

MS Outlook ist das Standardprogramm zum Schreiben, Senden und Empfangen von E-Mails sowie zur Verwaltung von Terminen, Kontakten (Adressen) und Aufgaben. In diesem Kurs werden Sie mit den grundlegenden Funktionen von Outlook und dem kaum bekannten „Bruder“ MS OneNote vertraut gemacht. Zahlreiche Übungen aus der Praxis helfen Ihnen, die erlernten Fähigkeiten unmittelbar zu nutzen.

Inhalte:

- Grundlegendes Arbeiten mit Outlook
- E-Mails schreiben, versenden und empfangen
- Signaturen anlegen und ändern
- Nachrichten verwalten
- Adressverwaltung
- Eingeben und Verwalten von Terminen
- Besprechungen

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Do, 01.-02.02.2024, 2x 16:00 - 18:00 Uhr,  
45,00 €, Seminarraum 2 oder Hybrid**

**B224****MS PowerPoint – Nicht nur für Fortgeschrittene – Hybrid**

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen und Aufbau von PowerPoint,
- Planung eines Vortrages,
- Entwurf der Folienvorlagen und Veränderung der Folien,
- Einbau von Grafiken und Tabellen sowie Gestalten des Hintergrundes,
- Tipps und Tricks für eine wirkungsvolle Präsentation: bewegte Objekte, automatischer Ablauf Ihrer Folien mit Überblendung,
- Aufbau einer Menüsteuerung.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Mi, 31.01.2024, 1x 16:00 - 18:00 Uhr,  
20,00 €, Seminarraum 2 oder Hybrid**

**B231****Grundlagen für Videokonferenzen – Hybrid**

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Konferenz vorbereiten. Welche Rolle spielt Umgebungslicht für Ihre digitale Erscheinung und worauf sollten Sie im Voraus achten. In den darauffolgenden Kursen „Zoom als Videokonferenzsystem“ und „WebEx als Videokonferenzsystem – Hybrid“ werden Sie den Umgang mit den Systemen näher kennenlernen.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Sa, 25.11.2023, 1x 14:00 - 15:30 Uhr,  
15,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**

**B232****Zoom als Videokonferenzsystem – Hybrid**

Hier lernen Sie den Umgang mit dem Systemen näher kennen.

- Wie komme ich in den „Meeting-Raum“?
- Welche Einstellungen gibt es im Konferenzraum?
- Welche Funktionen gibt es?

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Sa, 25.11.2023, 1x 15:45 - 16:15 Uhr,  
15,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**

**B233****WebEx als Videokonferenzsystem – Hybrid**

Hier lernen Sie den Umgang mit dem Systemen näher kennen.

- Wie komme ich in den „Meeting-Raum“?
- Welche Einstellungen gibt es im Konferenzraum?
- Welche Funktionen gibt es?

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Sa, 25.11.2023, 1x 17:30 - 19:00 Uhr,  
15,00 €, vhs-Haus, Seminarraum 2 oder Hybrid**



# GESUND & AKTIV



## MAJKA UNDERBERG

Fachbereichsleitung Gesundheit

Tel.: 08142 – 654463 | Mo., Do. 9-12 Uhr, Di. 16-18 Uhr

Im Programmheft finden Sie unsere Vorträge und Workshops aus dem Bereich Gesundheitsbildung. Fortlaufende Kurse sind tabellarisch dargestellt. Auf neue Angebote weisen wir hier im Heft und auf der Homepage in der Rubrik „Gesundheit – NEU!“ hin. Ausführliche Beschreibungen aller Kurse mit Kurstagen, Adresse des Kursorts und benötigten Materialien stehen ebenfalls auf der Homepage. Bei Fragen zu unseren Gesundheitsangeboten helfen wir Ihnen gerne auch telefonisch weiter.

## ALLGEMEINE GESUNDHEITSTHEMEN – VORTRAGSFORUM

Bitte melden Sie sich zu den Vorträgen an. Nur im Vortragsforum am Donnerstagabend gibt es eine Abendkasse.



### G002

#### Wildes Kraut – Gesundheit pur

Nicht nur unsere Vorfahren wussten die grünen Wilden zu schätzen. Auch heute dringen sie immer weiter in das Bewusstsein der Menschen, werden inzwischen nicht mehr als lästiges Unkraut betrachtet. Sie werden als wertvolle Bereicherung unserer Nahrung gesehen und manche kann man für teuer Geld schon im Supermarkt kaufen. Wichtige Inhaltsstoffe, die den Lebensmitteln aus dem Supermarkt oft fehlen, finden sich in Löwenzahn, Spitzwegerich, Schafgarbe und Co. im Garten und auf Wiesen zum Nulltarif. Ich erzähle Ihnen querverbunden aus dem Leben der wilden Kräuter und freue mich über Ihr Interesse!

*Daniela Gottstein, Kräuterpädagogin*  
**Di, 26.09.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**10,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**



**G004****Sturzfahrt im Alltag**

Wussten Sie, dass etwa 2,6% der Erwachsenen in den letzten 12 Jahren einen Sturz erlitten haben, dass die Sturzhäufigkeit mit dem Alter zunimmt, dass knapp 1/3 aller Sturzgeschehen zu einem Knochenbruch und einer Krankenhausbehandlung führen?

Abgesehen von den sichtbaren Folgen führt ein Sturz darüber hinaus häufig zu Ängsten und/oder dem Verlust der Selbstständigkeit.

Die Informationsveranstaltung soll Risikofaktoren aufdecken, aktuelle Tests vorstellen, herausfiltern, welche Maßnahmen für welche Personengruppe sinnvoll sind und einen Überblick über Hilfsmittel verschaffen.

*Angelika Stelzig, Physiotherapeutin*  
**Fr, 06.10.2023, 1 x 15:00 - 16:30 Uhr,**  
**9,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**

**G006****So tickt dein Gehirn!**

„Ob du glaubst du kannst es oder du kannst es nicht, du hast immer Recht!“ Hinter diesem Zitat von Henry Ford steckt eine große Wahrheit.

Unser Gehirn entscheidet oft in unserem Leben ungefragt und steuert unser Verhalten. Egal ob im Bereich Gesundheit, Berufsleben oder im Alltag, wenn wir verstehen, wie unser Gehirn tickt, können wir uns dies zu Nutze machen. Wir können Situationen wieder neutral beurteilen und neue Verhaltensmuster erhalten eine Chance.

Kurz und einfach erklärt, erfahren Sie wie Ihr Gehirn in Ihrem Leben mitmischtd und was Sie selbst tun können um wieder der Chef/die Chefin in Ihrem Leben zu werden.

*Barbara Raum, Heilpraktikerin*  
**Do, 19.10.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**  
**Vortrag mit Anmeldung, Restkarten an der Abendkasse.**

**G010****Babys und Kleinkinder osteopathisch begleiten**

Eine Geburt ist eine enorme Anstrengung für das Neugeborene und die Mutter. Je nach Geburtsverlauf kommt es bei dem Baby zu Stress und Kompressionen an den verschiedensten Körperregionen. Das kann zum Beispiel zu Stillproblemen, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfung, Speien, Vorzugshaltung usw. führen. Durch sehr sanfte osteopathische Techniken können diese Spannungen gelöst werden und die Babys werden zufriedener. Gerne gehe ich auf Ihre Fragen ein und hoffe auf einen lebhaften Austausch.

*Michaela Kania, Osteopathin*  
**Mi, 15.11.2023, 1 x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**9,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 2**

**G012****Die Welt von Demenzerkrankten besser verstehen**

Ihr Angehöriger hat die Diagnose Demenz (Alzheimer) erhalten. Wie geht es nun weiter? Ich informiere Sie über das Krankheitsbild und die Herausforderungen, die auf Sie zukommen. Wir besprechen Fragen zum veränderten Alltag und anderen Verhaltensweisen. Außerdem informiere ich Sie über Pflegestufen und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige entsprechend der aktuellen Gesetzeslage.

*Vortrag mit Anmeldung, Restkarten an der Abendkasse.*

*Franziska Riepl, Seniorenbegleiterin für Demenzerkrankte*  
**Do, 16.11.2023, 1x 19:30 - 21:00 Uhr,**  
**8,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**



## WORKSHOPS

### G030

#### **Rauchfrei Programm zur Tabakentwöhnung**



Das Rauchfrei Programm als Tageskurs richtet sich an alle, die möglichst effektiv und ökonomisch das Rauchen aufgeben wollen. Gut vorbereitet geht es darum, ein tragendes Fundament für ein rauchfreies Leben aufzubauen und zu festigen. In der Gruppe fällt es leichter, Ängste aber auch Zuversicht auszusprechen und sich gegenseitig zu stützen. Seien Sie dabei!

*Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention angemeldet (§20) und damit erstattungsfähig. Bitte informieren Sie sich vorab, zu welchen Anteil Ihre Krankenkasse die Kursgebühr übernimmt.*

*Anna Maria Schmid, Dipl.-Sozialpädagogin, Rauchfrei-Trainerin*

**So, 08.10.2023, 1 x 10:00 - 17:00 Uhr,  
150,00 € inkl. 26 EUR für das Begleitbuch,  
vhs-Olching, Seminarraum 1**

### G032

#### **Einführung ins Taping – Eine sanfte Behandlungsmethode bei Verspannungen**

Bei fast jeder Sportart, ob im Profi- oder Amateurbereich sieht man die „farbigen Klebestreifen“ auf Nacken oder Beinen der Sportler. Mit einer speziellen Technik werden beim „Taping“ die Pflaster auf die Haut aufgeklebt. Dabei ist die Wirkung rein mechanisch: Die Streifen massieren das darunterliegende Gewebe bei jeder Bewegung. Richtig aufgebracht, können Nackenverspannungen und Rückenschmerzen gelindert werden. Probieren Sie es selbst aus! Unter fachkundiger Anleitung der Dozentin „tappen“ Sie sich gegenseitig. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, wie Sie die Streifen richtig positionieren.

*Gabriele Schmid, Heilpraktikerin*  
**Sa, 14.10.2023, 1 x 15:00 - 17:30 Uhr,  
33,00 € inkl. 18,00 € Materialkosten,  
vhs-Olching, Seminarraum 2**

### G034

#### **Meditation**

Meditation ist ein natürlicher Zustand, der durch entspannte Ausrichtung des Geistes von selbst entsteht. Achtsamkeit, entspannte Wachheit und Aufmerksamkeit werden geschult. Durch die Übung verschiedener Meditationsformen wird der Geist gesammelt, fokussiert und zentriert. Ruhe, Klarheit und innere Kraft werden gefördert.

*Sandra Cardamone-Binner, Yoga- und Entspannungstrainerin*

**So, 15.10.2023, 1 x 14:00 - 17:00 Uhr,  
21,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

### G036

#### **Reise zum „Krafttier“ in uns - Entspannen und Kraft tanken**

Wenn wir in unserer westlichen Welt an Tiere denken, sind es meist unsere geliebten Haustiere oder Rohstofflieferanten. Marketing und Werbung nutzen aber das unterschwellige Gefühl für „Krafttiere“ geschickt aus, indem sie Tiger, Löwen, Schlangen und Krokodile als Symbole für ihre Produkte verwenden. Auch im Sprachgebrauch ist diese Sehnsucht integriert: „stark wie ein Löwe“ oder „schlau wie ein Fuchs“. In der keltischen und indianischen Welt allerdings sind es beseelte Wesen, die uns ihre kraftvolle Energie anbieten.

In diesem Workshop biete ich theoretisches Grundwissen, eine ausgiebige Reise zum Krafttier und eine anschließende individuelle Besprechung an.

*Jutta Sutor, Yoga- und Entspannungstrainerin*  
**Fr, 27.10.2023, 1 x 18:30 - 22:00 Uhr,  
21,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

**G038****Die Sehkraft aktivieren**

Unsere Augen und unsere Sehkraft sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Viele Menschen brauchen schon in jungen Jahren eine Brille, anderen kommt erst die "Alters-Sichtigkeit" in die Quere.

Mit Übungen aus der Kinesiologie, mentaler Arbeit an Auge und Sehkraft und Techniken zur Regeneration der Zellen, lernen wir an diesem Abend, was jede/r von uns aktiv tun kann, um ihre/seine Augen im Alltag zu stärken und die Sehkraft zu verbessern.

*Monika Friedl-Rinderle, Heilpraktikerin*  
**Mi, 08.11.2023, 1 x 19:00 - 21:00 Uhr,**  
**18,00 € inkl. 3,00 € Materialkosten,**  
**vhs-Olching, Kleiner Saal**

**G040****Entspanntes Kiefergelenk, kleine Ursache – große Wirkung**

Sie Knirschen mit den Zähnen? Wachen morgens mit einem verspannten Kiefer auf? Sie haben einen stressigen Alltag und möchten sich selbst etwas Gutes tun?

Dann herzlich willkommen! Lernen Sie das R.E.S.E.T.-System kennen, eine effektive Entspannungstechnik für die Praxis. Mit einfachen Handgriffen verhelfen Sie Ihrem verspannten Kiefer wieder zur "Balance". Eine entspannte Kiefermuskulatur beeinflusst den gesamten Körper positiv, wirkt sich auf alle Muskeln, Gelenke, den Bewegungsapparat und das Nervensystem aus. Lassen sie sich überraschen wie einfach, sanft und effektiv Entspannung gehen kann und fühlen Sie, was Ihr Körper dazu sagt.

