



Kopf der Europa von Prof. Jürgen Goertz (Der allegorische Blick) aus dem Jahre 1983:

Europa steht Kopf! Verwirrung und Entsetzen entweicht dem Blick der berühmten griechischen Königstochter, deren Pupillen an die Sterne der Europaflagge erinnern. Sie balanciert auf einer goldenen Kugel, Symbol für Wissen und Vollkommenheit.

Dabei steht sie akrobatisch auf dem Kopf – wird hiermit auf die Irrungen und Wirrungen unserer Zeit hin verwiesen?

(Kunsthistorikerin Ricarda Geib)

VERANSTALTUNGSORTE UND STADTPLAN



SEMESTERKALENDER

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22					1	2	
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

INHALTSVERZEICHNIS

Schwerpunkt	2
Grußwort	3
Vortragsforum	4
Gesellschaft.	5
Kultur	36
Kreativität & Lebensart	50
Sprachen	62
Beruf & IT	71
Gesund und aktiv.	74
Junge vhs	102
Impressum.	112

Datenschutzerklärung | AGB – Allgemeine Geschäftsbedingungen |
Anmeldebogen für Kurse | Mitgliedsantrag finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-olching.de

Schwerpunkt Europa =  digitales Lernen / Onlinekurse = 

ZPP zert. Gesundheitskurse =  Eintritt frei = 

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 Verbänden mit dem Ziel, den Zugang zu Bildung – die nahe liegt und weiterbringt – zu verbessern.
- seit 2003 Akteur in diversen Bildungsprogrammen der europäischen Union für „Lebenslanges Lernen“
- Partner der Stadt Olching

Die vhs – Ihr regionales Weiterbildungszentrum!



Das im Programmheft gewählte generische Maskulinum bezieht sich zugleich auf die männliche, die weibliche und andere Geschlechteridentitäten.



SCHWERPUNKT

KursNr.	Datum	Titel	Seite
MÄRZ 2024			
A204	07.03.	Georgien – Armenien – Uralte christliche Grenz-Länder im Kaukasus	18
A003A	11.03.	Die globale Bühne: Die EU zwischen Handel und Werten	7
A106	18.03.	Europas Börsen – wie investieren?	13
APRIL 2024			
A003C	08.04.	Beethovens Vermächtnis: 'Ode an die Freude' zur Hymne der EU	7
K104	14.04.	Romanspaziergang: Erika Mann – „Die Tochter des Zauberers“	40
A003D	15.04.	König Ludwig II. und die Technik	8
K133	21.04.	Ein Sonntagnachmittag durch Isar-Athen	43
A003E	22.04.	Heilkraft und Mythos der Bäume – Bäume, älter als die Menschheit ...	8
A054	25.04.	Herausforderungen und Perspektiven der EU im 21. Jahrhundert	11
A003F	29.04.	Prag als literarischer Schmelztiegel Europas	9
MAI 2024			
A056	02.05.	Kulturelle Brücken in Europa. Adel aus Böhmen und Mähren nach 1945	11
K010	02.05.	Europastadt Brüssel: Das politische System der EU besser verstehen	38
K135	06.05.	Zu seinem Europäertum und Pazifismus kann sich heute einer nicht laut genug bekennen...	43
K035	14.05.	W. Churchill: Schillernde Persönlichkeit vom Schriftsteller zum Staatsmann	39
JUNI 2024			
K012	01.06.	9-tägige Reise: Siebenbürgen und die Moldauklöster	38
A003I	03.06.	Globale Wirtschaft & Finanzpolitik	9
A100	03.06.	Besuch der Börse Frankfurt und EZB	13
A060	06.06.	Rassismus im Rampenlicht: Kino als Spiegel d. Zeit u. d. dunklen Seiten	12
K141Z	08.06.	Leo von Klenze zum 240. Geburtstag	44
K108	09.06.	Wen Beethoven in der bayerischen Metropole begeisterte	41
A003K	10.06.	Tummelplatz Europas – Die Alpen	10
A003L	17.06.	Metropolen im Wandel – europäische Stadtgeschichte	10
A003M	24.06.	Rückgabe der Benin-Bronzen nach Nigeria	10
A064	27.06.	Marie von Neapel – die "Heldin von Gaetia"	12
JULI 2024			
K064	04.07.	Faszination „Südsee“ und die europäische Kunst	40
A280	11.07.	Starke Frauen, starke Kunst	21

Foto: Harald Helmlechner | Creative Commons



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

ich freue mich sehr über das neue Programm der VHS, diesmal mit „Europa“ als Schwerpunktthema. Das ist nur passend, steht ja das Jahr 2024 im Zeichen der Wahlen zum Europäischen Parlament.

Daher bietet unsere vhs im neuen Semester Veranstaltungen an, in denen die Einzigartigkeit des europäischen Kontinents vermittelt wird. Eine abwechslungsreiche Vortragsreihe mit Führungen zeigt die vielen Facetten Europas auf – von politischen Meilensteinen über kulturelle Schätze bis hin zu den neuesten Entwicklungen in Wissenschaft und Technik.

Die Vielfalt der europäischen Sprachen und der europäischen Kulinarik wird auch nicht zu kurz kommen, es gibt eine Studienfahrt und vieles mehr. Und natürlich gibt es außerhalb des Schwerpunktthemas auch wieder viele beliebte Angebote.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern des schönen Programms und natürlich beim Besuchen der verschiedenen Veranstaltungen!

Ihr

Andreas Magg
Erster Bürgermeister

DONNERSTAG VORTRAGSFORUM

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

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

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

KursNr.	Datum	Titel	Seite
FEBRUAR 2024			
A152***	29.02.	Die KI-Debatte: Schwarz, Weiß oder Nuancen von Grau?	16
MÄRZ 2024			
A204	07.03.	Uralte christliche Länder im Grenzland Kaukasus	18
A314	21.03.	Narzissmus, Machiavellismus, Psychopathie	22
APRIL 2024			
A172***	11.04.	Black-Out: Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf	17
A053	18.04.	Die Geschichte des Antisemitismus	11
G010	18.04.	Die Welt von Demenzerkrankten besser verstehen	75
A054	25.04.	Herausforderungen / Perspektiven der EU im 21. Jahrhundert	11
MAI 2024			
A056	02.05.	Kulturelle Brücken in Europa. Adel aus Böhmen und Mähren nach 1945	11
A175***	16.05.	Tierhaltung entzaubert	17
JUNI 2024			
A060	06.06.	Kino als Spiegel der Zeit und die dunklen Seiten	12
A062	13.06.	Verschwörungstheorien – wer glaubt was und warum?	12
G016***	20.06.	Wenn der Schmerz bleibt	76
A064	27.06.	Marie von Neapel – die "Heldin von Gaetia"	12
JULI 2024			
A220	04.07.	Saudi-Arabien und die große Transformation	19
A280	11.07.	Starke Frauen, starke Kunst!	21



GESELLSCHAFT

Francis Bacon:
„Wir vermögen so
viel, wie wir wissen.“

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 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 befassen wir uns mit den unterschiedlichen imperialen Zielsetzungen in der Geschichte und heute sowie mit Informationen und Bildern über einige uns wenig bekannte Kulturen in Afrika, auf den amerikanischen Kontinenten und in Asien.

*Maja Novak, Theologie,
Geisteswissenschaften*

*A001 Mi., 06.03 – 26.06.24,
12 x 09:00 – 11:00 Uhr*

*A002 Mi., 06.03 – 26.06.24,
12 x 11:15 – 13:15 Uhr*

à 119,- €, vhs Olching, Kleiner Saal



A004 am Abend

A004A

Klingende Musikgeschichte – II. Teil

Ouvertüren, Solokonzerte, Kammermusik, Oper

Werke die man von der Bühne, CD oder Radio kennt, über die Sie aber mehr wissen wollen – dann sind Sie hier richtig! Es wird erklärt, erzählt und gehört – Fragen wie „Wann ist das Werk entstanden“, „Wer war der Komponist“, „Was war der Anlass für die Komposition“ und viele weitere werden gestellt und Antworten gesucht. Musikgeschichte, Instrumentenkunde, Formen in der Musik und weitere Themen gehören zum Inhalt des Kurses.

Thomas Braun, Musiker, Musikpädagoge

Di., 27.02 – 19.03.24, 4x 19:00 – 21:00 Uhr

A004B

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. Karl-Heinz Brodbeck, Philosoph, Wirtschaftsethiker

Di., 09.04 – 30.04.24, 4 x 19:00 – 21:00 Uhr

A004C

Geniale Geister gestalten unsere Welt

Bewegende Fortschritte in den Wissenschaften, erzählt anhand der Lebensgeschichten bedeutender Persönlichkeiten. Neben einer Darstellung des biographischen Lebenslaufes, werden vor allem auch die Vorststellung der Hintergründe der konkreten wissenschaftlichen Leistungen der Persönlichkeiten sowie deren individuelle Einbindung in das jeweilig gesellschaftliche und wissenschaftliche Umfeld ihrer Zeit näher beleuchtet.

Dr. Ing. Dieter Huttenloher, Elektrophysiker

Di., 14.05.24 – 09.07.24, 4x 19:00 – 21:00 Uhr

**BEI BUCHUNG DER GESAMTEN REIHE (A004) ERHALTEN
SIE EINEN RABATT VON CA. 10 % GEGENÜBER DEN
EINZELBUCHUNGEN À 44,- €.**

*Di., 27.02. – 09.07.24, 12 x 19:00 – 21:00 Uhr,
119,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*



A003 Interdisziplinär



Vielfalt und Einflüsse in Europa

Entdecken Sie mit uns eine faszinierende Reise durch die vielfältigen Facetten Europas. Von politischen Meilensteinen über kulturelle Schätze bis hin zu den neuesten Entwicklungen in Wissenschaft und Technik – unsere Vorträge wie auch zwei Führungen nehmen Sie mit auf eine spannende Expedition durch die Geschichte und Gegenwart des europäischen Kontinents, bei denen Sie Einblicke in Kunst & Literatur, Technologie & Stadtplanung, Wissenschaft & globaler Wirtschaft uvm erhalten.

A003A

Die EU zwischen Handel und Werten

Neben Binnenmarkt und Modernisierung sind Handel und Investitionen entscheidend, um europäische Interessen weltweit zu vertreten. Internationale Verträge sollen Beziehungen zu Schlüsselpartnern wie den USA, der VR China und dem Nahen Osten stärken. Die EU-Außenpolitik orientiert sich an Werten wie Menschenrechten und Demokratie. Kann Handel die Einstellungen unserer Partner beeinflussen, v.a. wenn der politische Dialog mit Regionen wie Afrika, Osteuropa, Südostasien und Lateinamerika an Bedeutung gewinnt.

*Dr. Astuto, Dozent für Internationale Politik
Mo., 11.03.24*

A703

Der Münchner Justizpalast

Vor über 100 Jahren wurde der Justizpalast am Stachus als repräsentativer Bau für die Justiz errichtet. Wir erkunden seine Geschichte und aktuelle Nutzung, besuchen den einstigen Sitzungssaal des Strafgerichts und die Ausstellung „Willkür im Namen des deutschen Volkes“. Anschließend sprechen wir über die moderne Justiz, besuchen vielleicht eine Verhandlung und werfen einen Blick in die prachtvolle Bibliothek.

Ingrid Oxfort, Stadtführerin

Mo., 18.03.24

*Treff: Eingang Justizpalast,
Prielmayerstr. 7*

**BEI BUCHUNG DER GESAMTEN REIHE (A003) ERHALTEN
SIE EINEN RABATT VON CA. 20 % GEGENÜBER DEN
EINZELBUCHUNGEN À 11,- € UND DEN ZWEI FÜHRUNGEN À 16,- €.**

*Mo., 11.03 – 24.06.24, 12 x 10:00 – 11:30 Uhr,
119,- €, vhs Olching, kleiner Saal*

**A003C****Beethovens Vermächtnis**

Im Spannungsfeld zwischen bürgerlichen Idealen der Französischen Revolution und den Abhängigkeiten der Bonner und Wiener Adelshäuser, entwickelte sich die einzigartige Musiksprache Beethovens. Insbesondere in seinen Spätwerken assimiliert der Komponist an Johann Sebastian Bach geschulte Kontrapunkttechniken und realisiert in seiner Musik immer wieder den am Freiheitsgedanken orientierten Weg „vom Dunkel ins Licht“. Beethovens musikalisches Erbe erstreckt sich über verschiedene Genres und Stile, was die kulturelle Vielfalt Europas widerspiegelt. Seine 9. Sinfonie, insbesondere die „Ode an die Freude“, wurde sogar zur Hymne der Europäischen Union.

Thomas Selbach, Musikwissenschaftler

Mo., 08.04.24

Das
wohltemperierte
Clavier ist das
Alte Testament,
die Beethoven'schen
Sonaten das Neue,
an beide müssen
wir glauben.

(Hans von Bülow)

A003D**König Ludwig II. und die Technik**

Geschickt navigierte der Monarch zwischen zwei Welten: Als Herrscher Bayerns sah er sich mit komplexen politischen Veränderungen konfrontiert und suchte vermehrt Zuflucht in seiner Leidenschaft für den Bau und der Einsamkeit der Berge. Weniger bekannt, jedoch ebenso bedeutend, ist Ludwigs außergewöhnliches Interesse an den neuen, revolutionären Technologien. Der König integrierte Eisen- und Glasarchitektur, nutzte Dampfkraft, Elektrizität und das Telefon. Von der aufkommenden Idee des Fliegens war er besonders fasziniert.

Jean Louis Schlim, Autor

Mo., 15.04.24

A003E**Bäume, älter als die Menschheit**

Bäume aus unserer Zeit sind 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. Noch immer werden Blüten und Blätter gesammelt, um unterschiedlichste Leiden zu lindern.

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

Mo., 22.04.24



A003F

Literarischer Schmelztiegel Europas

Bis in die frühen 1920er Jahre wurde Prag als eines der herausragenden Zentren der deutschsprachigen Literatur betrachtet, wobei Persönlichkeiten wie Kafka, Rilke und Werfel als bezeichnend gelten können. Gleichzeitig florierte eine kraftvolle tschechische Literaturszene, die maßgeblich von Jan Neruda geprägt wurde. Lassen Sie uns einen Blick auf diese zweisprachige Literaturstadt werfen, in der schon immer unterschiedliche Kulturen aufeinandertrafen.

*Dr. Ingrid Suhr-Täger,
Literaturwissenschaftlerin*

Mo., 29.04.24

K135

Auf den Spuren von Annette Kolb (1870-1967)

München ist nicht nur Geburtsort Annette Kolbs, sondern auch der Raum, in dem die politische Literatin ihre Identität als Bayerin, Französin und Europäerin von Kindheit an (er)fand. Schon die Jugendliche pflegte den Austausch mit Künstlern, Intellektuellen und Politikern wie später mit Katja und Thomas Mann, Adolf von Hildebrand, Joseph Roth, Ilse Aichinger, Elazar Benyoetz und Charles de Gaulle. Von München aus stellten sich die Weichen eines ungemein bewegten, widerständigen und für den Pazifismus und die europäische Idee engagierten Lebens.

Anette Spieldiener, Theaterwissenschaftlerin

Mo., 06.05.24

Treff: Brunnen im Alten Botanischen Garten

Zu seinem
Europäertum und
seinem Pazifismus kann
sich heute einer nicht laut
genug bekennen.

(Annette Kolb)

A003H

Ära der biotechnologischen Innovation

In den 1950er Jahren wurde das Verständnis für den Aufbau und die Funktionsweise der DNA erlangt – ein Durchbruch, der den Weg für die Entwicklung einer immer vielfältigeren Gentechnik ebnete und schließlich in der Entschlüsselung des menschlichen Genoms gipfelte. Mit diesem Wissen brach ein neues Zeitalter an, das ungeahnte Chancen mit sich brachte, jedoch auch von enormen Risiken begleitet wurde.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Genomforschung und entdecken Sie, welche Potenziale und Herausforderungen das Zeitalter der Gentechnik mit sich bringt.

Sigrun Eber, Dipl. Biologin

Mo., 13.05.24

A003I

Globale Wirtschaft & Finanzpolitik

Das Frühjahr 2024 verspricht für die Wirtschaft und Finanzmärkte allergrößte Spannung: Denn in der Vergangenheit stiegen etwa zwei Jahre nach der ersten Zinserhöhung die Kreditausfälle. Da vor Beginn der Inflation eine Phase historisch niedriger Zinsen vorausging, könnte die Rezession sehr heftig ausfallen – mit sehr negativen Konsequenzen für Arbeitsplätze, Staatshaushalt und die Börse.

Was tun? Zuschauen, wie die Kaufkraft des Geldes schmilzt wie Schnee in der Sonne? Oder gibt es Alternativen, die sich in der Vergangenheit bewährt haben.

Claus Brockmann, Finanzberater

Mo., 03.06.24



A003K

Playground of Europe

... so lautet der Titel des Buches von Leslie Stephen, einem britischen Historiker, Schriftsteller und Bergsteiger. In diesem Werk von 1871 beschreibt er die bedeutendsten Gipfel der Schweizer Alpen, die er persönlich erklommen hat. Nicht nur die Schweiz, sondern der gesamte Alpenraum ist ein Magnet für Bergsteiger und Wanderer. Die Referenten entführen Sie auf eine Reise zu Voralpengipfeln in den bayerischen Bergen, zu berühmten Drei- und Viertausendern sowie zu markanten Fels- und Gletscherbergen in den Alpen Österreichs, Italiens und Sloweniens.

*Anne Mischke-Jüngst, M.A.
Kunsthistorikerin*

Mo., 10.06.24

A003L

Metropolen im Wandel (1789 bis 1914)

Begleiten Sie uns auf einer fesselnden Reise durch die europäische Stadtgeschichte und erfahren Sie, wie die Kräfte von Industrialisierung und Elektrifizierung das Gesicht der Metropolen nachhaltig geprägt haben.

Tauchen Sie ein in diese spannende Periode einer facettenreichen Entwicklung europäischer Städte, die diese zu Orten der Möglichkeiten machten. Ein Vortrag, der die Vergangenheit lebendig werden lässt, die Geschichte hinter den architektonischen Meisterwerken enthüllt und den Wandel von Metropolen kurzweilig beleuchtet!

Andreas Marx, Architektur, Urbanistik

Mo., 17.06.24

A003M

Rückgabe der Benin-Bronzen nach Nigeria

1897 erstürmten britische Spezialeinheiten die Hauptstadt des Königreiches von Benin im heutigen Nigeria und eroberten damit das letzte noch unabhängige Gebiet in Westafrika. Die anschließend aus den Palästen und Tempeln geraubten und von England aus in die Museen der ganzen Welt verkauften Kunstwerke, allen voran die aufgrund ihrer technischen Perfektion berühmten „Benin-Bronzen“, stehen heute symbolisch für die seinerzeit von den europäischen Kolonialmächten abtransportierten Kultobjekte und Kunstwerke, deren Rückgabe die Heimatstaaten schon seit langem einfordern, aber erst allmählich Gehör dafür finden.

Joachim Willeitner, Autor und Reiseleiter

Mo., 24.06.24

Konrad Adenauer

Die Einheit Europas
war ein Traum von wenigen.
Sie wurde die Hoffnung
für viele.
Sie ist heute die
Notwendigkeit
für alle.



POLITIK | (ZEIT-)GESCHICHTE

A053

Die Geschichte des Antisemitismus

Judenhass ist ein zeitloses Phänomen, das bereits in der Antike in religiös geprägtem Antijudaismus wurzelte. Im Mittelalter wurden Juden als „Christusmörder“ diffamiert und während der Kreuzzüge und der Pest Opfer von Pogromen. Die Diskriminierung setzte sich fort, manifestierte sich im 19. Jahrhundert in rassistischem Antisemitismus und kulminierte im Holocaust während des „Dritten Reichs“. Der Vortrag beleuchtet die Wandlung von religiösem Antijudaismus zum rassistischen Antisemitismus, geht auf historische Ereignisse ein und analysiert die aktuelle Situation.

Dr. Emilio Astuto, Dozent Internationale Politik
Do., 18.04.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

A054

Herausforderungen und Perspektiven

Vom 06.06. bis 09.06.2024 finden in den 27 Mitgliedsstaaten die Wahlen zum Europäischen Parlament statt. 720 Abgeordnete können in der zehnten Direktwahl des Parlaments gewählt werden. Von „denen in Brüssel“ haben wir des Öfteren aus den Medien oder auch von unseren Politikerinnen und Politikern gehört. Wer sind denn „die aus Brüssel“ eigentlich?

Wie arbeiten die Organe der EU zusammen?

Warum dauert es vermeintlich so lange, bis Entscheidungen getroffen werden und ist die EU wirklich für den Krümmungsgrad der Gurke verantwortlich?

Jochen Zellner, Stellv. Leiter Europ. Akademie
Do., 25.04.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

A056

Kulturelle Brücken: Adel aus Böhmen und Mähren nach 1945

Der Vortrag beleuchtet das Leben und Engagement ausgewählter Persönlichkeiten aus den Reihen des böhmischen und mährischen Adel:

Sie engagierten sich nach ihrer Vertreibung oder Flucht ins Exil nach 1945 für die deutsch-tschechischen Beziehungen, sorgten dafür, dass das gemeinsame Kulturerbe nicht vergessen wird und unterstützten Landsleute, auch diejenigen, die hinter dem Eisernen Vorhang blieben.

Neben den Biografien und Aktivitäten der Persönlichkeiten werden auch die Hintergründe des Engagements, die sich aus der Einstellung des Adels zum Eigentum, zum Kulturerbe, zur Nation, aber auch aus der christlichen Weltanschauung ergeben, sowie der geschichtliche Kontext vorgestellt.

Dr. Zuzana Jürgens, Bohemistik

Do., 02.05.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

A058

Suche nach den eigenen Vorfahren

Woher kommen meine Vorfahren, wie lebten sie, was war ihre ursprüngliche Heimat? Diese Fragen beschäftigen immer mehr Menschen, die auf der Suche nach ihren Wurzeln sind. Durch online gestellte Kirchenbücher bietet das Internet inzwischen früher kaum geahnte Möglichkeiten. Dennoch sollte sich der interessierte Laie auch grundlegendes Handwerkszeug aneignen, um sein Forschungsziel zu erreichen.

Der Referent vermittelt die notwendigen Grundbegriffe und schöpft aus eigenen Erfahrungen, die dem interessierten Laien

Dieter Linder

Fr., 10.05.24, 1x 17:30 – 19:30 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

**A060****Rassismus im Rampenlicht**

Menschen dunkler Hautfarbe gab es im Deutschland des 20. Jahrhunderts immer, und genauso die Diskussion über sie. Die Palette der politischen Zuschreibungen reichte vom „treuen Askari“, dem wilhelminischen Kolonialsoldaten, über die farbigen Soldaten der Siegermächte des Ersten Weltkriegs auf deutschem Boden („Schwarze Schmach“) bis zu dem menschenverachtenden Diskurs über „Rheinland-Bastarde“ und die „Besatzungskinder“ bzw. „Brown Babies“ nach 1945. Susanne Meinel thematisiert dies anhand ausgewählter Filme der 1920er bis 1950er Jahre, darunter dem in Geiseltage/Schäftlarn gedrehten Film mit Hans Albers, „Carl Peters“ (1940) und dem Nachkriegsfilm „Toxi“ (1952).

Dr. Susanne Meinel, Historikerin

*Do., 06.06.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

A062**Wer glaubt was und warum?**

Verschwörungserzählungen – ein Phänomen, das in der Suche nach dem passenden Begriff bereits seine Herausforderung zeigt. Einmal verbreitet, halten sie sich hartnäckig und erschweren den Überblick. 9/11, die Mondlandung, Chemtrails – nur einige Beispiele für solche Theorien. Sogenannte Experten tragen zu ihrer Verbreitung bei, manche profitieren sogar monetär. Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse und Fakten ignoriert oder verzerrt. Der Vortrag wirft einen Blick auf solche Theorien, analysiert ihre „Erfolgsfaktoren“ und diskutiert präventive Ansätze gegen ihre Verbreitung.

Jochen Zellner, Stellv. Leiter Europ. Akademie

*Do., 13.06.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

A064**Marie von Neapel**

Herzogin Marie in Bayern (1841-1925), die jüngere Schwester der berühmten Kaiserin Elisabeth von Österreich, gerät heute beinahe in Vergessenheit. Mit 17 Jahren heiratete sie den Kronprinzen von Neapel und bestieg kurz darauf an seiner Seite den Thron von Süditalien. Ihre Regierungszeit war jedoch kurzlebig, da Italien damals auf eine Bewegung für einen einheitlichen Nationalstaat zusteuerte. Während dieser Zeit musste das neapolitanische Königspaar vor Garibaldis Truppen in die Festung Gaetia flüchten. Maries mutige Verteidigung machte sie zur „Heldin von Gaetia“ und einer europäischen Berühmtheit. Der Vortrag schildert das turbulente Leben der letzten Königin von Neapel, die noch das Ende der Monarchie in Bayern erlebte und erst 1925 im Herzog-Max-Palais in München starb.

Christian Sepp, Autor, Historiker

*Do., 27.06.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

Eros und Euros – Die Einigung Europas hat eine ungeheure Komplizierung der Bürokratie bewirkt. Relativ problemlos klappt die Einigung Europas bisher nur in Banken und Betten.



WIRTSCHAFT | RECHT | FINANZEN

A102

A100

**Besuch der Börse Frankfurt**

Viele kennen „Börse vor acht“ und Anja Kohl vielleicht – sie berichtet live aus der Frankfurter Börse. Aber was passiert auf dem sogenannten „Parkett“? Die vhs Olching lädt ein zum Besuch der Frankfurter Börse, die den letzten Börsenhandelssaal in Europa vorweisen kann, in dem noch aktiv gehandelt wird. Nirgends sonst ist Börse mehr live als in Frankfurt. Natürlich lernen die Besucher nebenbei Bulle und Bär kennen, die Maskottchen der Börse. Sie stehen fotogen vor dem Eingang zur Börse in Bronze gegossen.

Was wäre die Börse ohne Geld – und die Hüter des Geldes residieren ebenfalls in Frankfurt. Warum nicht beide wichtige Institutionen besuchen? Deswegen schließt sich ein Besuch der Europäischen Zentralbank an.

10.30 – 12.00 Uhr Besuch der Börse mit Vortrag ETF inkl. Besuch der Ausstellung

[anschließend Mittagessen (Selbstzahler)]
vrstl. 16:00 Besuch der EZB mit Vortrag über die Rolle / Aufgaben der EZB

Helmut Achatz, Wirtschaftsjournalist

Mo., 03.06.24, 1x 10:00 – 18:00 Uhr,
18,- €, Börse Frankfurt

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.

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

Do., 29.02.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Großer Saal

A106

Europas Börsen – wie investieren?

Die europäische Börse wurde im belgischen Brügge im Jahr 1409 begründet, mit Ursprüngen im Handel mit Wechseln, der sich bald auf andere Wertpapiere ausdehnte. Die Idee entwickelte sich weiter, und Anfang des 17. Jahrhunderts entstand in Antwerpen die erste „richtige“ Börse in Europa. Heute handeln Anleger europaweit. Der Vortrag zeigt auf, wie deutsche Börsianer davon profitieren können, und vermittelt das kleine Einmaleins für den erfolgreichen Weg zu Europas Börsen.

Helmut Achatz, Wirtschaftsjournalist

Mo., 18.03.24, 1 x 19:00 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Seminarraum 2

JEDER VORTRAG 11,- €



A110**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.

Dabei wird insbesondere die neue Rechtslage nach der Reform des Erb- und Erbschaftssteuerrechts besprochen.

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

*Mo., 15.04.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Kleiner Saal*

A112**Finanzplanung für den Ruhestand**

Ruhestandsplanung beginnt bereits mit 30, um rechtzeitig gegen Rentenlücken vorzusorgen. Da die Rente oft nur die Hälfte des letzten Nettogehalts ausmacht, stellt sich die Frage: Wie lassen sich diese Lücken schließen? Der Vortrag beleuchtet betriebliche und private Altersvorsorge, darunter Riester, Rürup, Pensionsfonds, Direktversicherungen und ETF-Sparpläne. Er behandelt auch Sozialabgaben, Steuern und wirft einen Blick auf Erfahrungen in Schweden, Dänemark, Österreich und den Niederlanden. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und fachkundigen Vortrag eines vierfachen Vaters, Wirtschaftsjournalisten und Ruheständlers.

Helmut Achatz, Wirtschaftsjournalist

*Mo., 22.04.24, 1x 19:00 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Seminarraum 2*

A114**So wenig Rentenabschläge wie möglich?**

Der Vortrag informiert über die Bedingungen und Zeitpunkte für den Renteneintritt sowie die Konzepte der „Flexi-Rente“ und „Grundrente“. Es wird auf den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Altersteilzeit und langjähriger Versicherung eingegangen. Praktische Tipps zur Reduzierung von Rentenabschlägen (bis zu 14,4%) und zu Hinzuverdienstgrenzen werden ebenso behandelt. Zudem werden häufige Fehler in Altersrenten-, Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren aufgezeigt.