*Monika Friedl-Rinderle, Heilpraktikerin*  
**Mi, 15.11.2023, 1 x 19:00 - 21:00 Uhr,**  
**18,00 € inkl. 3,00 € Materialkosten,**  
**vhs-Olching, Kleiner Saal**

**G042****Magic Words – mit wingwave® – mehr Lebensqualität erreichen!**

"Wenn ich in die Arbeit/Schule muss wird mir schlecht", "Wenn ich eine Nadel beim Arzt sehe, kriege ich Zustände" "Wenn es draußen kalt und neblig ist bekomme ich wieder meine Gelenksbeschwerden", "Vor einer Prüfung kann ich nie schlafen". Das sind nur einige der Aussagen, die sicher viele kennen. Unser Gehirn hat schon beim Nennen einer Situation oder eines Wortes ein ganzes Szenario einprogrammiert und so sehr wir uns auch anstrengen, wir können es nicht abschalten. Mit der Technik "Magic Words" aus der wingwave® Methode, lernen Sie eine Möglichkeit kennen, die jeder für sich oder zusammen mit Familie oder Freunden zu Hause immer wieder anwenden kann. Sie entzaubern Ihre "Stresswörter" und lassen Ihr Gehirn "neu" denken. Damit öffnen Sie den Raum für neue Reaktionsmöglichkeiten.

*Barbara Raum, Wingwave® Coach*  
**Di, 21.11.2023, 1 x 18:30 - 20:30 Uhr,**  
**15,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 2**

**G043****Selbstschutz und Zivilcourage für Jungen/Männer ab 15 Jahren**

Alle Menschen kennen Situationen, in denen es "mulmig" war. Es sind oft alltägliche Situationen, in denen wir uns oder andere sich bedroht fühlen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erkennen, der Analyse und Vermeidung von gefährlichen Situationen und dem Einüben von gewaltvermeidenden Strategien. Es werden einfache Techniken eingeübt, sich und anderen zu helfen. Dazu gehören Wahrnehmungsschulung, Anwenden von Sicherheitstechniken, Selbstschutz und Hilfe für andere. Die Wahrnehmung und Reaktionsformen werden erweitert. Im Training werden aber auch einfache und praxisnahe Techniken der Selbstverteidigung vermittelt.

*Andreas Schmiedel, Dipl.-Sozialpädagoge*  
**Sa, 02.12.2023, 1 x 09:30 - 16:00 Uhr,**  
**46,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**



## G044

### **Glücklicher leben: Meditations- und Entspannungstag**

An diesem Tag lernen Sie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst wieder zu finden. Die Übungen wirken sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten aus und können helfen, ein beglückendes Burnout zu verhindern.

*Monika Meil, Gesundheitspädagogin*  
**Sa, 13.01.2024, 1 x 10:00 - 16:30 Uhr,**  
**36,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

## G046

### **Fasten nach Buchinger - Begleitkurs**

"Fasten" bedeutet einen freiwilligen Verzicht auf Nahrung für eine begrenzte Zeit. Fasten ist eine natürliche Fähigkeit des Körpers auf die eigenen Reserven umzuschalten. Während des Fastens kann sich der Magen-Darm-Trakt regenerieren und die Körperzellen können entschlacken. Es bedeutet nicht Entbehrung oder Mangel. Richtig angewendet bedeutet Fasten Reinigung von Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Fastenleiterin anleiten und begleiten. Fastenbeginn ist am Samstag, 20.01.24.

*Kurstage und Uhrzeiten auf der Homepage bitte beachten.*

*Christine Huber, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Aromatherapeutin*  
**Di, 16.01.2024, ab 18:30 Uhr,**  
**55,00 € bis 23.01.2024, vhs-Olching,**  
**Kleiner Saal**

## G048

### **Beckenboden, Rücken, Bauch – für Frauen**

Das Becken bildet die untere Verankerung für unsere Wirbelsäule. Daher besteht eine enge Verbindung zwischen Problemen mit dem Beckenboden, Gelenkschmerzen und Haltungsschwäche. Ein gefühlter und trainierter Beckenboden beugt nicht nur Menstruationsproblemen, Blasenschwäche und Organsenkungen vor, sondern er hilft auch gegen Rückenschmerzen.

Im theoretischen Teil geht es um die Anatomie und Funktion des Beckenbodens, Arten und Ursachen von Kontinenzproblemen. Die Übungen fördern die Wahrnehmung des Beckenbodens und eine aufrechte Körperhaltung, die die Beckenbodenmuskulatur aktiviert.

*Majka Underberg, Gesundheitstrainerin*  
**So, 21.01.2024, 1 x 09:00 - 12:00 Uhr,**  
**21,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

## G050

### **Sanft durch die Wechseljahre - mit Homöopathie und Naturheilkunde**

Wie schon der Name sagt, sind die Wechseljahre ein längerer Prozess, der in Phasen verläuft und uns zwischendrin an unsere Grenzen bringen kann.

Ich zeige Ihnen verschiedene Möglichkeiten, die Homöopathie und Naturheilkunde anbieten um typische Beschwerden abzumildern. Begrüßen Sie diese Phase in Ihrem Leben als spannende Erfahrung und vielleicht auch, um sich als Frau neu (oder anders) zu definieren - gesund, vital und mit Freude am Leben!

*Susanne Seuffert, Homöopathin*  
**Mi, 07.02.2024, 1 x 18:30 - 21:00 Uhr,**  
**15,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**



## ONLINE-KURSE - §20 ZERTIFIZIERT UND DURCH DIE KRANKENKASSE GEFÖRDERT

**Genaue Informationen finden Sie  
auf unserer Homepage**

Siehe auch:  
**G030 Rauchfrei Programm zur Tabak-  
entwöhnung - Ab sofort unabhängig!**  
**G208 Hatha-Yoga sanft -  
Energie im Alltag stärken**  
**G212 Yoga für Schwangere**



### GD030 Schutzschild Resilienz - stark und immun gegen das Schicksal



Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Aber immer wieder gibt es Menschen, die mit solchen Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können. Dann wiederum auch andere, die stark mit dem Schicksal hadern. Warum gibt es so unterschiedliche Menschen?

Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben.

In diesem Onlinekurs lernen Sie, was Resilienz bedeutet und wie Sie Ihre eigene Widerstandskraft stärken können.

*Sabine Saltenberger, Dipl. Psychologin*  
**Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die  
Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail.**  
**Digitales Lernen, Lernort von zuhause**

### GD032 Raus aus der negativen Schlafspirale – Onlinekurs



Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst.

Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer.

Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

*Sabine Saltenberger, Dipl. Psychologin*  
**Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die  
Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail.**  
**Digitales Lernen, Lernort von zuhause**





## AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Autogenes Training ist ein systematisches Entspannungsverfahren und eine anerkannte Therapieform. Die Technik nach Prof. Dr. H. Schulz wendet sich an Menschen, die an Stressprävention und an Regeneration interessiert sind. Das Verfahren lässt sich gut in unterschiedliche Alltagssituationen integrieren. Sie lernen beim AT durch Autosuggestion den Körper zu beeinflussen und zu entspannen. Das AT entfaltet die gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson ist ein Entspannungsverfahren zur Verminderung und Prävention von Stress. Relaxation steht für Entspannung. Die Übungen lassen sich leicht erlernen. Sitzend oder liegend kann PMR nahezu überall im Alltag integriert werden. Es entsteht ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl, Basis für einen erholsamen Schlaf. Zusätzlich wird eine mentale Balance für eine bessere Konzentration erreicht.

## FELDENKRAIS

Das Mittel für Lernerfahrungen in der Feldenkrais-Methode ist Bewegung. Im Gruppenunterricht "Bewusstheit durch Bewegung" werden die Teilnehmer verbal durch Bewegungsabläufe hindurchgeführt, die ein bewusstes Wahrnehmen dessen ermöglichen, was wir tatsächlich tun. Diese Lektionen orientieren sich an der kleinschrittigen Analyse der Bewegungsentwicklung sowie an alltäglichen Bewegungsabläufen. Die Aufmerksamkeit wird gelenkt auf Merkmale wie die Bewegungsausführung, Tempo, Kraftaufwand, Koordination... Die ständige Verknüpfung zwischen Denken, Fühlen und Handeln wird konkret erfahrbar, es entsteht "Bewusstheit durch Bewegung". Eine zweckmäßigere Koordination und ein

reicheres Bewegungsrepertoire führen zur weniger einseitigen Haltung und eröffnen die Freiheit der Wahl.

## TAI-CHI-CHUAN

Tai-Chi-Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Die Meditation in Bewegung, äußerlich weich und fließend. Durch eine gesunde Körperhaltung beugt Tai-Chi-Chuan Rückenbeschwerden vor, die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht.

Tai-Chi-Chuan stärkt die innere Lebenskraft, die aus dem harmonischen Einklang von Körper, Geist und Atmung erwächst und kann in jedem Alter ausgeübt werden. Die bekannteste Form ist die Lang-Form, ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird.

## QIGONG

Qigong ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem zur Erhaltung der Gesundheit sowie zur Pflege und Stärkung der Lebenskraft. Es beinhaltet eine Vielzahl bewegter und stiller Übungen. Qigong wirkt harmonisierend auf den ganzen Körper, ist wohltuend und bringt den Geist zur Ruhe. Es eignet sich besonders zum Stressabbau, zur Steigerung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens. Die ruhigen, fließenden Übungen sind für Menschen jeden Alters, gleich welcher Konstitution, geeignet. Sie werden im Stehen oder sitzend ausgeführt.

Unser Angebot finden Sie in der tabellarischen Übersicht auf der nächsten Seite. Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.





MO	DI	MI
<p><b>G208/G210</b> <b>Hatha-Yoga sanft - Energie im Alltag stärken</b> </p> <p>Gabriele Jeger 25.09.2023, 10 x 08:00 - 09:00 Uhr 11.12.2023, 10 x 08:00 - 09:00 Uhr je 75,00 €, vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>G190</b> <b>Qigong am Vormittag</b></p> <p>Helene Überbacher 26.09.2023, 16 x 09:30 - 10:30 Uhr, 96,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>GD180</b> <b>Qigong</b> </p> <p>Eva Schmitz 13.09.2023, 10 x 18:30 - 19:30 Uhr, 70,00 € bis 06.12.2023</p>
<p><b>G214</b> <b>Yoga – Achtsam (Vorkenntnisse)</b></p> <p>Gabriele Jeger 25.09.2023, 15 x 09:30 - 11:00 Uhr, 135,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>G192</b> <b>Qigong am Vormittag</b></p> <p>Helene Überbacher 26.09.2023, 16 x 10:45 - 11:45 Uhr, 96,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>G194</b> <b>Qigong am Abend</b></p> <p>Richard Nürnberger 27.09.2023, 15 x 19:00 - 20:00 Uhr, 90,00 € Martinschule, Gymnastikhalle</p>
<p><b>G130</b> <b>Feldenkrais</b></p> <p>Franziska Rieck 25.09.2023, 15 x 18:15 - 19:30 Uhr, 112,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>G224</b> <b>Yoga für Anfänger (Vorkenntnisse)</b></p> <p>Gabriele Jeger 26.09.2023, 14 x 18:00 - 19:30 Uhr, 126,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>G212</b> <b>Yoga für Schwangere</b> </p> <p>Ulrike Girtner 27.09.2023, 12 x 18:00 - 19:30 Uhr, 108,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>
<p><b>G216</b> <b>Iyengar-Yoga</b></p> <p>Heidi Köber 25.09.2023, 15 x 19:45 - 21:15 Uhr, 135,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>G226</b> <b>Yoga der Energie (leicht Geübte)</b></p> <p>Gabriele Jeger 26.09.2023, 14 x 19:40 - 21:10 Uhr, 126,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>	<p><b>G228</b> <b>Yoga für Fortgeschrittene</b></p> <p>Ulrike Girtner 27.09.2023, 12 x 19:45 - 21:15 Uhr, 108,00 € vhs Olching, Großer Saal</p>
	<p><b>G220</b> <b>Yoga der Energie für Männer</b></p> <p>Gernot Joachim 26.09.2023, 11 x 18:45 - 20:00 Uhr, 83,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066</p>	
	<p><b>G218</b> <b>Iyengar-Yoga (Anfänger)</b></p> <p>Heidi Köber 26.09.2023, 15 x 19:15 - 20:45 Uhr, 135,00 € Sozialzentrum Olching, Mehrzweckraum Sport</p>	





DO	FR	SA/SO
<b>G230</b> <b>Yoga der Energie</b> (Vorkenntnisse) <i>Stephanie Baumann-Fleck</i> <b>vhs</b> 14.09.2023, 12 x 08:30 - 10:00 Uhr, 108,00 € Hybridkurs, vhs Olching, Großer Saal	<b>G238</b> <b>Yoga der Energie - Wach in den Tag</b> <i>Gabriele Jeger</i> 29.09.2023, 13 x 08:00 - 09:30 Uhr, 117,00 € vhs Olching, Großer Saal	<b>G202</b> <b>Yoga für den Rücken   Workshop</b> <i>Sandra Cardamone-Binner</i> 30.09.2023, 1 x 09:00 - 12:00 Uhr, 21,00 € vhs Olching, Großer Saal
<b>G232</b> <b>Yoga der Energie</b> (Vorkenntnisse) <i>Stephanie Baumann-Fleck</i> <b>vhs</b> 14.09.2023, 12 x 10:15 - 11:45 Uhr, 108,00 € Hybridkurs, vhs Olching, Großer Saal	<b>G240</b> <b>Yoga für Senioren</b> <i>Gabriele Jeger</i> 29.09.2023, 13 x 09:45 - 10:45 Uhr, 79,00 € vhs Olching, Großer Saal	<b>G180</b> <b>Qi Gong und Stimme - Workshop</b> <i>Thomas Ruf</i> 22.10.2023, 1 x 13:00 - 17:00 Uhr, 35,00 € vhs Olching, Großer Saal
<b>G170</b> <b>Tai-Chi-Chuan - Kurzform Yang-Stil</b> (Anfänger) <i>Manhkhha Ho</i> 28.09.2023, 15 x 17:15 - 18:15 Uhr, 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G242</b> <b>Yoga für Senioren</b> <i>Gabriele Jeger</i> 29.09.2023, 13 x 11:00 - 12:00 Uhr, 79,00 € vhs Olching, Großer Saal	<b>G200</b> <b>Yoga für den Rücken - Workshop</b> <i>Sandra Cardamone-Binner</i> 28.01.2024, 1 x 14:00 - 17:00 Uhr, 21,00 € vhs Olching, Großer Saal
<b>G172</b> <b>Tai-Chi-Chuan - Langform Yang-Stil</b> (Geübte) <i>Manhkhha Ho</i> 28.09.2023, 15 x 18:20 - 19:20 Uhr, 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067		
<b>G100</b> <b>Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training</b> <i>Gabriele Schmid</i> 12.10.2023, 8 x 19:30 - 21:00 Uhr, 72,00 € vhs Olching, Großer Saal		
<b>G102</b> <b>Autogenes Training - Aufbaukurs</b> <i>Gabriele Schmid</i> 11.01.2024, 5 x 19:30 - 21:00 Uhr, 48,00 € vhs Olching, Großer Saal		
<b>G234</b> <b>Hatha Yoga</b> <i>Christine Kaiser</i> 28.09.2023, 15 x 18:00 - 19:30 Uhr, 135,00 € vhs Olching, Großer Saal		
<b>G236</b> <b>Yoga im freien Atem</b> <i>Angelika Marx</i> 28.09.2023, 15 x 19:00 - 20:30 Uhr, 135,00 € Martinschule, Gymnastikhalle	<b>vhs</b> <b>Alle mit diesem Symbol markierten Kurse werden online oder hybrid durch-/weitergeführt.</b>	



### G180

#### **Qi Gong und Stimme - eine magische Kombination - Workshop**

Unser angeborenes Instrument - die Stimme - kann ohne Atmung und Körperresonanz nicht funktionieren. Mit dem Ausprobieren Ihrer Stimme in verschiedenen Tönen, Stimm-lagen und Lautstärken kombiniert, wird Ihnen bewusst, welche große Kraft und Ausdrucksmöglichkeiten in Ihrer eigenen Stimme liegen. Sich mit der eigenen Stimme auseinander zu setzen, ist eine schöne Herausforderung und ist zudem ein intensiver Weg mit sich selbst in Kontakt zu kommen und sicherer zu werden.

Unterstützt wird dieser Prozess mit den Übungen aus dem Qi Gong. Die Übungen stärken Ihre Mentalkraft und Bühnenpräsenz, mindern Angst und Blockaden. Sie lernen sich zu entspannen und die Atmung zu genießen und zu nutzen. Qigong kann komplett auf die Stimme, die Stimmtechnik, die Haltung und Mentalkraft übertragen werden.

*Thomas Ruf, Sänger und Stimmbildner  
Richard Nürnberger, Qigong-Lehrer  
So, 22.10.2023, 1 x 13:00 - 17:00 Uhr  
35,00 €, vhs-Olching, Großer Saal*

### YOGA

Yoga ist eine über 5000 Jahre alte, aus Indien stammende Tradition, eine Philosophie, Wissenschaft und ein spiritueller Lebensweg. Die körperlichen und geistigen Praktiken verhelfen zu einem harmonischen Gesundheitszustand und der Verbindung von Körper, Atem, Geist und Seele. Yoga bedeutet Einheit und zielt auf einen Zustand der Glückseligkeit.

Yogastunden können folgende Elemente enthalten: achtsame Körperübungen und Entspannung (Asana Praxis), Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken (Pranayama Praxis), und Philosophie (Yamas und Niyamas). Regelmäßiges Üben führt zu einer besseren Körperwahrnehmung, Selbstkenntnis, Wohlbefinden sowie zu mehr Klarheit und Ausgeglichenheit.

Die unterschiedlichen Yoga-Stile lassen sich in klassische und moderne Stile einteilen. In der westlichen Welt ist Hatha Yoga ein bekannter traditioneller Stil. Yoga ist keine Religion und soll für alle zugänglich sein.

**Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage. Unser Angebot finden Sie in der tabellarischen Übersicht.**

### YOGA-WORKSHOPS, ZPP-KURSE UND NEUE ANGEBOTE

### G200

#### **Yoga für den Rücken - Workshop**

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig. Langes Sitzen, einseitige Belastung, Fehlhaltung, Stress und vieles mehr können Gründe für Rücken-Beschwerden sein. In diesem Kurs begegnen wir den Beschwerden des Bewegungsapparats mit drei sich ergänzenden Methoden. Wir lösen gezielt Verspannungen auf, dehnen den Körper auf vielfältige Weise und kräftigen die aufrichtende Muskulatur.

*Sandra Cardamone-Binner, Yoga-Dozentin,  
So, 28.01.2024, 1 x 14:00 - 17:00 Uhr,  
21,00 €, vhs-Olching, Großer Saal*





## G202

### Yoga der Energie - Workshop zum Kennenlernen

Yoga ist ein über 2000 Jahre alter, ganzheitlicher Erfahrungsweg für Menschen, die möglichst fit und entspannt bleiben möchten. Durch einfache und achtsame Körperübungen (Asanas), durch Atem- und Konzentrationstechniken (Pranayamas) und durch Entspannung und Meditation gelangen wir zu einem harmonischeren Gesundheitszustand. Regelmäßiges Üben führt zu besserer Körperwahrnehmung, zur Einheit zwischen Körper, Atem, Geist und Seele sowie zu mehr Klarheit und Ausgeglichenheit. Yoga der Energie ist eine Form des Hathayoga. In diesem Workshop können Sie diese wohltuende Yogaform kennenlernen.

Stephanie Baumann-Fleck, ärztl. gepr.

Yoga-Lehrerin nach BDY-EYU

**Sa, 30.09.2023, 1 x 09:00 - 12:00 Uhr**

**21,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

## G212

### Yoga für Schwangere



In der Yogastunde für Schwangere widmen Sie sich ganz sich selbst und Ihrem Kind. Dabei laden Atem-, Körper- und Entspannungsübungen Sie ein, jeden Tag Ihrer Schwangerschaft bewusster zu genießen. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse und von Beginn der Schwangerschaft an besucht werden. Es besteht zudem die Möglichkeit, auch während des Semesters in freiwerdende Plätze einzusteigen bzw. den Kurs zum Geburtstermin zu beenden.

Ulrike Girtner, geprüfte Yoga-Lehrerin (SKA)

**Mi., 27.09.2023 bis 20.12.2023, 12 x 18:00 -**

**19:30 Uhr, 108,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

## Hatha-Yoga sanft - Energie im Alltag stärken

Sie wollen sich (wieder) wohl fühlen in Ihrer Haut? Sie wollen mehr Zutrauen in Ihre körperlichen Kräfte entwickeln, Beweglichkeit wiedererlangen, körperliche und mentale Spannungen abbauen sowie Ihre Lebensfreude steigern? Die Übungen im Kurs unterstützen Sie dabei. Sie helfen, die Wahrnehmung zu verbessern, das Immunsystem zu stimulieren sowie Entspannung und innere Ruhe zu gewinnen. Einschränkungen lernen Sie als weniger belastend zu empfinden. Das Angebot eignet sich für Teilnehmer:innen mit Krebserfahrung, mit Schmerzsyndromen, z.B. Arthrose oder Fibromyalgie, mit Fatigue-Syndrom, Ängste-Thematiken, u.a. Bei Fragen vermitteln wir gerne den Kontakt zur Dozentin.

Gabriele Jeger, gepr. Yoga-Lehrerin BDY/EYU

**G208 Mo, 25.09.2023 bis 04.12.2023,**

**10 x 08:00 - 09:00 Uhr, 75,00 €,**

**vhs-Olching, Großer Saal**



**G210 Mo, 11.12.2023 bis 18.03.2024,**

**10 x 08:00 - 09:00 Uhr, 75,00 €,**

**vhs-Olching, Großer Saal**



## G234 NEU

### Hatha Yoga

Tu dir Gutes, verhilf deinem Körper zu mehr Kraft und Beweglichkeit, fördere deine Konzentration, Vitalität und Belastbarkeit für Beruf und Alltag. Finde zu mehr Ruhe und Gelassenheit, schenke deiner Seele Entspannung und Harmonie. In diesem Kurs wechseln sich fließende Bewegungsabläufe, bewusst gehaltene Körperstellungen (Asanas), vitalisierende Atemübungen (Pranayamas) und Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen werden auf die Teilnehmenden abgestimmt und mit Achtsamkeit ausgeführt. Die Stunden enden mit einer tiefen Entspannung.

Christine Kaiser, Yoga-Lehrerin

**Do, 28.09.2023 bis 25.01.2024, 15 x 18:00 -**

**19:30 Uhr, 135,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**



## PILATES, RÜCKENFIT, FASZIENTRAINING

### PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur nach der Methode von Joseph Pilates. Bei dem Training stehen die Festigung von Bauch („Powerhouse“) und Rückenmuskulatur im Mittelpunkt, so dass bei regelmäßigem Üben eine Haltungsverbesserung erreicht werden kann. Pilates wird bei der vhs Olching auf der Matte unterrichtet. Es ist für jede Altersstufe geeignet.

#### **G306 NEU**

#### **Pilates für den Rücken**

In diesem Kurs steht das Rückentraining mit der Pilates-Methode im Mittelpunkt. Wir kräftigen und mobilisieren die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. Bei regelmäßigem Training werden Verspannungen im Rücken gelockert. Die Übungen bestehen aus flüssigen Bewegungen und einer bewussten Atmung. Fühl dich gesund und rundum wohl mit einem gesunden, entspannten Rücken.

Bitte Kurstage beachten.

*Sani Braun, Pilates Trainerin*

**Sa, 30.09.2023 bis 13.01.2024, 12 x 09:00 -  
10:00 Uhr, 72,00 €, Amperschule im  
Schwaigfeld, Gymnastikraum 067**

### FASZIENTRAINING

Die Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebe - sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt und vernetzen unseren ganzen Körper. Sie garantieren die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützen die Muskulatur vor Verletzung und halten uns in Form. Das speziell sanfte Faszientraining sorgt für mehr Beweglichkeit, weniger Rückenschmerzen und hält das Bindegewebe gesund, elastisch und straff. Elastische Faszien bedeuten geschmeidigere Bewegungen und somit weniger Schmerzen und Verspannungen.

### RÜCKENFIT

In unseren Rückenfit-Kursen lernen Sie auf angenehme und effektive Weise, Ihren Rücken zu stärken. Das Wirbelsäulentraining bietet einen notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Ziel ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Das Training umfasst funktionelle Übungen zur Muskelkräftigung und für die Beweglichkeit, Stretching und Entspannungsübungen.

***Unser Angebot finden Sie in der tabellarischen Übersicht. Genauere Informationen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.***



MO	DI	MI	DO	FR/SA
<b>G340</b> <b>Seniorengymnastik</b> <i>Traudl Kalb</i> 25.09.2023, 15 x 08:30 - 09:30 Uhr, 80,00 € SV Esting, Turnhalle	<b>G352</b> <b>Rückenfit am Vormittag</b> <i>Majka Underberg</i> 26.09.2023, 15 x 09:00 - 10:00 Uhr 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G372</b> <b>Life-Kinetik</b> <i>Christiane Schwarz</i> 27.09.2023, 15 x 10:00 - 11:00 Uhr 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G362</b> <b>Rückenfit am Vormittag</b> <i>Gabriele Kriegl</i> 29.09.2023, 14 x 09:00 - 10:00 Uhr 84,00 € Empore Heckenstraße	<b>G368</b> <b>Rückenfit am Vormittag</b> <i>Simone Högl</i> 03.03. - 14.07. 14 x 09:00 - 10:00 Uhr 81,- € SV Esting, Spiegelsaal
<b>G342</b> <b>Seniorengymnastik</b> <i>Traudl Kalb</i> 25.09.2023, 15 x 15:30 - 16:30 Uhr, 80,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066	<b>G344</b> <b>Gut zu Fuß – Training für Füße, Knie &amp; Hüfte</b> <i>Majka Underberg</i> 26.09.2023, 15 x 10:00 - 11:00 Uhr 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G324</b> <b>Faszientraining - Reaktiv®</b> <i>Ingrid Pauler</i> 27.09.2023, 12 x 17:15 - 18:15 Uhr 72,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066	<b>G364</b> <b>Rückenfit mit Pilateselementen</b> <i>Majka Underberg</i> 28.09.2023, 15 x 17:00 - 18:00 Uhr 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066	<b>G346</b> <b>Sturzprophylaxe</b> <i>Wolfgang Seibert</i> 29.09.2023, 15 x 11:30 - 12:30 Uhr 90,00 € SV Esting, Turnhalle
<b>G300</b> <b>Pilates</b> <i>N.N.</i> 25.09.2023, 15 x 19:00 - 20:00 Uhr 90,00 € Sozialzentrum, Mehrzweckraum Sport	<b>G320</b> <b>Faszientraining – Bewegt in den Tag</b> <i>Ingrid Pauler</i> 19.09.2023, 12 x 09:00 - 10:00 Uhr 72,00 € Empore, Heckenstraße	<b>GD370/372</b> <b>Gesunder Rücken</b> <i>Elisabeth Scharl</i> Schnupperstunde am 19.09.23 10.10.2023, 10 x 17:30 - 18:30 Uhr 70,00 € 86,- €	<b>G366</b> <b>Rückenfit am Abend</b> <i>Majka Underberg</i> 28.09.2023, 15 x 18:00 - 19:00 Uhr 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066	<b>G306</b> <b>Pilates für den Rücken</b> <i>Sani Braun</i> 30.09.2023, 12 x 09:00 - 10:00 Uhr 72,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067
<b>G302</b> <b>Pilates</b> <i>Christoph Gebhardt</i> 25.09.2023, 15 x 20:00 - 21:00 Uhr 90,00 € Sozialzentrum, Mehrzweckraum Sport	<b>G322</b> <b>Faszientraining – mit luftbef. Rolle + Ball</b> <i>Ingrid Pauler</i> 19.09.2023, 12 x 10:00 - 11:00 Uhr 72,00 € Empore, Heckenstraße	<b>G358</b> <b>Rückenfit am Abend</b> <i>Angelika Stelzig</i> 27.09.2023, 15 x 19:00 - 20:15 Uhr 113,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066		
<b>G350</b> <b>Rückenfit am Abend</b> <i>Barbara Woköck</i> 25.09.2023, 15 x 19:00 - 20:00 Uhr 90,00 € Martinschule, Gymnastikraum	<b>G356</b> <b>Rückengymnastik</b> <i>Daniela Moik</i> 26.09.2023, 15 x 17:10 - 17:55 Uhr 67,00 € SV Esting, Gymnastikraum	<b>G360</b> <b>Rückenfit am Abend</b> <i>Angelika Stelzig</i> 27.09.2023, 15 x 20:15 - 21:30 Uhr 113,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066		
<b>G356</b> <b>Ganzkörperkräftigung</b> <i>Daniela Moik</i> 26.09.2023, 15 x 18:05 - 18:50 Uhr 67,00 € SV Esting, Gymnastikraum				
<b>G370</b> <b>Stark für den Beckenboden</b> <i>Sandra Flemming-Zeisberger</i> 26.09.2023, 15 x 17:30 - 18:30 Uhr 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066				