Maria Nickl, Rentenberaterin

*Mo., 13.05.24, 1x 19:00 – 21:00 Uhr,
zzgl. 4.- € Skript, vhs Olching, Kleiner Saal*

A116**Liquidität aus der eigenen Immobilie**

Viele denken darüber nach, aus ihrer Immobilie Liquidität zu gewinnen, sei es, um den Lebensunterhalt im Alter zu sichern oder weil die Instandhaltungskosten zu hoch werden. Manche möchten trotzdem bis ins hohe Alter in ihrer Immobilie wohnen bleiben, während andere feststellen, dass ihre Immobilie zu groß geworden ist oder der Aufwand für Vermietung zu hoch ist. Der Markt bietet zahlreiche Anbieter mit verschiedenen Optionen wie Verkauf, Teilverkauf oder Verrentung. Im Vortrag beleuchten wir, welche Strategie in welcher Situation die richtige ist, um Liquidität aus einer Immobilie zu gewinnen. Emotionen spielen eine wichtige Rolle, können jedoch oft hindern, analytisch und strategisch vorzugehen. Wir unterstützen bei der Einordnung und betonen die Bedeutung von Marktanalyse, Bestandsaufnahme und realistischer Preisbewertung.

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom

*Mi., 15.05.24, 1x 19:00 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Kleiner Saal*



A118

Erbschaftssteuer sparen Vererben und Verschenken



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.

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

*Mo., 10.06.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Seminarraum 1*

A120

Inflationsschutz, Steuerersparnis, Vermögensaufbau

Die Immobilieninvestition gilt als sicherer Baustein zum Vermögensaufbau. Trotz gestiegener Zinsen gibt es weiterhin lukrative und risikoarme Standorte. Ein analytischer und strategischer Ansatz ist entscheidend, um Emotionen zu vermeiden. Der Vortrag zeigt anhand konkreter Zahlenbeispiele, wie dies mit einem konzeptionellen Vorgehen gelingen kann. Er erläutert, ob ein Immobilienkauf noch lohnenswert ist, welche Kriterien für nachhaltige Wertsteigerung relevant sind und wie der Immobilienwert sowie die Rendite berechnet werden. Zudem werden Finanzierungskonzepte, steuerliche Vorteile und wichtige Kriterien vor dem Kauf behandelt.

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom

*Mi., 12.06.24, 1 x 19:00 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Kleiner Saal*

VERBRAUCHERBILDUNG

A150

Repair Café Olching

Hilfe zur Selbsthilfe – unter der fachkundigen Anleitung ehrenamtlicher Reparateure 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. Samstag im Monat, 13:00 – 16:00
Uhr Heckenstraße 9, Eingang über
Handwerkstraße*

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.



A152

Die KI-Debatte: Schwarz, Weiß oder Nuancen von Grau?

Unser Vortrag erkundet die Zukunft der KI, beleuchtet ihre aktuellen Anwendungen und untersucht mögliche Einsatzfelder. Wir werfen einen Blick auf die Frage, ob KI ein Fluch oder Segen ist, und diskutieren die Herausforderung ihrer Kontrolle. Grundlegend klären wir, was KI ist und wie sie jeden einzelnen betrifft. Das Thema ist hochaktuell, kontrovers und bietet Raum für unterschiedliche Perspektiven. Unser „neutraler Beobachter“ führt durch die Diskussion, gibt Denkanstöße und lädt zu einer informativen Auseinandersetzung ein. Finden Sie heraus, was Sie schon immer über KI wissen wollten, und lassen Sie sich von diesem faszinierenden Thema inspirieren!

Manfred Hachen, IT-Fachdozent

*Do., 29.02.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

**s.a. B075 ChatGPT – Segen oder
Fluch für Bildung und Business**

A160

Frühjahrsputz – selbst hergestellt & ökologisch

Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife – das ist alles, was man braucht, um Reinigungsmittel selbst herzustellen. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Kein Verpackungsmüll, günstiger als die Produkte im Supermarkt und dazu gesundheits- und umweltschonend.

Wir stellen zusammen her: Allzweckreiniger, WC-Tabs, Fensterputzmittel und ein „Scheuerpulver“. Sie nehmen die Putzmittel in kleinen Fläschchen bzw. Beuteln mit und können gleich zuhause loslegen. Für die Herstellung zuhause gibt es ein ausführliches Skript zum Nachschlagen. Die Umwelt wird es Ihnen danken.

Dieter Effenberger, zert. Kräuterpädagogin

*Di., 05.03.24, 1x 19:00 – 21:00 Uhr,
23,- € inkl. Material, Amperschule, Schulküche*

A162

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.

Ulrike Satze, Arbeitssicherheit, Brandschutz

*Fr., 22.03.24, 1 x 13:00 – 15:00 Uhr,
110,- € inkl. Löschmittel, Skript und Zertifikat,
Bruggerhaus, Bergkirchen*

A170



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?

Dr. Alexander Eichberger

*Mo., 08.04.24, 1x 18:00 – 19:30 Uhr,
vhs Olching, Kleiner Saal*



A172



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

Im Jahr 2021 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 84% aus fossilen Quellen und – bis zu dessen Ausstieg im April 2023 – 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?

Dr. Alexander Eichberger

*Do., 11.04.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Seminarraum 1*

A173



Klimaschutz durch Wissen: Energie-/Wärme-/Heizungswende

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.

Alfred Münch

*Mo., 22.04 – 29.04.24, 2 x 18:30 – 20:00 Uhr,
vhs Olching, Seminarraum 3*

A175



Unser Essen und die Umwelt stehen auf dem Spiel ?

Die Tierhaltung, umgangssprachlich auch als Massentierhaltung bekannt, spielt eine entscheidende Rolle bei der Sicherung unserer Lebensmittelversorgung. Trotz ihrer essentiellen Bedeutung gerät sie zunehmend in Kritik aufgrund vermeintlich klimaschädlicher Gasemissionen. In diesem Zusammenhang wird betont, dass die Tierhaltung nicht nur notwendig, sondern auch unverzichtbar ist. Ein Verzicht könnte ernsthafte Konsequenzen für unsere Ernährung und Umwelt haben.

*Stefan Beckmann, Institut für Tierernährung
und Futterwirtschaft*

*Do., 16.05.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
vhs Olching, Seminarraum 1*





LÄNDER & VÖLKER – KULTUREN & BRÄUCHE

A204

Uralte christliche Länder im Kaukasus



Armenien und Georgien liegen im zentralen Kaukasusgebirge an der Kreuzung von Europa und Asien. Westliche und östliche Zivilisationen treffen hier aufeinander und verschmelzen mit lokalen Traditionen. Die Geschichte der ehemaligen Sowjetrepubliken überliefert uns Legenden über die Argonauten, Alexander den Großen und die legendäre Seidenstraße – Länder mit faszinierender Historie, Kultur und Zivilisation. Seit dem Zusammenbruch des Sowjetimperiums befinden sich die beiden Länder auf einem rasanten Weg in die Moderne mit Marktwirtschaft und Demokratie. Auf der Reise erlebt man wilde Natur und nahezu unberührte Landschaften, beeindruckende Gebirgsmassive des Kaukasus, subtropische Vegetation und Steppen, alte Städte, herrliche orthodoxe Kirchen und liebenswerte, gastfreundliche Menschen.

Diese Mischung von alter Kultur, Geschichte, Landschaft und Lebensart und nicht zuletzt raffinierte Küchen und die älteste Weintradition der Welt machen diese Länder zu einem besonders interessanten Reiseziel.

Peter Hugo Bierl

*Do., 07.03.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

Der Italiener
ist das Feuer,
der Franzose die Luft,
der Engländer das Wasser,
der Deutsche die Erde.

(Clemens XIV., röm. Papst)

A208



Die Ohel Jakob Synagoge am Israelitischen Kultuszentrum

Die Ohel Jakob Synagoge („Zelt Jakobs“) gilt als ein Meisterwerk zeitgenössischer Sakral-Architektur. Sie gehört zu den größten und eindrucksvollsten Synagogenneubauten in Europa. Bei einer Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Kultusgemeinde und das Judentum. Sie gehen durch den unterirdischen Gang der Erinnerung, der das Gemeindezentrum mit der Synagoge verbindet, und erleben schließlich den lichtdurchfluteten Innenraum der Synagoge.

*Mo., 08.04.24, 1x 12:00 – 13:30 Uhr,
11,- €, Israelitisches Kulturzentrum, St. Jakobsplatz 18*

A212

Erklär mir den Buddhismus

Im Museumsaufgang begrüßt uns ein lebensgroßer Buddha im goldenen Glanz, während in der Großen Buddha-Halle ein Buddha im Lotussitz auf uns wartet. Wer ist dieser Buddha und welche Bedeutung haben seine Handgesten?

Der Buddhismus, im 6. Jahrhundert v.Chr. in Nordindien entstanden, verbreitete sich über die Seidenstraße nach China, Korea und Japan. Im Museum Fünf Kontinente erkunden wir die Ursprünge dieser bedeutenden Weltreligion, tauchen ein in das Leben ihres Stifters und gewinnen Einblicke in die Gedankenwelt des Buddhismus. Dabei lernen wir, zwischen Buddha und Bodhisattva zu unterscheiden sowie zwischen Zen- und Theravada-Buddhismus.

Dr. Choung-Hi Lee-Kuhn, Kunsthistorikerin

*Do., 11.04.24, 1 x 14:00 – 15:30 Uhr,
14,- € zzgl. Eintritt, Treff Foyer des Museums
Fünf Kontinente*



A216

Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – lädt Sie ein zu einem Bairischkurs der „besonderen Art.“ Er wird Ihnen tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern gewähren. Ebenso wissenswerte wie spannende Fakten rund um den Freistaat runden den Tag ab. Unterhaltsam und humoristisch führt dieses bayerische Original durch den Vormittag. Zum Schluss gibt es noch ein zünftiges Weißwurstfrühstück. *(nicht im Preis enthalten)*

Also los geht's oder auf gut bairisch: pack ma's o!

So., 14.04.24, 1 x 10:00 – 13:00 Uhr,
29,- €, Dahoam, Toni-März-Straße 25,
Olching

A220

Saudi-Arabien und die große Transformation

Seit Saudi-Arabien Ende 2019 erstmals ausländische Gäste empfängt, ist das Interesse enorm. Riad und Jeddah, ebenso wie die Nabatäer-Stätten Hegra und Al Ula, gelten als Must-Sees in einem Land der Superlative. Bis 2030 plant das Königreich, 100 Millionen Besucher jährlich anzuziehen. Hinter diesem Vorhaben steht der Zukunftsplan Vision 2030, der eine wirtschaftliche Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen anstrebt. Tauchen Sie ein in diese aufstrebende Reisedestination und lassen Sie sich von spannenden Einblicken und Inspirationen überraschen – selbst für Taucher gibt es hier einiges zu entdecken!

Harald Mielke, Fotojournalist

Do., 04.07.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Großer Saal

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



A230

Alte Brauchtümer unserer Vorfahren

In diesen Workshops möchte ich alte Brauchtümer unserer Vorfahren vermitteln und mit kleinen Ritualen feiern.

Jutta Sutor, Pilates-Trainerin, Yoga Instructor

*Mi., 20.03 – 31.07.24, 4x 18:30 – 22:00 Uhr,
83,- € komplette Reihe – 23,- € bei Einzelbuchung*

A230A

OSTARA – Die Frühljahrs Tag- und Nachtgleiche

Das Fest des Gleichgewichts von Licht & Dunkelheit. Warum feiern wir Ostern, welche Bäume begleiten uns in dieser Zeit und wie kann es gelingen, die Wachstumskräfte und die Fülle des Frühlings zu uns einzuladen und das „Kind in uns“ zu erwecken?

Mi., 20.03.24

A230B

BELTANE – Das keltische Fruchtbarkeitsfest – Walpurgisnacht

Hexentanz und Hexenflug ... aber auch die Zeit der Fruchtbarkeit, Lebensfreude, Liebe und Sinnlichkeit.

Es ist das Fest der strahlenden jungen Göttin. Woher kommt der Maibaum und warum wird dieser Tag die „Heilige Hochzeit“ genannt?

Mi., 24.04.24

A230C

JUL – Das keltische Sommersonnwend-Fest

Für das Auge vorerst nicht bemerkbar, schwindet die Lichtkraft ab nun wieder jeden Tag ein klein wenig. Es ist das Fest der Mütterlichkeit, des Feuers und der Erotik, Lust und Leidenschaft. Woher kommt die Bedeutung des „Wolfes“ und warum erntet man in dieser Zeit die besten Räucherkräuter?

Mi., 19.06.24

A230D

LUGNASAD – Das keltische Erntefest

Wir ernten, was wir sähen! Es ist ein Fest des Dankens und der Energieplätze (Keltenschanzen). Alles Neue entsteht auf dem Boden des Alten ...

Warum feiern wir Erntedankfeste und woher kommt „Maria Himmelfahrt“?

Mi., 31.07.24



LITERATUR & KUNST

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 jeweils am zweiten Mittwoch im Monat.

Bitte lesen Sie bis zum ersten Treff: „Der Empfänger“ von Ulla Lenze (304 Seiten)

Helmut Achatz & Annemarie Hillmeier

*Mi., 13.03 – 10.07.24, 5x 19:00 – 20:30 Uhr,
46,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

**s.a. Lesungen: Literatur im Gespräch
K030ff**

A280

Starke Frauen, starke Kunst!

Die europäische Kunstgeschichte ist eine von Männern dominierte Angelegenheit, bekannte Frauen gibt es hingegen nur vergleichsweise wenige, auch weil sich die Rolle der Frau im Bereich der Kunst in der öffentlichen Wahrnehmung lange Zeit fast ausschließlich auf die der Muse beschränkt hat. Zu Unrecht, denn es gibt eine Vielzahl von weiblichen Kunstschafterinnen in der Bildenden Kunst, aber auch auf den Feldern des Kunsthandels, des Mäzenatentums und der Kunstforschung, die maßgeblich auf die künstlerischen Entwicklungen ihrer Zeit eingewirkt haben.

Stefan Müller, Kunsthistoriker

*Do., 11.07.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*



**s.a. K064 Europ. Kunst & Faszination
Südsee**

Amerika hat uns
niemals verziehen,
dass Europa ein wenig
früher entdeckt
worden ist.

(Oscar Wilde)

PSYCHOLOGIE | PÄDAGOGIK

VORTRÄGE

A302

Frieden mit mir selbst

Wenn ich mit mir und meinem Leben in Frieden bin, kann ein Zusammenleben in Systemen (Partnerschaft, Familie, Bundesland, Land, Europa, Welt) funktionieren. Packen wir es an und räumen unseren Rucksack aus: Emotionen wie Ärger, Frustration, Angst, Hoffnungslosigkeit, Verletztsein, Traurigkeit etc. können durch die Selbsthilfemethode / Klopfakupressur aufgelöst werden – der Weg zum eigenen inneren Frieden.

Claudia Wüst, EFT-Coaching und Training

*Mo., 04.03.24, 1x 19:00 – 20:30 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*



A306

Einführung in die Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die wertschätzende Kommunikation hilft uns, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und zu verstehen, worum 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. 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.

Helga Huber, Kommunikationstrainerin

*Do., 07.03.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

**s.a. A380 Wertschätzende Kommunikation
– Vertiefung**

A314

Narzissmus, Machiavellismus, Psychopathie

„Die Dunkle Triade“ bezeichnet die drei sozial unerwünschten und negativen Facetten Narzissmus, Machiavellismus und subklinische Psychopathie und gewinnt in letzter Zeit immer mehr an Bedeutung. Es handelt sich hier um einzelne Konstrukte, die allerdings Überschneidungen in manchen ihrer Eigenschaften aufweisen. Wesentliches Kennzeichen der „Dunklen Triade“ ist ihre geringe Verträglichkeit und ihr antisozialer Kern, die sich in der Bereitschaft, die eigenen Bedürfnisse vor allen anderen zu stellen, äußert.

Der Narzisst repräsentiert dabei noch die hellste und der Psychopath die dunkelste Tendenz der „Dunklen Triade“. In einem Unternehmen kann Ihr Einfluss

neben einer Verringerung der Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter auch zu hohen wirtschaftlichen Kosten führen. Auf der anderen Seite können Menschen mit Eigenschaften der Dunklen Triade auch sehr erfolgreich sein.

Heike Färber, Wirtschaftspsychologin

*Do., 21.03.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

s.a. A360 Narzissmus im privaten und beruflichen Umfeld

A318

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., 11.04.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Seminarraum 2*



A320



Der Letzte Hilfe-Kurs – Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und das Sterben machen sie oft hilflos. Der Rettungsassistent, Notarzt und Palliativmediziner Dr. Georg Bollig hatte die Idee zu dem Konzept Letzte Hilfe. Nicht nur auf das Wiederbeleben eines Menschen sollten wir uns vorbereiten, sondern auch auf die Begleitung von Sterbenden.

Dieser Letzte Hilfe-Kurs möchte alle ermutigen, Angehörige und Freunde in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten und sich Sterbenden zuzuwenden. Analog zu Erste-Hilfe-Kursen, die Kompetenzen in lebensrettenden Maßnahmen vermitteln, wird in einem Letzte Hilfe-Kurs vermittelt, wie Menschen am Lebensende begleitet werden können.

Claudia Merk, B.Sc. Pflege (dual); Palliativfachkraft

Sa., 13.04.24, 1 x 13:30 – 18:00 Uhr,
vhs Olching, Kleiner Saal

A322

Mehr Zeit für mich!

Jeder Tag hat 24 Stunden. Und doch kommt es uns manchmal so vor, als würden wir unser Leben verpassen. Job, Haushalt und Familie beanspruchen uns voll und ganz. Wie schaffen wir es, mehr Zeit für uns und unsere eigenen Bedürfnisse zu finden? Wie klappt es mit der Priorisierung? Wie kommuniziere ich meine Grenzen?

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

Helga Huber, Kommunikationstrainerin

Do., 25.04.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Seminarraum 3

A326

Entrümpeln, Abschiednehmen, Auflösen

In vielen Familien stehen die Filzlatschen, liegt der Hut oder die Fernsehzeitung seit Jahren am gewohnten Platz. Vielleicht ist dein ehemaliges Kinderzimmer noch so, wie du es verlassen hast – ein Ort voller Erinnerungen und einem vertrauten Lebensgefühl. Doch eines Tages kommt der Moment des Abschieds, wenn du dich von deinem elterlichen Haus, deinen Gewohnheiten und der Vergangenheit trennen musst. Wenn der Abschied plötzlich kommt, stehst du vor den Räumen, Möbeln und Erinnerungsstücken – unmittelbar verbunden mit deiner Familiengeschichte. Wie der Prozess des Entrümpelns, des Abschiednehmens und der Neuorientierung gelingen kann, werden wir an diesem Abend gemeinsam erkunden.

Katrin Crone, Architektin

Do., 02.05.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

A330

Mutter – Partnerin – Beruf:

Dieser Abend ist ein Angebot für Frauen, die sich in dem Spannungsdreieck: Partnerin – Mutter – berufstätige Frau bewegen. Er bietet Ihnen:

- das Entdecken von Kraftquellen
 - Impulse und kleine Vorträge zum Thema
 - Reflexionen und Austausch in der Gruppe
 - Wertschätzung und Aufmerksamkeit
- Gerne nehme ich auch Ihren Input und Ihre Fragen in den Abend auf. 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 Abend für Sie genau richtig.

Marion Schek, Coach und Mediatorin

Do., 06.06.24, 1 x 19:00 – 21:30 Uhr,
15,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

**A334****Stress lass nach!**

Die menschliche Stressreaktion stammt aus der Steinzeit!

In diesem Seminar schauen wir uns an, welche Auswirkungen Stress auf den Körper hat. Sie lernen typische Stressoren kennen und erarbeiten Ihre 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 Huber, Kommunikationstrainerin

Do., 13.06.24, 1 x 19:30 – 21:00 Uhr,

11,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

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.

Termine sind online auf der Webseite einsehbar

*In Kooperation mit dem BRK Fürstenfeldbruck
Kursort: BRK Olching, Zur Heupresse 4*

A354 / A355**Gedächtnistraining für Senioren**

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?

Nutzen Sie diese Chance, Ihr Gedächtnis auf Vordermann zu bringen und Ihre Lebensqualität zu steigern! Gemeinsam erlernen wir effektive Techniken zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses und trainieren diese in praktischen Übungen voller Spaß und Abwechslung.

Mila Bugia, Body'n BrainTrainerin

A354

*Fr., 01.03.24, 1 x 10:00 – 11:00 Uhr,
Infvormittag*

vhs Olching, Kleiner Saal

A355

*Fr., 08.03 – 07.06.24,
10 x 10:00 – 11:00 Uhr,*

120,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

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 wohlthuender 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 Kunstthera-





pie und kann Ihnen bei der Entscheidung helfen, den spannenden Beruf der Kunsttherapie zu erlernen oder die erworbenen Kenntnisse in Ihren Beruf zu integrieren.

Hanna Strahl, Malerin, Kunsttherapeutin

*Do., 11.04 – 25.04.24, 3x 18:30 – 21:00 Uhr,
67,- €, vhs Olching, Seminarraum 3*

A360

Narzissmus im privaten und beruflichen Umfeld

Narzissmus aus der „Dunklen Triade“ wird im beruflichen und privaten Kontext beleuchtet. Der Begriff stammt aus der griechischen Mythologie, wo Narziss aufgrund übermäßiger Selbstliebe zugrunde geht. Narzisstisches Verhalten zeichnet sich durch unrealistische Selbstwahrnehmung aus, betont eigene Kompetenz, zeigt Arroganz, Aggressivität und Dominanz, und vernachlässigt moralische Aspekte. Es gibt verschiedene Formen von Narzissmus, von gesund bis krankhaft. Der Vortrag behandelt positive und negative Auswirkungen des Narzissmus und gibt Handlungsempfehlungen.

Heike Färber, Wirtschaftspsychologin

*So., 24.03.24, 1 x 10:00 – 12:00 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

**s.a. A314 Narzissmus,
Machiavellismus, Psychopathie**

A364

Manipulation im täglichen Leben

Manipulation spielt eine bedeutende Rolle und kann in verschiedenen Bereichen auftreten, sei es beim Einkaufen oder in der Werbung. In manchen Fällen kann Manipulation jedoch auch gesundheitsschädlich sein, etwa wenn sie von Kunden, Partnern oder Vorgesetzten ausgeht. Es ist entscheidend, Manipulation zu erkennen und adäquat darauf reagieren zu können.

Heike Färber, Wirtschaftspsychologin

*So., 14.04.24, 1 x 10:00 – 12:00 Uhr,
11,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

A370

Energetisch-Meditative-Malerei

Bei diesem Workshop geht es darum:

- zur Ruhe zu kommen
- den Augenblick konzentriert zu erfühlen
- sich selbst neu zu erleben und dabei
- tief verborgene Gefühle, Bedürfnisse und Erinnerungen zu entdecken
- sich vom Alltag, der Routine und den schwierigen Gedanken zu lösen
- eigene, bislang unbekannte und ungenutzte Kraftquellen, Perspektiven und Lebensziele zu finden und zu verankern.

Tamara Nefedova

*So., 14.04 – 12.05.24, 4 x 16:00 – 18:30 Uhr,
77,- € zzgl. Materialkosten, vhs Olching,
Kleiner Saal*

A376

Waldbaden (Shinrin-Yoku) – In der Waldluft zur Ruhe kommen

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen.

Wer kennt das nicht?

Der Alltag überrollt einen: in der Früh schon unter Zeitdruck, um in die Arbeit zu kommen; Kinder für die Tagesstätten, Schulen fertig machen; Staus, Homeoffice, Meetings. Druck von allen Seiten! Da möchte man nur noch eines: ausbrechen, raus in die Natur, zur Ruhe kommen, entspannen, entschleunigen, neue Kräfte für den Alltag und für sich sammeln.

Claudia Müller, zert. Waldführer

*So., 05.05.24, 1x 13:00 – 15:30 Uhr,
34,- €, im Wald von Hohenkammer*



A380

Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg

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.

Helga Huber, Kommunikationstrainerin
Sa., 11.05.24, 1 x 09:30 – 12:30 Uhr,
19,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

s.a. A306 Einführung in die
wertschätzende Kommunikation

A384

Zweifel: Der Schlüssel zum inneren Frieden

Innerer Frieden wird gewöhnlich als Folge von Glück, Freude, seelischer Ausgeglichenheit, kurz: von Balance der persönlichen Lebensbereiche gesehen. Soweit alles gut. Aber wie kommt man da hin? Lernen Sie ein kurios wirkendes Werkzeug kennen, dessen Anwendung nicht nur Spaß macht, sondern manchmal geradezu lustig ist. Es erschließt Ihnen neue Erkenntnisse über Ihre Wahrnehmung, „die“ Wahrheit und Ihr Denk-System, das Sie so schöpferisch vielleicht noch gar nie genutzt haben.

Auch wenn Sie zweifeln, dass das klappt, kommen Sie doch einfach vorbei

Heribert Bönig, Psychotherapie (HeilprG)
Mo., 13.05.24, 1x 19:00 – 21:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

A392

Sprechtraining für jedermann

Für eine offene und erfolgreiche Kommunikation ist neben der bewusst geführten Stimme die klare und deutliche Aussprache von immenser Bedeutung. Wer sauber artikuliert und bewusst mit seiner Sprache umgeht, bekommt nicht nur bestmögliche Aufmerksamkeit, er wird von seiner Umwelt als seriös und kompetent wahrgenommen.

Praktische Übungen für eine verständliche und ausdrucksstarke Artikulation und die Einübung der richtigen Atemtechnik und Stimmhygiene sorgen für eine effiziente und modulationsreiche Sprechweise und für eine klare und natürliche Aussprache.

Susanne Muhr, Atem- und Stimmtherapeutin
So., 30.06.24, 1 x 10:00 – 12:00 Uhr,
27,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

A394

Der Traum vom Synchron-Sprechen

Synchron-Sprechen ist für viele ein Traumberuf. Doch woher weiß man, ob man das Zeug dazu hat? Im Schnuppertraining haben Sie die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Rollen – aus den Bereichen Animation, Sitcom oder auch Hollywood – unter professioneller Anleitung auszuprobieren. Sie erleben das aufregende Spiel, in fremde Charaktere zu schlüpfen und bekommen einen Einblick in den Berufsalltag eines Synchron-Sprechers.

Susanne Muhr, Trainerin für professionelles Sprechen
So., 30.06.24, 1 x 13:00 – 16:00 Uhr,
27,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

s.a. K350/K352 Schauspiel- Schnupper-
und Aufbaukurs

autowerkstatt Seidl

VW • Audi • Mercedes • BMW • Porsche

Opel • Mini • Smart • Ford • Seat • Skoda



- WARTUNG
- REPARATUR
- AUTOGLAS
- REIFENSERVICE
- UNFALLINSTANDSETZUNG
- Incl. Versicherungsabwicklung

Aubinger Weg 53 • 82178 Puchheim
Tel. 089/803363 • www.autowerkstatt-seidl.de

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!



(NATUR-) EXKURSIONEN | FÜHRUNGEN

KursNr.	Datum	Titel	Seite
APRIL 2024			
A606	13.04.	Frühlingskräuter auf der Wiese und am Wegesrand	29
K214	20.04.	Lenbachgärten, Alter Botanischer Garten und Effner-Park	48
A608	26.04.	Max-Planck-Institut für Biologische Intelligenz am Campus See- wiesen	29
A609	27.04.	Die Vogelwelt am Amperstausee Fürstenfeldbruck	29
MAI 2024			
A376	10.05.	Waldbaden (Shinrin-Yoku) – In der Waldluft zur Ruhe kommen	25
A610	10.05.	Paterzeller Eibenwald – oder eine geheimnisvolle Baumart	29
A614	15.05.	Ein Spaziergang zu den Delikatessen am Wegesrand	30
JUNI 2024			
A620	07.05.	Abendführung durch den Vogelpark Olching.	30
A624	09.06.	Wildkräuterwanderung durchs Haspelmoor	30
A628	14.06.	Wanderexkursion am Andechser Mesnerbichl	30
K250	14.06.	Der Schlosspark in Nymphenburg und seine Parkburgen	48
A632	21.06.	Hirschberg – Blütenpracht am Steilhang	31
A636	22.06.	Sommerkräuter auf der Wiese und am Wegesrand	31
A640	30.06.	Botanische Wanderung durch das Haspelmoor	31
JULI 2024			
A644	04.07	Wanderexkursion durch das Murnauer Moos	31





A606

Frühlingskräuter auf der Wiese und am Wegesrand

Der Frühling beschenkt uns mit frischen und saftigen Kräutern, die nur so vor Kraft und Energie strotzen. Mit ihrer reinigenden und entschlackenden Wirkung helfen sie unseren müden Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen. Darüber hinaus sind die zarten Wildkräuter eine wahre Gaumenfreude. Bei einer Führung auf und im näheren Umkreis der Streuobstwiese lernen Sie unsere heimischen Frühlingskräuter kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können. Anschließend gibt es Kräuterschorle und Wildkräuterpesto auf Brot zum Probieren.

Christine Weiß, Kräuterpädagogin

Sa., 13.04.24, 1x 10:00 – 12:00 Uhr,
17,50 € inkl. Skript & Kostproben, Treff: Info-
tafel Streuobstwiese im Amperweg, Olching

A608

Besuch beim Max-Planck-Institut für Biologische Intelligenz

Während am Standort Martinsried bei München v.a. neurowissenschaftlich geforscht wird, kombiniert man in Seewiesen bei Starnberg die Feldforschung mit modernen Methoden der Verhaltensbiologie. In dem kleinen Forscherdorf bei Starnberg führte schon Nobelpreisträger Konrad Lorenz seine berühmten Experimente zum Verhalten von Graugänsen durch. Heute wird am Institut für Ornithologie, das 2004 gegründet wurde, an so unterschiedlichen Aspekten wie Gesangs- bildung, Partnerwahl oder Flug- und Beuteverhalten bei Vögeln geforscht. Wie entstehen Geschlechtsunterschiede? Wie schlafen Vögel? Beim Rundgang erfahren Sie mehr zur Geschichte des Standortes und den Forschungsschwerpunkten – wie das Gesangslernen bei Vögeln.