MO	DI	MI	DO	FR/SA
<b>G470</b> <b>Balance Swing</b> <i>Daniela Knoller</i> 18.09.2023, 17 x 09:00 - 10:00 Uhr 126,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G442</b> <b>T-Bo-Fit</b> <i>Christine Hartig</i> 26.09.2023, 16 x 20:30 - 21:30 Uhr 96,00 € Empore, Heckenstraße	<b>G372</b> <b>Life-Kinetik - Neu</b> 27.09.2023 bis 24.01.2024, 15 x 10:00 - 11:00 Uhr 90,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>GD474</b> <b>Balance Swing - online</b> <i>Charly Nocker</i> 28.09.2023, 15 x 19:00 - 20:00 Uhr 105,00 € 	<b>G420</b> <b>Bodystyling</b> <i>Simone Högl</i> 29.09.2023 14 x 10:00 - 11:00 Uhr 84,00 € SV Esting, Spiegelsaal
<b>G472</b> <b>Balance Swing Easy</b> <i>Daniela Knoller</i> 18.09.2023, 17 x 10:00 - 11:00 Uhr 126,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067				<b>G476</b> <b>Balance Swing</b> <i>Charly Nocker</i> 29.09.2023, 15 x 17:00 - 18:00 Uhr 111,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067
<b>G474</b> <b>Balance Swing</b> <i>Daniela Knoller</i> 18.09.2023, 17 x 17:00 - 18:00 Uhr 126,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067				<b>G478</b> <b>Balance Swing</b> <i>Sani Braun</i> 16.09.2023, 14 x 10:00 - 11:00 Uhr 104,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067
<b>G402</b> <b>Workout - Ganzkörpertraining</b> <i>Barbara Röhn</i> 25.09.2023, 17 x 18:00 - 19:00 Uhr 102,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066				
<b>GD470</b> <b>Balance Swing</b> <i>Charly Nocker</i> 25.09.2023, 15 x 19:00 - 20:00 Uhr 105,00 € 				



## KOOPERATIONEN MIT FITNESS-STUDIOS



### G330

#### Präventives Training im Fitness-Studio

3 Monate Fitness-Training. Die Trainingstage und -zeiten können innerhalb der Öffnungszeiten des Fitnessstudios selbst bestimmt werden. Am Einführungsabend (ohne Trainingskleidung) werden die Termine für die Gesundheitschecks vergeben und der Trainingsrahmen besprochen. Die Laufzeit von drei Monaten beginnt erst nach erfolgreichem Gesundheitscheck und Einweisung in die Geräte.

*Tobias Marzin, Dipl. Sportlehrer, Leiter  
Fitnessabteilung SVE*

**Einführungsabend: Mo, 25.09.2023, 1 x 19:00 -  
20:00 Uhr, 103,00 €, SV Esting, Fitness-Studio**

### G332

#### Spinning für Frauen *Ladies*

Radfahren in der Gruppe bei mitreißender Musik auf Spezial-Spinning-Rädern. Das trainiert Herz und Kreislauf, fördert die Fettverbrennung, regt den Stoffwechsel an und ist dabei äußerst schonend für die Gelenke.

**Di, 26.09.2023 bis 30.01.2024, 15 x 16:50 -  
17:50 Uhr, 90,00 € Ladies - Fitness für Frauen,  
Olching**

## GYMNASTIK FÜR SENIOREN

### Seniorengymnastik - Aktiv und gesund älter werden



#### **Traudl Kalb, Fach-Trainerin Senioren**

Gymnastik, Spiele und Spaß für all diejenigen, die ihre zweite Lebenshälfte aktiv und gesund genießen möchten. Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportverein Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting müssen sich nicht anmelden!

**G340 Mo, 25.09.2023 bis 22.01.2024, 15 x  
08:30 - 09:30 Uhr, 80,00 €, SV Esting, Turnhalle**

**G340 Mo., 25.09.2023 bis 22.01.2024, 15 x  
15:30 - 16:30 Uhr, 80,00 €, Amperschule,  
Gymnastikraum 066**

### G344

#### Gut zu Fuß - Training für Füße, Knie und Hüfte

Füße, Knie, Hüfte stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt des Trainings. Die Füße sind das Fundament unserer Körperhaltung und unserer Fortbewegung. Fehlstellungen und Abnutzung in den Gelenken der unteren Extremitäten können zu Beschwerden, einer schlechten Haltung und Bewegungseinschränkungen führen. Wir schulen die Wahrnehmung für die funktionelle Ausrichtung von Fuß bis Kopf und kräftigen mit gezielten Übungen die Fuß- und Beinmuskulatur. Gleichgewicht und Koordination werden verbessert. Die ausgewählten Übungen wirken zusätzlich auf Rücken- und Schulterbereich. Sie richten den Körper auf und sorgen dafür, dass Sie gut zu Fuß bleiben.

*Majka Underberg, Gesundheitstrainerin*  
**Di., 26.09.2023 bis 30.01.2024, 15 x 10:00 -  
11:00 Uhr, 90,00 €, Amperschule, Gymnastik-  
raum 067**





### **G346** **Sturzprophylaxe**

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Anzahl unabsichtlicher Stürze deutlich. Das liegt in erster Linie am altersbedingten Abbau von Koordinationsfähigkeit, Kraft und des Gleichgewichtssinns. Die Angst vor weiteren Stürzen hat häufig eine Einschränkung des Bewegungsradius zur Folge und damit den Verlust von wichtigen Sozialkontakten.

Einen Ausweg aus dem Teufelskreis bietet die Teilnahme an diesem Kurs, bei dem durch ein gezieltes Sturzprophylaxe-Training die Kraft, Koordination und das Gleichgewicht geschult und verbessert werden.

*Wolfgang Seibert*

**Fr, 29.09.2023 bis 26.01.2024, 15 x 11:30 - 12:30 Uhr, 90,00 € SV Esting, Turnhalle**

### **G372 NEU** **Life-Kinetik**

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spielerischer Bewegung koppelt. Das Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um in Alltag, Schule und Beruf leistungsfähiger zu werden. Altersbegrenzung oder körperliche Voraussetzungen kennt Life Kinetik nicht.

*Christiane Schwarz*

**Mi, 27.09.2023 bis 24.01.2024, 15 x 10:00 - 11:00 Uhr, 90,00 €, Amperschule im Schwaigfeld, Gymnastikraum 067**



## **SOLO-DANCE UND INTERNATIONALE TÄNZE**

### **Solo-Dance Workshops mit Oksana Pavlova, Swing-, Jazz-, Blues-Tanzlehrerin.**

*Die Choreografien sind so aufgebaut, dass Sie sie in einem 3-stündigen Workshop lernen und Spaß am Üben haben.*

**Alle Kurse in der Amperschule im Schwaigfeld, Gymnastikraum 066**

### **G502** **Solo-Dance: Jazz**

Wir bieten eine schöne Jazz-Routine zu einem "einfachen" und sanften langsamen Song mit beeindruckenden Elementen, die von einheimischen Jazz-Tänzern stammen, die in den afroamerikanischen Gemeinschaften während des späten 19. bis mittleren 20. Jahrhunderts entstanden sind, bis hin zu Jazz- und Swing-Musik. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

**So, 22.10.2023, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr, 21,00 €**

### **G504** **Solo-Dance: Blues**

Wir bieten zwei kurze Solo-Blues-Choreografien - eine zu einem langsamen Blues-Song und eine andere - zu einem schnelleren Blues-Song, mit Elementen aus verschiedenen Blues-Stilen, die in den afroamerikanischen Gemeinschaften im späten 19. Jahrhundert bis heute entstanden sind. Blues Tanzen ist ein Überbegriff für eine Familie historischer und moderner Tänze, die zu Bluesmusik getanzt werden. Verwurzt in afrikanischen Bewegungen legt der Bluestanz großen Wert auf Improvisation, Rhythmik, Polyrhythmik und Solobewegungen. Der Kurs ist für alle geeignet, die Bewegungs- und Rhythmusgefühl haben.

**So, 12.11.2023, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr, 21,00 €**

**G506****Solo-Dance: Broadway-Jazz**

Wenn Sie Musicals mögen, werden Sie bestimmt gerne zu ihrer Musik tanzen. Und das Solo-Tanzen erlaubt uns, uns ohne Einschränkungen auszudrücken!

Wir bieten eine Broadway-Jazz-Choreografie mit Elementen aus dem Broadway-Jazz-Stil, die in Broadway-Musical-Theater-Aufführungen in den frühen 1900er Jahren bis heute entstanden sind.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Bewegungs- und Rhythmusgefühl haben.

**So, 10.12.2023, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr, 21,00 €**

**G508****Solo-Dance: Charleston**

Mögen Sie schnelle Musik? Möchten Sie versuchen, einfache Bewegungen dazu zu tanzen?

Wir bieten eine lustige Charleston-Choreografie in einem schnellen Tempo mit leichten Elementen aus Charleston, einem Tanz, der in den afroamerikanischen Gemeinschaften in den 1920-40er Jahren entstand, bis hin zu energiegeladener früher Jazzmusik.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Bewegungs- und Rhythmusgefühl haben.

**So, 11.02.2024, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr, 21,00 €**

**G510****Salsa-Tanz-Workshop**

Salsa Dance für Anfänger: mitreißend-würzig - hispanisch für "Soße", stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in einer Vielzahl unterschiedlicher Stile. Einer der modernsten Gesellschaftstänze mit einem ungezwungenen und familiären Miteinander. Nicht Perfektion und Wettbewerb, sondern Spaß an Musik und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Für Anfänger - paarweise Anmeldung ist erforderlich.

*Santiago Velasquez, Latin-Dance-Teacher*

**Sa, 09.12.2023 bis 10.12.2023, 2 x 13:00 - 16:00 Uhr, 58,00 €, Amperschule im Schwaigfeld, Gymnastikraum 067**

**G512 / G514****Tango Argentino - leicht gelernt**

Tango Argentino ist ein Tanz, der von jedem leicht erlernt werden kann. Er entsteht aus dem natürlichen Gehen und ist, da es keine vorgegebenen Schritte gibt, ein reiner "Improvisationstanz" zur Musik. Tango Argentino wirkt sehr elegant und harmonisch, er wird in der ganzen Welt getanzt und egal wo Sie sind, Sie können auf jeder Milonga (Tanzfest) mittanzen. Das Ziel des argentinischen Tango-Lehrers, Alfredo Foulkes ist es, den Tanz seiner Heimat, mit all seinen Facetten zu vermitteln und einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Denn Tango ist einfach und schön. Versuchen Sie es und lassen Sie sich faszinieren. Bitte paarweise anmelden. Preis gilt für eine Person. Solo-Anmeldungen sind auf Anfrage möglich.

*Alfredo Foulkes, Tango-Lehrer*

**G512 Sa, 11.11.2023 bis 12.11.2023, 2 x 16:00 - 18:30 Uhr, 58,00 €, Gesundheitszentrum Gröbenzell, Danziger Str. 28 - Gröbenzell**

**G514 Sa, 03.02.2024 bis 04.02.2023, 2 x 16:00 - 18:30 Uhr, 58,00 €, Gesundheitszentrum Gröbenzell, Danziger Str. 28 - Gröbenzell**

**Studenten mit Nachweis zahlen 40 €**



MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO
<b>G440</b> <b>Thai-Bo</b> Barbara Röhn 25.09.2023, 17 x 19:00 - 20:00 Uhr 111,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066	<b>G524</b> <b>Line-Dance</b> Fortgeschrittene 1 Silvia Gerisch 26.09.2023, 12 x 18:00 - 19:30 Uhr 108,00 € SV Esting, Spiegelsaal	<b>G534</b> <b>ZUMBA®</b> outdoor Madlen Weißgerber 27.09.2023, 10 x 18:00 - 19:00 Uhr 65,00 € Schwaigfeld Park	<b>G522</b> <b>Line-Dance</b> Fortgeschrittene Claudia Quincke 28.09.2023, 15 x 18:00 - 19:00 Uhr 86,00 € SV Esting, Spiegelsaal	<b>G538</b> <b>ZUMBA®</b> am Vormittag Madlen Weißgerber 29.09.2023, 15 x 09:00 - 10:00 Uhr 98,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G502</b> <b>Solo-Dance:Jazz</b> Oksana Pavlova 22.10.2023, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr 21,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066
<b>G530</b> <b>ZUMBA®</b> Barbara Röhn 25.09.2023, 17 x 20:00 - 21:00 Uhr 111,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066	<b>G526</b> <b>Line-Dance</b> Fortgeschrittene 2 Silvia Gerisch 26.09.2023, 12 x 19:30 - 21:00 Uhr 108,00 € SV Esting, Spiegelsaal	<b>G536</b> <b>ZUMBA®</b> am Abend Madlen Weißgerber 27.09.2023, 15 x 20:00 - 21:00 Uhr 98,00 € Empore, Heckenstraße	<b>G520</b> <b>Line-Dance</b> Anfänger Claudia Quincke 28.09.2023, 15 x 19:00 - 20:00 Uhr 86,00 € SV Esting, Spiegelsaal	<b>G540</b> <b>ZUMBA®</b> Grundstufe und 50+ Madlen Weißgerber 29.09.2023, 15 x 10:00 - 11:00 Uhr 98,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G504</b> <b>Solo-Dance: Blues</b> Oksana Pavlova 12.11.2023, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr 21,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066
<b>G532</b> <b>ZUMBA®</b> Antonella Ungaro, Valeria Serena 25.09.2023,15 x 20:00 - 21:00 Uhr 98,00 € Martinschule, Gymnastikhalle	<b>G442</b> <b>T-Bo-Fit</b> Christine Hartig 26.09.2023, 16 x 20:30 - 21:30 Uhr 96,00 € Empore, Heckenstraße			<b>G550</b> <b>Dance Fitness</b> Diana Kanostrevac 29.09.2023, 15 x 18:15 - 19:15 Uhr 98,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G510</b> <b>Salsa-Tanz / Workshop</b> Santiago Velasquez 09.12.2023, 2 x 13:00 - 16:00 Uhr 58,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067
				<b>G552</b> <b>4STREATZ®</b> Anfänger Diana Kanostrevac 29.09.2023, 15 x 19:15 - 20:15 Uhr 98,00 € Amperschule, Gymnastikraum 067	<b>G506</b> <b>Solo-Dance: Broadway-Jazz</b> Oksana Pavlova 10.12.2023, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr 21,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066
				<b>G690</b> <b>Aqua-Zumba® NEU</b> Antonella Ungaro 29.09.2023, 10 x 19:00 - 20:00 Uhr 96,00 € Schwimmbad Olching	<b>G512</b> <b>Tango Argentino - leicht gelernt</b> Alfredo Foulkes 11.11.2023, 2 x 16:00 - 18:30 Uhr, 58,00 € Gesundheitszentrum Gröbenzell
					<b>G512</b> <b>Tango Argentino - leicht gelernt</b> Alfredo Foulkes 03.02.2024, 2 x 16:00 - 18:30 Uhr 58,00 € Gesundheitszentrum Gröbenzell
					<b>G508</b> <b>Solo-Dance: Charleston</b> Oksana Pavlova 11.02.2024, 1 x 11:00 - 14:00 Uhr 21,00 € Amperschule, Gymnastikraum 066



## LINE-DANCE

Gute Laune mit Schwung und gleichzeitig trainieren Sie Ihr Gedächtnis. Line Dance - für jedes Alter, jedes Geschlecht. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die gerne tanzen. Wir tanzen in Reihen neben- und hintereinander. Die Musik reicht von Pop bis Mambo, von Rock bis Country. Wir erlernen die Choreografien gemeinsam, das ist gut für die Fitness, aber auch für den Kopf.

*Alle Kurse im SV Esting, Spiegelsaal*

Unser Angebot finden Sie in der tabellarischen Übersicht.

Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.

## G528 NEU

### Freies Tanzen – Ausdruckstanz

Im Freien Tanzen gibt es keine vorgefertigten Formen oder Schrittfolgen, keinen Leistungsanspruch und keine Bewertung. Elemente aus dem Ausdruckstanz und der Tanztherapie unterstützen die Körperwahrnehmung und regen zu vielfältiger Bewegung an. Im Freien Tanzen erleben wir das Zusammenspiel von Geist und Körper. Wir geben allem, was da ist Raum - Körper, Gefühle, Gedanken. Tanz muss nicht schön sein, wir können ausprobieren, spielen und unsere Bewegung einfach genießen!

*Angelika Marx, Tanztherapeutin*

*Do, 28.09.2023 bis 07.12.2023, 10 x 20:30 - 21:30 Uhr, 60,00 €, Olching, Martinstraße 7, Martinschule, Gymnastikhalle*

## ZUMBA®, DANCE FITNESS UND 4STREATZ

ZUMBA® und Dance Fitness ist ein Fitnesstraining mit Rhythmen lateinamerikanischer Musik.

Der Körper wird durch die mitreißende Musik zum Bewegen animiert. Man muss nicht tanzen können, um sich bei diesen heißen Rhythmen zu bewegen, das geht wie von selbst. Man muss auch keine top Kondition mitbringen. Die kommt, ohne dass man es merkt, im Laufe des Kurses. Denn die Verbindung zwischen Fitness, Tanz und Musik macht die Trainingsstunde zu einer Spaßstunde.

*Unser Angebot finden Sie in der tabellarischen Übersicht. Genauere Informationen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.*

## G532 NEU

### ZUMBA® - NEU

*Antonella Ungaro, Aqua-Zumba®-Trainerin*

*Valeria Serena, Aqua-Zumba®-Trainerin*

*Mo, 25.09.2023 bis 22.01.2024, 15 x 20:00 - 21:00 Uhr, 98,00 €, Martinschule, Gymnastikhalle*

## G534 NEU

### ZUMBA® - im Schwaigfeld-Park

Jede:r Teilnehmer:in bekommt einen kleinen Kopfhörer, über den die Musik gehört wird.

*Madlen Weißgerber, Zumba-Instructor*

*Mi, 27.09.2023 bis 06.12.2023, 10 x 18:00 - 19:00 Uhr, 65,00 €, Schwaigfeld Park - Wiese hinter der Amperschule*



## **G552 NEU** **4STREATZ®**

4STREATZ® bietet Tanz & Fitness auf Deinem Level. Ein Dance-Fitness-Kurs, in dem Du so sein und tanzen darfst, wie Du bist. Ein Konzept, mit dem Du tanzen und Kalorien verbrennen kannst ohne Leistungsdruck. All das haben wir bei 4STREATZ® in unserer Philosophie #tanzwiedubist vereint und umgesetzt. 4STREATZ® ist somit das erste und einzige Tanz-Fitness-Programm, das sich mit dynamischen Moves Deiner Fitness und Deinen Bedürfnissen anpasst.

Anfänger und "Rubens-Ladies" willkommen, Jede:r tanzt perfekt, so wie er/sie ist!

*Diana Kanostrevac*

**Fr., 29.09.2023 bis 02.02.2024, 15 x 19:15 - 20:15 Uhr, 98,00 €, Amperschule, Gymnastikraum 067**



## **AQUA-FITNESS**

Die Aqua-Fitness verbindet die Faszination Wasser mit der kräftigenden und Ausdauer fördernden Wirkung der Fitnessgymnastik. Durch den im Wasser herrschenden Auftrieb werden der Halte- und Bewegungsapparat entlastet und die Verletzungsgefahr minimiert. Es ist also ein besonders gelenkschonendes und dennoch intensives Training möglich. Durch den Wasserwiderstand werden die Lymphbahnen und die Muskeln massiert. Und natürlich ist ein Training im Wasser immer gut für das physische und seelische Gleichgewicht.

Schwimmbadeintritte sind in der Kursgebühr enthalten. Die Kurse sind nicht für Nicht-Schwimmer geeignet!

## **G680** **Aqua-Fitness NEU**

*Kerstin Stolz*

**Fr, 29.09.2023 bis 08.12.2023, 10 x 19:00 - 20:00 Uhr, 96,00 €, Olching, Schwimmbad**

## **G690** **Aqua-Zumba® NEU**

Aqua-Zumba® bringt die Zumba® Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen. Der Vorteil ist, beim Aqua-Zumba® werden die Gelenke weniger belastet. Man kann also einfach loslegen. Wasser schafft einen natürlichen Widerstand, dadurch kostet jeder Schritt mehr Kraft und die Muskeln werden so gestärkt. Diese "Pool-Party" sollten Sie auf keinen Fall verpassen.

*Antonella Ungaro, Aqua-Zumba®-Trainerin*

*Valeria Serena, Aqua-Zumba®-Trainerin*

**Fr, 29.09.2023 bis 08.12.2023, 10 x 19:00 - 20:00 Uhr, 96,00 €, Olching, Schwimmbad**





## AQUA-FITNESS IM HALLENBAD OLCHING

alle Aqua-Kurse werden ab Januar mit neuen 10er-Blöcken weitergeführt.  
Anmeldunge im Internet ab November möglich.

MO	DI	MI	DO	FR
<b>G600</b> <b>Aqua-Fitness</b> Martina Lena Neher 18.09.2023, 10 x 17:15 - 18:15 Uhr 96,00 €	<b>G610</b> <b>Aqua-Fitness</b> Martina Lena Neher 19.09.2023, 10 x 19:00 - 20:00 Uhr 96,00 €	<b>G610</b> <b>Aqua-Fitness</b> Georg Frank 27.09.2023, 10 x 21:00 - 21:45 Uhr 82,00 €	<b>G640</b> <b>Aqua-Fitness Rücken</b> Rufin Mellentin 05.10.2023, 10 x 18:45 - 19:30 Uhr 82,00 €	<b>G680</b> <b>Aqua-Fitness NEU</b> Kerstin Stolz 29.09.2023, 10 x 19:00 - 20:00 Uhr 96,00 €
	<b>G610</b> <b>Aqua-Fitness</b> Martina Lena Neher 19.09.2023, 10 x 20:00 - 21:00 Uhr 96,00 €		<b>G650</b> <b>Aqua-Fitness mit Aerobic</b> Thomas Kautzleben 21.09.2023, 13 x 19:30 - 20:15 Uhr 125,00 €	<b>G690</b> <b>Aqua-Zumba® NEU</b> Antonella Ungaro, Valeria Serena 29.09.2023, 10 x 20:00 - 20:45 Uhr 82,00 €
			<b>G660</b> <b>Aqua-Fitness (Geübte)</b> Thomas Kautzleben 21.09.2023, 13 x 20:15 - 21:00 Uhr 125,00 €	
			<b>G670</b> <b>Aqua-Fitness</b> Georg Frank 28.09.2023, 10 x 21:00 - 21:45 Uhr 82,00 €	





## TAEKWON-DO

*Giorgio Affé, Taekwon-Do-Lehrer 4. Dan*

*Taekwon-Do ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst mit und ohne Partner fördern die Konzentration, das Selbstvertrauen, das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar. Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung.*

*Bei Taekwon-Do ist Mehrfachtraining am Di., und am Fr., möglich. Bitte für einen der Kurse anmelden. Die Kurse sind fortlaufend.*

*Am Ende des Semesters besteht die Möglichkeit zu einer Gürtelprüfung.*

### G700

#### Taekwon-Do für Erwachsene

*Di, 19.09.2023 bis 06.02.2024, 17 x 18:45 - 20:15 Uhr 130,00 €, Heckenstraße 11, Empore*

### G702

#### Taekwon-Do für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren – für Anfänger:innen

*Fr, 15.09.2023 bis 09.02.2024, 19 x 18:30 - 20:00 Uhr, 130,00 €, Martinschule, Gymnastikhalle*

Siehe auch GJ7012 Taekwon-Do für Kinder von 6 - 12 Jahren

## OUTDOOR-KURSE

### G830

#### Inline-Skaten für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren



Mit Anfängern und Fortgeschrittenen üben wir zunächst einmal in der Halle OHNE Skates das Stürzen auf Matten und machen Koordinationsübungen.

Anschließend üben wir auf dem Vorplatz der Amperschule Olching Fahr-, Brems- und Sturztechniken mit Skates. Gegen Ende des Kurses werden wir auf den Radwegen rund um Olching die Kenntnisse vertiefen.

Die Kurse finden nur bei trockener Witterung statt. (siehe Homepage vhs-Olching)

**Mo, 25.09.23: Gymnasium Turnhalle 20:00 bis 21:30 Uhr**

**Sa/So, 30.09./01.10.23: Vorplatz Amperschule jeweils von 13:00-15:00 Uhr**

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Wintersportverein Olching e.V. statt.

Die Teilnahme ist für Mitglieder des WSV kostenlos, sie müssen sich über den WSV anmelden.

*Herbert Appl*

**Ab Mo, 25.09.2023, 3 x**

**42,00 €, Gymnasium, Turnhalle und Outdoor**

Siehe auch GJ800 Inline-Skaten: Grund- und Sicherheitstraining für Kinder (5-12 Jahre)





## SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

### GD890

#### Informationsabend für Sportbootführerscheine

Für die Fahrt auf Sportbooten unter Motor und unter Segel gibt es in Deutschland zahlreiche Lizenzen. Welche Scheine brauche ich tatsächlich?