Dr. Sabine Spehn

Fr., 26.04.24, 1x 16:00 – 19:00 Uhr,
7,- €, Max-Planck-Institut für biologische Intel-
ligenz, Seewiesen

A609

Die Vogelwelt am Amperstausee

Der Amperstausee in Fürstenfeldbruck ist ein Lebensraum für zahlreiche Wasservögel wie Schwäne, Gänse, Stockenten und Blesrallen, die hier brüten. Zur Überwinterung kommen Arten dazu, die man seltener zu sehen bekommt, wie Schellente, Zwergtaucher und Wasserralle. Aber auch zahlreiche Singvögel, darunter Gebirgsstelze, Sumpfmöwe und Zaunkönig, nutzen Uferbereiche und Gehölzgruppen der nahen Umgebung.

Dr. Silke Sorge, Diplom-Biologin

Sa., 27.04.24, 1x 11:00 – 12:30 Uhr,
15,- €, Treffpunkt: Parkplatz „Am Engelsberg“

A610

Paterzeller Eibenwald – oder eine geheimnisvolle Baumart

Seit alters her zählt die Eibe zu den geheimnisvollsten Baumarten. Magische Kräfte wurden ihr zugeschrieben. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Erstaunlich ist ihr enormes Regenerationsvermögen. Und ihr Holz war so begehrt, dass sie in Mitteleuropa beinahe ausgestorben wäre. Doch im ehemaligen Klosterwald von Wessobrunn blieb uns Deutschlands größter Eibenbestand erhalten. Einige Bäume stammen noch aus dem Mittelalter.

Dr. Helmut Hermann, Biologe

Fr., 10.05.24, 1x 14:00 – 16:30 Uhr,
11,- €, Treff: Gasthof „Zum Eibenwald“,
Peißenberger Str. 11, 82405 Wessobrunn



A614

Ein Spaziergang zu den Delikatessen am Wegesrand

„Un“kräuter sind wieder im Kommen. In Zeiten genmanipulierter Supertomaten und bestrahlten Nahrungsmitteln besinnen sich viele wieder auf das Ursprüngliche: auf jene Kräuter, die die Vorfahren unserer heutigen Nutzpflanzen sind. Wichtige Inhaltsstoffe, die den Lebensmitteln aus dem Supermarkt fehlen, finden sich in Brennesseln, Gundermann, Giersch etc. Auf einem Spaziergang erkunden wir typische Kräuter, die sich leicht in die normale Ernährung integrieren lassen.

Am Ende der Führung dürfen sie noch einen selbstgemachten Wiesendudler und ein Kräuterschmankerl probieren.

Dieter Effenberger, zert. Kräuterpädagoge
Mi., 15.05.24, 1x 17:00 – 19:00 Uhr,
15,- € inkl. Skript, Villa Romantica, Ascherbachstr., Olching

A620

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?

Daniela Kuchenbaur, Vogelpark Olching e.V.
Fr., 07.06.24, 1x 18:00 – 19:30 Uhr,
11,- €, Vogelpark Olching, Toni-März-Str. 1

A624

Wildkräuterwanderung durchs Haspelmoor

Wildkräuter als Vitamin- und Mineralstoffbomben beseitigen die Frühjahrsmüdigkeit, stärken unser Immunsystem, entschlacken und entgiften uns und bringen uns wieder richtig in Schwung. Am Wegesrand zum Moor lernen wir die wichtigsten Wildkräuter für einen Delikatess-Speisezettel kennen und erfahren über deren lebenswichtige Inhaltsstoffe. Wir wandern anschließend durchs Haspelmoor und lassen uns von der geheimnisvollen und herben Schönheit des einmaligen Hochmoores berühren und bekommen einen Überblick über die Lebensbedingungen der Pflanzengemeinschaften im Moor.

Anton Vieracker, Kräuterpädagoge
So., 09.06.24, 1x 14:00 – 16:00 Uhr,
14,- €, Treff: Bahnhof Haspelmoor Südseite

A628

Botanische Attraktion beim Heiligen Berg

Bereits seit 1941 ist der Mesnerbichl aufgrund seiner hochwertigen Flora und Fauna als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Unterschiedliche Standorte auf engstem Raum schaffen die Voraussetzung für eine Artenvielfalt, wie sie in den vergangenen Jahrhunderten in unserer Landschaft existiert hat. Hier auf dem östlichen Höhenrücken des Ammerseebeckens konnte auf einem Drumlin ein kleiner Ausschnitt traditioneller Kulturlandschaft erhalten werden. Nach der Exkursion ist eine Einkehr im Kloster Andechs fast schon obligatorisch.

Dr. Helmut Hermann, Biologe
Fr., 14.06.24, 1x 14:00 – 17:00 Uhr,
11,- €, Andechser Hofladen, Tannhof 1, Andechs



A632

Hirschberg – Blütenpracht am Steilhang

Östlich von Pähl bei Weilheim befinden sich an der oberen Hangkante des Ammerseebeckens merkwürdige kegelförmige Hügel, die sogenannten eiszeitlichen Tumuli. Aufgrund deren Steilheit erfolgte keine landwirtschaftliche Intensivierung, die wunderschönen Blumenwiesen blieben erhalten. Auf unserem Rundgang durch das Gebiet werden wir auch offene und verlandete Toteislöcher inspizieren. Bei schönem Wetter bietet sich ein wunderbarer Ausblick auf das Panorama der Alpen.

Dr. Helmut Hermann, Biologe

*Fr., 21.06.24, 1x 14:00 – 16:30 Uhr,
11,- €, Parkplatz Hirschberg-Alm (an der B2
oberhalb Pähl)*

A636

Sommerkräuter auf der Wiese und am Wegesrand

Im Sommer zeigen die Wildkräuter ihre ganze Farbenpracht und entfalten durch die Kraft der Sonne ihr volles Aroma. Sie sind nicht nur ein Gesundheitselixier, sondern auch ein Augen- und Gaumenschmaus.

Bei einer Führung auf und im näheren Umkreis der Streuobstwiese lernen Sie unsere heimischen Sommerkräuter kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können. Anschließend gibt es Kräuterschorle und Kräuter-Blüten-Butter (vegan) auf Brot zum Probieren.

Christine Weiß, Kräuterpädagogin

*Sa., 22.06.24, 1x 10:00 – 12:00 Uhr,
17,50 € inkl. Skript & Kostproben, Treff: Info-
tafel an der Streuobstwiese im Amperweg,
Olching*

A640

Botanische Wanderung durch das Haspelmoor

Das Rißeiszeitliche Hochmoor ist ein Kleinod im Landkreis Fürstentum mit einer bereits selten gewordenen Naturlandschaft: Scheidenwollgras, Strauchbirke, Rosmarinheide, Moosäpfelchen und Besenheide, Kreuzotter, Sandlaufkäfer, Faulbaumbläuling und Brombeer-Zipfelfalter. Wir besuchen zuerst das Rote Moor; dort bekommen wir einen Eindruck wie ein Moor entsteht. Dann durchstreifen wir das Haspelmoor und erfahren, welche Pflanzen in einem Hochmoor gedeihen. Wir erkennen den Unterschied zwischen Nieder- und Hochmoor und wie sich dies botanisch bemerkbar macht.

Anton Vieracker, Kräuterpädagoge

*So., 30.06.24, 1x 14:00 – 16:30 Uhr,
14,- €, Treff: Bahnhof Haspelmoor Südseite*

A644

Murnauer Moos. Von Bulten, Drischen und Köcheln.

Vorbei am Ramsachkircherl, dem „Ähndl“, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, führt unsere 5-stündige Wanderung durch das Murnauer Moos.

Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie begeistern.

Dr. Helmut Hermann, Biologe

*Do., 04.07.24, 1x 09:30 – 14:45 Uhr,
16,- €, Murnau, Wanderparkplatz Murnauer
Moos*



KursNr.	Datum	Titel	Seite
MÄRZ 2024			
A702	14.03.	Vom Öko-Mehl zum Öko-Brot – Führung durch die Hopffisterei	32
A703	18.03.	Der Münchner Justizpalast	33
A704	22.03.	Hauptzollamt München	33
A706	22.03.	Werksbesichtigung beim Erfinder des Dieselmotors	33
APRIL/MAI 2024			
A708	11.04.	Besichtigung des AHKW in Geiselbullach	34
A714	17.04.	Noweda eG: Pharmazeutischer Großhandel	34
A718	19.04.	Das Münchner Marionettentheater mit Aufführung	34
A722	03.05.	Historischer Spaziergang rund ums Aubinger Heizwerk	34
JUNI 2024			
A730	05.06.	Abstieg in den Münchner Untergrund	35
A738	16.06.	Barockes Kanalsystem Schleißheim – Dachau Radtour	35
A748	27.06.	Täglich frisch! – Die Großmarkthalle – Der Bauch von München	35
A750	29.06.	Wetterstation am Hohen Peißenberg	35

A702

Geschichte der Hopffisterei

Immer donnerstags nachmittags geht es im Stammhaus der Hopffisterei ganz besonders geschäftig zu. Es wird für das anstehende Wochenende gebacken. Die vielen Filialen wollen mit frischen Backwaren beliefert werden. Nach einer kurzen Einführung und einer kleinen Stärkung mit Pfister Öko-Brotten gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Erfahren Sie, was es bei der Verarbeitung von Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau zu beachten gilt, wie ausschlaggebend ein guter Sauerteig ist und wie man richtig knetet. Riechen Sie, wenn der Duft nach frisch gebackenem Brot die Backstube durchzieht!

*Do., 14.03.24, 1x 18:00 – 20:30 Uhr,
9,- €, Pforte Hopffisterei, Kreittmayrstr. 5*





A703

Der Münchner Justizpalast

Vor über 100 Jahren wurde unser Justizpalast am Stachus als Repräsentationsbau für die gesamte Justiz errichtet. Bei einem Gang durch dieses prächtige Gebäude werden wir seine Geschichte und Gegenwart beleuchten. 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 und die neu konzipierte Ausstellung „Willkür, im Namen des deutschen Volkes“ besuchen. Dabei werden wir auch dem Widerstand in der NS-Zeit gedenken, insbesondere der Studentengruppe „Weiße Rose“, die hier verurteilt wurde. Weiter werden wir über unsere Justiz heute sprechen. Wenn möglich wird kurz eine Verhandlung besucht. U. U. ist auch ein Blick in die Bibliothek möglich.

Ingrid Oxfort, Stadtführerin

*Mo., 18.03.24, 1 x 10:00 – 12:00 Uhr,
16,- €, Treffpunkt: Eingangsbereich Justizpalast, Prielmayerstr*

A704

Hauptzollamt München

Eines der markantesten Gebäude, das man bei der Einfahrt in den Münchner Hauptbahnhof passiert, ist das Hauptzollamt mit seiner imposanten Glaskuppel. Viele Reisende – auch Münchnerinnen und Münchner – wissen nicht, was sich hinter der gewaltigen Fassade des Baus verbirgt. Im Verlauf der Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude und dessen Geschichte, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner und Wirtschaft.

Siglinde Franke-Fuchs

*Fr., 22.03.24, 1x 15:00 – 17:30 Uhr,
12,- €, Haupteingang Hauptzollamt, Landsberger Straße 124*

A705

Wie entsteht umweltfreundliche (Fern-)Wärme

In 3000 Meter Tiefe befindet sich die „Energiequelle“ für das umweltfreundliche Heizwerk: Ein riesiger Vorrat an 90 Grad heißem Wasser, das ständig verfügbar ist – unabhängig von Klima, Tages- oder Jahreszeit. Die Geothermie Freiham ist das erste Element der SWM-Fernwärme-Vision. Seit Herbst 2016 deckt es die Grundlast des Wärmebedarfs des neu entstehenden Stadtteils Freiham sowie benachbarter Gebiete im Münchner Westen. Hier wurden dazu zwei Bohrungen mit 2568 Metern und 3132 Metern Bohrlochlänge niedergebracht und ca. 90 °C heißes Wasser erschlossen.

SWM-Stadtwerke München

*Mi., 20.03.24, 1 x 17:00 – 19:00 Uhr,
10,- €, Bodenseestraße, Ecke Hans-Steinkohl-Straße, 81*

A706

Werksbesichtigung beim Erfinder des Dieselmotors

Erleben Sie hautnah, wie die effizienten MAN Hightech-Trucks gebaut werden. Dabei erhalten Sie auch interessante Hintergrundinformationen über Tradition und Innovation der Marke MAN und den Produktionsstandort München. Sie begleiten den Werdegang der Fahrgestelle, werden Zeuge der „Hochzeit“, wenn in der Endmontage Fahrerhaus und Fahrgestell zusammengefügt werden, und erleben die Erstinbetriebnahme, durch welche die MAN Trucks zum Leben erweckt werden.

*Fr., 22.03.24, 1x 15:45 – 17:30 Uhr,
22,- €, Empfang des MAN Truck-Forum,
Dachauer Str. 570*



A708

„Klima Plus Versorgung“: Abfallheizkraftwerks Geiselbullach

Abfall ist die Energiequelle für dieses Heizkraftwerk. Jährlich werden hier mehr als 100.000 Tonnen aus den Landkreisen Fürstenfeldbruck und Dachau angeliefert. Mehr als 15.000 Haushalte können daraus mit Strom und Wärme versorgt werden. Siedlungsabfall, so der korrekte Begriff, hat einen erstaunlich hohen Heizwert: Immerhin die Hälfte des Heizwertes von Braunkohlebriketts, aber das CO₂-neutral. 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.

*Do., 11.04.24, 1x 13:30 – 15:45 Uhr,
9,- €, Abfallheizkraft Geiselbullach, Josef-Kistler-Weg 22*

A714

Pharmazeutischer Großhandel Noweda eG

„Ihre Tabletten können Sie heute um 15.00 Uhr abholen“ – diesen Satz kennt fast jeder, der schon Rezepte in einer Apotheke eingelöst hat. An dieser Stelle kommt dann oftmals NOWEDA ins Spiel: Der Großhandel lagert rund 160 000 verschiedene Arzneimittel und apothekenübliche Waren. Benötigt ein Patient ein Medikament, das die Apotheke nicht vorrätig hat, liefern wir es binnen kürzester Zeit – und das an mehr als 8700 Apotheken deutschlandweit und rund dreimal täglich. An diesem Tag blicken wir hinter die Kulissen.

*Mi., 17.04.24, 1 x 17:00 – 18:30 Uhr,
7,- €, Apothekerstr. 2, Bergkirchen*

A718

Das Münchner Marionettentheater

Das älteste, nichtmobile Marionettentheater im deutschsprachigen Raum eröffnete 1858 mit königlicher Erlaubnis das Theater. Mitstreiter von „Papa Schmid“ war der Künstler Franz Graf von Pocci. Bis heute spielt das Theater Stücke für Erwachsene und Kinder, von der Oper bis zum berühmten Kasperle, den Pocci für das Theater erfand.

Wir blicken hinter die Bühne, lernen die Marionetten und verschiedenen Figurenspieltechniken aus der Perspektive des Puppenspielers kennen, 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., 19.04.24, 1x 10:30 – 12:30 Uhr,
25,- €, Münchner Marionettentheater, Blumenstr. 32*

A722

Historischer Spaziergang rund ums Aubinger Heizwerk

Im Aubinger Osten soll mit dem „Bergson“ ein neuer Kulturtempel entstehen, in den Mauern des seit vielen Jahren stillgelegten und als monumentale Industrieruine bekanntgewordenen Aubinger Heizwerks. Das Gebäude selbst und seine nähere Umgebung haben eine spannende Geschichte, die über viele Jahrhunderte reicht: Angefangen vom direkt angrenzenden frühchristlichen Reihengräberfeld über die Entstehung der nahegelegenen Bahnbauten in der NS-Zeit bis hin zu einem verschwundenen See. Es gibt viel Unbekanntes zu entdecken auf diesem Rundgang!

Elvira Auer, Dipl.-Geografin

*Fr., 03.05.24, 1x 16:00 – 18:00 Uhr,
8,50 €, Treff: Bergsonstraße, Ecke Rupert-
Bodner-Straße*



A730

Abstieg in den Münchner Untergrund

Unter München liegt ein Kanalnetz mit einer Länge über 2.400 km versteckt. 99,8% der Münchner Einwohner sind derzeit an das Kanalnetz mit den beiden Klärwerken Gut Großlappen und Gut Marienhof angeschlossen. Sie haben die Gelegenheit, einen der ältesten Abwasserkanäle mit Ihrer Nase zu beschnuppern! Gestank oder Ratten erwarten Sie nicht, dafür aber einmalige Bauwerke unter der Erde. Begeben Sie sich in den Münchner Untergrund und erfahren Sie mehr über die Entstehungsgeschichte und den Alltag in der Münchner Kanalisation.

*Mi., 05.06.24, 1x 12:00 – 14:00 Uhr,
7,- €, Akademie-/Ecke Türkenstraße, München*

A738

Barockes Kanalsystem Schleißheim – Dachau Radtour

Beim Bau der Schlösser von Dachau, Nymphenburg und Schleißheim wurden Kanäle gegraben, um die Baumaterialien zu verschiffen, die Wasserfontänen anzutreiben und sie waren nicht zuletzt ein wesentlicher Bestandteil des höfischen Lebens in den prunkvollen Schlössern. Der Ausflug (ca. 35 km) beginnt in Pasing und führt entlang der Würm über die Dorfkirchen von Obermenzing und Untermenzing, nach Allach und nach Karlsfeld zur Kanalabzweigung nach Schleißheim, Hochbrück und zum Garchingener Hafen. Auf der ganzen Strecke sind gut befahrbare Radwege. Neben interessanten Erklärungen gibt es auch schöne Biergärten zur Einkehr.

Peter Hugo Bierl

*So., 16.06.24, 1 x 10:00 – 15:00 Uhr,
15,- €, Südausgang Pasinger Bahnhof*

A748

Täglich frisch! – Die Großmarkthalle – Der Bauch von München

Seit mehr als 100 Jahren versorgt nunmehr die drittgrößte Großmarkthalle Europas München und Millionen weitere Menschen mit Lebensmitteln.

Bei unserem Spaziergang über das Gelände werden wir das reiche Angebot an Obst und Gemüse aus aller Welt in den historischen Hallen bestaunen. In der Gärtnerhalle erleben wir die einheimischen Anbieter. Voraussichtlich werden wir auch die Blumenhalle mit den betörenden Farben und Düften besuchen. Sie werden insbesondere auch erfahren, wie diese ca. 30 ha große Welt für sich funktioniert. Sie werden „den Bauch von München“ mitten im Betrieb kennenlernen.

Ingrid Oxfort, Stadtführerin

*Do., 27.06.24, 1x 09:00 – 11:00 Uhr,
19,- €, Großmarkthalle Westtor Thalkirchner
Straße, Höhe Oberländerstraße*

A750

Die älteste Bergwetterstation der Welt

Auf dem Hohenpeißenberg sind wir mitten im Wettergeschehen! Auf einer Führung durch das Meteorologische Observatorium erfahren wir etwas über Sonnenstrahlung, warum es Wind gibt, wie Föhn zustande kommt und wie sich Klimaveränderungen in den Messreihen des Observatoriums bemerkbar machen.

Nach Ausführungen zur Geschichte und den heutigen Aufgaben des Observatoriums, z.B. im Bereich der Atmosphärenüberwachung, dürfen die Labore zur Überwachung der Atmosphäre besichtigt werden. Bei gutem Wetter bietet außerdem die Dachplattform eine hervorragende Aussicht auf das Alpenpanorama und das Alpenvorland.

*Sa., 29.06.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
11,- €, am Info-Pavillon des Deutschen Wetterdienstes auf dem H. Peißenberg*

KULTUR



„Europa ist zweifellos
die Wiege der Kultur.
Aber man kann nicht sein
ganzes Leben in der Wiege
verbringen.“

(Oscar Maria Graf)

EXKURSIONEN | FÜHRUNGEN

KursNr.	Datum	Titel	Seite
MÄRZ 2024			
K125	18.03.	Alter Südlicher Friedhof	41
K127	22.03.	Die fünfte Jahreszeit in Bayern – Bierführung zur Starkbierzeit	42
APRIL 2024			
K129	05.04.	Grusel, Glanz und Glück	42
A208	08.04.	Ohel Jakob Synagoge am Israelitischen Kultuszentrum	18
A212	11.04.	Erklär mir den Buddhismus	18
K104	14.04.	Romanspaziergang: Erika Mann – „Die Tochter des Zauberers“	40
K235	19.04.	Industriekultur im Münchner Westen per Rad	48
K132	20.04.	Frühstück bei Tiffany	42
K225	21.04.	Historische Gondelfahrt Schlosspark Nymphenburg	48
K133	21.04.	Ein Sonntagnachmittag durch Isar-Athen	43
K059	23.04.	Die "neue" Archäologische Staatssammlung	40
K134	29.04.	Tour durch die Au	43



KursNr.	Datum	Titel	Seite
MAI 2024			
K010	02.05.	Europastadt Brüssel	38
K135	06.05.	Auf den Spuren von Annette Kolb (1870-1967)	43
K138	10.05.	Gärtnerplatzviertel	44
K139	12.05.	Eine außerordentlich kühle Stadtführung	44
K152	14.05.	München bei Nacht	46
K153	17.05.	Bavaria – Die größte Dame Bayerns	46
K227	24.05.	Historische Gondelfahrt Schlosspark Nymphenburg	48
JUNI 2024			
K012	01.06.	9-tägige Reise: Siebenbürgen und die Moldauklöster	38
K154	02.06.	Starke Frauen in Augsburg und ihr Schicksal	46
A100	03.06.	Besuch der Börse Frankfurt und EZB	13
K204	07.06.	Schloss Nymphenburg: Auf den Spuren von Bayerns erster Königsfamilie	47
K140	07.06.	Mittelalterliches München	44
K141Z	08.06.	Leo von Klenze zum 240. Geburtstag	44
K141	08.06.	München 1863 – München einst und jetzt	44
K108	09.06.	Münchner Götterfunken! – wen Beethoven in der bayerischen Metropole begeisterte	41
K142	13.06.	Das italienische München	45
K144	13.06.	Auf den Spuren der ersten bayer. Königsfamilie durch die Münchner Innenstadt	45
K022	14.06.	Exkursion: Bad Reichenhall — Alpen-, Kur- und Künstlerstadt	38
K110	21.06.	Rainer Werner Fassbinder Spaziergang	41
K146	29.06.	Glockenbachviertel, der südlichste Teil der Isarvorstadt	45
JULI 2024			
K206	01.07.	Rund um den Diana-Tempel – Der Hofgarten	47
K148	03.07.	Von Kleinvenedig und der Lohe	46
K064	04.07.	Faszination „Südsee“ und die europäische Kunst	40
K210	19.07.	Rund um die Blütenburg	47

**K005****Münchens Kleinstes Opernhaus**

Mit Spielwitz und hohem musikalischem Niveau erleben wir einen Operettenabend der ganz einmaligen Art: Die Pasinger Fabrik präsentiert „Oper(ette) zum Anfassen“. Nach einer Einführung ins Konzept dieses kleinsten Opernhauses in München genießen wir die Generalprobe der Operettenproduktion „Die schöne Galathée“ von Franz von Suppé in der Wagenhalle der Pasinger Fabrik.

*Di., 09.07.24, 1 x 18:00 – 20:30 Uhr,
18,- €, Pasinger Fabrik, August-Exter-Str. 1*

K010**Europastadt Brüssel: Das politische System der EU besser verstehen**

Programmpunkte:

- Stadtführung im Bus und zu Fuß
- Rat der Europäischen Union/Europäischer Rat
- Haus der Europäischen Geschichte
- Europäische Kommission
- Parlamentarium

Ausführliche Informationen auf unserer Webseite

Jochen Zellner, Stellv. Leiter Europ. Akademie

*Do., 02.05. – 06.05.24, 5 Tage,
595,- €, Brüssel*

Die Kultur Europas
bruhet auf Vielfalt
und Austausch. Sie ist
ein Mosaik aus verschiedenen
Einflüssen und
Traditionen.

(José m. Barroso)

K012**Siebenbürgen und die Moldauklöster
– Reise in eine andere Zeit**

Obwohl Siebenbürgen mit seinen mittelalterlichen Kirchenburgen und Wehranlagen inmitten sanfter Hügel und den herrlich restaurierten, von den Siebenbürger Sachsen gegründeten Städten wie Kronstadt, Hermannstadt und Schässburg zu den faszinierendsten Regionen Europas zählt, ist die vom Karpatenbogen umschlossene rumänische Region touristisch noch eher ein Geheimtipp. Ein zusätzlicher Höhepunkt sind die Moldauklöster in der Bukovina mit ihren prachtvollen Außenfresken.

*Info-Abend mit Foto-Video-Präsentation am
19. Februar, 19 Uhr*

Siegfried Weber, Oberstudienrat i.R.

*Sa., 01.06. – 09.06.24, 9 Tage,
1729,- €, Siebenbürgen*

K022**Bad Reichenhall — Alpen-, Kur- und
Künstlerstadt**

Wir erleben die romanische Kirche St. Nikolaus (1181), den berühmten Kreuzweg Moritz von Schwinds und eine herausragende Orgel der Schweizer Firma Mathis, die Anette Spieldiener erklingen lassen wird.

Vom Thingplatz des 8. Jahrhunderts sind es nur wenige Schritte zur prächtigen Saline, einem Industriedenkmal des 19. Jahrhunderts, die mit Münchner Architekten u.a. Friedrich Gärtner verknüpft ist -- ein herrlicher Platz für unsere Mittagspause im Restaurant ‚Salin‘. Repräsentative Straßenzüge des 19. Jahrhunderts und mittelalterliche Räume empfangen uns dicht nebeneinander.

Anette Spieldiener, Theaterwissenschaftlerin

*Fr., 14.06.24, 1x 09:00 – 19:00 Uhr,
24,50 €, Bahnhof Bad Reichenhall*



LESUNGEN

NEU

**Literatur im Gespräch mit den
Journalistinnen und Autorinnen
Thea Lehmann und Franziska Augstein**

K030

Großstadtsumpf und Dudelsack: Großbritannien

Bei englischer Literatur denken wir sofort an Sherlock Holmes und Agatha Christie. Wie kein anderes Land steht Großbritannien für Krimis. Warum ist das so? Was fasziniert uns so an England und seiner Kriminalliteratur? Wieso hat sich die Schriftstellerin Denise Yoko Bernd London als Schauplatz ihrer Thriller-Reihe ausgesucht? Tauchen Sie mit Denise Yoko Bernd ab in die Tiefen der menschlichen Seele, wenn sie aus ihrem Krimi „Abbild“, dem ersten Band ihrer London-Thriller-Serie liest und genießen Sie die Gänsehaut.

Im Gespräch gehen Thea Lehmann und die Autorin dieser Faszination nach und sprechen über Bernds Recherchereisen und ihr unstetes Leben aus dem Koffer und als Selfpublisherin und krönen dies mit einer Kurzgeschichte über Schottland.

Thea Lehmann, Journalistin und Autorin

Fr., 08.03.24, 1x 19:00 – 21:00 Uhr,

12,- €, vhs Olching, Großer Saal

K031

Mafia und Dolce Vita in Italien

Das Land, in dem die Zitronen blühen, hat uns schon immer fasziniert, auch Goethe machte sich auf die beschwerliche Reise. Als Urlaubsland steht Italien immer noch ganz oben auf der Liste und deshalb lieben wir wohl auch die Romane und Geschichten über Italien.

Jessica Kremser, alias Laura Fiore liest aus ihrer italienischen Krimireihe „Sie-

na Carciofine“ sowie die Kurzgeschichte „Früh in Pompeji“. Mit Thea Lehmann sprechen sie gemeinsam über die Lust, über Italien zu schreiben und wie sie es als berufstätige Mutter schafft, nebenbei noch wunderbare Bücher zu verfassen.

Falls Sie nach dem langen Winter Sehnsucht nach Amore, Mare, Vino und Dolce Vita haben, dann kommen Sie vorbei und lernen Sie die Autorinnen Jessica Kremser und Thea Lehmann kennen.

Thea Lehmann, Journalistin und Autorin

Fr., 26.04.24, 1x 19:00 – 21:00 Uhr,

12,- €, vhs Olching, Großer Saal

K035

Winston Churchill im Fokus: vom Schriftsteller zum Staatsmann

Unter den herausragenden Politikern des 20. Jahrhunderts ist Churchill der schillerndste. Hollywood hat den Adeligen mit der Zigarre längst zu einer Film- und Heldenfigur überhöht. Seine Sätze, dass er etwa »außer Blut, Schweiß und Tränen« nichts zu bieten habe, sind geflügelte Worte. Churchill gilt als einer der größten Redner der Geschichte, hat seinen aufwendigen Lebensunterhalt als Schriftsteller und Journalist bestritten und wurde mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Er galt in den dreißiger Jahren als politisch erledigt, doch da er unermüdlich vor der Bedrohung durch Deutschland gewarnt hat, wurde er über Nacht Premierminister und Hitlers härtester Gegner, während deutsche Truppen in Frankreich einmarschierten.

Dr. Franziska Augstein, Autorin

Di., 14.05.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,

12,- €, KOM, Hermann-Böcker-Saal

**Siehe auch Literatur-Treff A250,
Romanspaziergang K104, Annette Kolb
K135 & bayer. Königsfamilie K144**



AUSSTELLUNGEN & MUSEEN

K059

„Neue“ Archäologische Staatssammlung

Die lange Wartezeit ist vorbei, die Archäologische Staatssammlung wird 2024 nach einer umfassenden General- Sanierung und mit komplett neuem Konzept wieder eröffnet. Archäologie als Abenteuer in seiner ganzen Vielfalt wartet darauf entdeckt zu werden. Erkunden Sie welche Schätze aus Bayerns Boden kommen und wie archäologisches Arbeiten funktioniert. Mehr als 15000 Objekte laden uns ein auf eine faszinierende Zeitreise zu gehen.

Ursula Simon-Schuster, Kunsthistorikerin

*Di., 23.04.24, 1 x 11:00 – 12:30 Uhr,
16,- € zzgl. Eintritt, Archäologische Staats-
sammlung*

K064

Faszination „Südsee“ und die europäische Kunst

Viele europäische Künstler waren im 19. und 20. Jahrhundert von der Südsee und ihren Einwohnern fasziniert. Paul Gauguin, Emil Nolde, Max Pechstein u. a. hat die Südsee in ihren Bann gezogen. In der Ausstellung „Ozeanien. Weltbilder der Südsee“ im Museum Fünf Kontinente gehen wir der Frage nach, weshalb die Kultur der Südsee eine derartige Anziehung auf europäische Künstler ausübte.

Dr. Choung-Hi Lee-Kuhn, Kunsthistorikerin

*Do., 04.07.24, 1 x 14:00 – 15:30 Uhr,
14,- € zzgl. Eintritt, Treffpunkt im Foyer des
Museums Fünf Kontinente*

KÜNSTLER-, MUSIK-, LITERAT(O)UR

K104

Romanspaziergang:

Erika Mann – „Die Tochter des Zauberers“

Gleich nach der Machtergreifung Hitlers verließ Erika Mann Anfang 1933 ihre Münchner Heimat, gelangte über die Schweiz in die USA. Nach dem erfolglosen Versuch, dort ihre Pfeffermühle zu etablieren, zog sie schließlich als politische Rednerin durchs Land, um auf die verheerende Situation in Nazi-Deutschland aufmerksam zu machen.

An ausgewählten Stationen im Münchner Herzogpark, die in Verbindung mit der Familie Mann stehen, werden einzelne Passagen aus dem Roman „Die Tochter des Zauberers“, Erika Mann und ihre Flucht ins Leben gelesen.

Heidi Rehn, Autorin

*So., 14.04.24, 1 x 11:00 – 13:00 Uhr,
23,- €, Grünanlage vor der früheren
Mann-Villa, Thomas-Mann-Allee/
Ecke Poschinger Str.*

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.“



K108

Münchner Götterfunken! – wen Beethoven in der bayerischen Metropole begeisterte...

Die Welt feierte vor 4 Jahren schon den 250. Geburtstag eines Genies, das auch seine Spuren in München hinterlassen hat. In der Residenzstadt nur kurz zu Gast, nahm Ludwig van Beethoven jedoch in Herzen und Geist verschiedenster Persönlichkeiten einen langen Aufenthalt. Seine Musik bewegte, begeisterte und erschütterte in Münchens Konzertsälen und Kirchen. Wo genau die Götterfunken sprühten, erfahren Sie bei einem Spaziergang, der zeigt, dass Musik trotz ihrer Flüchtigkeit die Kraft hat, ganze Lebensläufe zu verändern. Davon werden der erste Stardirigent der Musikgeschichte, Hans von Bülow, Thomas Mann, Gustav Mahler, Michael Ende und viele andere Münchner berichten.

Anette Spieldiener, Theaterwissenschaftlerin
Michael Weiser, Historiker, Schauspieler

So., 09.06.24, 1x 15:00 – 17:00 Uhr,
16,- €, Frauenplatz 1, vor dem Westwerk des
Domes (Turmseite)

s.a. Beethoven A003C

K110

Rainer Werner Fassbinder Spaziergang

Im Mai 2024 wäre Fassbinder 73 Jahre alt geworden. Nur 39 Jahre währte das exzessive Leben des Ausnahmekünstlers. Schauspieler aus seinem Clan wie Rolf Zech, Karl-Heinz Böhm und Hanna Schygulla wurden durch ihn zu Stars. Immer ein Getriebener, revolutionierte er das Theater, schuf jährlich mehrere Filme und erneuerte das deutsche Fernsehen.

Auf dem Spaziergang durch das Glockenbach- und Gärtnerplatzviertel, wo er lebte und arbeitete, werden wir ihm und dem

Zeitgeist der 60er bis 80er Jahre nachspüren. Enden wird die Tour im Lokal „Deutsche Eiche“, einer wichtigen privaten wie künstlerischen Station seines Lebens.

Peter Hugo Bierl

Fr., 21.06.24, 1 x 14:00 – 16:00 Uhr,
16,- €, Sendlinger-Tor-Platz, vor dem Kino

ZEITGESCHICHTE / STADTTouREN / -FÜHRUNGEN

K125

Alter Südlicher Friedhof

Mit seinen 450 Jahren ist der Alte Südliche Friedhof der älteste noch existierende Friedhof Münchens. Der „fertere“, äußere Friedhof vor den Stadtorten Münchens ist heute mit seinen 10 ha die größte Grünfläche der Innenstadt Münchens.

Wer waren Papa Schmidt, Kobell, Zenetti oder Gärtner?

Begleiten Sie mich bei einer Führung über den Alten Südlichen Friedhof und Sie erfahren Wissenswertes unterschiedlicher Epochen Münchens, aufgeheitert mit Anekdoten und kuriosen Details aus Münchens Gesellschaft der letzten 250 Jahre. Inbegriffen ist der Besuch des Lapidarium, der ehemaligen Aussegnungshalle. Dort sehen Sie einen kurzen Film, der Ihnen u.a. anhand einer Computeranimation die Entwicklung des Friedhofs und seiner Bedeutung für München erklärt.

Florian Scheungraber, Steinmetz, Friedhofsführer

Mo., 18.03.24, 1x 14:00 – 16:00 Uhr,
16,- €, Treffpunkt: Stephansturm

**K127****Die fünfte Jahreszeit in Bayern – Bierführung zur Starkbierzeit**

„Flüssiges bricht das Fasten nicht...“ ...das war ein Grundsatz der Paulaner Mönche, die vor Jahrhunderten während der Fastenzeit ein extra starkes Bier in München brauten. Bei einem Rundgang durch die Münchner Innenstadt erfahren Sie auch, was Hildegard von Bingen und Katharina von Bora – Luthers Ehefrau – mit Bier zu tun hatten. Auch die Bedeutung der Augustiner Brauerei und deren weibliche Familienmitglieder soll auf dieser Tour erwähnt werden.

Nach der ca. 1,5-stündigen Führung geht's in eine Münchner Traditionswirtschaft zum gemeinsamen Mittagessen.

Brigitte Schwaninger

*Fr., 22.03.24, 1x 10:30 – 12:00 Uhr,
14,- €, Treffpunkt: vor dem Augustiner
Stammhaus, Neuhauserstr. 27*

K129**Grusel, Glanz und Glück – auf den Spuren von Kaiserin Sisi**

Auf diesem Rundgang erzählt Cornelia Ziegler von Menschen, die in Zusammenhang mit der Kaiserin standen. Dabei geht sie auch auf Sisis Familie ein, zu der auch ihr geliebter Großcousin Ludwig II., der Märchenkönig, zählte. Dunkle Prophezeiungen, extreme Gewaltmärsche, griechische Sommersonnentage, Hofbräuhäuser-Besuche und Schönheitsrezepte. Cornelia Ziegler lässt die Kaiserin wieder lebendig werden und verrät den wirklichen Grund für Sisis Schönheitssucht. Zwischendrin Abstecher zum nahen Hotel Prinzessin Elisabeth und am Ende stoßen wir mit einem Veilchensekt auf die Kaiserin an.

Cornelia Ziegler, Stadtführerin, Autorin

*Fr., 05.04.24, 1x 16:00 – 18:00 Uhr,
16,- €, Eingang Alter Südfriedhof, Stephans-
platz*

K132**Frühstück bei Tiffany**

Entdecken Sie die einzigartige Architektur der Maximilianstrasse und ihre versteckten Innenhöfe im bezaubernden italienischen Flair. Bewundern Sie das Palais an der Oper im florentinischen Renaissancestil sowie das Kammerspiele-Theater. Neben dem Restaurant Brenners finden Sie den historischen Marstall und das spanische Kulturinstitut Cervantes in den einst königlichen Reitstallungen. Der Kabinetts Garten neben der Allerheiligen Hofkirche ist ein besonderes Kleinod.

Wir besuchen das Traditionshotel „Vier Jahreszeiten“ mit seiner Ausstattung im Louis XIV-Mobiliar und zeitgenössischem Design. Das Maximilianeum mit seinen Rundbögen bietet einen beeindruckenden Blick auf die Silhouette der Stadt München mit der Frauenkirche als Wahrzeichen. Ein weiteres Highlight ist der Besuch des Kosmetikhauses „La Maison Valmont“, das sich in einem ehemaligen Kutscherhaus befindet. Tauchen Sie ein in das Reich betörender Essenzen und Pflegecremes.

Claudia Hubner, Stadtführerin

*Sa., 20.04.24, 1x 11:00 – 13:00 Uhr,
16,- €, Treffpunkt: Statue beim National-
theater am Max-Josef-Platz*

„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.



K133

Griechenland, mein liebes Griechenland!

17 Jahre war der Wittelsbacher Prinz Otto jung, als er „ins Griechenland“ reiste, um dort für 30 Jahre Herrscher der Hellenen zu sein. „Der arme Bua“ meint der österreichische Kaiser Franz lapidar, als er von dieser Mission Impossible hörte. Zurücklassen musste Otto sein Meerschweinchen; seinen Kummer darüber schrieb er sich in Briefen an seine Mutter Therese von seinem Herzen. Diese merkwürdige Kapriole der europäischen Geschichte ist wenig bekannt. Entdecken Sie auf einer Tour durch München Geschichten von Abschieden, mysteriösen Ereignissen und bedeutenden Regierungsentscheidungen. Die Spurensuche führt über Odeonsplatz, Residenz und beinhaltet auch eine Fahrt mit der Museumslinie des MVV zwischen Nationalmuseum und Königsplatz.

Cornelia Ziegler, Stadtführerin, Autorin

So., 21.04.24, 1x 14:00 – 18:00 Uhr,
16,- € zzgl. Eintritt, Feldherrnhalle,
Odeonsplatz

K134

Tour durch die Au

Liederliche Mönche, Lustschlösser und Scheinehen – diese Stadtteolführung zeigt die interessantesten Seiten der ehemaligen Arme-Leute-Vorstadt. Die Au war um 1900 von Herbergen für Arbeiter und einfache Leute geprägt, von denen sich manche am Rand der Legalität bewegten. Von der Mariahilfkirche aus gehen wir mit einem Augenzwinkern, ganz nach dem Vorbild des Komikers Karl Valentin, der in der Au gebürtig war, u.a. am Auer Mühlbach entlang durch diesen Stadtteil. Brauereien, ein ehemaliges Gefängnis und neueste Architektur gilt es zu entdecken.

Ursula Simon-Schuster, Kunsthistorikerin

Mo., 29.04.24, 1 x 13:30 – 15:00 Uhr,
16,- €, Treffpunkt: Eingang Mariahilfkirche

K135

Auf den Spuren von Annette Kolb ...

München ist nicht nur Geburtsort, sondern auch der Raum, in dem die politische Literatin ihre Identität als Bayerin, Französin und Europäerin von Kindheit an (er) fand. Schon die Jugendliche pflegte den Austausch mit Künstlern, Intellektuellen und Politikern wie später mit Katja und Thomas Mann, Adolf von Hildebrand, Joseph Roth, Ilse Aichinger, Elazar Benyoetz und Charles de Gaulle. Von München aus stellten sich die Weichen eines unheimlich bewegten, widerständigen und für den Pazifismus und die europäische Idee engagierten Lebens.

Anette Spieldiener, Theaterwissenschaftlerin

Mo., 06.05.24, 1 x 10:00 – 12:00 Uhr,
16,- €, Treff: Brunnen Alter Botanischer
Garten

s.a. K104 Romanspaziergang

K137

Rund um den Winthirplatz

Südlich des Nymphenburger Kanals liegt ein lebendiges und doch malerisches Münchner Stadtviertel, das unbedingt einen Besuch lohnt:

Schöne alte Villen, Brunnen und Denkmäler aus der Prinzregentenzeit finden wir hier neben ganz normaler Wohnbebauung und moderner Architektur. Das alte Kirchlein des Viertels werden wir bei unserem Spaziergang bestaunen, samt des kleinen und feinen Winthirfriedhofs. Auf diesem Münchner Prominentenfriedhof ruhen Bustelli, Sigi Sommer, Oskar von Miller und andere bekannte Persönlichkeiten.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

Mo., 06.05.24, 1x 16:30 – 18:00 Uhr,
14,- €, Treffpunkt: Grünanlage ggb. Schule
Winthir Platz

**K138****Gärtnerplatzviertel**

Südöstlich der Altstadt entstand ab 1860 das erste nur mit Mietshäusern bebaute Stadtviertel. Mittelpunkt ist der Gärtnerplatz mit seinem Theater. Von hier aus erschließen Straßen sternförmig das Viertel, dessen gut erhaltene, spätklassizistische Fassaden unter Denkmalschutz stehen. Viele Cafés und Restaurants, sowie kleine Läden beleben heute das Viertel, das vor dem 2. Weltkrieg Wohn- und Arbeitsplatz vieler jüdischer Bürger war. In den 20er Jahren bauten die aus Russland geflüchteten „Ostjuden“ hier eine Synagoge, die als einzige den Krieg überstand.

Anneliese Döhring, Stadtführerin

Fr., 10.05.24, 1x 15:00 – 17:00 Uhr,
16,- €, Treffpunkt: am Isartor

K139**Eine außerordentlich kühle Stadtführung**

Genießen Sie sonntags mit Kindern, Freunden oder allein einen Spaziergang von Eisdielen zu Eisdielen in München. Probieren Sie die ausgefallensten und besten Eiskreationen, entdecken Sie verborgene Winkel der Stadt und lauschen Sie dabei Geschichten von Dielenbrettern, König Ludwig, Maggy Thatcher, Marco Polo, indischem Hitlereis, Revolverhelden und schwarzer Kohle. Erfahren Sie auch, was Sophia Lorens Hinterteil mit Vanilleeis gemeinsam hat. Der Spaziergang durch Schwabing endet bei der Granate und dem Stenz am „Katerplatz“.

Cornelia Ziegler, Stadtführerin, Autorin

So., 12.05.24, 1x 14:00 – 17:00 Uhr,
16,- €, Eingang Alter Südfriedhof,
Stephansplatz

K140**Mittelalterliches München**

Die Tour startet am Isartor mit der Suche nach restlichen Spuren des zweiten Mauerrings. Sie erfahren, wie ein typisches Münchner Haus ausgesehen hat und warum es in München zwei Rathäuser gibt. Wir werfen einen Blick in den ersten Residenzsaal der Wittelsbacher und die Frauenkirche und enden am Stachus mit einer Majestätsbeleidigung des Kutschers F.X. Krenkl.

Petra Breuer, Autorin

Fr., 07.06.24, 1x 13:00 – 15:00 Uhr,
16,- €, München, Isartor im Innenhof

K141**München einst und jetzt**

Gut ausgerüstet mit dem „Neuesten Wegweiser durch die königliche bayerische Haupt- und Residenzstadt München“ von 1863 machen wir uns auf den Weg, München einst und jetzt zu vergleichen. Dabei bekommen wir Tipps für das Reisen in München, nebst ehemaligen Einkehrmöglichkeiten, Besonderheiten der Stadt und ihrer Bewohner sowie einige ihrer Sehenswürdigkeiten vorgestellt. Wir erfahren, was 1863 Wertschätzung widerfuhr und welchen Bauten wenig Bedeutung beigemessen wurde.

Anja Otten, Historikerin

Sa., 08.06.24, 1x 14:30 – 16:00 Uhr,
14,- €, Ecke Prielmayerstraße1, Luisenstraße

K141Z**Leo von Klenze zum 240. Geburtstag**

Leo von Klenze war in ganz Europa angesehener und gefragter Star-Architekt des 19. Jahrhunderts. Er arbeitete im Auftrag König Ludwig I., dessen Ziel es war, aus dem mittelalterlichen München eine „moderne“ Residenzstadt mit imposanten klassizistischen Bauten zu machen.



Bei unserem Spaziergang, der am Königsplatz startet und uns schließlich rund um die Residenz bis zum Max-Josef-Platz führt, erkunden wir zahlreiche Meisterwerke Klenzes.

Bettina Rühm, Dipl. Ing.

Sa., 08.06.24, 1x 14:00 – 15:45 Uhr,
15,- €, Glyptothek, vor der Treppe, München

K142

Das italienische München

Auf unserer Route entdecken wir so manches Gebäude, das uns an die schönen Palazzi, Innenhöfe und Arkadengänge Italiens erinnert. Die Wittelsbacher hatten bereits vor über 500 Jahren den Wunsch, aus München ein zweites Florenz zu gestalten. Sie werden sehen, dass dieses Vorhaben durchaus gelungen ist. Durch bildgestütztes Material wird die Führung zum visuellen Erlebnis mit Aha-Effekt und Sie stellen fest: München ist die nördlichste Stadt Italiens.

Petra Breuer, Autorin

Do., 13.06.24, 1 x 14:30 – 16:30 Uhr,
16,- €, München, Alter Hof am Brunnen

K144

Auf den Spuren der ersten bayerischen Königsfamilie

Erleben Sie in der Münchner Innenstadt die Veränderungen während der Regierungszeit von Max I. Joseph und seiner Gemahlin Caroline. Beginnend in der Alten Münze, wo eine Kunstinstallation König Max I. Joseph zeigt, können Sie das vollendete Denkmal auf dem nahen Max-Josephs-Platz bewundern.

Der Platz, benannt nach dem König, hat sich im 19. Jahrhundert durch die Säkularisation nachhaltig verändert. Das Franziskanerkloster wurde abgerissen, und an seiner Stelle entstand das Nationaltheater, das nach einem Brand unter Max I. Joseph wiederaufgebaut wurde.

In der Residenz wurde aus einem Ballsaal für Königin Caroline der erste protestantische Betsaal in München eingerichtet. Heute befindet sich an dieser Stelle das Cuvilliés Theater, dem wir einen Besuch abstatten. Nach einem Blick auf den Ort der ehemaligen Münchner Stadtmauer, die unter Max I. Joseph abgerissen wurde, wenden wir uns schließlich der Theatinerkirche zu, wo es im November 1841 beim Tod von Königin Caroline zu einem handfesten Skandal kam.

Christian Sepp, Autor, Historiker

Do., 13.06.24, 1x 15:00 – 16:30 Uhr,
21,- €, Treffpunkt: Alte Münze München

s.a. K204 Schloss Nymphenburg

K146

Glockenbachviertel

Den Namen des Viertels hat jeder schon gehört, aber nur wenige wissen um die schönen Besonderheiten dieses Bezirks zwischen dem Alten Südfriedhof und der Isar. Dort fließt noch ein Stadtbach und es finden sich viele sehenswerte Häuser aus der Zeit um 1900. Beherrscht wird das Gebiet von der neuromanischen Pfarrkirche St. Maximilian, die noch Reste der Jugendstilausstattung birgt. Eine umfassende Sanierung machte das beliebte Viertel mit seinen schönen Mietshäusern der Gründerzeit nun zu einer teuren Wohngegend.

Anneliese Döhring, Stadtführerin

Sa., 29.06.24, 1x 15:00 – 17:00 Uhr,
16,- €, Treffpunkt: Stephansplatz Südfriedhof

**K148****Von Kleinvenedig und der Lohe**

Unterhalb des Giesinger Bergs forschen wir nach Spuren der früheren Bewohner: Tagelöhner, Kleingewerbetreibende und Hofbedienstete. Wir finden zwischen großen Mietshäusern noch vereinzelte Herberghäusel, alte Mühlen, frühere Manufakturen und zahlreiche romantische Ecken.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

Mi., 03.07.24, 1x 17:30 – 19:45 Uhr,
16,- €, „Am Marianum“ Humboldtstraße 2

ANDERE FÜHRUNGEN**K152****Stadtspaziergang mit spannenden Geschichten und „Insidertipps“**

Ein abendlicher Altstadttrundgang zu historischen Gebäuden und moderner Architektur. Lauschen Sie den spannenden Geschichten der Bauherren und Bewohner. Passagen, bezaubernde Innenhöfe und schöne Geschäfte gibt es zu entdecken. Bei unserem Nachtwalk entdecken wir interessante Lokale, angesagte Bars und Treffpunkte. Sie bekommen Ausgehtipps, Ideen für den nächsten „Nachtausflug“ oder einfach Lust zu weiteren Stadterkundungen.

Ursula Simon-Schuster, Kunsthistorikerin

Di., 14.05.24, 1 x 18:30 – 20:00 Uhr,
14,- €, Treffpunkt: Marienplatz Fischbrunnen

Und wer franzet
oder britisht, italienert
oder deutschet, einer will
nur wie der andre, was die
Eigenliebe heischet.
(J.W.v. Goethe)

K153**Bavaria – Die größte Dame Bayerns**

Kennt ihr die Bavaria an der Theresienwiese? Wie sieht es im Inneren der 18 Meter hohen Dame aus?

Wie bringt man sie mit einem Baguette zum Strahlen? Und – was sind das für Büsten hinter ihr in der Ruhmeshalle?

Einige davon betrachten wir genauer und erfahren lustige Geschichten dazu.

Petra Breuer, Autorin

Fr., 17.05.24, 1 x 15:00 – 16:30 Uhr,
15,- € zzgl. Eintritt, Kasse Bavaria

K154**Starke Frauen in Augsburg**

Entdecken Sie, wo die „BERNAUERIN“ sich in Herzog Albrecht verliebte und warum die Hl. AFRA die erste Märtyrerin der Diözese Augsburg wurde. Tauchen Sie ein in die geheime Affäre von Maria Anna Thekla MOZART dem „AUGSBURGER BÄSLE“.

Vom Domviertel geht die Tour zur Altstadt zum Gignoux-Haus, wo Sie die Geschichte der mutigen Anna Barbara Gignoux kennenlernen – eine Frau, die sich gegen die mächtige Männerdomäne ihrer Zeit stellte. Doch die wahre Perle war die schöne Philippine WELSER.

Als Höhepunkt besuchen Sie gemeinsam den wunderschönen Rokoskosaal im Schaezlerpalais, dem Geburtshaus von Philippine WELSER.

Barbara Kreuzer, Stadtführerin

So., 02.06.24, 1 x 14:00 – 16:00 Uhr,
16,- € zzgl. Eintritt, Treffpunkt: Brunnen vor dem DOM



SCHLÖSSER, KLÖSTER, BURGEN & PARKS

K204

Schloss Nymphenburg

Im Jahr 1799 erbte Herzog Maximilian Joseph von Zweibrücken sämtliche Wittelsbacher Ländereien und wurde Kurfürst von Pfalz-Bayern. Innerhalb von sieben Jahren avancierte er zum ersten König Bayerns. Unter dem Einfluss der Französischen Revolution wandelte sich Bayern unter seiner Regierung zu einem modernen Staat – an seiner Seite stets Caroline von Baden, zweite Ehefrau und erste Protestantin an der Seite eines bayerischen Landesherren.

Die Führung führt auf den Spuren der ersten bayerischen Königsfamilie durch Nymphenburg. Max Joseph und Caroline verwandelten den barocken Park vollständig und schufen einen nach englischem Vorbild gestalteten Garten. Dabei spielten der geniale Erfinder Joseph von Baader und der berühmte Gartenarchitekt Friedrich Ludwig von Sckell eine zentrale Rolle.

Christian Sepp, Autor, Historiker

Fr., 07.06.24, 1x 11:00 – 12:30 Uhr,
24,- € zzgl. Eintritt, Treffpunkt: Hauptschloss

**s.a. K144 Auf den Spuren der
ersten bayer. Königsfamilie &
KJ100 Einmal Prinzessin**

K206

Rund um den Diana-Tempel

Boule-Spieler, romantische Kaffee-Genießer und Tangotänzer haben ihn längst entdeckt:

Den Hofgarten in München, eine Oase im Münchner Innenstadt-Trubel. Wir lernen die versteckten Kunstwerke, Brunnen, Figuren des Parks kennen, die ehemaligen Bewohner und ihre schrulligen Eigenheiten und genießen einen Streifzug entlang der schattigen Arkaden, die vor Regen und auch vor starker Sonne Schutz bieten sollten. Auch sonst gibt es im Hofgarten eine Menge zu sehen und zu entdecken.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

Mo., 01.07.24, 1x 12:45 – 14:15 Uhr,
14,- €, Hofgartentor nahe Odeonsplatz

K210

Rund um die Blumenburg

Zwischen Würm und Moorwiesen, Autobahn und dem Park von Schloss Nymphenburg liegt nicht nur die mittelalterliche Blumenburg, sondern auch ein romantisches Wohnviertel mit Villen und großen Gärten. Aus dieser Gegend stammen Michael Ende und Franz Marc sowie viele andere berühmte Münchner. An manchen Ecken scheint die Zeit stehen geblieben zu sein: Das alte Bauerndorf mit Kirche, Maibaum und Wirtshaus ist heute noch erhalten und unbedingt einen Besuch wert.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

Fr., 19.07.24, 1x 12:45 – 14:30 Uhr,
16,- €, vor Haupteingang Blumenburg

**K214****Frühlingsmorgen, Fleischextrakt und Feuersbrunst**

Mitten in München verbergen sich drei wenig besuchte Gärten: die Lenbachgärten, ein exklusives, abgeschottetes Luxusviertel mit „immer wiederkehrenden Grundformen der Architektur und des Städtebaus“; der Alte Botanische Garten mit exotischen Bäumen wie Taschentuch- oder Lederhülsenbaum und Geschichten über Pferdeherden und Wassermassen; schließlich der Effnerpark, vom Hofgärtner von König Ludwig II. gestaltet.

Hier erkunden wir Geheimnisse wie die eingeschmolzene Statue des Königs, eine Goethestatue, Eschenbäume, Effners Parkbank, einen „Schafskopf“ und einen Scheißhausapostel, der München von der Cholera befreite. Natürlich dürfen Münchens prachtvollste Brunnen nicht fehlen, ebenso wie Anekdoten über Seifen, Senf, Saucen, Parfüms und Zwiebelstränge. Nicht zu vergessen ist der prachtvolle Palast eines jüdischen Münchners.

Cornelia Ziegler, Stadtführerin, Autorin

Sa., 20.04.24, 1 x 10:00 – 13:30 Uhr,
16,- €, Staccioli-Ring, Ecke Luisen-/
Elisenstraße

CONDEL & RADTOUR**Gondelfahrt**

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-Emanuelns sowie die Hintergründe zur Erbauung des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen.

K225 So., 21.04.24, 1x 10:30 – 11:00 Uhr,
K227 Fr., 24.05.23, 1x 15:30 – 16:00 Uhr,
K229 Fr., 02.08.24, 1x 15:30 – 16:00 Uhr,
K231 So., 15.09.24, 1x 11:00 – 11:30 Uhr.
jeweils 15,- €, Schlosspark Nymphenburg,
Mittelkanal

K235**München mal anders – Industriekultur im Münchner Westen per Rad**

Jenseits der bekannten Sehenswürdigkeiten der Kunst- und Residenzstadt München erkunden wir, was wenig beachtet wird, aber München mit groß gemacht hat: Industriekultur. Auf einer gemütlichen Radeltour (ca. 20 km) entdecken wir verschiedene Ensemble dieser Zeit: Gebäude der Energiegewinnung, der Infrastruktur, des Wohnens und der Produktion. Und spüren dem Spannungsfeld zwischen Abriss, Erhalt und Umnutzung der Gelände nach.

Anja Otten, Historikerin

Fr., 19.04.24, 1x 14:00 – 17:30 Uhr,
12,- €, Treff: Kuvertfabrik, Landsberger Str. 444

K250**Der Schlosspark und seine Parkburgen:**

Bei diesem Spaziergang durch die Parkanlage von Schloss Nymphenburg begegnet uns so manches Geheimnis, das wir jedoch Schritt für Schritt lüften werden. Wir erkunden ein Hexenhäusl und fragen uns: Schlafen Hunde im Schrank und wer ist Kasimir? In welcher Parkburg wurde bei großen Festen durch das Fenster bedient und wo wohnt die „Dacherl-Eule“? Hinweis: nicht immer zeigen sich Kauz Kasimir und die „Dacherl-Eule“ den kleinen Besuchern.

Petra Breuer, Autorin

Fr., 14.06.24, 1 x 15:00 – 17:30 Uhr,
16,- € zzgl. Eintritt, Freitreppe Schlosspark
Nymphenburg

s.a. GJ810ff



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
hirn@immobilienhirn.de
www.immobilienhirn.de



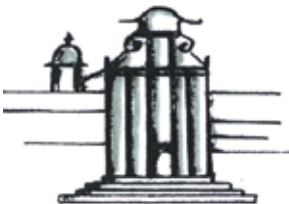
Zweirad Fischbeck

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

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

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

KREATIVITÄT & LEBENSART



SPIEL, SPASS & SCHAUSPIELEREI

K310

Carrera – Fahren für Jung und alt

Viele kennen die Carrera Universal Rennbahn noch aus Ihrer Kindheit. Auf der 57m langen Strecke im Carrera Rennstall Maisach lassen wir den Mythos wieder lebendig werden. Wir wollen gemeinsam die Begeisterung an die nächste Generation weitergeben.