Bei unserem Info-Abend werden alle Lizenzen vorgestellt. Die umfassende Beratung zu möglichen Zielen, zu Theorie und Praxis der gesamten Ausbildung sowie zu den anfallenden Kosten für Lehrmaterial und Prüfungsgebühren erleichtert die Entscheidung.

*Für den Zugangslink zum Infoabend bitte bei der Anmeldung unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben!*

*Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis spätestens 12 Uhr am Kurstag. Der Link wird bis 17 Uhr am Kurstag zugeschickt.*

**Di, 26.09.2023, 1 x 19:00 - 20:30 Uhr, frei, Digitales Lernen, Lernort von zuhause**

### G890

#### Sportbootführerschein See und Binnen – Kombikurs

Ziel der Führerschein-Kurse ist die gründliche Vorbereitung auf die theoretische Prüfung. Die erforderliche praktische Ausbildung am Ammersee wird im Anschluss an den Kurs vermittelt. Die Theoretischen Prüfungen finden am Starnberger, die praktischen Prüfungen am Ammersee statt. Alle Kurse beinhalten die organisatorische Begleitung bis hin zur bestandenen Prüfung!

Kursinhalte sind: Grundlagen der Sportschiffahrt unter Motor in Küsten- und auf Binnengewässern. Navigation, prakt. Schiffsführung und Wetterkunde sowie Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Antriebsmaschine. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Weitere Informationen auf der Homepage [vhs-olching.de](http://vhs-olching.de).

*Die Teilnahme am Online-Infoabend für die Sportbootführerscheine wird empfohlen (kostenlos - 232GD890).*

*Fragen zum Sportbootkurs oder Infoabend? E-Mail an [tommi-marine@myway.de](mailto:tommi-marine@myway.de)*

*Thomas Mitter*

**Kurszeiten: Fr., 17:00-21:00 Uhr, Sa., und So., 09:00-17:00 Uhr**

**Fr, 20.10.2023 bis 22.10.2023, 3 x 17:00 - 21:00 Uhr, 135,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**





## WANDERUNGEN

### K202

#### Kulturhistorische Wanderung um das Kloster Andechs

Am weltbekannten Kloster Andechs starten wir unsere Wanderung, entlang des Weges entdecken wir verschiedene kulturhistorische Highlights, besuchen diverse Kapellen und sehen uns ein Wildgehege an. Von dort gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt zurück. Der Weg verläuft hauptsächlich durch Wiesen und Felder sowie durch schöne Teichlandschaft mit seltenen Hochmoorpflanzen. Die Tour ist eine leichte Wanderung ohne große Höhenunterschiede. Länge der Strecke: circa 12 Kilometer. Gesamtdauer: circa fünf Stunden inklusive Pausen. Die reine Gehzeit beträgt circa 3:45 Stunden. Gelegenheit zur Einkehr gibt es nach dem ersten Drittel der Wanderung in den Biohof Scheitz sowie am Ende der Tour in Andechs, falls gewünscht.

Angelika Berz

**Fr, 29.09.2023, 1x 11:00 - 16:00 Uhr,**  
**16,00 €, Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Klosters Andechs**

### G984

#### Ein Herbsttag in den Bergen: Leichte Wanderung auf den Großen Illing

Genießen Sie einen wunderschönen Herbsttag in den Bergen! Die erfahrene Bergführerin Angelika Berz begleitet Sie und zeigt Ihnen die schönsten Wege auf den Großen Illing: Der Große Illing ist eine dem Heimgarten vorgelagerte Aussichtskanzel über dem schönen Loisachtal. Er ist nirgendwo angeschrieben und daher auch nicht überlaufen. Über schmale Pfade und Wege gehen wir wildromantisch entlang der Kaltwasserlaine und den Kaltwasserfällen. Vom Gipfel aus hat man beste Sicht über das Loisachtal zu den Ammergauer Alpen. Über den Kleinen Illing geht es auf unserer Rundtour zurück. Eine Einkehr ist am Ende der Tour

in Ohlstadt möglich. Die Tour ist mit 610 Höhenmetern eine leichte Tour: Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung sowie etwas Trittsicherheit sind jedoch erforderlich.

Angelika Berz

**Sa, 07.10.2023, 1x 10:00 - 16:00 Uhr,**  
**34,00 €, Treffpunkt: Oberer Parkplatz Heimgarten, Heimgartenstr., Ohlstadt**

**Siehe auch GJ802 Snowboard-Anfängerkurs von 7 bis 99**

### G896

#### Schneeschuwandern ab 14 Jahren



Gehen Sie einen Tag mit den erfahrenen Führern des Wintersportvereins Olching auf Wanderschaft durch den Schnee und lernen Sie das Wandern auf Schneeschuhen kennen. Sie erhalten eine Einführung in das Tragen und Gehen mit herkömmlichen Schneeschuhen. Sie erlernen den sinnvollen und sicheren Einsatz der Stöcke. Außerdem wird gezeigt, wie man ggf. mit der Steighilfe der Schneeschuhe in steilem Gelände aufwärts geht. Und natürlich machen wir gemeinsam eine schöne Wanderung von ca. 3-4 Stunden Dauer zzgl. Pause.

*Alle Anmeldungen werden zunächst kostenfrei als "Interessent" geführt. Weiter Informationen siehe Homepage vhs-Olching.*

Herbert Appl

**Vormerken bis Sa., 16.12.2023,**  
**Vormerkung frei, Voralpenland**





## KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

*Bitte beachten Sie die Ausschreibung Vorträgen und Workshops rund um das Thema gesunde Ernährung.*

*Ausführliche Informationen zu den Kochkursen und unseren Dozent:innen finden Sie auf unserer Homepage. Hier finden Sie auch die Information, ob es eine vegetarische Variante für die Gerichte gibt.*

*Kursort: Amperschule im Schwaigfeld, Schulküche*

Siehe auch GJ900 Halloween backen für Kinder

### G900

#### **Sushi – kleine köstliche Röllchen**

Sushi ist ein japanisches Gericht aus gesäuertem Reis, ergänzt um weitere Zutaten wie rohem oder geräuchertem Fisch, Meeresfrüchte, Nori (getrockneter und gerösteter Seetang), Gemüse, Tofuvarianten und Eier. Sushi ist köstlich, leicht und gesund, sieht schön aus und ist einfach zuzubereiten.

Gemeinsam mit der Dozentin stellen Sie verschiedene Sushi-Sorten wie Maki, California Rolle und Nigiri her, anschließend werden die fertigen Sushi gemeinsam verkostet.

*Thuy Le Duy*

*So, 24.09.2023, 1 x 11:00 - 15:00 Uhr  
49,00 €, Inkl. 20 EUR Materialkosten*

### G904

#### **Tapas - kleine Köstlichkeiten aus Spanien**

Tapas - diese kleinen kulinarischen Köstlichkeiten aus Spanien werden auch bei uns immer beliebter. Wir werden verschiedenste Tapas gemeinsam zubereiten und anschließend bei einem Gläschen Rioja-Wein genießen.

*Margarita Vilgertshofer*

*Fr, 20.10.2023, 1 x 18:30 - 22:00 Uhr  
31,00 €, Inkl. 5 EUR Materialkosten*

### G906

#### **Japanische Küche – Miso und Tofu**

In diesem Kochkurs lernen Sie von einer gebürtigen Japanerin die japanische Hausmannskost kennen. Miso ist ein vielseitiges Gewürz. Es muss nicht immer nur Miso-Suppe sein. Tofu, der einen neutralen Geschmack hat und daher etwas langweilig ist, kann mit Miso und Chilipaste sehr lebendig werden.

*Atsuko Braun-Sakakibara, jap. Kulturvermittlerin  
Sa, 21.10.2023, 1 x 10:00 - 14:00 Uhr  
41,00 €, Inkl. 12 € Materialkosten*

### G908

#### **Das Geheimnis guter Soßen und Fonds**

An den Soßen erkennt man den "guten Koch". Saucen sind die Königsdisziplin in der Küche und erfordern ein gewisses Know-How. Dabei spielen die persönliche Erfahrung, das Geschick und der Geschmack des Kochs eine wesentliche Rolle. Sie machen ein einfaches Gericht zu einem raffinierten Gaumenschmaus und runden nahezu jedes Gericht hervorragend ab. Unter meisterlicher Anleitung werden Sie Fonds (die Basis vieler Soßen) herstellen und daraus die Soßen für unserer Gerichte.

*Jürgen Wirtz, Küchenmeister & Diätkoch  
Do, 09.11.2023, 1 x 18:00 - 22:00 Uhr  
47,00 €, Inkl. 18 € Materialkosten*

### G910

#### **Frühlingsrollen - knusprige Köstlichkeiten aus Vietnam**

Frühlingsrollen sind sehr vielfältig einsetzbar: sowohl als Fingerfood, zu Reis aber auch zu Reisnudeln, verfeinert mit asiatischen Kräutern und der typischen vietnamesischen Soße Nuoc Mam. Dazu genießen wir eine fruchtigen Mangosalat. In diesem Kurs können Sie in die Welt der vietnamesischen Küche eintauchen und ein Geschmackserlebnis der besonderen Art erleben.

*Thuy Le Duy*

*Sa, 11.11.2023, 1 x 11:00 - 15:00 Uhr  
47,00 €, Inkl. 18 EUR Materialkosten*

**G912****Gutes Essen muss nicht teuer sein**

Stress im Beruf und in der Familie. Keine Zeit, um sich an den Herd zu stellen und was Gutes zu kochen - eine Wurstsemmel auf dem Weg muss genügen. Viele kennen das: Gesundes Essen kommt häufig im stressigen Alltag zu kurz. Dabei dauert es nicht unbedingt viel länger, was Gesundes zu kochen als zu Fast Food oder Fertigprodukt zu greifen - und teurer ist es auch nicht unbedingt. Durch Variationen mit Grundnahrungsmitteln und dem Marktangebot der Saison lernen Sie frische und preiswerte Mahlzeiten zu zaubern.

*Bettina Schöning, Hauswirtschaftslehrerin*

**Mi, 15.11.2023, 1 x 18:00 - 21:30 Uhr**

**38,00 €, Inkl. 12 EUR Materialkosten**

**G914****Italienische Küche**

Die italienische Kunst und Sprache sind sehr beliebt, aber noch beliebter ist die italienische Küche.

Wir werden einen frischen Antipasti-Salat zubereiten, mit Geduld und viel "amore" Amatriciana köcheln. Das gibt uns Zeit auch noch einen knusprigen Nachtisch zu backen. Gemeinsam werden wir in fröhlicher Runde, ganz "in modo italiano", unser Menü genießen.

*Rosa Cordova-Jung, Sprachdozentin*

**Sa, 18.11.2023 1 x 10:00 - 14:00 Uhr,**

**41,00 €, Inkl. 12 € Materialkosten**

**G916****Finnische Weihnachtsbäckerei**

Der Duft von Zimt, Nelken, Ingwer und Kardamom füllt den Raum.

Fast jede Familie in Finnland hat ein streng gehütetes Rezept für Piparkakku, Pfefferkuchen. Wir backen auch Weihnachtssterne aus Blätterteig und Zwetschgenmarmelade. Weihnachtlicher Gewürzkuchen mit Datteln ist ein beliebtes Mitbringsel während der Weihnachtstage. Und auch die berühmten

Zimtschnecken gehören zum Programm.

*Tellervo Korpi*

**Sa, 25.11.2023, 1 x 10:00 - 14:00 Uhr**

**44,00 €**

**G918****Ich und Du, wir KOCHEN – Junges Gemüse trifft alten Hasen**

Sie sind Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel, haben Kinder, Enkel, Patenkinder? Dann machen Sie mit beim genialen Familienkochen: Wir schwingen die Kochlöffel und rühren auch schon mal alle in einem Topf, ohne den Brei zu verderben. Querbeet und bunt wird unser Tag. Wir füllen ein, mixen fein, stampfen fest, verpacken kleine Geheimnisse und kneten auch mal ordentlich den Teig. All das ist ganz schön aufregend für unsere kleinen Küchenhelfer. Dafür kommt zum Schluss noch das Tischlein deck dich, denn zusammen kochen macht Spaß, zusammen essen noch viel mehr.

Bitte melden Sie sich paarweise - ein Erwachsener, ein Kind – an.

*Bettina Schöning, Hauswirtschaftslehrerin*

**Sa, 02.12.2023, 1 x 10:30 - 13:00 Uhr,**

**26,00 €, Inkl. 8 EUR Materialkosten**

**G920****Traditionell englischer Christmas Cake und weihnachtlicher Teekuchen**

Der Klassiker darf bei keiner weihnachtlichen Teetafel fehlen und findet auch bei uns seine Fans.

Wir backen sowohl einen Christmas Cake, der mitgenommen und bis Weihnachten getränkt wird als auch einen leichteren Teekuchen, den wir sofort essen können und der uns auf den Advent einstimmt.

*Sandra Kirchlechner*

**Di, 12.12.2023, 1x 18:00 - 21:00 Uhr,**

**42,00 € inkl. 20 EUR Materialkosten**



**G922****Chinesische Küche – leicht und lecker**

Traditionelle chinesische Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Basis der chinesischen Küche ist ein ausgewogenes Wechselspiel von reichlich Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie ein ausgesprochener Reichtum an Zubereitungsvariationen.

In diesem Koch-Seminar werden Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Küche kennenlernen. Mit dem neu gewonnenen Wissen können Sie Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente setzen oder gar eine ganz neue Richtung geben!

Viele verschiedene Gemüse sowie unterschiedliche Fleischsorten sind die Basis, mit der im Kurs leichte, leckere und authentische Gerichte gezaubert werden.

Wie in seinen Kursen üblich wird Jimmy Liu vorkochen und Sie dann bei der Vorbereitung unterstützen.