Sa., 20.04.24, 1 x 15:00 – 18:00 Uhr,
30,- €, Treff: Maisach,
Bahnhofstraße 17



s.a. AJ162 Go – das älteste Brettspiel
der Welt

K350

Schauspiel-Schnupperkurs von 9-99

Der Kurs richtet sich an alle Schauspielbegeisterte und Spielfreudige im Alter von 9-99, mit und ohne Vorerfahrung. In einem geschützten spielerischen und stressfreien Rahmen besteht die Möglichkeit, sich unter professioneller Anleitung von der Schauspielerin Susanne Muhr auszuprobieren und die eigene Kreativität und Phantasie (weiter) zu entwickeln.

Susanne Muhr, Atem- und Stimmtherapeutin

So., 05.05.24, 1 x 10:00 – 13:00 Uhr,
28,50 €, vhs Olching, Seminarraum 1

K352

Schauspiel-Aufbaukurs von 9-99

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die bereits den Schauspiel-Schnupperkurs absolviert haben oder vergleichbare erste schauspielerische Erfahrungen gesammelt haben. Im Workshop werden unterschiedliche Rollen und Szenen erarbeitet; über erste Improvisations- und Schauspielübungen weitere Schauspieltechniken erlernt bzw. vertieft und es gelingt auf diese Weise, sich den Originaltexten anzunähern.

Susanne Muhr, Atem- und Stimmtherapeutin

So., 05.05.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
28,50 €, vhs Olching, Seminarraum 1

FRISUR & MODE

Virginie Vondrovsky, Friseurmeisterin
jeweils 16,- € , vhs Olching,
Seminarraum 3

K400

Flotte Flechtfrisuren – alltagstauglich und für besondere Anlässe!

Sie möchten auf dem nächsten Fest mit einer außergewöhnlichen Flechtfrisur die Blicke auf sich ziehen, Ihrer Tochter die Haare besonders schön flechten oder einfach mal eine andere Frisur ausprobieren? Virginie Vondrovsky, Meisterin des Friseurhandwerks, zeigt Ihnen verschiedene Techniken und Varianten des Flechtens,

die Sie natürlich an diesem Abend selbst in die Praxis umsetzen und einüben können.

Fr., 19.04.24, 1 x 18:00 – 20:00 Uhr

K402

Sommerfrisuren – strandtauglich und luftig-leicht!

Es ist heiß, die Sonne brennt vom Himmel und Sie haben das Gefühl, dass Sie einen Pelz auf dem Kopf tragen? Um auch im Sommer gut frisiert zu sein, bedarf es luftig-leichter oder urlaubs- und strandtauglicher Frisuren. Mit Tipps und Tricks lernen Sie verschiedene Frisuren kennen, um der Hitze – zumindest frisurentechnisch – zu trotzen.

Fr., 28.06.24, 1 x 18:00 – 20:00 Uhr

NÄHEN, HANDWERKEN & TEXTILES GESTALTEN

s.a Repaircafe A150

MO

K451

Nähtreff für alle

Bianca Metz

26.02.-18.03.

4 x 19:00-22:00 Uhr

97,-

K452

Nähtreff für alle

Bianca Metz

08.04.-29.04.

4 x 19:00-22:00 Uhr

97,-

K460

Nähworkshop für Anfänger

Bianca Metz

06.05. 1 x 18:30-22:00 Uhr

37,- € zzgl. 9,- € Material"

FR & SA

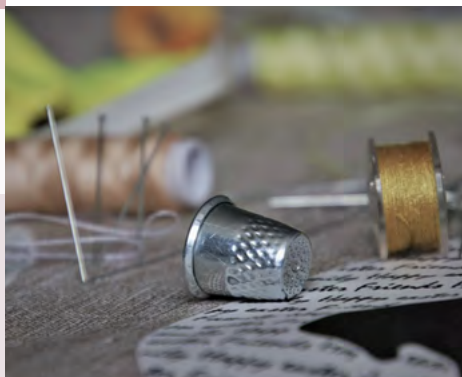
K459

Kreatives Nähen – Wochenendworkshop

Tellervo Korpi

22.03. 19-21 Uhr & 23.03. 10-17 Uhr

69,-€





MO	MI	DO	FR	SA
K504 Mosaik-, Kunstwerke aus Glas <i>Edeltraud Streich</i> 15.-29.04. 3x18:30-21:30 62,-€ Amperschule, Werkraum 021	K520 Nanas für Drinnen & Draußen <i>Edeltraud Streich</i> 24.07.-03.08., 5x18:00 – 21:00 Uhr, 98,- € zzgl. Material, vhs Olching, kleiner Saal	K500 Ikebana Die japanische Blumenkunst <i>Angelika Eisinger</i> 11.04.-04.07. 5x 19:30-21:30 Uhr 65 € /Preis lt. Kufer 72,-€ vhs Olching, kleiner Saal	K502 Dekoration aus Beton <i>Simone Rummer</i> 12.04.-19.04. 2x 17:30-19:30 Uhr 40 € inkl. Material vhs Olching, kleiner Saal	K508 Mit Draht kreativ werden <i>Simone Rummer</i> 08.06. 9:30- 11:30 Uhr 29 € inkl. Material vhs-Haus, kleiner Saal



K510
Flaschen schneiden
Edeltraud Streich
15.06. 10-14 Uhr
24 € zzgl.
Material
vhs Olching,
kleiner Saal

K502

Dekoration aus Beton

Am ersten Kurstag werden die Formen und Schalen entsprechend präpariert und mit Bastelbeton oder Beton ausgegossen, der sich später gut auslösen lässt. Dadurch entstehen Gefäße für Pflanzen oder Kerzenschalen.

Beim zweiten Treffen werden die fertigen Teile aus den Formen gelöst und können mit Blattgold und/oder Farbe nachbearbeitet werden. Anleitung und Anregungen für die Fertigstellung werden durch die Kursleiterin gegeben. Außerdem erhalten Sie eine kleine Einführung im Herstellen eigener Formen.

Simone Rummer, Dekorateurin

Fr., 12.04. – 19.04.24,

2 x 17:30 – 19:30 Uhr,

40,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

K508

Mit Draht kreativ werden

Ein Kleeblatt um einen Stein oder eine Elfe als Blumenstecker für den Garten gestalten. Die Kunst des einfachen Drahtbiegens erlernen und durch geschickte Drehungen aus gewöhnlichem Draht kleine Kunstwerke erschaffen.

Simone Rummer, Dekorateurin

Sa., 08.06.24, 1 x 09:30 – 11:30 Uhr,

29,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

K504

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!

Edeltraud Streich, Kunsthandwerkerin

Montag 15.-29.04.24, 3 x 18:30 – 21:30 Uhr

62,00 €, Amperschule, Werkraum 021



K510

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

Sa., 15.06.24, 1 x 10:00 – 14:00 Uhr,
24,– € zzgl. Material, vhs Olching,
Kleiner Saal

K520

Nanas für Drinnen & Draußen

Nanas, als weibliches Symbol des prallen Lebens oder Figuren aus Nikis Tarot-Garten, werden mittels Draht, Pappmaché oder wetterfester Spachtelmasse und Farbe zum Leben erweckt.

Edeltraud Streich, Kunsthandwerkerin

Mi., 24.07. – 03.08.24,
5 x 18:00 – 21:00 Uhr,
98,– € zzgl. Material, vhs Olching,
Kleiner Saal

PHOTOGRAPHIE & FILM

SA

K550

Praxiskurs Fotospaziergang

„Rund ums Münchner Rathaus“

Bettina Haas

16.03. 14:30-18:30 Uhr | 34€

Fischbrunnen Münchner Rathaus

K560

Praxiskurs „Tierfotografie im Vogelpark Olching“

Bettina Haas

23.06. 10-14 Uhr | 34 €

Volksfestplatz Olching

SA & SO

K570

Grundlagen der Fotografie

Workshop Theorie & Praxis

Bettina Haas

20./21.07. 09:00-14:00 | 96€

vhs Olching, Seminarraum 2



K550

Fotografieren rund ums Münchner Rathaus

Entdecken Sie bei diesem kreativen Foto-rundgang die verschiedensten Fabelwesen, Wasserspeier und Brunnen zwischen dem Rathaus und dem nahegelegenen Viktualienmarkt. Schwerpunkt des Kurses ist es, bekannte Plätze in spannende Bilder zu verwandeln und das Auge für neue Blickwinkel zu schulen.

Sa., 16.03.24, 1x 14:30 – 18:30 Uhr,
34,– €, Treffpunkt: Fischbrunnen am Rathaus

K560

Tierfotografie im Vogelpark Olching

Der Vogelpark in Olching ist ideal für alle, die in die Tierfotografie hereinschnuppern möchten. Beim Seminar können Sie das Fotografieren der Vögel im Ganzen, als Portrait und im Detail in Ruhe ausgiebig ausprobieren. Sie lernen u.a. wie man durch Volierengitter fotografiert, ohne dass das Gitter auf den Fotos zu sehen ist.

So., 23.06.24, 1x 10:00 – 14:00 Uhr,
34,– €, Treffpunkt: Volksfestplatz Olching



GÄRTNERN

K604

Garten- und Terrassenteiche anlegen

Lernen Sie, wie man Flächen gestaltet und Problembereiche erfolgreich meistert, ohne ständig im Garten zu schuften. Wer es dennoch ein wenig ausgefallener mag und mehr Muskelkraft investieren möchte, bekommt auch Einblicke in spezielle Dinge, wie z.B. Trockenmauern, Dachbegrünungen und Steingärten.

Do., 08.02.24, 1x 19:00 – 21:30 Uhr,
20,- €, vhs Karlsfeld, Krenmoosstr. 50,
Raum 105

K704

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.

Agnes Schmitz, Kunsttherapeutin

K 704 Di., 12.03. – 30.04.24,
6x 17:00 – 18:30 Uhr
115,00 €, Der bunte Raum, Bürgermeister-
März Weg 25, Olching

K608

Gehölzschnitt – Professionelles Schneiden

Schön gewachsene, üppige Bäume, ein dichtes Laubwerk, das im Sommer kühlen Schatten spendet und eine reiche Obsternte – der Traum eines jeden Gärtners. Damit Bäume und Sträucher gut und gesund wachsen können, ist ein regelmäßiger Rückschnitt unerlässlich. Jedes Frühjahr steht für die Hobbygärtner diese Arbeit an, die so manchem Sorgen bereitet. Alois Walzl, langjähriger Profi, vermittelt Ihnen an diesem Nachmittag Grundkenntnisse und Tipps für eine gelungene Pflege Ihrer Bäume und Sträucher.

Alois Walzl, Gartenbau & Baumschule Walzl

Sa., 09.03.24, 1x 14:00 – 16:00 Uhr,
14,- €, Baumschule Walzl, Beim Himmelreich
33, 82140 Olching-Graßlfling

K750

Schreibwerkstatt mit Fokus: autobiographisches Schreiben

Sie wollten schon immer die Geschichte Ihrer Familie aufschreiben? Sie möchten sich an einen Roman wagen und wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Oder würden Sie gerne Kurzgeschichten schreiben? Und übrigens: Schreiben kann auch als kreativer Prozess zur Entwicklung Ihrer Persönlichkeit dienen.

Yngra Wieland, Autorin

Sa., 09.03.24, 10:00 – 16:00 Uhr,
35,- €, Bürgertreff Puchheim, Raum U 6



	MI	DO	SA	SO
	K700 Zeichnen und Colorieren für Anfänger und leicht Fortgeschrittene <i>Manfred Stadler</i> 05.03.-07.05. 5x 10-13 Uhr 130,- € <i>vhs Olching, kleiner Saal</i>	K702 Ölmalerei am Abend für Anf. und Fortg. <i>Irene Nestler</i> 06.03.-05.06. 9x 19-21 Uhr 112€ <i>Amperschule, Raum 021</i>	K762 Japanische Tuschemalerei Sumi-e <i>Angelika Eisinger</i> 11.04.-04.07. 5x 17-19:30 72,- € <i>vhs Olching, kleiner Saal</i>	K708 Workshop Zeichnen und Colorieren <i>Manfred Stadler</i> 16.03. 1x 09-16 Uhr 62,- € inkl. Material <i>vhs Olching, kleiner Saal</i>
	K732 Workshop Zeichnen und Malen in der Natur <i>Hanna Strahl</i> 09.06. 11-17 Uhr 48,- € <i>Botanischer Garten</i>			
K704 Entdecke die Magie des Malspiels <i>Agnes Schmitz</i> 12.03.-30.04. 6x 17-18:30 Uhr 115,- € inkl. Material <i>Bgm-März-Weg 25, Olching</i>	K764 Moderne Kalligrafie <i>Angela Krüger</i> 05.06.-26.06. 18-20:30 Uhr 75,- € <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i>	K730 Fluidtechnik Fließende Farben <i>Sonja Lauber-Karres</i> 06.06.-27.06. 4x 19-21 Uhr 105 € inkl. Material <i>Atelier Lauber-Karres</i>	K760 Kalligraphie – Shodo <i>Atsuko Braun-Sakakibara</i> 09.03.-13.07. 5x 10-14 Uhr 138€ inkl. Material <i>Amperschule, Raum 020</i>	K712 Workshop Zeichnen in der Glyptothek <i>Hanna Strahl</i> 17.03. 11-17 Uhr 49,- € <i>Glyptothek, Königsplatz 3</i>
	K714 Acryl Abstrakt Malen ohne Pinsel <i>Sonja Lauber-Karres</i> 10.04.-08.05. 4x 19-21 Uhr 105 € inkl. Material <i>Atelier Lauber-Karres</i>	K710 Workshop Acrylmalerei <i>Manfred Stadler</i> 17.03. 1x 9-16 Uhr 76,- € inkl. Material <i>Amperschule, Raum 020</i>	K720 Workshop Acrylmalerei <i>Manfred Stadler</i> 28.04. 1x 9-16 Uhr 76,- € inkl. Material <i>Amperschule, Raum 020</i>	
	K716 Workshop Zeichnen und Colorieren <i>Manfred Stadler</i> 27.04. 1x 9-16 Uhr 62,- € inkl. Material <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i>			

**K760****Kalligraphie – Shodo**

Kalligrafie, unter dem Namen „Shodo“ in Japan bekannt, nimmt einen zentralen Platz in der traditionellen japanischen Kultur ein. Es kann als eine Art von Tuschemalerei betrachtet werden, die den tieferen Sinn der Worte verkörpert. Kalligrafie teilt viele Gemeinsamkeiten mit anderen Do-Kulturen, darunter Konzentration, Gelassenheit und präzise Betrachtung. In physischer Hinsicht fordert und fördert sie auch die richtige Haltung und Atmung.

Atsuko Braun-Sakakibara, Dozentin für Shodo

*Sa., 09.03. – 13.07.24, 5 x 10:00 – 14:00 Uhr,
138,- €, Amperschule, Zeichenraum 020*

K762**Japanische Tuschemalerei – Sumi-e**

Die traditionelle japanische Tuschemalerei 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 Ikenobu-Ikebana-Schule, Kyoto/Japan

*Do., 11.04. – 04.07.24,
5 x 17:00 – 19:30 Uhr,
72,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

K764**Moderne Kalligraphie und Handlettering**

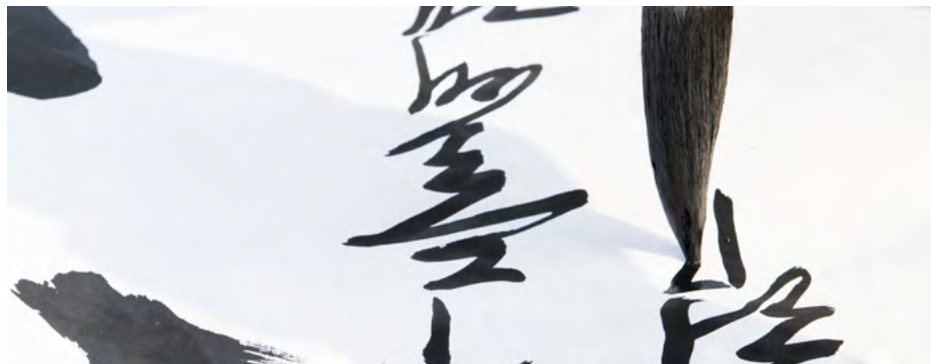
Dieser Kurs befasst sich mit den Grundlagen des Handletterings. Mit kleinen Tricks und Tipps verändert sich Ihre Handschrift und bekommt plötzlich einen neuen Charakter. Eine Vielzahl an Schriften kann entstehen und baut Ihre persönliche Schriftpalette auf.

Angela Krüger, Webdesignerin, Künstlerin

*Mi., 05.06. – 26.06.24,
4 x 18:00 – 20:30 Uhr,
75,- €, vhs Olching, Seminarraum 3*

„Zeichnen lernen ist eigentlich eine Sache des Sehen Lernens, und das bedeutet weitaus mehr, als lediglich mit den Augen sehen.“

(nach K. Nicolaidis).





MUSIZIEREN

Achtung:

Folgende Veranstaltungen sind Gemeinschaftsveranstaltungen mit daher auch keine zusätzliche Ermäßigung für vhs-Mitglieder!



MI	DO	FR	SA	SA & SO
K810 Gitarre für Anf. o. Vork. <i>Christian Huber</i> 28.02.-05.06. 10x 18:30-19:15 Uhr 75,- € Amperschule, Raum 204	K835  Spielen in einem Orchester <i>Markus Elsner & Wolfgang Bareiß</i> 22.04.-22.07. 12x19:30-21:30 mtl. 24,- € KOM, Gretl-Bauer-Saal	K820  Sing & Swing der etwas andere Chor <i>Birgit Braun</i> 01.03.-14.06. 12x20-21:30 Uhr 75,- € 3klang, Adlerweg 15	K825 Mund- harmonika <i>Didi Neumann</i> 1x 06.04. 11-18 Uhr 44,- € vhs Olching, großer Saal	K840 Westafrikanisches Trommeln <i>Aboubakrine Pape Kane</i> 04. & 05.05. 2x 13:30- 15:30 Uhr 33,- € vhs Olching, großer Saal
K812 Gitarre für Anf. m. Vork. <i>Christian Huber</i> 28.02.-05.06. 10x 19:30-20:15 Uhr 75,- € Amperschule, Raum 204				K842 Workshop Westafrikanischer Tanz <i>Aboubakrine Pape Kane</i> 04. & 05.05. 2x 16:00- 18:00 Uhr 33,- € vhs Olching, großer Saal
K814 Fingerstyle Gitarre <i>Christian Huber</i> 28.02.-05.06. 10x 20:30- 21:15 Uhr 75,- € Amperschule, Raum 204				K830  Atem – Körper – Ton <i>Giuseppa Simone-Marek</i> 20. & 21.04. 11-17 Uhr 95,- € 3klang, Adlerweg 15

s.a. G180 Qigong und Stimme dazu Logo 3klang



K814

Fingerstyle Gitarre

Dieser Kurs ist für Gitarristen, die bereits etwas Erfahrung haben und diesen Stil erlernen möchten. Die Gitarre wird ohne Plektrum mit den Fingern gespielt. Zur Melodie lassen sich Bassläufe und Akkorde kombinieren. Beginnen werden wir mit einem langsamen Blues in E-Dur. Dafür verwenden wir die offenen Akkorde E, A und H7. Von Anfang an spielen wir in Time, der Daumen spielt den Grundton, darauf bauen wir die erste Phrase mit 3 Tönen auf. Damit kann man schon viel machen. Variationen und weitere Phrasen erweitern die Möglichkeiten und schulen die Fingerfertigkeit.

Christian Huber, Berufsmusiker, Gitarrist

Mi., 28.02. – 05.06.24,
10x 20:30 – 21:15 Uhr,
75,- €, Amperschule, Raum 204

K825

Mundharmonika – Bluesharp

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach

einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Didi Neumann, Musiker, Schmuckmacher

Sa., 06.04.24, 1x 11:00 – 18:00 Uhr,
44,- €, vhs Olching, Großer Saal

K830

Atem – Körper – Ton

... ein Workshop für Menschen, die ihre Stimme für das Singen und Sprechen entwickeln, verbessern und/oder gesund erhalten – und dabei auch Spaß haben – wollen...

Ziel ist es:

- den eigenen natürlichen Atemreflex zu erkennen und zuzulassen,
- den gesungenen oder gesprochenen Ton auf dem Atem kommen zu lassen
- eine gute Artikulation zu erreichen, um bei Gesang und Sprache im Ausdruck Konturen zu schaffen.
- am Ende des Workshops wird als Höhepunkt ein unisono sprechender und singender Chor – nach dem Vorbild der antiken griechischen Chöre – entstehen.

Giuseppina Simone-Marek, Gesangs- und Atempädagogin

Sa., 20.04. – 21.04.24,
2 x 11:00 – 17:00 Uhr,
95,- €, 3klang, Adlerweg 15, Olching

- 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 gGmbH

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

E-Mail: olching@3klang-musik.de, www.3klang-musik.de





WOCHENENDWORKSHOP MIT ABOUBAKRINE PAPE KANE

Sa & So 04. & 05.05. jeweils 33,- €
vhs Olching, Großer Saal

K840 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.

2 x 13:30 – 15:30 Uhr

K831 Westafrikanischer 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 Choreografien. 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.

2 x 16:00 – 18:00 Uhr

s.a. Tänze G500 ff

Pape versteht es hervorragend, sich auf das Niveau der einzelnen Teilnehmer einzustellen, so dass dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist. Neben dem perfekten Erlernen der Technik ist ihm vor allem wichtig, dass seine Schüler die besondere Energie sowie die Lebensfreude Afrikas spüren und mit in ihren Alltag nehmen.



TIERE IM BLICK

K901

Erste Hilfe für Hund & Katz

Ein akuter Notfall erfordert klares Denken und zielgerichtetes Handeln. Die erste Regel lautet daher: unbedingt Ruhe bewahren und Erste Hilfe leisten! Vielen Hunden und Katzen könnte aus einer lebensbedrohlichen Situation geholfen werden, wenn die notwendigsten Erste-Hilfe Maßnahmen erfolgen würden. Leider sind hier aber viele Tierbesitzer überfordert oder haben einfach Angst, etwas falsch zu machen. Der größte Fehler wäre in diesem Fall aber, gar nichts zu machen!

In diesem Kurs zeigt Ihnen die Dozentin einfach zu erlernende Möglichkeiten, Ihrem Tier in einer Notsituation zu helfen und es über die entscheidenden Minuten bis zur tierärztlichen Versorgung stabil zu halten.

Susanne Seuffert, Tierheilpraktikerin

Mo., 13.05.24, 1x 18:00 – 20:30 Uhr,
18,- €, vhs Olching, Seminarraum 3

K911

Esel-Wanderung

Nach einer kurzen Einführung über das Wesen der Esel lernen Sie neben allgemeinen Sicherheitshinweisen auch vieles über die Sprache der Esel und werden so schnell vertraut mit Ihren langohrigen Wanderbegleitern. Dann geht es schon los in die Natur. Durch das gemütliche Tempo der Esel findet allmählich jeder zur eigenen Ruhe und Gelassenheit. An einem schönen Ort werden wir dann Picknick machen. Zurück im Stall versorgen wir die Esel und bedanken uns mit ein paar Rüben für den gemeinsamen Nachmittag.

Uli Jonas, Heilpraktikerin

So., 21.04.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
55,- €, Prack 2, 82216 Maisach



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!**



Autohaus Eisel FFB GmbH

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

Autohaus Eisel GmbH

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

www.autohaus-eisel.de

Heizöl

preiswert – flexibel –
zuverlässig

Gebrüder Ott

82216 Maisach

Tel. 0 81 41/9 04 68

E-Mail: gebrueder.ott@web.de



**Einrichtungen
+ Küchenstudio**
Weiterempfohlen: Seit 182



**MOBEL
FEICHT**

Lindenstraße 6 • 82216 Maisach
Tel. 08141/90412 • www.moebel-feicht.de
Öffnungszeiten
Mo-Fr 9-12 u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
und nach Vereinbarung



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



Sparkasse
Fürstenfeldbruck

SPRACHEN



Die größte
Errungenschaft Europas
ist die Vielfalt seiner
Kulturen und Sprachen
(Jean Monnet)

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.

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.

Seltene Sprachen an den vhsen im Landkreis:

Arabisch: Fürstenfeldbruck

Kroatisch: Fürstenfeldbruck, Mammendorf

STAFFELPREISE WINTERSEMESTER 2024:

TN-Zahl	15 Kurstermine	10 Kurstermine
7	128,00 €	85,00 €
6	148,00 €	99,00 €
5	172,00 €	115,00 €
4	202,00 €	144,00 €

Bitte beachten Sie, dass in den Sprachkursen Kopierkosten von 3,00€ anfallen können.

Schüler, Studierende, Freiwilligen-
dienstleistende Auszubildende und
Arbeitssuchende erhalten gegen Nachweis
10% Rabatt auf alle Sprachkurse.



Eine detaillierte Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Website 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 **15.02.2024** 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 Kurs.

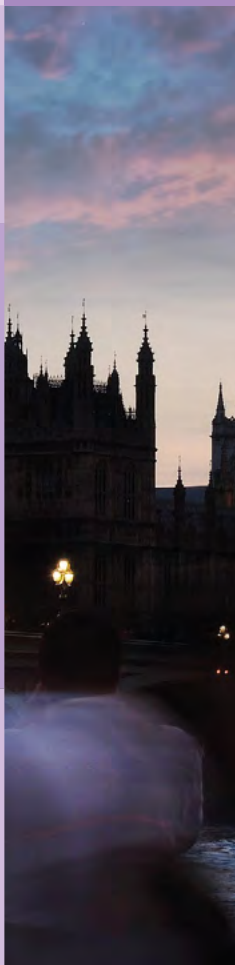
Nutzen Sie außerdem gern die Möglichkeit unserer **Online-Einstufungstests** oder vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenfreies, persönliches **Beratungsgespräch**.

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

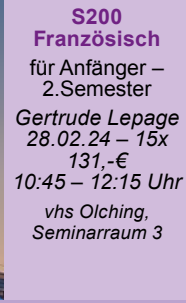
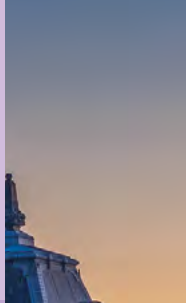
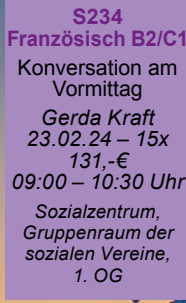
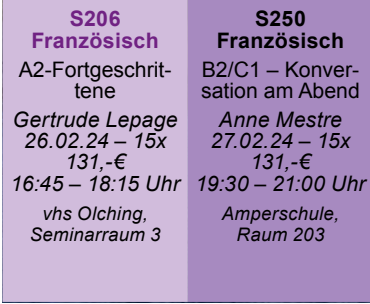
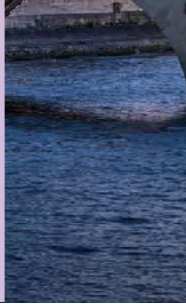
AUF WELCHEM LEVEL KÖNNEN MEINE KOMPETENZEN EINGESTUFT WERDEN?

Grundstufe	Kompetenz
A1	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.
A2	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.
B1	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.
B2	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.
C	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.



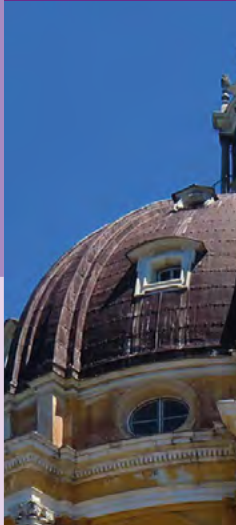
MO	DI	MI	DO
S104 English A1 für Wieder- einsteiger <i>Alexandra Fuchs</i> 26.02.24 – 15x 88,-€ 09:30 – 10:30 Uhr vhs Olching, Seminarraum 1	S140 Having fun with English <i>B2-Intermediate Conversation</i> <i>Alexandra Fuchs</i> 27.02.24 – 15x 131,-€ 09:00 – 10:30 Uhr vhs Olching, Seminarraum 3		S124 Let's enjoy English! A2.1 <i>Bettina Bernoth</i> 14.03.24 – 15x 131,- € 10:00 -11:30 Uhr vhs Olching, Kleiner Saal
S120 Let's Enjoy English! A2.2 – 3. Semester <i>Alexandra Fuchs</i> 26.02.24. – 15x 131,-€ 10:30 – 12:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 1			
S130 Let's talk about...! B1 60+ <i>Hélène Sajons</i> 11.03.24 – 12x 105,60 € 10:45 – 12:15 Uhr vhs Olching, Seminarraum 3		S138 Englisch B1+ <i>Alexandra Fuchs</i> 28.02.24 – 15x 131,-€ 18:00 -19:30 Uhr Amperschule, Raum 203	
S134 Englisch B1 Konversation <i>Celia Dierl</i> 26.02.24 – 15x 219,-€ 18:00 – 19:30 Uhr vhs Olching, Raum 203		S142 English for Advanced Learners <i>B2-Intermediate Conversation</i> <i>Alexandra Fuchs</i> 28.02.24 – 15x 88,-€ 19:30 – 20:30 Uhr Amperschule, Raum 203	S104 A1 Restart! Englisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen <i>Bettina Bernoth</i> 14.03.24 – 15x 131,-€ 18:30 – 20:00 Uhr Amperschule, Raum 206
S122 Englisch A2 mit geringen Vorkenntnissen <i>Celia Dierl</i> 26.02.24 – 15x 131,-€ 19:30 – 21:00 Uhr Amperschule, Raum 203			



MO	DI	MI	DO	FR
				
				
				

Auf die Frage der Berliner Akademie:
„Warum ist das Französische die Universalsprache Europas?! antworte Antoine de Rivarol: „Was nicht klar ist, ist nicht französisch!“.



MO	DI	MI	DO
S320 Italianisch B1 – 1. Semester <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 26.02.24 – 15x 131,00€ 09:00 – 10:30 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2	S332 Conversazione italiana – B2 <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 27.02.24 – 15x 131,-€ 09:00 – 10:30 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2		S324 Italianisch A2 – 1. Semester <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 29.02.24 – 15x 131,- € 09:00 – 10:30 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2
S318 NEU Italianisch A1 – Anfänger und Wiedereinsteiger <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 26.02.24 – 15x 131,-€ 10:45 – 12:15 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2	S310 Italianisch A1 – 2. Semester <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 27.02.24 – 15x 131,-€ 10:45 – 12:15 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2		S316 Italianisch A1 – 4. Semester <i>Mariaolimpia Busco-Sollweck</i> 29.02.24 – 15x 131,-€ 10:45 – 12:15 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2
S306 Italianisch A1 – 4. Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 26.02.24 – 15x 128,-€ 18:00 – 19:30 Uhr Amperschule, Raum 206	S312 Italianisch A1 – 6. Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 27.02.24 – 15x 128,- € 18:00 – 19:30 Uhr Amperschule, Raum 206	S314 Italianisch A1 – Kleingruppe <i>Sylvia Kroupa</i> 06.03.24 – 10x 192,-€ 18:00 – 19:30 Uhr Amperschule im Schwaigfeld, Raum 206	
S300 Italianisch A1 – 5. Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 26.02.24 – 15x 128,-€ 19:30 – 21:00 Uhr Amperschule, Raum 206	S302 Italianisch A1 – 5. Semester <i>Rosa Cordova-Jung</i> 27.02.24 – 15x 128,-€ 19:30 – 21:00 Uhr Amperschule, Raum 206	S322 A voi la parola! B1-Konversation <i>Sylvia Kroupa</i> 06.03.24 – 10x 131,-€ 19:45 – 21:15 Uhr Amperschule, Raum 206	S350 Italianisch A2 – Konversation <i>Rosa Cordova-Jung</i> 07.03./02.05/ 06.06./ 04.07.24- 4x 45,-€ 19:30 – 21:00 Uhr KOM, Rossstall



FR

SA

S308

Vorbereitung für den Urlaub

Mariaolimpia Busco-Sollweck

08.03./15.03./

22.03.24 – 3x 65,-€

10:00 – 12:15 Uhr

vhs Olching,

Seminarraum 3

S368

Italienisch A2/B1

Italienische Kunstgeschichte

Sylvia Kroupa

08.03.24 15x 205€

10:00 – 11:30 Uhr

vhs Olching,

Seminarraum 1

S360

Italienisch

B1- Intensivkurs – Kleingruppe

Sylvia Kroupa

05.04.24 16:00 – 19:00 Uhr

06.04.24 10:00 – 13:00 Uhr

2x 45,-€

vhs Olching,

Seminarraum 1

S340

Italienisch

Sprechtraining

Mariaolimpia Busco-Sollweck

12.04/19.04/

26.04.24 – 3x 65,-€

10:00 – 12:15 Uhr

vhs Olching,

Seminarraum 3



S364

Italienisch

für den Urlaub – Familienkurs

Sylvia Kroupa

19.07.24

16:00 – 19:00 Uhr

20.07.24

10:00 – 13:00 Uhr

2x 45,-€

vhs Olching,

Seminarraum 1



MO	DI	DO
	S490 Taller de Lectura – Lesewerkstatt auf Spanisch <i>Carola Rodriguez</i> 12.03.24 – 6x 85,-€ 09:00 – 10:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 1</i>	S402 Spanisch A1 – 4. Semester <i>Carola Rodriguez</i> 07.03.24 10x 85,-€ 09:00 – 10:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i>
	S424 NEU Spanisch für Wiedereinsteiger <i>Carina Huamani</i> 27.02.24 – 15x 131,-€ 14:00 – 15:30 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i>	S422 Spanisch B1 – Fortgeschrittene <i>Carola Rodriguez</i> 07.03.24 10x 85,-€ 10:45 – 12:15 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i>
	S400 Spanisch A1-6. Semester <i>Carola Müller</i> 27.02.24 – 15x 128,-€ 18:00 – 19:30 Uhr <i>Amperschule, Raum 226</i>	
	S440 Spanisch B2 <i>Carola Müller</i> 26.02.24 – 15x 128,-€ 18:00 – 19:30 Uhr <i>Amperschule, Raum 226</i>	
S430 Spanisch B1 <i>Carola Müller</i> 26.02.24 – 15x 128,-€ 19:30 – 21:00 Uhr <i>Amperschule, Raum 226</i>		



MO	DI	MI
S720 Japanisch B1 – Fortgeschrittene <i>Kiyomi Gerisch-Biedermann</i> 11.03.24 – 10x 195,-€ 19:30 – 21:00 Uhr <i>Amperschule, Raum 232</i>	S700 Konnichiwa! Japanisch für Anfänger – 2. Semester <i>Atsuko Braun-Sakakibara</i> 20.02.24 – 8x 71,-€ 18:30 – 20:00 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i>	S722 Japanisch, bitte! A1/A2 – 4. Semester <i>Atsuko Braun-Sakakibara</i> 28.02.24 – 8x 144,-€ 19:30 – 21:00 Uhr <i>vhs Olching, Seminarraum 3</i>



DI	FR	SA
S011 Deutsch A1 3.Semester Sylvia Kroupa 20.02.24 – 15x 131,-€ 14:30 – 16:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2		S040 C1 Deutsch Verbessern Sylvia Kroupa 20.04./21.04.24 – 2x 73,-€ 11:00 – 16:00 Uhr vhs Olching, Seminarraum 2
	S034 B1+ Deutsch in Alltag und Beruf Sylvia Kroupa 23.02.24 – 15x 131,-€ 18:00 – 19:30 Uhr Amperschule, Raum 206	

DEUTSCH



s.a. A216 Bairisch für Zuagroaste

DO	DO	DO
		
S500 NEU Griechisch A1 – für Anfänger Joanna Milioni 07.03.24 – 15x 128,-€ 18:30 – 20:00 Uhr Amperschule im Schwaigfeld, Raum 203	SD103 Irish-Gälisch A1 – 4.Semester Ray O'Sullivan 29.02.24 – 12x 115,-€ 18.30 – 19:30 Uhr vhs ((D))	S802 NEU Einblicke in die chine- sische Sprache Daifen Winkler 07.03.24 – 1x 12,-€ 19:00 – 20:30 Uhr Amperschule, Raum 204
S510 Griechisch A1- 5.Semester Joanna Milioni 07.03.24 – 15x 172,-€ 20:00 – 21:30 Uhr Amperschule im Schwaigfeld, Raum 203	SD121 Irish-Gälisch A2 Fortgeschrittene Ray O'Sullivan 29.02.24 – 12x 153,-€ 19.30 – 20:30 Uhr vhs ((D))	S804 NEU Einblicke in die chinesische Sprache Daifen Winkler 06.06.24 – 1x 12,-€ 19:00 – 20:30 Uhr Amperschule, Raum 204

GRIECHISCH

IRISCH-GÄLISCH

CHINESISCH





NORWEGISCH

MO

SD630
Norwegisch B1
 Aufbaukurs
Tanja Schön
 26.02.24 – 12x
 102,-€
 19:30 – 21:00 Uhr



FR

S600 NEU
 A1 Norwegisch –
 Wochenendwork-
 shop
Tanja Schön
 12.04.24 24,-€
 18:00 – 21:00 Uhr
 vhs Olching,
 Seminarraum 2

ESPERANTO

MI

S900 NEU
Esperanto
 Schnupperkurs
Uli Ender
 13.03.24 – 1x 0€
 19:00 – 20:30 Uhr
 vhs Olching,
 Seminarraum 1

FR

S902 NEU
Esperanto
 Schnupperkurs
Uli Ender
 15.03.24 – 1x 0€
 10:00 – 11:30 Uhr
 vhs Olching,
 Kleiner Saal

Nach dem Schnupperkurs wird ein gemeinsamer Termin für einen Kurs ausgemacht.



TÜRKISCH

FR

S850
Türkisch A1
 für Anfänger
Mustafa Kanik
 01.03. – 10x 115,-€
 18:00 – 19:30 Uhr
 Amperschule,
 Raum 203



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

Wir haben europäisch
 gesprochen. Das ist eine
 neue Sprache, die man
 wird lernen müssen.

(Aristide Briand)

Alle mit diesem Symbol  markierten Kurse werden online durch-/weitergeführt.



BERUF & IT

Die
Vielfalt Europas
sollte eine Quelle der
Stärke sein, nicht der
Spaltung.

(Jean-Claude Juncker)

B010

Tipps & Hilfen für berufliche 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., 16.04.24, 1 x 9:00 – 12:00 Uhr,
frei, vhs Olching, Seminarraum 1*

B050 / B054

Vorbereitung auf die Prüfung für Maler und Lackierer

Bist du im Endspurt deiner Ausbildung und siehst die Prüfungen schon um die Ecke kommen?

Keine Panik, ich bin hier, um dir den Rücken zu stärken!

Als gelernter Fahrzeuglackierer, Handwerksmeister und Dozent lehre ich nicht das Auswendiglernen, sondern mache Dir die Prüfungsfragen und Lösungswege so begreiflich, dass sie dir fast schon selbst die Hand schütteln.

Stanislav Boll

*B050 Bau auf Wissen – Sa., 16.03 – 11.05.24,
7 x 10:00 – 13:00 Uhr,*

150,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

*B054 Crashkurs Mo., 27.05 – 29.05.24, 3 x
10:00 – 13:00 Uhr,*

68,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

s.a. A162 Ausbildung zum Brandschutzhelfer

B075

ChatGPT – Segen oder Fluch für Bildung und Business?

Die Funktionsweise von ChatGPT und ihre Auswirkungen auf Bildung und Unternehmen werden in diesem Vortrag eingehend beleuchtet. Er führt Sie durch die vielfältigen Anwendungen von ChatGPT in Bildungseinrichtungen und Unternehmen, von individueller Lernunterstützung bis



zur Freisetzung von Zeit für strategische Unternehmensfragen.

Die Frage, ob ChatGPT als Segen oder Fluch betrachtet wird, wird dabei individuell betrachtet. Ziel ist es, ein fundiertes Verständnis zu vermitteln, um eine informierte Entscheidungsfindung zu ermöglichen.

Astrid Brüggemann, M. A., Lerncoach, Business-Coach

*Do., 14.03.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

**s.a. A152 Die KI-Debatte,
A710 Digitalisierung erleben**

B100

Wie Sie Ihre Resilienz für den Beruf (und privat) stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, aus Steinen, die Dir in den Weg gelegt werden, einen Turm zu bauen. Menschen, die das schaffen, sind bewundernswert.

Resiliente Menschen können diese Prüfungen deutlich besser verarbeiten und sogar für sich nutzen. Was es bedeutet, resilient zu sein, wie man diese positive Eigenschaft lernen und trainieren kann, erfahren Sie hier...

Resilienz ist das Immunsystem der Seele. In der Psychologie beschreibt der Begriff die Fähigkeit, Krisen, Rückschläge oder Verluste zu meistern, ohne sich davon dauerhaft unterkriegen zu lassen.

Resilienz mit Stehaufmännchen vergleichen? Die Metapher verleitet zum Trugschluss der Unverletzlichkeit: Kurz auf die Nase fallen, flugs wieder aufstehen, die Krone richten und weiter geht's... So einfach ist das nicht.

Hans-Peter Albrecht, Coach, Kommunikationstrainer

*Di., 09.04.24, 1x 18:00 – 22:00 Uhr,
28,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

**s.a. A330 Mutter – Partnerin – Beruf und
GD034 Endlich stressfrei**

B110

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. Schlagfertigkeit ist erlern- und trainierbar. Gezielt eingesetzte Mittel helfen Ihnen treffende Worte zu finden.

Hans-Peter Albrecht, Coach, Kommunikationstrainer

*Do., 20.06.24, 1x 18:00 – 22:00 Uhr,
28,- €, vhs Olching, Seminarraum 2*

B125

Verhandeln für Frauen – optimieren Sie Ihre Stärken!

Wir zeigen Ihnen Mittel und Wege, die Geschlechterfalle zu umschiffen und vorhandene Stärken besser zur Geltung zu bringen. Doch wer sich Vorurteile genauso wie eigene Verhaltensmuster klarmacht, kann am Verhandlungstisch profitieren. Gerade Frauen sollten es ausprobieren!

Verhandeln ist der Weg, um Ziele zu erreichen! Sie lernen die 5 Phasen einer Verhandlung kennen. „Harvard-Konzept“, „win-win Situation“ oder „Gewinner – Verlierer – Prinzip“?

Tipps, Regeln beachten und schlimme Fehler vermeiden. Vertiefen Sie Ihre Kompetenzen mit System.

Hans-Peter Albrecht, Coach, Kommunikationstrainer

*Mi., 03.07.24, 1x 18:00 – 22:00 Uhr,
28,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*



s.a. A360 Narzissmus im privaten und beruflichen Umfeld

B300 / B302

Nie zu alt für 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.

B300 Basiswissen Mi., 28.02 – 13.03.24, 3 x 09:00 – 10:30 Uhr,

B302 Aufbauwissen Mi., 10.04 – 24.04.24, 3 x 09:00 – 10:30 Uhr,

jeweils 37,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

s.a. BJ800 Handyfilmproduktion von A bis Z

BM100

Apple iPhone Kennenlernen

Das iPhone hat sich innerhalb kürzester Zeit zum erfolgreichen portablen Kleinst-Computer entwickelt. Unser Dozent führt Sie in diesem Workshop auf gut verständliche Weise durch die Funktionen und Applikationen des iPhones und gibt wertvolle Tipps und Tricks.

Kursinhalte: System- und Benutzereinstellungen, Touchscreen-Funktionen, Fotos, Musik und Videos, Routenplanung, Surfen im Internet, nützliche Programme aus dem Appstore, Kaufen / Ausleihen von Filmen u.v.m.

Auch für ältere Versionen geeignet (bitte bei der Anmeldung angeben).

N.N.

Fr., 01.03 – 22.03.24, 4x 10:00 – 12:15 Uhr, 20,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

BM110

Smartphone sicher beherrschen

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System.

Kursinhalt:

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was „kann“ es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien und Rechte Verwaltung von Apps
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust;
- Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen, Verträge, Kennworte etc.

Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B.

iOS / Apple / Windows

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N.N.

Fr., 03.05 – 14.06.24, 4x 10:00 – 12:15 Uhr, 20,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

Mit Xpert Business können Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalterabschlüsse erlangen. Weitere Informationen zu den angebotenen Kursen erhalten Sie auf unserer Webseite.





GESUND & AKTIV

Ein Stück
Schwarzbrot und
ein Krug Wasser stillen
den Hunger eines jeden
Menschen; aber unsere
Kultur hat die Gastronomie
erschaffen.

(Honoré de Balzac)

ALLGEMEINE GESUNDHEITSTHEMEN – VORTRAGSFORUM

Im Programmheft finden Sie unsere Vorträge und Workshops aus dem Bereich Gesundheitsbildung. Fortlaufende Kurse sind tabellarisch dargestellt. Auch neue Angebote sind im Heft ausgeschrieben. Ausführliche Beschreibungen aller Kurse mit Kurstagen, Adresse des Kursorts und benötigten Materialien stehen auf der Homepage. Bei Fragen zu unseren Gesundheitsangeboten helfen wir Ihnen gerne auch telefonisch weiter.

GESUNDHEITSREISE

G002

Klosterreise „Endlich Fuß fassen“

Diese Reise steht unter dem Leitfaden der Füße als Basis des Lebens und ist yoga- und PilaToes-orientiert. In dieser Reise möchte ich die eigenen Füße wieder etwas näherbringen, um die Bewusstheit für

evtl. Fuß-Fehlstellungen wahrzunehmen und präventiv dagegen vorzugehen.

Ich biete an: Bewusstheit für die Anatomie & Fähigkeiten der eigenen Füße, ein Blick auf das eigene Leben und seine „Eck-Daten“, die eigenen Füße als „Wurzeln“ anzunehmen.

Neben morgendlichem Schweigen werden wir mit Yoga, einem Barfuß-Parcours, Fuß-Übungen, PilaToes, Barfußwanderung, Fußpflege & Meditationen entspannte Tage genießen.

Mehr Informationen zum Kurs und zum Klostergut Harpfetsham der Franziskanerinnen von Schönbrunn, Anmeldung und Preis finden Sie auf unserer Homepage

*Jutta Sutor, Pilates-Trainerin, Yoga Instructor,
Entspannungstrainerin
Kooperation mit vhs Germering*

*Fr., 15.03. – 18.03.24, 4x 12:00 – 14:00 Uhr,
469,- €, Klostergut Harpfetsham*



VORTRÄGE

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

G004

Wie wirkt Osteopathie?

Mit Osteopathie verbinden viele nur den Knochen- und Muskelapparat. Osteopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, mit der alle Bereiche des Körpers angesprochen werden. Zum Einsatz kommt sie nicht nur dann, wenn bereits Probleme auftreten. Auch vorbeugend macht sie Sinn.

Erfahren Sie, bei welchen Beschwerden Osteopathie eingesetzt werden kann und wie eine Behandlung abläuft. Gerne beantworte ich auch Ihre Fragen.

Michaela Kania, Osteopathin

*Di., 05.03.24, 1 x 19:00 – 20:30 Uhr,
9,- €, vhs Olching, Seminarraum 3*

G006

Stressfrei leicht – Anti-Diät-Coaching

Gesundes, nachhaltiges, dauerhaftes Abnehmen ist ein Marathon, kein Sprint. Diäten funktionieren nicht nachhaltig, weil sie auf Verzicht, Verboten und strenger Disziplin basieren.

In diesem Workshop verrate ich Ihnen die fünf Geheimnisse, mit denen Sie Ihr Essverhalten so verändern können, dass Sie lernen, intuitiv das zu essen, was Ihr Körper braucht, in der Menge, die für Sie gesund ist. Wenn Sie dieses Wissen beherrschen, gelingt gesundes Abnehmen, ohne auf Genuss und Freude zu verzichten. Und Sie lernen kleine Übungen und Meditationen kennen, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können.

Petra Schwarz, Anti-Diät-Coach

*So., 03.03.24, 1 x 15:00 – 18:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

G008

Schüßlersalze als Bereicherung Ihrer Hausapotheke

Seit 150 Jahren gibt es den naturheilkundlichen Ansatz von Dr. Schüssler – Anlass, die von ihm entwickelten Schüßlersalze näher kennenzulernen.

Schüßlersalze helfen bei den verschiedensten Beschwerden, indem sie den Mineralstoffhaushalt des Körpers ausgleichen. Sie sind daher eine gute Unterstützung für das Wohlbefinden von Jung und Alt. Sie lernen die ersten 12 Salze mit deren Wirkung, ihren Einsatzbereichen und Dosierungen kennen. Ich stelle Ihnen auch Kombinationen vor, die man als Kur anwenden kann.

Michaela Kania, Osteopathin

*Di., 16.04.24, 1 x 19:00 – 20:30 Uhr,
9,- €, vhs Olching, Seminarraum 2*

G010

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 Demenzkranke

*Do., 18.04.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
8,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

**G012****Rückenbeschwerden – mehr als nur „Bandscheibe“**

Rückenschmerzen treffen sehr viele Menschen. Manche nur gelegentlich, manche regelmäßig oder andauernd.

Daran haben auch Fortschritte in der Medizin praktisch nichts geändert. Forschungsergebnisse zeigen vielmehr, dass manch klassisches Erklärungsmodell oder bekannte Empfehlung sogar hinderlich sein kann.

Denn Rückenbeschwerden sind mehr als eine vermeintlich schlechte Haltung, schwache Bauchmuskeln oder verschlissene Bandscheiben. Allein das zu vermitteln kann Möglichkeiten für Besserung eröffnen.

Dr. Tobias Marzin, Dipl. Sportlehrer

*Di., 23.04.24, 1 x 19:00 – 20:30 Uhr,
9,- € vhs Olching, Kleiner Saal*

**G016****Wenn der Schmerz bleibt**

Akute Schmerzen kennen wir alle. Sie treten auf, wenn wir uns verletzen und haben eine sinnvolle biologische Funktion. Sie warnen uns, wenn bzw. bevor unser Körper größeren Schaden nimmt. Im Gegensatz dazu handelt es sich bei chronischen Schmerzen nicht mehr um ein Symptom, sondern der Schmerz ist zu einer eigenständigen Erkrankung geworden.

In seinem Vortrag erläutert Dr. Marcus Lenk, welche verschiedenen Möglichkeiten die multimodale Schmerztherapie bietet: «Unser Ziel ist, dass die Betroffenen trotz Schmerzen ihren Alltag wieder aktiver gestalten können und dadurch Lebensqualität und Funktionalität zurückgewinnen.»

Kostenfreier Vortrag mit Anmeldung, Restkarten an der Abendkasse.

*Dr. Marcus Lenk, Facharzt für Anästhesie,
Spezielle Schmerztherapie*

*Do., 20.06.24, 1x 19:30 – 21:00 Uhr,
frei, vhs Olching, Seminarraum 1*

WORKSHOPS**G020****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

*Di., 12.03.24, 1 x 19:00 – 21:00 Uhr,
18,- € inkl. Material, vhs Olching, Kleiner Saal*

G022**Partner-Massage – Zeit für- und miteinander**

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichener, entspannter und vitaler. Ihre Gesundheit und Ausstrahlung werden dadurch ebenfalls gefördert. Sie lernen an diesem Wochenende einfache und gut wirksame Methoden aus Shiatsu und klassischer Massage kennen und werden in erster Linie eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Paarweise Anmeldung erforderlich! Die Kursgebühr bezieht sich auf eine Person. 30 Minuten Pause nach Absprache im Kurs.

Monika Meil, Gesundheitspädagogin

*Sa., 16.03.24, 1 x 11:00 – 17:00 Uhr,
38,- € vhs Olching, Großer Saal*



G024

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-Dozentin
So., 17.03.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Großer Saal

G026

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 aus der Kinesiologie eine effektive Entspannungstechnik für die Praxis kennen. 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, Kinesiologin
Di., 19.03.24, 1 x 19:00 – 21:00 Uhr,
15,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

G028

Homöopathie – gar nicht so kompliziert

An diesem Abend gehen wir kurz auf die Grundlagen der Homöopathie ein und widmen uns dann ausführlich der Praxis mit vielen Beispielen. Wir klären was kann ich wann verabreichen, wo sind die Grenzen, wie unterscheide ich die Mittel, worauf kommt es genau an.

Im Anschluss werden Sie in der Lage sein, sich selbst, Ihre Familie und auch Ihre Haustiere bei Notfällen, Alltagsbeschwerden und im Krankheitsfall zu unterstützen: z.B. Erkältungen, Verletzungen, kleineren Unfällen, Durchfall, Erbrechen, Fieber, Zahnungsbeschwerden.

Susanne Seuffert, Homöopathin
Di., 09.04.24, 1x 18:00 – 21:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

G032

Einführung ins Taping

Bei fast jeder Sportart, ob im Profi- oder Amateurbereich sieht man die „farbigen Klebestreifen“ auf Nacken oder Beinen der Sportler.

Diese bunten Pflaster werden bei der Behandlungsmethode des sogenannten „Taping“ verwendet. Mit einer speziellen Technik werden 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., 20.04.24, 1 x 15:00 – 18:00 Uhr,
39,- € inkl. 18,00 € Material, vhs Olching,
Seminarraum 2



G034

Der Weg zur strahlenden Gesundheit

Entdecken und bewahren Sie Ihre individuelle Natur mit jahrtausendalter Weisheit des Ayurveda!

In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen des Ayurveda kennenlernen, darunter die 5 Elemente, die 3 Doshas und die verschiedenen körperlichen Konstitutionen. Durch einen detaillierten Test werden die Teilnehmer ihre eigene Konstitution oder Dosha bestimmen können. Im weiteren Verlauf erhalten Sie zahlreiche praxisnahe Ratschläge zur Ernährung, Lebensstil und Körperpflege, die auf die einzelnen Körperkonstitutionen zugeschnitten sind.

Dina Brück, Ernährungsberaterin für Ayurveda
Fr., 19.04.24, 1 x 18:00 – 21:15 Uhr,
23,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

G036

Endlich Fuß fassen – Workshop

Zehen sind die Finger der Füße“ ... und die Füße tragen uns durch unser ganzes Leben. In diesem Workshop möchte ich die eigenen Füße wieder etwas näherbringen, um die Bewusstheit für evtl. Fuß-Fehlstellungen wahrzunehmen und präventiv dagegen vorzugehen. Die Stunden beinhalten interessante Fuß-Übungen aus u.a. PilaToes, einem Barfuß-Parkour und einer Barfuß-Wanderung, sowie einer Fußpflege- und Massage-Einheit. Alle Füße sind willkommen!

Jutta Sutor, Pilates-Trainerin, Yoga Instructor, Entspannungstrainerin

Sa., 20.04.24, 1 x 10:00 – 16:00 Uhr,
42,- € inkl. 7,- € Material, vhs Olching, Großer Saal

G038

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 bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten und können helfen, ein beginnendes Burn-out zu verhindern.

Monika Meil, Gesundheitspädagogin
So., 21.04.24, 1 x 11:00 – 16:30 Uhr,
35,- €, vhs Olching, Großer Saal

G040

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
Di., 14.05.24, 1 x 18:30 – 21:00 Uhr,
17,- €, vhs Olching, Seminarraum 2



G042

Ayurvedische Gewürzkunde

Entdecken Sie herkömmliche ayurvedischen Gewürze, Ihren Geschmack und heilende Wirkung auf Ihren Körper!

In diesem Seminar lernen Sie zahlreiche traditionell ayurvedische Gewürze und Kräuter kennen. Sie werden Einblicke in ihre Wirkungen auf den Körper erhalten, erfahren, welche Jahreszeit sich am besten für ihre Anwendung eignet, und erhalten Tipps zu Zubereitungsmethoden und passenden Gerichten. Zudem werde ich mit Ihnen eine kleine Verkostung durchführen, damit Sie alle besprochenen Gewürze selbst probieren können.

Dina Brück, Ernährungsberaterin für Ayurveda
Di., 04.06.24, 1 x 18:30 – 20:00 Uhr,
14,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

G044

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., 16.06.24, 1 x 09:00 – 12:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Großer Saal

§ 20 (ZPP) ZERTIFIZIERTE KURSE

Diese Kurse werden von der Krankenkasse gefördert. Genaue Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

G030

Das Rauchfrei Programm – Beschwingt in die Unabhängigkeit

In einer Gruppe bekommt man den nötigen Schwung, um gemeinsam das Abenteuer des Rauch-Entwöhnens zu meistern.

Der 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.

Anna Maria Schmid, Rauchfrei-Trainerin

So., 14.04.24, 1 x 10:00 – 17:00 Uhr,
150,- € inkl. 26 EUR für das Begleitbuch, vhs Olching, Seminarraum 1

GD030

Schutzschild Resilienz – stark und immun gegen das Schicksal

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. 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. Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen.

Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stärkung Ihrer Resilienz genau das Richtige für Sie.

Sabine Saltenberger, Dipl. Psychologin

Jederzeit buchbar, 90,- €,



**GD032****Raus aus der negativen Schlafspirale**

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. 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.

Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen.

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

Jederzeit buchbar, 90,- €

**GD034****Endlich Stressfrei – zertifizierter**

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist für Sie der richtige, wenn...

- Sie Ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten
- Sie aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
- Sie die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen

Der Kurs beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement, positives Denken, lösungsori-

entiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereisen usw.

Sabine Saltenberger, Dipl. Psychologin

Jederzeit buchbar, 90,- €

GD036**Waldbaden- zur Stressreduktion**

Schwerpunkt unseres Kurses ist »Shinrin Yoku« wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku achtsam im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe. Die Idee kommt aus Japan und wird dort in der Präventionsmedizin angewandt. Eine japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahlreiche Achtsamkeitsübungen, die in der Natur speziell im Wald angewendet werden können.

Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereisen usw.

Sabine Saltenberger, Dipl. Psychologin

Jederzeit buchbar, 90,- €

s.a.: G202 Yoga für Schwangere





GESUNDHEIT FÜR MUTTER UND KIND

Angebote der Familienbegleiterin und Stillberaterin Sofie Ehrbar.

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.

G060

So., 14.04.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

G070

So., 04.08.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Seminarraum 2

G062

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.

So., 17.03.24, 1 x 09:00 – 11:00 Uhr,
14,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

G064

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.

So., 23.06.24, 1 x 15:30 – 17:00 Uhr,
9,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

G066

Achtsam Abstillen – Stillen reduzieren – Stillpausen einlegen

Du möchtest Abstillen/ das Stillen reduzieren oder eine Stillpause etablieren, aber weißt nicht wie? Dann bekommst Du hier wertvolle Impulse von mir.