*Jimmy Kit Chi Liu, Koch*

**So, 14.01.2024, 1 x 14:00 - 19:00 Uhr**  
**65,00 €, Inkl. 28 EUR Materialkosten**

**G924****Schweizer Köstlichkeiten**

Die Schweizer machen es uns nicht so einfach, den rechten Durchblick durch ihre Landesküche zu bekommen. Denn es gibt 26 Kantone, die in ihren Spezialitäten z.B. durch ihre Lage zu den Nachbarländern Italien und Frankreich oder durch Berge und Seen beeinflusst werden. Eines haben sie aber gemeinsam, sie schätzen nicht zu große Fleischgerichte, eher viel Gemüse, Mehl-, Eier- und Käsespeisen oder aber Kartoffelzubereitungen, wie die Berner Rösti. Berühmt sind aber auch die Wähen, die "Pizzen" der Schweizer. Nicht aus Hefeteig, sondern meist aus Knetteig in Springformen gebacken und mit Gemüse, Fleischragout oder Obst und Creme gefüllt. Haben Sie nicht Lust, mal ein anderes Land kulinarisch zu bereisen?

*Bettina Schöning, Hauswirtschaftslehrerin*

**Mi, 17.01.2024, 1 x 18:00 - 21:30 Uhr**  
**38,00 €, Inkl. 12 EUR Materialkosten**

**G926****Japanische Alltagsküche – Teriyaki Lunch-box**

In diesem Kochkurs lernen Sie von einer gebürtigen Japanerin die japanische Hausmannskost kennen.

Auf Japanisch bedeutet "Teri" glänzend, "Yaki" ist grillen oder braten. Teriyaki Sauce besteht aus Sojasauce, Mirin oder Sake mit weiteren Zutaten und ist für den Glanz, die Zartheit des Fleisches und den besonderen Geschmack der Gerichte verantwortlich.

Die Lunchbox werden wir als Augenschmaus mit farbigem Gemüse zubereiten.

*Atsuko Braun-Sakakibara, jap. Kulturvermittlerin*

**Sa, 20.01.2024, 1 x 10:00 - 14:00 Uhr**  
**41,00 €, Inkl. 12 EUR Materialkosten**

**G928****Paella – verschiedene Variationen**

"Paella" war ursprünglich ein valencianisches Reisgericht, das sich mittlerweile in unendlichen Variationen über die ganze iberische Halbinsel ausgebreitet hat. Wir wollen an diesem Abend einige davon selbst zubereiten.

*Margarita Vilgertshofer*

**Fr, 26.01.2024, 1 x 18:30 - 22:00 Uhr**  
**38,00 €, Inkl. 12 EUR Materialkosten**





## Thailändisch - einfach und schnell

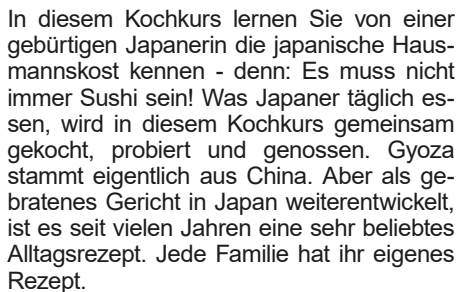
Wer Thailand hört, denkt nicht nur an Urlaub, Strand und nette Menschen, sondern auch an gutes (oft scharfes) Essen.

Die Küche Thailands ist bei uns deshalb so beliebt, weil ihre Gerichte sehr gut schmecken, gut bekömmlich und viele einfach und schnell zuzubereiten sind. Tauchen Sie ein in eine fremde, faszinierende Welt.

Jürgen Wirtz, Küchenmeister & Diätkoch  
Do, 08.02.2024, 1 x 18:00 - 22:00 Uhr  
45,00 €, Inkl. 16 EUR Materialkosten

**G932**

## Japanische Küche – Gyoza und O-nigiri



*Atsuko Braun-Sakakibara, jap. Kulturvermittlerin*  
**Sa, 24.02.2024, 1 x 10:00 - 14:00 Uhr**  
**41,00 €, Inkl. 12 EUR Materialkosten**





# JUNGE VHS

## **Zwergelzeit mit Katrin Filip**

*Die Aktivitäten von Zwergelzeit, wie zum Beispiel Spielen, Basteln, Entdecken, Singen, Tanzen und Musizieren, sind darauf ausgelegt, die sozialen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder auf spielerische Weise zu entwickeln. Das Ziel von Zwergelzeit ist es, den Kindern eine kreative und positive Umgebung zu bieten, in der sie ihre Talente und Fähigkeiten entdecken und entfalten können. Dabei werden die individuellen Bedürfnisse und Interessen jedes Kindes berücksichtigt, um eine optimal abgestimmte Förderung zu gewährleisten.*

### **Auf Entdeckungsreise (für Kinder von 15-24 Monate)**

#### **AJ012**

*Mo, 18.09.-20.11.2023, 8 x 15:30 - 16:45 Uhr  
87,00 €, vhs Olching, Großer Saal,  
Achtung: am 02.10. findet der Kurs nicht statt*

#### **AJ013**

*Mo, 04.12.-29.01.2024, 7 x 15:30 - 16:45 Uhr  
77,00 €, vhs Olching, Großer Saal,*

### **Auf Entdeckungsreise (für Kinder von 24-36 Monate)**

#### **AJ014**

*Di, 19.09.-21.11.2023, 8 x 15:30 - 16:45 Uhr  
87,00 €, vhs Olching, Großer Saal*

#### **AJ015**

*Di, 05.12.-30.01.2024, 7 x 15:30 - 16:45 Uhr,  
77,00 €, vhs Olching, Großer Saal*

**Materialgeld für "Meisterwerken" (Bilderrahmen, Fingerfarbe, Kleber, Papiere etc.) in der Gebühr enthalten.**

**Die Kursgebühr umfasst einen Elternteil mit einem Kind; Gebühr für jedes weitere Geschwisterkind 15,00 €.**





## AJ050

### Führerschein für Babysitter (Jugendliche ab 13 Jahren)

Für alle, die gern mit Kindern umgehen und sich ein Taschengeld verdienen wollen, ist der Babysitter-Job ideal. Damit Du sicherer wirst im Umgang mit Babys und Kleinkindern, bieten wir einen Kurs zur Vorbereitung an:

- 1) Umgang mit Säuglingen
- 2) Pädagogische Fragen: Einführung in die Entwicklungspsychologie von Kleinkindern und praktische Tipps
- 3) "Erste Hilfe"- Maßnahmen

Alexander Bünger, Leiter Breitenausbildung  
Stefanie Nonnenmann, Stillberaterin  
Anita Frohn-Smolarz, Sonderpädagogin  
**Do, 05.-19.10.2023, 3 x 17:00 - 18:30 Uhr**  
**24,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**

## EXPERIMENTIEREN – BEOBACHTEN – VERSTEHEN

*"Frühes Forschen" mit **Sabrina Blank**  
(Chemielaborantin) macht Naturwissen-  
schaften erlebbar!*

*Experimentieren, Ausprobieren, den  
Spaß am Forschen und Entdecken aus-  
leben und dabei spielerisch und altersge-  
recht unsere Welt erfahren.*

*Die Kinder erarbeiten sich in den Kursen  
anhand spannender und verblüffender  
Experimente viele Naturgesetze und er-  
fahren so, wie ihre Umwelt in Biologie,  
Physik, Chemie und Mathematik funk-  
tioniert. So führen wir sie zu einem naturwis-  
senschaftlichen Grundverständnis.*

**Kursort: vhs-Olching, Kleiner Saal**  
**Kursgebühr jeweils von 20,- € inkl.**  
**Materialkosten**

## Vorsicht Spannung: Elektrizität und Magnetismus

*Wie kommt der Strom in die und aus der  
Steckdose? Wie funktioniert ein Licht-  
schalter? Was macht der Strom mit Scho-  
kolade.*

*In diesem Kurs bringen wir ein Glühbirn-  
chen zum Leuchten und erfahren noch  
vieles mehr über Strom.*

**AJ100A für Kinder von 5-6 Jahren**  
**Fr, 20.10.2023, 1 x 15:00 - 16:30 Uhr**

**AJ100B für Kinder von 7-8 Jahren**  
**Fr, 20.10.2023, 1 x 16:45 - 18:15 Uhr**

## Weihnachtswerkstatt – Magische Experimente

*In diesem Kurs experimentieren wir mit  
Düften, Lichterketten, feuerspeiende  
Orangen, Christbaumkugeln und genie-  
ßen dabei einen weihnachtlichen For-  
schertrunk. Den elektrischen Stromkreis  
unserer Lichterkette dürfen die Kinder mit  
nach Hause nehmen.*

**AJ100C für Kinder von 5-6 Jahren**  
**Fr, 24.11.2023, 1 x 15:00 - 16:30 Uhr**

**AJ100D für Kinder von 7-8 Jahren**  
**Fr, 24.11.2023, 1 x 16:45 - 18:15 Uhr**

## Luft & Gase – Das kleine 1 x 1 der Luft:

*Ist ein leeres Glas wirklich leer? Wie kön-  
nen Matrosen tauchen, ohne nass zu wer-  
den? Warum steigt ein Heißluftballon in  
die Höhe? Warum sehen wir manchmal  
Kondensstreifen hinter einem Flugzeug?  
In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit  
dem Element Luft, dem Element, das uns  
überall begleitet, ohne dass wir es bemer-  
ken. Wir erforschen die Eigenschaften  
von Luft und erkunden, wofür man sie ein-  
setzen kann.*

**AJ100E für Kinder von 5-6 Jahren**  
**Fr, 12.01.2024, 1 x 15:00 - 16:30 Uhr**

**AJ100F für Kinder von 7-8 Jahren**  
**Fr, 12.01.2024, 1 x 16:45 - 18:15 Uhr**



## Schwimmprüfung für alle! Was schwimmt denn da?

*Wieso schwimmt das schwere Nudelholz, warum kann ein und dasselbe Stück Knete im Wasser mal schwimmen und mal geht es unter? Was ist eigentlich der Unterschied von Süßwasser und Salzwasser? Die Forscher-Kinder gehen dem Geheimnis der Dichte auf die Spur, prüfen wovon Schwimmfähigkeit abhängt und forschen nach, warum die eine Tomate plötzlich schweben kann wie im Weltall – während eine andere träge am Boden liegen bleibt...*

**AJ100G für Kinder von 5-6 Jahren**  
Fr, 26.01.2024, 1 x 15:00 - 16:30 Uhr

**AJ100H für Kinder von 7-8 Jahren**  
Fr, 26.01.2024, 1 x 16:45 - 18:15 Uhr

## AJ160

### BayernLab Starnberg: Führung für Jugendliche - (für 10- bis 15-Jährige)

3D-Druck, Drohnen oder die virtuelle Realität sind neue Technologien, die neue Möglichkeiten bieten und wahrscheinlich in der Zukunft immer wichtiger werden. Diese Führung ist als Einstieg in die Auseinandersetzung mit Digitalisierungsthemen gedacht und soll Kindern einen niedrigschwelligen Zugang zu zukunfts-trächtiger Technologie bieten. Dabei können die Kinder auch die Technologien ausprobieren und erleben.

Andreas Winkler, Dipl. Ing.  
Do, 02.11.2023, 1 x 10:00 - 12:00 Uhr,  
frei, Treffpunkt: BayernLab Starnberg,  
Hauptstraße 21

## KUNST & KREATIVITÄT

### KJ201

#### Papier schöpfen und gestalten

Ein vergnüglicher Nachmittag mit Papierschnipseln und ganz viel Kreativität. Wer hat es erfunden, das Papier und wie wird es heute hergestellt? All diesen Fragen gehen wir nach, um im Anschluss selbst Papier zu schöpfen. Wer in seinem Fundus, Federn, hübsche Schleifenreste, getrocknete Blüten und mehr hat, bitte mitbringen.

Daniela Gottstein, Kräuterpädagogin  
Fr, 10.11.2023, 1x 15:00 - 17:00 Uhr  
20,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal

### KJ205

#### Duftende Schönheiten (für 7- bis 12-Jährige)

Eure Eltern werden begeistert sein. Psst, außerdem steht ja das Weihnachtsfest vor der Tür!!!!

Und ganz nebenbei werdet ihr erfahren, dass Seife lange Zeit ein Luxusgut war, welches sich nur ganz reiche Menschen leisten konnten. Mit Asche und Sand musste man Schmutz abreiben.

Da sind wir doch heute froh, in jedem Badezimmer ein Stück Seife vorzufinden.

Bitte vergesst nicht, eine Käsereibe, eine Plastikschißel, eine Unterlage und etwas zu trinken mitzubringen!

Daniela Gottstein, Kräuterpädagogin  
Fr, 17.11.2023, 1x 15:00 - 17:00 Uhr  
20,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal







### **KJ301**

#### **Weihnachts-Schnupper-Zauber-Spiele für Kinder ab 5 Jahre – wir warten auf das Christkind**

Bald ist Weihnachten und wir warten auf das Christkind!

An diesem Nachmittag wird uns die Wartezeit verkürzt mit einem weihnachtlichen Zauberkurs. Ganz nebenbei haben die Eltern auch richtig viel Zeit für Vorbereitungen... Wir hören schöne Zauber geschichten und probieren viele lustige kleine Zaubereien. Es gibt magische Knoten, wir verzaubern bunte Tücher und wir basteln eine magische Zauber-Wunsch-Liste. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger und Fortgeschrittene.

Natürlich gibt's alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen!

*Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte*

**Fr, 15.12.2023, 1x 15:00 - 17:00 Uhr**

**27,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**

### **KJ305**

#### **Nikolaus-Schnupper-Zaubern für Schulkinder ab der 2. Klasse**

Es gibt tolle Tricks zu lernen: Wir zaubern mit magischen Knoten und Spielkarten, wir verzaubern bunte Tücher und Zauber-geld und wir basteln eine magische Zauber-Wunsch-Liste. Außerdem darf sich jedes Kind einen eigenen Schoko-Nikolaus zaubern! Natürlich gibt's alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen!

*Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte*

**Fr, 15.12.2023, 1x 17:15 - 19:15 Uhr**

**27,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 1**

### **SCHULE FIT**

#### **BJ101**

#### **Office-Anwendungen für den Schüleralltag: Word, Excel, PowerPoint für Teens von 10 bis ca. 12 Jahren – Ferienkurs**

Ziel ist es, Computer-Know-how mit einer großen Portion Spaß zu vermitteln.

Textverarbeitung mit Word: Gestalten von gebräuchlichen Schriftstücken, Textbausteine, Formulare, Serienbrieffunktion und zahlreiche Formatierungstipps, die nützlich beim Erstellen von Handouts oder Hausarbeiten sind.

Tabellenkalkulation mit Excel: Aufbau von Tabellen, Erstellen von Formeln, die Umsetzung von Tabellen in Diagramme. Hier bekommst du die Möglichkeit, die gängigsten Excel-Funktionen kennen zu lernen.

Präsentieren mit PowerPoint: Erstellen einer eigenen kleinen Bildschirmshow für Vorträge oder Referate.

*Bernd Räke, DV-Kaufmann*

**Mo, 30.10.-03.11.2023, 4x 15:00 - 16:30 Uhr**

**42,00 €, vhs-Olching, Seminarraum 2**





## GESUND & AKTIV

*Gesundheit für Mutter und Kind*

**Neue Angebote der Stillberaterin**

**Sofie Ehrbar**

### **GJ060**

#### **Einfach Stillen – Stillvorbereitungskurs**

Du erhältst von mir umfangreiches Wissen für einen optimalen Stillstart und eine sorgenfreie Stillzeit. Auch für werdende Mamas, die sich noch unsicher sind, ob sie stillen möchten. Persönliche Fragen können im Kurs gestellt werden.

**Sa, 07.10.2023, 1 x 14:00 - 17:00 Uhr**

**21,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**

### **GJ062**

#### **Schlafen wie ein Baby – Baby- und Kleinkindschlaf verstehen**

Ich gebe Dir alle wichtigen Informationen, um die Schlafentwicklung Deines Kindes besser zu verstehen, sowie Impulse, wie Du anstrengende Situationen bindungsorientiert und liebevoll optimieren kannst.

**Sa, 12.11.2023, 1 x 15:00 - 17:00 Uhr**

**14,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**

### **GJ064**

#### **Beikost nach Bedarf – einfach Essen**

Du bist unsicher wann und wie Du mit der Beikost starten sollst und welche Sicherheitsaspekte es zu beachten gibt? Ihr bekommt von mir alle nötigen Informationen für eine sichere, entspannte und respektvolle Beikostgabe.

**Sa, 13.01.2024, 1 x 09:30 - 11:00 Uhr**

**11,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**

### **GJ066**

#### **Achtsam Abstillen**

Du möchtest Abstillen, das Stillen reduzieren oder eine Stillpause etablieren, aber weißt nicht wie? Dann bekommst Du hier wertvolle Impulse von mir.

**Sa, 09.12.2023, 1 x 10:00 - 11:30 Uhr**

**11,00 €, vhs-Olching, Kleiner Saal**

## SPIEL, SPORT UND BEWEGUNG

### **Yoga für Kinder**

Kinderyoga fördert die Aufmerksamkeit, schult die Wahrnehmungsfähigkeit und die Konzentration. Die Kinder lernen – spielerisch und auf kindgerechte Weise – in der Bewegung zur Ruhe zu kommen und Stille zu erfahren. Das gibt Kraft, den Tagesablauf harmonisch zu gestalten. Wir erlernen Atemtechniken und Tiefenentspannung, Singen und Malen.

### **GJ200**

#### **Yoga für Kinder im Grundschulalter**

*Gabriele Jeger, gepr. Yoga-Lehrerin BDY/EYU*

**Di, 26.09.2023 bis 12.12.2023, 10 x 16:00 - 17:00 Uhr, 70,00 €, Martinschule, Gymnastikhalle**

### **GJ202**

#### **Yoga für Kinder von ca. 6 - 13 Jahren**

*Kerstin Lemm, Zertifizierte Kinderyogalehrerin KYD*

**Fr, 06.10.2023 bis 15.12.2023, 10 x 15:00 - 16:30 Uhr, 70,00 €, vhs-Olching, Großer Saal**

## BACKEN UND KOCHEN

### **GJ900**

#### **Halloween Bäckerei für Kinder (8-12 Jahre) – Ferienkurs**

Eine schaurige Einstimmung auf Halloween mit gruseligen Keksen und Muffins, mit kleinen Hexen und Gespenstern, die Freude bereiten.

*Sandra Kirchlechner*

**Mo, 30.10.2023, 1x 10:00 - 13:00 Uhr**

**34,00 €, inkl. 15 EUR Materialkosten**

**Olching, Georgenstraße 9, Amperschule im Schwaigfeld, Schulküche**

**Siehe auch G920 Ich und Du, wir KOCHEN**



**GJ712****Taekwon-Do (6 - 12 Jahre) – Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Taekwon-Do ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst mit und ohne Partner fördern die Konzentration, das Selbstvertrauen, das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar. Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung.

Taekwon-Do hat besonders für Kinder einen hohen erzieherischen Wert durch Förderung von Bescheidenheit, Höflichkeit und der vorgenannten Aspekte.

Der erste Termin ist ein kostenloses Probetraining. Bitte geben Sie uns nach dem Probetraining Bescheid, wenn Ihr Kind nicht am Kurs teilnehmen möchte. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt nach der 2. Stunde.

Am Ende des Semesters besteht die Möglichkeit zu einer Gürtelprüfung.

*Giorgio Affé, Taekwon-Do-Lehrer 4. Dan*

**Fr, 29.09.2023 bis 02.02.2024, 16 x 16:45 - 18:15 Uhr, 93,00 €, Martinschule, Gymnastikhalle**

**OUTDOOR****GJ800****Inline-Skaten: Grund- und Sicherheitstraining für Kinder (5-12 Jahre)**

Kinder können bei uns das sichere Inline-Skaten von Grund auf erlernen.

Mit Spaß versuchen wir den Kindern sicheres Fahren, Stehen und auch stürzen ohne Folgen zu vermitteln.

*Herbert Appl*

**Mo, 25.09.2023 bis 23.10.2023, 5 x 17:15 - 18:15**

**Uhr, 21,00 €, Treffpunkt: Vorplatz der Mittelschule in der Georgenstraße**



**Siehe auch G830 Inline-Skaten für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

**GJ802****Snowboard-Anfängerkurs (7 bis 99 Jahre)**

In einer Kursgruppe von 4 bis 10 Schülern werden alle grundlegenden Techniken: Fallschule, Seitwärtsrutschen, Schräglagenfahren, Liftfahren, Driftschwung zum sicheren Fahren auf einer leichten (blauen) Piste vermittelt: Am Samstag und Sonntag werden je 4 Stunden Snowboardkurs gehalten. Die Ausrüstung: Board, Schuhe und Helm wird gestellt. Wer jedoch in Besitz einer eigenen Snowboardausrüstung ist, kann diese gerne verwenden.

Je nach Alter kommen pro Tag ca. 15 bis 35 € für eine Punkte-Liftkarte dazu.

Veranstalter: Kluge GmbH, Teamwork-Outdoors, Janosch Kluge und Mitarbeiter. Ausführliche Informationen zum Kurs auf unserer Website [www.vhs-olching.de](http://www.vhs-olching.de).

*Janosch Kluge, Sportlehrer*

**Sa, 24.02.2024 bis 25.02.2024, 2 x 08:30 - 14:00**

**Uhr, 105,00 € Erwachsene, 95,00 € Kinder**

**Treffpunkt: Draxlhang im Skigebiet Brauneck/Lenggries**

## Anmeldeformular für Kurse an der Volkshochschule Olching e.V.

Hiermit melde ich mich bzw. die angegebene/n Person/en verbindlich für folgende Veranstaltungen an.

Datenschutzhinweis: Vorstehende Daten werden nur im Rahmen der Anmeldung erfasst und ausschließlich für interne Zwecke verwendet. Die Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben. Sie erklären sich mit Ihrer Unterschrift mit der Erfassung/Speicherung Ihrer Daten aus internen, organisatorischen Gründen einverstanden.

### vhs-Kurs

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

*Haben Sie Anspruch auf Ermäßigung (Schüler:innen, Studenten:innen, Bufdis, Arbeitslose), so tragen Sie die reduzierte Gebühr ein und weisen die Berechtigung nach (Fotokopie ausreichend).*

Name\* \_\_\_\_\_ Vorname\* \_\_\_\_\_

Straße\* \_\_\_\_\_ PLZ und Ort\* \_\_\_\_\_

Mitgliedschaft **ja** ☐ / **nein** ☐ (bitte ankreuzen) Geburtstag\* \_\_\_\_\_

*Bitte Tel. angeben, unter der Sie tagsüber erreichbar sind:*

Telefon Festnetz privat\* \_\_\_\_\_ oder Mobil\* \_\_\_\_\_

E-Mail\* \_\_\_\_\_

☐ Bitte senden Sie mir per E-Mail den vhs-Olching Newsletter (Programmneuigkeiten, Termine, etc.)! Ich bin damit einverstanden, von der vhs regelmäßig (maximal 2 x pro Monat) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

### Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die vhs Olching e.V. (Gläubiger-ID DE20ZZZ00000344444) widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Olching e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die AGB der vhs Olching e.V. erkenne ich an und willige ein, dass die vhs Olching meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung (s. Folgeseiten) habe ich gelesen.

IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

Name Kreditinstitut \_\_\_\_\_

Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

Ort, Datum, Unterschrift(en) \_\_\_\_\_

*Eine Bestätigung dieser Anmeldung erfolgt nicht. Wenn Sie nichts von uns hören, dann finden die Kurse wie angekündigt statt. Bitte senden Sie das Formular per Brief oder Fax (08142-6544699) an uns.*



### **Geschäftszeiten vhs Büro:**

Hauptstraße 82, 82140 Olching

**Mo** 9 – 12 Uhr

**Di & Do** 9 – 12 Uhr + 16 – 18 Uhr  
Eingeschränkte Geschäftszeiten  
während der Schulferien!

**Tel:** 0 81 42 - 65 446 0

**Fax:** 0 81 42 - 65 446 99

**E-Mail:** [info@vhs-olching.de](mailto:info@vhs-olching.de)

**Web:** [www.vhs-olching.de](http://www.vhs-olching.de)

## **IMPRESSUM**

**Herausgeber:** Volkshochschule Olching e.V.

**Geschäftsleitung:** Anke Velasquez

**FB Sprachen, Beruf & IT:** Aelita Brückner

**FB Gesundheit:** Majka Underberg

**FB Gesellschaft & Kultur, Kreativität & Lebensart:** Anke Velasquez

**Layout & Satz:** Why Not GmbH, LP Design

**Auflage:** 5.000

**Druck:** PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG

### **Bildnachweis:**

Stadtarchiv Olching, Wikimedia Commons, unsplash.com, pinterest, pixabay.com, shutterstock.com, vhs Archiv



*v. links: Gerhard Kraus, Karin Häussler, Bettina Schöning, Helmut Achatz*

### **Vorstand:**

1. Vorsitzender: Helmut Achatz
2. Vorsitzende: Bettina Schöning
- Schatzmeister: Gerhard Kraus
- Schriftführerin: Karin Häussler



### **Beisitzer:**

*Dr. Tomas Bauer, Gabi Elgaß, Annemarie Hillmeier, Gerda & Rolf Kraft, Sonja Lauber-Karres, Siglinde Loge, Alfred Münch, Andrea Rhein, Sonja Sagerer, Karin Schweiger, Annelie Deppe, Bernhard Deppe, Christiane Spieldiener, Adelheid Kreilinger*

### **Kassenprüferinnen:**

*Marianne Meskendahl-Münch, Andrea Dittelbach*

## DAS EUROPÄISCHE ENGAGEMENT UNSERER VOLKSHOCHSCHULE

Die Volkshochschule Olching verwirklicht mit großem Erfolg europäische Projekte seit 2003. Warum zeigt sie diesen außergewöhnlichen Einsatz? Aus Überzeugung! Die Überzeugung, dass

- der interkulturelle und fachliche Austausch zwischen Dozent:innen aus verschiedenen EU-Ländern eine optimale Möglichkeit der Fortbildung für unsere Lehrkräfte ist,
- die Verwirklichung von Lehr- und Lernkonzepten in einem europäischen Kontext zu intensiver Reflexion und zur Steigerung der Qualität unserer vhs führt,
- vor allem unsere Lernenden von den Erkenntnissen aus der Projektarbeit profitieren,
- die vhs mit den EU-Projekten dazu beiträgt, den Bekanntheitsgrad unserer Stadt und der Arbeit unserer Einrichtung für die Erwachsenenbildung zu erhöhen.

*Unsere durchgeführten wie auch laufenden EU-Projekte sowie weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:*

**<https://www.vhs-olching.de/vhs-und-europa/>**

„Nicht Staaten,  
sondern Menschen  
wollen wir einander  
näherbringen“.

*Jean Monnet, einer  
der Gründungsväter  
Europas*

Erasmus+