So., 23.06.24, 1 x 14:00 – 15:30 Uhr,
9,- €, vhs Olching, Kleiner Saal

G068

Alles Safe? – Sicher durch die Baby- und Kleinkindzeit

Dein Baby ist noch gar nicht auf der Welt und Du machst Dir schon Sorgen wegen der vielen Gefahren, die es im Alltag mit Baby und Kleinkind gibt? Ihr seid Eltern / Großeltern geworden und habt das Bedürfnis, dass Euer Kind / Enkelkind sicher aufwächst?

Die meisten Unfälle im Säuglings- und Kleinkindalter passieren zuhause und der Großteil dieser Unfälle ist vermeidbar. Du möchtest wissen welche Gefahren es gibt und worauf Du achten musst, um Unfälle zu verhindern, dann komm zu meinem Workshop!

So., 14.07.24, 1 x 15:00 – 17:00 Uhr,
14,- €, vhs Olching, Seminarraum 2



MO	DI	MI
G206 Yoga in Balance Monika Friedl-Rinderle 19.02.24, 15 x 09:00 – 10:30 Uhr 135,- € vhs Olching, Großer Saal	G190 Qigong am Vormittag Helene Überbacher 05.03.24, 16 x 09:30 – 10:30 Uhr 96,- € vhs Olching, Großer Saal	G228 Iyengar Yoga – NEU Heidi Köber 28.02.24, 15 x 09:00 – 10:30 Uhr 135,- € vhs Olching, Großer Saal
G130 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung Franziska Rieck 04.03.24, 12 x 18:15 – 19:30 Uhr 90,- € vhs Olching, Großer Saal	G192 Qigong am Vormittag Helene Überbacher 05.03.24, 16 x 10:45 – 11:45 Uhr 96,- €, vhs Olching, Großer Saal	G226 Hatha Yoga – NEU Christine Kaiser 28.02.24, 10 x 09:00 – 10:30 Uhr 90,- € Amperschule, Gymnastikraum 066
G208 Hatha-Yoga – NEU Christine Kaiser 26.02.24, 15 x 19:45 – 21:15 Uhr 135,- € vhs Olching, Großer Saal	G222 Yoga der Energie Gabriele Jeger 20.02.24, 15 x 18:00 – 19:30 Uhr 135,- € vhs Olching, Großer Saal	G194 Qigong am Abend Richard Nürnberger 21.02.24, 10 x 19:00 – 20:00 Uhr 60,- € Martinschule, Gymnastikhalle
	G224 Yoga der Energie Gabriele Jeger 20.02.24, 15 x 19:40 – 21:10 Uhr 135,- € vhs Olching, Großer Saal	G202 Yoga für Schwangere Ulrike Girtner, Sportlehrerin 28.02.24, 12 x 18:00 – 19:30 Uhr 108,- € vhs Olching, Großer Saal
	G218 Yoga der Energie für Männer Gernot Joachim 20.02.24, 11 x 18:45 – 20:00 Uhr 83,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	
	G220 Iyengar Yoga Heidi Köber 27.02.24, 15 x 19:15 – 20:45 Uhr 135,- € Sozialzentrum Olching, Mehrzweckraum Sport	
	G226 Yoga der Energie (leicht) Geübte Gabriele Jeger 28.02.24, 15 x 19:30 – 21:00 Uhr 135,- € vhs-Olching, Großer Saal	



DO	FR	SA & SO	
G232 Yoga der Energie – Hybridkurs Stephanie Baumann-Fleck 22.02.24, 17 x 08:30 – 10:00 Uhr 153,- € vhs Olching, Großer Saal 	G240 Yoga der Energie – Wach in den Tag Gabriele Jeger 23.02.24, 15 x 08:00 – 09:30 Uhr 135,- € vhs Olching, Großer Saal	G180 Qigong und Stimme eine magische Kombination – Thomas Ruf und Richard Nürnberger Sa., 24.02.24, 15:00 – 18:00 Uhr 26,- € 3klang, Olching	
G234 Yoga der Energie – Hybridkurs Stephanie Baumann-Fleck 22.02.24, 17 x 10:15 – 11:45 Uhr 153,- €, vhs Olching, Großer Saal 	G242 Yoga für Senioren Gabriele Jeger 23.02.24, 15 x 09:45 – 10:45 Uhr 90,- € vhs Olching, Großer Saal	G024  Meditation – Workshop Sandra Cardamone-Binner So., 17.03.24, 14:00 – 17:00 Uhr 21,- € vhs Olching, Großer Saal	
G170 Tai Chi Chuan Langform im Yang-Stil Teil 1 Manhkha Ho 22.02.24, 15 x 17:15 – 18:15 Uhr 90,- € Amperschule, Gymnastikraum 067	G244 Yoga für Senioren Gabriele Jeger 23.02.24, 15 x 11:00 – 12:00 Uhr 90,- € vhs Olching, Großer Saal	G200 Yoga für den Rücken – Workshop Sandra Cardamone-Binner So., 14.04.24, 14:00 – 17:00 Uhr 21,- € vhs Olching, Großer Saal	
G172 Tai-Chi-Chuan – Langform im Yang-Stil für Geübte Teil 1, 2 und 3 Manhkha Ho 22.02.24, 15 x 18:20 – 19:20 Uhr 90,- € Amperschule, Gymnastikraum 067			G038 Glücklicher leben: Meditations- und Entspannungstag Monika Meil So., 21.04.24, 11:00 – 16:30 Uhr 35,- € vhs Olching, Großer Saal
G100 Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training Gabriele Schmid 07.03.24, 8 x 19:30 – 21:15 Uhr 90,- € vhs Olching, Großer Saal			
G236 Hatha Yoga Christine Kaiser 29.02.24, 15 x 17:50 – 19:20 Uhr 135,- € vhs Olching, Großer Saal			
G238 Sanftes Yoga Angelika Marx 29.02.24, 15 x 19:00 – 20:30 Uhr 135,- € Martinschule, Gymnastikhalle	 Alle mit diesem Symbol markierten Kurse werden online oder hybrid durch-/weitergeführt.		



Unsere fortlaufenden Kurse finden Sie in der tabellarischen Übersicht. Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

G100

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

In diesem Kombikurs haben Sie die Gelegenheit, zwei Entspannungsverfahren kennenzulernen. Beide Techniken wenden sich an Menschen, die an Prävention, Erholung und Regeneration vor und in Stresssituationen interessiert sind.

Autogenes Training (AT) nach Prof. Dr. Schulz ist ein systematisches Entspannungsverfahren und eine anerkannte Therapieform. Sie üben, wie Sie mit der Kraft der Gedanken den Körper beeinflussen können, um das Körperempfinden zu verbessern und eine wesentliche Harmonisierung körperlicher und seelischer Funktionen erreichen können.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation/ Muskelentspannung nach Jacobsen versucht man durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelpartien in einen Entspannungszustand zu gelangen. Fehlspannungen der Muskulatur können dadurch ausgeglichen und ein insgesamt besseres Wohlbefinden im Alltag erreicht werden.

Gabriele Schmid, Heilpraktikerin

*Do., ab 07.03.24, 8 x 19:30 – 21:15 Uhr,
90,- €, vhs Olching, Großer Saal*

G130

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

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.

Bitte Kurstage beachten.

Franziska Rieck, Feldenkrais-Practitioner

*Mo., ab 04.03.24, 12 x 18:15 – 19:30 Uhr,
90,- €, vhs Olching, Großer Saal*



TAI-CHI QIGONG



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.

Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportverein Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting (Group Fitness Abteilung) müssen sich nicht anmelden!

G170

Tai-Chi-Chuan – Langform im Yang-Stil Teil 1

Manhkha Ho

Do., ab 22.02.24, 15 x 17:15 – 18:15 Uhr,
90,- €, Amperschule, Gymnastikraum 067

G172

Tai-Chi-Chuan – Langform im Yang-Stil für Geübte Teil 1, 2 und 3

Manhkha Ho

Do., ab 22.02.24, 15 x 18:20 – 19:20 Uhr,
90,- €, Amperschule, Gymnastikraum 067

QIGONG KURSE UND WORKSHOP

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. Bewegungsübungen aus dem Qigong, einfache Stilleübungen und wohltuende Selbstmassagen werden mit Achtsamkeit vermittelt, erlernt und gemeinsam geübt.

G180



Qigong und Stimme – eine magische Kombination – Workshop

„Unten fest und stabil – oben leicht und frei“. Unser angeborenes Instrument – die Stimme – kann ohne Atmung und Körperresonanz nicht funktionieren. Mit dem Ausprobieren Ihrer Stimme in verschiedenen Tönen, Stimmlagen 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 Qigong. Die Übungen stärken Ihre Mentalkraft und Bühnenpräsenz, mindern Angst und Blockaden. Sie lernen sich zu entspannen und die Atmung zu genießen und zu nutzen.

Thomas Ruf, Sänger und Stimmbildner
Richard Nürnberger, Qigong-Lehrer

Sa., 24.02.24, 1 x 15:00 – 18:00 Uhr,
26,- €, 3klang, Adlerweg 15, Olching



Unsere fortlaufenden Kurse finden Sie in der tabellarischen Übersicht. Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.

YOGA-WORKSHOPS UND KURSE

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.

G200

Yoga für den Rücken

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, Entspannungstrainerin

So., 14.04.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
21,- €, vhs Olching, Großer Saal

G202

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. Viele Yogaübungen sind ideal geeignet, den Körper auf sanfte Weise zu dehnen, zu kräftigen und zu entspannen und so in der Schwangerschaft fit zu bleiben. Yoga in dieser besonderen Zeit lässt die Schwangerschaft bewusster erfahren und ist eine gute Einstimmung für die Geburt und die Zeit danach.

Zusätzlich gibt es einen Gesprächsabend über Tragetuch, Ernährung, Impfung, Kleidung und vieles mehr.

Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse und von Beginn der Schwangerschaft an besucht werden. Es besteht zudem die Möglichkeit, auch während des Semesters in freierwählende Plätze einzusteigen bzw. den Kurs zum Geburtstermin zu beenden.

Ulrike Girtner, geprüfte Yoga-Lehrerin (SKA)

Mi., ab 28.02.24, 12 x 18:00 – 19:30 Uhr,
108,- €, vhs Olching, Großer Saal

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. Erlange durch regelmäßige Yogapraxis mehr Gesundheit und Wohlbefinden auf körperlicher und geistiger Ebene und somit eine höhere Lebensqualität.





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, gepr. Yoga-Lehrerin

G208

Hatha-Yoga – NEU

*Mo., ab 26.02.24, 15 x 19:45 – 21:15 Uhr,
135,- €, vhs Olching, Großer Saal*

G226

Hatha Yoga – mit Energie in den Tag – NEU

*Mi., ab 28.02.24, 10 x 09:00 – 10:30 Uhr,
90,- €, Amperschule, Gymnastikraum 066*

IYENGAR YOGA

Iyengar Yoga ist eine traditionelle indische Form des Hatha Yogas. Dieser Yogastil konzentriert sich auf die anatomisch korrekte Ausrichtung des Körpers in den Yogaposen, um die Körperhaltung und den Energiefluss zu optimieren. Der Aufbau der Unterrichtsstunde beinhaltet immer das Üben von Stehhaltungen, Vorwärtstreckungen, Rückbeugen und regenerativen Haltungen die je nach Schwerpunkt des Unterrichtes – zum Beispiel Energetisieren, Beruhigen oder Stabilisieren – ausgesucht werden. Neben der Erlernung der Methodik entwickeln die Teilnehmer Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Balance und Entspannen durch gezielte Übungen.

Heidi Köber, Iyengar® Yogalehrerin

G220

*Di., ab 27.02.24, 15 x 19:15 – 20:45 Uhr,
135,- €, Sozialzentrum Olching, Mehrzweckraum Sport*

G228 – NEU

*Mi., ab 28.02.24, 15 x 09:00 – 10:30 Uhr,
135,- €, vhs Olching, Großer Saal*

YOGA FÜR SENIOREN

Yoga wirkt in jeder Lebensphase positiv unterstützend auf den gesamten Organismus. In dieser Yoga-Praxis wird insbesondere die allgemeine Beweglichkeit, die Geschmeidigkeit von Gelenken und Wirbelsäule, die Aktivierung des Stoffwechsels und nicht zuletzt die Aufrechterhaltung der geistigen Vitalität gefördert.

Gabriele Jeger, gepr. Yoga-Lehrerin BDY/EYU

G242

*Fr., ab 23.02.24, 15 x 09:45 – 10:45 Uhr,
90,- €, vhs Olching, Großer Saal*

G244

*Fr., ab 23.02.24, 15 x 11:00 – 12:00 Uhr,
90,- €, vhs Olching, Großer Saal*





MO	DI	MI	DO	FR
G340 Seniorengymnastik <i>Traudl Kalb,</i> 26.02.24, 15 x 08:30 – 09:30 Uhr 80,- € SV Esting, Turnhalle	G352 Rückenfit am Vormittag <i>Majka Underberg</i> 20.02.24, 15 x 09:00 – 10:00 Uhr 90,- € Amperschule, Gymnastikraum 067	G372 Life-Kinetik <i>Christiane Schwarz</i> 28.02.24, 12 x 10:00 – 11:00 Uhr 72,- € Amperschule, Gymnastikraum 067	G362 Rückenfit am Vormittag <i>Gabriele Kriegl</i> 22.02.24, 15 x 08:30 – 09:30 Uhr 90,- € Heckenstraße, Empore	G368 Rückenfit am Vormittag <i>Simone Högl</i> 23.02.24, 15 x 09:00 – 10:00 Uhr 90,- € SV Esting, Spiegelsaal
G342 Seniorengymnastik <i>Traudl Kalb,</i> 26.02.24, 15 x 15:30 – 16:30 Uhr 80,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	G320 Faszientraining Bewegt in den Tag <i>Ingrid Pauler</i> 20.02.24, 15 x 09:00 – 10:00 Uhr 90,- € Heckenstraße, Empore	G324 Faszientraining – Reaktiv* <i>Ingrid Pauler</i> 21.02.24, 12 x 17:15 – 18:15 Uhr 72,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	G364 Rückenfit mit Pilateselementen <i>Majka Underberg</i> 22.02.24, 15 x 17:00 – 18:00 Uhr 90,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	G346 Sturzprophylaxe <i>Wolfgang Seibert</i> 23.02.24, 15 x 11:30 – 12:30 Uhr 90,- € SV Esting, Turnhalle
G302 Pilates <i>Christoph Gebhardt</i> 19.02.24, 15 x 19:00 – 20:00 Uhr 90,- € Sozialzentrum Olching, Mehrzweckraum Sport	G322 Beweglich bleiben Training für Rücken und Faszien <i>Ingrid Pauler</i> 20.02.24, 15 x 10:00 – 11:00 Uhr 90,- € Heckenstraße, Empore	G358 Rückenfit am Abend <i>Angelika Stelzig</i> 21.02.24, 15 x 19:00 – 20:15 Uhr 113,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	G366 Rückenfit am Abend <i>Majka Underberg</i> 22.02.24, 15 x 18:00 – 19:00 Uhr 90,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	SA G306 Pilates für den Rücken <i>Sani Braun</i> 24.02.24, 14 x 09:00 – 10:00 Uhr 84,- € Amperschule, Gymnastikraum 067
G350 Rückenfit am Abend <i>Barbara Woköck</i> 26.02.24, 15 x 19:00 – 20:00 Uhr 90,- € Martinschule, Gymnastikhalle	G354 Rückengymnastik <i>Daniela Moik</i> 27.02.24, 15 x 17:10 – 17:55 Uhr 67,- € SV Esting, Gymnastikraum	G360 Rückenfit am Abend <i>Angelika Stelzig</i> 21.02.24, 15 x 20:15 – 21:30 Uhr 113,- € Amperschule, Gymnastikraum 066		
	G370 Stark für den Beckenboden <i>S. Flemming-Zeisberger</i> 27.02.24, 10 x 17:30 – 18:30 Uhr 60,- € Amperschule, Gymnastikraum 066			
	G304 Pilates – Mittelstufe <i>Katya Kafantaris,</i> 27.02.24, 15 x 18:00 – 19:30 Uhr 135,- € Heckenstraße, Gymnastikraum EG			



Unsere fortlaufenden Kurse finden Sie in der tabellarischen Übersicht. Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.

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 Haltungverbesserung erreicht werden kann. Pilates wird bei der vhs Olching auf der Matte unterrichtet. Es ist für jede Altersstufe geeignet.

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.

KOORDINATION UND GEHIRN-FITNESS

G372

Life-Kinetik

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger 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., ab 28.02.24, 12 x 10:00 – 11:00 Uhr,
72,- €, Amperschule, Gymnastikraum 067*



GYMNASTIK FÜR SENIOREN



Senioren gymnastik – Aktiv und gesund älter werden

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!

Traudl Kalb, Fach-Trainerin Senioren

G340

Mo., 26.02. – 01.07.24, 15 x 08:30 – 09:30 Uhr,
80,- €, SV Esting, Turnhalle

G342

Mo., 26.02. – 01.07.24, 15 x 15:30 – 16:30 Uhr,
80,- €, Amperschule, Gymnastikraum 06



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.

Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportverein Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting müssen sich nicht anmelden!

Wolfgang Seibert

Fr., 23.02. – 28.06.24, 15 x 11:30 – 12:30 Uhr,
90,- €, SV Esting, Turnhalle

Siehe auch: Yoga für Senioren G242 und G244

KOOPERATIONEN MIT FITNESSSTUDIOS



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.

Dr. Tobias Marzin, Dipl. Sportlehrer, Leiter Fitnessabteilung SVE

Einführungsabend:

Mo., 26.02.24, 1 x 19:00 – 20:00 Uhr,
103,- €, SV Esting, Fitness-Studio

G332

Ladies

Spinning für Frauen

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.

Ladies – Fitness für Frauen, Spinning-Instructor

Di., ab 20.02.24, 15 x 16:50 – 17:50 Uhr,
90,- €, Ladies – Fitness für Frauen, Olching



BALANCE SWING – DAS GUTE-LAUNE-TRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE!

Balance Swing ist ein hocheffektives Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin. Das Schwingen schafft Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Besonders gelenkschonend werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen trainiert.

MO	DI	MI	DO	FR
G470 Balance Swing Daniela Knoller 19.02.24, 17 x 09:00 – 10:00 Uhr 126,- € Amperschule, Gymnastikraum 067		G372 Life-Kinetik Christiane Schwarz 28.02.24, 12 x 10:00 – 11:00 Uhr 72,- € Amperschule, Gymnastikraum 067	GD474 Balance Swing – online Charly Nocker 29.02.24, 15 x 19:00 – 20:00 Uhr 105,- € vhs ((D))	G420 Bodystyling Simone Högl 23.02.24, 15 x 10:00 – 11:00 Uhr 90,- € SV Esting, Spiegelsaall
G472 Balance Swing Easy Daniela Knoller 19.02.24, 17 x 10:00 – 11:00 Uhr 126,- € Amperschule, Gymnastikraum 067			G476 Balance Swing Charly Nocker 23.02.24, 15 x 17:00 – 18:00 Uhr 111,- € Amperschule, Gymnastikraum 067	
G474 Balance Swing Daniela Knoller 19.02.24, 17 x 17:00 – 18:00 Uhr 126,- € Amperschule, Gymnastikraum 067				SA
G402 Workout – Ganzkörpertraining Barbara Röhn 19.02.24, 16 x 18:00 – 19:00 Uhr 96,- € Amperschule, Gymnastikraum 066				G478 Balance Swing Sani Braun 24.02.24, 14 x 10:00 – 11:00 Uhr 104,- € Amperschule, Gymnastikraum 067
GD470 Balance Swing – online Charly Nocker 26.02.24, 15 x 19:00 – 20:00 Uhr 105,- € vhs ((D))				



LINE-DANCE UND INTERNATIONALE TÄNZE

Line-Dance Kurse

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.

Genauere Informationen zu den Kursen und den Kursleitungen stehen auf unserer Homepage.

Tanz-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

MO	DI	MI	DO	FR
G440 Thai-Bo Barbara Röhn 19.02.24, 16 x 19:00 – 20:00 Uhr 104,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	G524 Line-Dance für Fortgeschrittene 1 Silvia Gerisch 27.02.24, 12 x 18:00 – 19:30 Uhr 108,- € SV Esting, Spiegelsaal	G534 ZUMBA* im Schwaigfeld-Park Madlen Weißgerber 10.04.24, 10 x 18:00 – 19:00 Uhr 65,- € Schwaigfeld Park Wiese hinter der Am- perschule	G520 Line-Dance für Anfänger Claudia Quincke 29.02.24, 15 x 19:00 – 20:00 Uhr, 86,- € SV Esting, Spiegelsaal	G538 ZUMBA* am Vormittag Madlen Weißgerber 23.02.24, 15 x 09:00 – 10:00 Uhr, 98,- € Amperschule, Gymnastikraum 067
G530 ZUMBA* Barbara Röhn 19.02.24, 16 x 20:00 – 21:00 Uhr 104,- € Amperschule, Gymnastikraum 066	G526 Line-Dance für Fortgeschrittene 2 Silvia Gerisch 27.02.24, 12 x 19:30 – 21:00 Uhr 108,- € SV Esting, Spiegelsaal	G536 ZUMBA* am Abend Madlen Weißgerber 21.02.24, 15 x 20:00 – 21:00 Uhr, 98,- € Heckenstraße, Empore	G522 Line-Dance mit Vorkenntnissen Claudia Quincke 29.02.24, 15 x 18:00 – 19:00 Uhr, 86,- € SV Esting, Spiegelsaal	G540 ZUMBA* Grundstufe Madlen Weißgerber 23.02.24, 15 x 10:00 – 11:00 Uhr, 98,- € Amperschule, Gymnastikraum 067
G532 ZUMBA* Antonella Ungaro 26.02.24, 15 x 20:00 – 21:00 Uhr, 98,- € Martinschule, Gymnastikhalle	G442 T-Bo-Fit Christine Hartig 27.02.24, 16 x 20:30 – 21:30 Uhr, 96,- € Heckenstraße, Empore			G690 Aqua-Zumba* Antonella Ungaro Valeria Serena 12.04.24, 12 x 20:00 – 20:45 Uhr 98,- €



Lindy Hop – Anfänger I und II

Der Lindy Hop ist ein amerikanischer Tanz, der pure Lebensfreude ausstrahlt, ein Mitglied der Swing-Tanzfamilie, der Ende der 1920er Jahre in den schwarzen Gemeinden von Harlem, New York City, geboren wurde und sich seitdem weiterentwickelt hat.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger: innen die keine oder wenig Vorerfahrung in Lindy Hop oder einem anderen Swingtanz haben. Einige einfache grundlegende Elemente ermöglichen es Ihnen, schon am allerersten Kurstag zu improvisieren. Kommen Sie, um neue Schritte zu lernen und Spaß daran zu haben, sie auszuprobieren und zu üben!

G502

So., 14.04.24, 1 x 11:00 – 14:00 Uhr,
21,- € p.P.

G504

So., 30.06.24, 1 x 11:00 – 14:00 Uhr,
21,- € p.P.

G506

Line-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.

So., 14.07.24, 1 x 11:00 – 14:00 Uhr,
21,- €

G508

Line-Dance: Charleston

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.

So., 12.05.24, 1 x 16:00 – 19:00 Uhr,
21,- €

PAARTANZ – WORKSHOPS

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.

Santiago Velasquez, Latin-Dance-Teacher

Sa., 27.04.24 und 28.04.24, 2 x 13:00 – 16:00 Uhr,
58,- € p.P., Amperschule, Gymnastikraum 067

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.

Alfredo Foulkes

Sa., 20.04.24 und 21.04.24, 2 x 17:00 – 19:30 Uhr,
58,- € p.P., El Farolito, Danziger Str. 28, Gröbenzell



G516

Orientalischer Tanz – Basics

Orientalischer Tanz lädt uns ein, unsere weibliche Sinnlichkeit zu genießen. Lustvoll wird durch die vielen Isolationsbewegungen der ganze Körper trainiert, an der Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule gearbeitet, Faszien und Muskeln aktiviert. In diesem Workshop erlernen wir die richtige Haltung und die Basis-Bewegungen und werden uns auf die orientalische Musik einstimmen.

Laura Lorusso

*Fr., 05.07.24, 1 x 18:15 – 21:15 Uhr,
21,- €, Amperschule, Gymnastikraum 067*

G518

Orientalischer Tanz – Shimmies

Let's do the shimmy! Das elektrisierende Zittern und Beben gehört zu den aufregendsten Bewegungen im orientalischen Tanz. In diesem Workshop lernt ihr verschiedene Shimmies kennen und trainiert die richtige Bewegungshaltung, um das Zittern in Schwung zu bringen. Ebenso werdet ihr mit der Musik vertraut und lernt zu hören, wo und wie der Shimmy im Tanz wirkungsvoll eingebracht wird.

Laura Lorusso

*Fr., 12.07.24, 1 x 18:15 – 21:15 Uhr,
21,- €, Amperschule, Gymnastikraum 067*

ZUMBA

ZUMBA® 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.

G534

ZUMBA® – im Schwaigfeld-Park

ZUMBA® ist ein Outdoor-Kurs im Schwaigfeld Park. Jeder Teilnehmer bekommt einen kleinen Kopfhörer, über den die Musik gehört wird.

Madlen Weißgerber, Zumba-Instructor

*Mi., 10.04. – 03.07.24, 10 x 18:00 – 19:00 Uhr,
65,- €, Schwaigfeld Park – Wiese hinter der
Amperschule*

Siehe auch: G690 Aqua-Zumba®

TAEKWON-DO

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.

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

Giorgio Affé, Taekwon-Do-Lehrer 4. Dan

*Di., 20.02. – 23.07.24, 19 x 18:45 – 20:15 Uhr,
130,- €, Heckenstraße, Empore*

G702

Taekwon-Do für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Giorgio Affé, Taekwon-Do-Lehrer 4. Dan

*Fr., 23.02. – 26.07.24, 19 x 18:30 – 20:00 Uhr,
130,- €, Martinschule, Gymnastikhalle*



FECHTEN

G722

Schnupperkurs Fechten

Dieser Kurs wird für Kinder ab 9 Jahren, Erwachsene und Rollstuhlfahrer angeboten. Beim Thema „Fechten“ denkt man an Piraten, die Musketiere oder andere Legenden. Was aber unterscheidet den modernen Fechtportler von seinen klassischen Vorbildern? Unter Anleitung erfahrener Trainer erhalten Sie die Gelegenheit, diese vielseitigen Sportart kennenzulernen, die Konzentration und Kondition fördert.

In Kooperation mit dem Fechtclub Gröbenzell. Die Fechtausrüstung wird gestellt.

Dominik Nagel, Vorsitzender Fechtclub Gröbenzell

*Sa., 20.07.24, 1 x 09:00 – 13:00 Uhr,
24,- €, Paul-Barth-Halle, Mehrzwecksaal,
Gröbenzell*

OUTDOOR-KURSE

G810

Nordic Cross Skating Einsteigerkurs

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann. Es ist ein gelenkschonendes Konditions-, Koordinations- und Rückentraining. Es macht Spaß, man ist an der frischen Luft und macht sich fit für den Sommer! Im Kurs mit inbegriffen sind die Nordic Cross Skates für Menschen bis 120kg Gewicht (inkl. Kleidung) und mit Schuhgröße bis ca. 47 und die Stöcke. Wegen der Vorbereitung des Leih-Skating-Materials ist der Anmeldeschluss am 10. April 2024.

Ulrich Rüger, DSV: Nordic Cross-Skating Rollski Trainer

*Sa., 13.04.24, 1 x 15:00 – 18:00 Uhr,
80,- €, Parkplatz am Gymnasium Olching,
Georgenstr. 2, 82140 Olching*

G830

Inline-Skaten für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Mit Anfängern und Fortgeschrittenen üben wir auf dem Vorplatz der Amperschule Fahr-, Brems- und Sturztechniken mit Skates. Die erworbenen Kenntnisse werden wir auf den Radwegen rund um Olching vertiefen und dabei die Kondition verbessern.

Die Kurse finden nur bei trockener Witterung statt.

Termine: Fr. 03.05. / Sa. 04.05. / Sa. + So. 10.05. + 11.05. / Sa. + So. 16.05. + 17.05.

Die Teilnahme ist für Mitglieder des WSV kostenlos, sie müssen sich über den WSV anmelden.

Herbert Appl

Fr., ab 03.05.24, 6 x

54,- €, Treffpunkt: Vorplatz Amperschule



SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

GD890

Informationsabend

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.

Thomas Mitter

Di., 12.03.24, 1 x 19:00 – 20:30 Uhr,

**G890****Sportbootführerschein See und Binnen – Kompaktkurs***Kurszeiten beachten!*

Ziel der Führerschein-Kurse ist die gründliche Vorbereitung auf die theoretische Prüfung. Die erforderliche praktische Ausbildung am Ammersee wird kursbegleitend oder 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!

Skipper, die Motor- u. Segelboote mit einer Motorleistung von mehr als 11,03 KW (15 PS), bei Elektroantrieben 7,2 kW (10 PS) führen wollen, benötigen einen Sportbootführerschein. Auf den deutschen Küstengewässern den SBF-See, auf Flüssen, Seen und Kanälen den SBF-Binnen.

Dieser Führerschein wird auch im Ausland verlangt und anerkannt! Kursinhalte, Uhrzeiten und Infoabend siehe Homepage.

Thomas Mitter

Fr., 26.04. – 28.04.24

135,- €, vhs Olching, Großer Saal

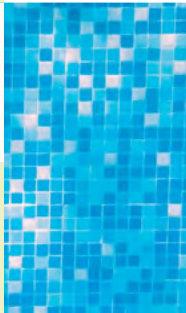
AQUA-FITNESS

Die Aqua-Fitness verbindet die Faszination Wasser mit der kräftigenden und Ausdauer fördernden Wirkung der Fitnessgymnastik.

Schwimmbadeintritte sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet!

Genauere Informationen finden Sie auf unserer Webseite

MO	DI	MI	DO	FR
G600 Aqua-Fitness Martina Lena Neher 08.04.24, 12 x 17:15 – 18:15 Uhr 115,- €	G610 Aqua-Fitness Martina Lena Neher 09.04.24, 12 x 19:00 – 20:00 Uhr 115,- €	G630 Aqua-Fitness Georg Frank 10.04.24, 12 x 21:00 – 21:45 Uhr 98,- €	G644 Aqua-Fitness für den Rücken Rufin Mellentin 11.04.24, 12 x 18:45 – 19:30 Uhr 98,- €	G680 Aqua-Fitness Fit ins Wochenende – NEU Kerstin Stolz 12.04.24, 13 x 19:00 – 20:00 Uhr 125,- €
		G620 Aqua-Fitness 09.04.24, 12 x 20:00 – 21:00 Uhr 115,- €	G650 Aqua-Fitness für den Rücken mit Aerobic Thomas Kautzleben 11.04.24, 11 x 19:30 – 20:15 Uhr 90,- €	G690 Aqua-Zumba® NEU Antonella Ungaro Valeria Serena 12.04.24, 12 x 20:00 – 20:45 Uhr 98,- €
		G660 Aqua-Fitness für Geübte Thomas Kautzleben 11.04.24, 11 x 20:15 – 21:00 Uhr, 90,- €		
		G670 Aqua-Fitness Georg Frank 11.04.24, 12 x 21:00 – 21:45 Uhr, 98,- €		



EUROPÄISCHE KÜCHE

G900

Die Alpenregion – Streifzug zu kulinarischen Gipfeln

Oft liegt das Gute so nah – denn heute probieren Sie die bodenständigen und trotzdem raffinierten Rezepte der Alpenregion aus. Wir bereiten z.B. Spinatknödel mit Parmesan und Walnüssen, Pappardelle mit Pilzen und Knusperspeck, Topfen-Kräuter-Nocken auf Gemüse und Apfel-Mohn-Törtchen mit Beeren zu. Vielleicht ist auch Ihre Leibspeise dabei.

Bettina Schöning, Hauswirtschaftslehrerin

*Mi., 20.03.24, 1 x 18:00 – 21:30 Uhr,
38,- € inkl. 12,- € Material, Amperschule,
Schulküche*

G902

Fleischlose Mittelmeerküche

In Erinnerung an Ihre Urlaube im Süden und mit den prächtigen Gemüseauslagen z.B. eines türkischen Lebensmittelladens direkt vor Augen, holen wir den Gemüsehimmel auf Erden. In Verbindung mit weiteren Kostbarkeiten wie Olivenöl, Wein und duftenden Kräutern werden wir in fantasievollen Gerichten wie Mandelsuppe mit Spargel, Käsetarte, Gemüsetortilla, Paprikaschoten mit Polenta u.a. schwelgen.

Bettina Schöning, Hauswirtschaftslehrerin

*Mo., 15.04.24, 1 x 18:00 – 21:30 Uhr,
38,- € inkl. 12,- € Material, Amperschule,
Schulküche*

G904

Neue 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, Kochdozentin

*Fr., 26.04.24, 1 x 18:30 – 22:00 Uhr,
34,- € inkl. 8,- € Material, Amperschule, Schul-
küche*

G932

Das Geheimnis guter Soßen und Fonds

Soßen 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. Soßen verzaubern einfache Speisen zu einem raffinierten Gaumenschmaus und runden nahezu jedes Gericht hervorragend ab. Unter meisterlicher Anleitung werden Sie Fonds (die Basis vieler Soßen) und Grundsoßen herstellen und diese für unsere Gerichte abwandeln.

Jürgen Wirtz, Küchenmeister & Diätkoch

*Do., 16.05.24, 1 x 18:00 – 22:00 Uhr,
48,- € inkl. 19,- € Material, Amperschule,
Schulküche*

G906

Spanische Küche

Die spanische Küche verwendet viel Fisch, Meeresfrüchte oder Kalbfleisch. Es wird hauptsächlich Olivenöl verwendet, wenige Kräuter aber viel Knoblauch und Gemüse, vor allem Tomaten.

Die katalanische Küche ist meistens deftiger und wurde stark von der französischen beeinflusst.

Wir kochen ein Menu mit Gerichten aus verschiedenen Regionen.

Margarita Vilgertshofer, Kochdozentin

*Fr., 28.06.24, 1 x 18:30 – 22:00 Uhr,
36,- € inkl. 10,- € Material, Amperschule,
Schulküche*



VEGETARISCH-VEGANE KÜCHE

G920

Einfache Gerichte für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Grundvoraussetzung für den reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselvorgänge. Unser stressreicher Lebensstil, mangelnde Bewegung, zu viel tierisches Eiweiß, Zucker und Weißmehlprodukte übersäuern unseren Körper und sind der Auslöser für diverse Zivilisationskrankheiten. Eine basenüberschüssige Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst und Kräutern wirkt der Übersäuerung entgegen und schenkt Genuss und Lebensenergie. Bevor wir uns ins Kochvergnügen stürzen, lernen Sie die Wirkung der verschiedenen Lebensmittelgruppen auf den Säure-Basen-Haushalt kennen. Genießen Sie basische Gerichte, die wir schnell und unkompliziert aus überwiegend regionalen Zutaten der Saison zubereiten. (glutenfrei und vegan)

Christine Weiß, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Kräuterpädagogin

*Sa., 09.03.24, 1 x 10:00 – 14:00 Uhr,
47,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche*

VEGANE KÜCHE – FERIENKURS FÜR TEENIES

Auf Fleisch verzichten – oder sogar ganz auf tierische Produkte: das ist für Dich wichtig?

Als ich mich – auch angeregt durch meine Kinder – mit veganer Küche beschäftigte, war ich sehr skeptisch: ständig Salat essen oder nur Gemüse warm machen, das war meine Vorstellung von veganer Küche. Irrtum!

Überzeuge auch Du Deine Familie, indem Du selbst lernst vielfältige und raffinierte vegane Gerichte zuzubereiten. Entdecke, wie Du mit Hülsenfrüchten, Urgetreide und Tofu kochen kannst. Schwere Saucen aus Sahne werden durch Cashew und Mandelmousse ersetzt. Nach so einer Mahlzeit fühlt man sich leicht und voller Energie. Weil es leicht und gesund ist! Und auch noch schmeckt!

G922

Renata Makanec

*Di., 26.03.24, 1 x 15:00 – 18:00 Uhr,
39,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche*

G928

Renata Makanec

*Mo., 29.07.24, 1 x 15:00 – 18:00 Uhr,
39,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche*

In England gibt es
3 Soßen und
360 Religionen –
in Frankreich 3 Religionen
und 360 Soßen.
(C.-M. de Talleyrand).



G924

Vegane Frühlingssküche – lecker!

Auf Fleisch verzichten – oder sogar ganz auf tierische Produkte: das machen inzwischen immer mehr Menschen, die sich intensiver mit ihrer Ernährung, der Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln beschäftigen.

Die vegane Küche ist so vielfältig und raffiniert. Entdecken Sie, wie Sie mit Hülsenfrüchten, Urgetreide und Tofu kochen können. Schwere Saucen aus Sahne werden durch Cashew und Mandel-Mousse ersetzt. Nach so einer Mahlzeit fühlt man sich leicht und voller Energie. Weil es leicht und gesund ist! Und auch noch schmeckt! Lassen Sie uns gemeinsam vegan kochen!

Renata Makanec

Sa., 13.04.24, 1 x 10:00 – 13:00 Uhr,
39,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche

G926

Delikatessen von der Wiese und vom Wegesrand

Die Wildkräuterküche ist nicht nur sehr gesund, sondern auch abwechslungsreich und außergewöhnlich.

Entdecken Sie die besonderen Aromen unserer heimischen Wildkräuter mit allen Sinnen. Mit regionalen Zutaten der Saison bereiten wir zusammen vegetarische und vegane Delikatessen von der Wiese und vom Wegesrand zu. (auf Wunsch glutenfrei möglich)

Christine Weiß, Kräuterpädagogin

Sa., 08.06.24, 1 x 10:00 – 14:00 Uhr,
47,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche

ASIATISCHE UND KARIBISCHE KÜCHE

G930

Geschmack der Karibik

Frischer Fisch und Meeresfrüchte in Hülle und Fülle sowie sonnengereifte tropische Früchte sind die Grundlage für die feine karibische Küche.

Wir lernen Speisen von den Küsten Venezuelas und Kolumbiens kennen, wie die „Arepas“ (weiße Brötchen aus Maismehl) mit den traditionellen Füllungen, die „Plátanos verdes fritos“ oder „Patacones“ (frittierte grüne Bananen) – eine traditionelle Beilage für Fisch oder Salat – sowie gebackenen Fisch mit Kokossauce und Kokosreis mit Mango und Kräutern, Mangosorbet und gebratene Ananas.

Jürgen Wirtz, Küchenmeister & Diätkoch

Do., 02.05.24, 1 x 18:00 – 22:00 Uhr,
54,- € inkl. 25,- € Material, Amperschule,
Schulküche

G940

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 Sushis gemeinsam verkostet. (Auch vegetarisch)

Thuy Le Duy, Kochdozentin

So., 03.03.24, 1 x 11:00 – 15:00 Uhr,
49,- € inkl. 20,- € Material, Amperschule,
Schulküche



G942

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 neugewonnenen Wissen können Sie Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente setzen oder gar eine ganz neue Richtung geben! Wie in seinen Kursen üblich wird Jimmy Liu vorkochen und Sie dann bei der Vorbereitung unterstützen.

Jimmy Kit Chi Liu, Koch

Sa., 10.03.24, 1 x 14:00 – 19:00 Uhr,
65,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche

G944

Japanische Küche – Miso und Tofu

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. Kindern schmeckt es ohne Chili auch sehr gut. (Auch vegetarisch)

Atsuko Braun-Sakakibara, jap. Kulturvermittlerin

Sa., 16.03.24, 1 x 10:00 – 14:00 Uhr,
41,- € inkl. 12,- € Material, Amperschule,
Schulküche

G945

Frühlingsrollen – knusprige Köstlichkeiten aus Vietnam

Frühlingsrollen sind eine vietnamesische Spezialität. Sie sind sehr vielfältig einsetzbar: sowohl als Fingerfood, zu Reis aber auch zu Reismudeln, 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. (Auch vegetarisch)

Thuy Le Duy, Kochdozentin

Sa., 11.05.24, 1 x 11:00 – 15:00 Uhr,
47,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche

G946

Japanische Alltagsküche – Teriyaki Lunch-box

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., 22.06.24, 1 x 10:00 – 14:00 Uhr,
41,- € inkl. 12,- € Material, Amperschule,
Schulküche

G948

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., 04.07.24, 1 x 18:00 – 22:00 Uhr,
47,- € inkl. 18,- € Material, Amperschule,
Schulküche



G949

Japanische Küche – Gyoza und O-nigiri

Es muss nicht immer Sushi sein! Was Japaner täglich essen, wird in diesem Kochkurs gemeinsam gekocht, probiert und genossen. Gyoza stammt eigentlich aus China. Aber als gebratenes Gericht in Japan weiterentwickelt, ist es seit vielen Jahren eine sehr beliebtes Alltagsrezept. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept. (Auch vegetarisch)

Atsuko Braun-Sakakibara, jap. Kulturvermittlerin

Sa., 20.07.24, 1 x 10:00 – 14:00 Uhr,
41,- € inkl. 12,- € Material, Amperschule,
Schulküche

BACKEN

G950

Finnisches Inselbrot – Süßes und Deftiges

Die Finnen sagen, dass das Inselbrot nur eine einzige Macke hat: Wir stellen das Brot auf dem Tisch und ...

ein paar Minuten später ist das Brot schon aufgegessen. Dazu gibt es eine lecker Lachsuppe mit Gemüsesnack.

Selbstverständlich backen wir die berühmten Zimtschnecken, außerdem Schokomuffins, Muffins mit Karotten, Joghurt und Rhabarberstücken. Finnische Leute lieben ihre Muffins. Aber die Krönung ist ein luftiger Rhabarberkuchen mit Quark und Sahne.

Tellervo Korpi, Künstlerin

Sa., 13.07.24, 1 x 10:00 – 14:00 Uhr,
44,- € inkl. 15 EUR Materialkosten, Amperschule, Schulküche

G954

Backen für den Picknick-Korb

Egal ob im Biergarten, zum Grillen oder ins Freibad, diese Leckereien aus dem Backofen sind bei jeder Gelegenheit ein Hit und lassen sich super mitnehmen.

Sandra Kirchlechner

Sa., 15.06.24, 1x 10:00 – 14:00 Uhr,
41,- € inkl. 12,- € Material, Amperschule,
Schulküche

GJ900

Osterkekse: backen für Kinder (9-13 Jahre) – Ferienkurs

Wir backen und dekorieren kreative und knusprige Kekse und stimmen uns auf Ostern ein!

Sandra Kirchlechner

Do., 28.03.24, 1x 10:00 – 14:00 Uhr,
44,- € inkl. 15,- € Material, Amperschule,
Schulküche

GJ902

Kuchen für den Muttertag – backen für Teenies

Wir backen einen leckeren Muttertagskuchen, der verschenkt oder zum Muttertag nachgebacken werden kann. Dabei lernst du verschiedene Variationen und Grundlagen.

Sandra Kirchlechner

Sa., 04.05.24, 1x 10:00 – 14:00 Uhr,
41,- € inkl. 12,- € Material, Amperschule,
Schulküche



JUNGE vhs

Europa ist wichtig
für unsere Zukunft,
aber es kann das
Vaterland nicht ersetzen.
(Edmund Stoiber)

ZWERGERLZEIT

*Katrin Filip
vhs Olching, Großer Saal*

Die Aktivitäten von Zwergerlzeit, 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 Zwergerlzeit 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.

Kursgebühr jeweils 77,- € inkl. Material

Auf Entdeckungsreise von 15-24 Monate

AJ013

Mo., 04.03. – 29.04.24, 7 x 15:30 – 16:45 Uhr

AJ014

Mo., 03.06. – 15.07.24, 7 x 15:30 – 16:45 Uhr

Auf Entdeckungsreise von 24-36 Monate

AJ015

Di., 04.06. – 16.07.24, 7 x 15:30 – 16:45 Uhr

AJ016

Di., 04.06. – 16.07.24, 7 x 15:30 – 16:45 Uhr

Materialgeld für Meisterwerke (Bilderrahmen, Fingerfarbe, Kleber, Papiere etc.) in der Gebühr enthalten; diese umfasst einen Elternteil mit einem Kind; Gebühr für jedes weitere Geschwisterkind 15,00 €.

AJ030

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) Pädagogische Fragen: Einführung in die Entwicklungspsychologie von Kleinkindern und praktische Tipps
- 2) Umgang mit Säuglingen
- 3) „Erste Hilfe“- Maßnahmen

Anita Frohn-Smolarz, Sonderpädagogin

Stefanie Nonnenmann, Stillberaterin

Alexander Bünger, Leiter Breitenausbildung

*Do., 07.03. – 21.03.24, 3 x 17:00 – 18:30 Uhr,
24,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*



Frühes Forschen®

Naturwissenschaften für Kinder von 4 bis 12 Jahren



AJ050 / AJ055

*Sabrina Blank (Chemielaborantin)
macht Naturwissenschaften erlebbar!
in der vhs Olching, kleiner Saal*

Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen und Entdecken ausleben und dabei spielerisch und altersgerecht unsere Welt erfahren. Die Kinder erarbeiten sich in den Kursen anhand spannender und verblüffender Experimente viele Naturgesetze und erfahren so, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik, Chemie und Mathematik funktioniert.

AJ050 für Kinder von 5-6 Jahren

Fr., 08.03. – 05.07.24, 4 x 15:00 – 16:30 Uhr

AJ055 für Kinder von 7-8 Jahren

Fr., 08.03. – 05.07.24, 4 x 16:45 – 18:15 Uhr

Kursgebühr jeweils 19,- € zzgl. Materialkosten
komplette Kursreihe 84,- € inkl. Materialkosten

Thema Feuer

Wir arbeiten mit Streichhölzern, schauen ob und wann Papier brennt (und warum es manchmal nicht brennt), stellen einen Waldbrand nach (mit Teelichtern und Streichhölzern), welche Kräfte Feuer hat und lassen die Funken sprühen.

AJ050A für Kinder von 5-6 Jahren,

Fr., 08.03.24 um 15:00 Uhr

AJ055A für Kinder von 7-8 Jahren,

Fr., 08.03.24 um 16:45 Uhr

Schwerkraft, was hält uns auf der Erde?

Was ist Schwerkraft und wie funktioniert sie?

Warum fallen wir nicht von der Erde? Warum kann ein Astronaut im Weltall frei umherschweben? Was ist da in unserer Erde, dass uns ständig anzieht?

Wir werden mit verschiedenen Materialien und Gegenstände arbeiten und schauen, ob wir die Schwerkraft überlisten können. Es wird ein kleines Bastelprojekt geben, damit die Kinder noch besser diese unsichtbare Kraft verstehen.

AJ050B für Kinder von 5-6 Jahren,

Fr., 26.04.24 um 15:00 Uhr

AJ055B für Kinder von 7-8 Jahren,

Fr., 26.04.24 um 16:45 Uhr

Stromkurs Teil 2

Im 2. Teil bauen die Kinder jeweils einen kleinen Leitungstester (den sie mit nach Hause nehmen dürfen), damit sie selbst überprüfen können, welche Gegenstände den Strom leiten. Wir schauen uns verschiedene Stromkreisläufe an und bauen diese nach mit einer Flachbatterie und Kabeln/Lämpchen nach.

AJ050C für Kinder von 5-6 Jahren,

Fr., 07.06.24 um 15:00 Uhr

AJ055C für Kinder von 7-8 Jahren,

Fr., 07.06.24 um 16:45 Uhr

Unsere Nahrung – was können Lebensmittel?

Wieviel Wasser steckt in der Gurke? Ist die Kartoffel wirklich stark? Warum hinterlassen manche Lebensmittel Fettflecken? Kann die Farbe einiger Lebensmittel unseren Geschmack beeinflussen?

AJ050D für Kinder von 5-6 Jahren,

Fr., 05.07.24 um 15:00 Uhr

AJ055D für Kinder von 7-8 Jahren,

Fr., 05.07.24 um 16:45 Uhr



KJ100 / KJ102

Einmal Prinzessin! – in Schloss Nymphenburg oder Residenz!

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss!

Eine Hofdame wird die Hoheiten 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 kennen und erfahren, wie es war, ein echtes Königskind 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 Hoheit, wie gepudertes Haar und Parfüm.

zzgl. Eintritt für Erwachsene: bitte besorgen Sie sich vor dem Kurs Ihr Ticket; nur Hauptschloss bzw. Residenzmuseum, nicht die Gesamtkarte.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

KJ100 Do., 01.08.24, 1x 13:30 – 15:00 Uhr,
15,- €, Schloss Nymphenburg 1, 80638 München

Treffpunkt vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe

KJ102 Fr., 06.09.24, 1x 15:45 – 17:30 Uhr,
15,- €, München, Residenzmuseum
Treffpunkt im Foyer der Residenz – im Bereich neben dem Eingang zum Museumsshop

KJ110 / KJ112

Abrakadabra-Schnupper-Zaubern – für Kinder ab 6 Jahre

Willst Du 'mal sehen, ob Du zaubern kannst?

Hast Du Lust, Zaubersachen zu untersuchen und auszuprobieren? Willst Du magische Knoten lernen und mit Tüchern Seile durchdringen? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

KJ110 Di., 30.07.24, 1x 10:00 – 12:15 Uhr,
27,- € inkl. Material, vhs Olching, Großer Saal

KJ112 Mi., 04.09.24, 1x 10:00 – 12:15 Uhr,
27,- € inkl. Material, vhs Olching, Großer Saal

s.a. K350 Schauspielkurs





WISSEN & LERNEN / STRATEGIE ???!

AJ160

Rubik's Cube – der Zauberwürfel

Viele haben dieses weltweit meistverkaufte Spielzeug schon einmal in der Hand gehalten. Das komplexe Rätsel mit rund 43 Trillionen Möglichkeiten zu lösen, erfordert, um Ecken zu denken. Im Kurs erleichtern spezielle Würfel die ersten Schritte. Die für die Aufgabe benötigten Teile und Lösungen findest Du dadurch leichter. Ziel ist es, Dein Verständnis für den Cube zu wecken und weitere Lösungsschritte selbstständig anzueignen.

Im Kurs werden Anfängerwürfel zum Lernen und hochwertige Speedcubes gestellt.

Thomas Furtner, Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer

Do., 07.03. – 21.03.24, 3 x 16:00 – 17:30 Uhr, 33,- €, vhs Olching, Seminarraum 3

AJ150

KinderUni Olching Vorlesungen / Exkursionen für Kinder

Hier werden wir die Fragen der Kinder aufgreifen, Zusammenhänge erklären und sehr anschaulich einen Einblick in die Welt aus dem Blickwinkel der unterschiedlichen Wissenschaftsbereiche geben. Wir möchten dabei neben der spannenden Vermittlung von Inhalten auch einen ersten Kontakt zur Wissenschaft herstellen und Kindern Mut machen, neugierig zu bleiben und den Dingen auf den Grund zu gehen.

Fr., 15.03. – 12.07.24, 5 x 15:30 – 17:30 Uhr, Jeweils 7,- € zzgl. anfallende Materialkosten komplette Kursreihe 43,- € inkl. Materialkosten

AJ150A

Gehirnspiele & Wissensabenteuer

- Wie groß ist eigentlich unser Gehirn und wie wächst es?
- Welches Lebewesen hat das größte oder kleinste Gehirn auf der Welt?
- Können Tiere auch denken und haben sie auch ein Gehirn wie wir?
- Warum träumen wir und wie funktioniert das im Gehirn?
- Wie können wir unser Gehirn trainieren, um besser zu lernen?

Taucht ein in dieses interaktive Abenteuer, um mehr über die Größe, Funktionen und die unglaubliche Fähigkeit unseres Gehirns zum Lernen zu erfahren. Wir werden spielerisch entdecken, wie man das Gehirn trainieren und seine Leistung verbessern kann.

Mila Bugia, Body'n BrainTrainerin

Fr., 15.03.24 , vhs Olching, Kleiner Saal

AJ150B

Wo kommt unser Wasser her – Sauber zurück in die Amper

Ein spannender 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, siehst du in der Kläranlage. Das Ergebnis ist zu 99% „optisch klares“ Wasser, das in den Kreislauf zurückgeführt wird.

- Wie wird Schmutzwasser also wieder zu sauberem Wasser?
- Wie sauber ist das Wasser am Ende der Reinigung, wenn es in die Amper zurückfließt?
- Was darf in die Toilette und was sollte besser in den Mülleimer?



Diese und alle weiteren Fragen beantwortet dir ein Experte des Amperverbandes gerne bei einer Führung über die Kläranlage, wie auch, was sich hinter dem verbleibenden 1% verbirgt.

Fr., 12.04.24, Josef-Kistler-Weg 20, Eingang Verwaltungsgebäude

AJ150C

Duftende Schönheiten

Gemeinsam werden wir aus einfachen Kernseifen herrlich duftende Kreationen herstellen. Mit Blüten, Farben und Düften verfeinern wir diese und bringen sie in die tollsten Formen.

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.

Daniela Gottstein, Kräuterpädagogin

Fr., 10.05.24, vhs Olching, Kleiner Saal

AJ150D

Vom Urknall bis Homo sapiens.

4,6 Mill Erdgeschichte

Was haben Mozartkugeln und unsere Erde gemeinsam? Wann lebten die Dinosaurier? Und warum eigentlich gibt es Eiszeiten? Dieser Spaziergang durch die Erdgeschichte auf dem GeoPfad am Jexhof führt zu den Meilensteinen, die unseren Planeten geprägt haben. Neben der Zeitskala auf den Infotafeln dienen u.a. die ausgestreckten Arme der Teilnehmenden als Orientierungshilfe.

Die Referentin erläutert diesen interessanten Lehrpfad samt seiner Infotafeln und geht auf Ihre speziellen Fragen ein. Eine Kooperation mit dem Bauernhofmuseum Jexhof.

Elisabeth Lang, Historikerin

Fr., 14.06.24, Treff: Parkplatz am Jexhof

AJ150E

Kinderwerkstatt: „Zauberkräuter“

Kräuter haben Zauberkräfte, sie können heilen, Speisen und Getränke verfeinern und manchmal auch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Seid gespannt und lauscht bei einem Kräutertrunk den Geschichten über Zauberkräuter, riecht und schmeckt sie. Gemeinsam bereiten wir ein Zauberblütensalz zu, das ihr mit nach Hause nehmen dürft.

Christine Weiß, Kräuterpädagogin

Fr., 12.07.24, vhs Olching, Kleiner Saal

AJ162

Go – das komplexeste aller weltweit bekannten Strategiespiel

Entdecke die faszinierende Welt von Go, einem zeitlosen asiatischen Brettspiel für Liebhaber von Denk- und Strategiespielen. Seit Jahrtausenden begeistert es durch einfache Regeln und schlichtes, dennoch ansprechendes Spielmaterial. Auf dem großen Brett entfaltet Go eine Komplexität, die Schach übertrifft. In unserem Kurs lernst du die taktischen Grundlagen auf kleinen Spielfeldern und durch einfache Rätsel. Das Besondere an Go ist das Handicap-System, das Spielstärkenunterschiede ausgleicht und so stets spannende Partien ermöglicht. Wir erklären schrittweise die ersten taktischen Möglichkeiten, die du direkt im Spiel anwenden kannst.

Gerne können auch Eltern und / oder Großeltern mitmachen.

Thomas Furtner, Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer

Do., 07.03. – 21.03.24, 3 x 18:00 – 20:00 Uhr, 29,- €, vhs Olching, Seminarraum 3



AJ165 / AJ167

BayernLab Starnberg

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 zukunftssträchtiger Technologie bieten. Dabei können die Kinder auch die Technologien ausprobieren und erleben.

Andreas Winkler, Dipl. Ing.

AJ165 für 8- bis 10-Jährige, Mi., 27.03.24,
1 x 10:00 – 12:00 Uhr,

AJ167 für 15- bis 18-Jährige, Mi., 27.03.24,
1 x 13:00 – 15:00 Uhr

à 5,- €, BayernLab Starnberg, Hauptstraße 21

AJ169

LEGO™ Technik war gestern – LEGO™ Spike ist hier!

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 zukunftssträchtiger Technologie bieten. Dabei können die Kinder auch die Technologien ausprobieren und erleben.

Andreas Winkler, Dipl. Ing.

Di., 21.05.24, 1 x 09:30 – 12:00 Uhr,

5,- €, BayernLab Starnberg, Hauptstraße 21

s. auch K310 Carrera – fahren für Jung und alt

s.a. A608 Besuch beim Max-Planck-Institut für Biologische Intelligenz; A620 Abendführung durch den Vogelpark Olching, A708 Abfallheizkraftwerk Geiselbullach

KUNST & KREATIVITÄT

KJ200

Mit Zufallstechniken die eigene Kreativität entfalten

Zufallstechniken bieten die beste Möglichkeit den Kopf auszuschalten und die innere Blockade, welche beim Betrachten eines weißen Blattes teilweise entsteht, spielerisch zu umgehen.

Ihr werdet bei diesem Kurs verschiedene Zufallstechniken kennenlernen und mit diesen experimentieren. Dabei kommen Malmittel wie Gouache, Acryl, Tinte, Tee, wie auch unterschiedliche Werkzeuge zum Einsatz. Nach dem Einführen in die jeweiligen Techniken könnt ihr euch nach Lust und Laune ausleben und eigenen Ideen und Impulsen nachgehen.

Lisa Erhardt (Goeller), Atelier- und Werkstattpädagogin

Mi., 17.04. – 24.04.24, 2 x 19:00 – 20:30 Uhr,
23,- € inkl. Material, vhs Olching, Kleiner Saal

KJ210 / KJ220

Pouring oder Fluidtechnik

Fließende Farben auf der Leinwand, bunt und lebendig, in deiner Lieblingsfarbe oder mit Glitzer? Oder die Farben mit dem Föhn bewegen, das macht Spaß. Malen muss man nicht können, aber Mut zum Ausprobieren solltet ihr mitbringen.

Sonja Lauber-Karres, Dipl. Sozialpädagogin

KJ210 Mo., 29.07. – 30.07.24,

2x 14:00 – 16:00 Uhr,

KJ220 Do., 05.09. – 06.09.24,

2x 14:00 – 16:00 Uhr,

à 47,- € inkl. Farben, Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30, 82140 Olching



KJ214

Malen wie Keith Haring

Berühmt wurde er mit seinen Comic-Figuren in der New Yorker U-Bahn. Wir üben zu zeichnen wie er: Figuren, die rennen, springen und sich strecken. Und wir malen diese Figuren so bunt und fröhlich, wie wir sie mögen.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

*Di., 30.07.24, 1x 12:45 – 14:45 Uhr,
23,- € inkl. Material, vhs Olching, Kleiner Saal*

KJ218

Sonne, Stern und Mondenschein – Malen wie Paul Klee

In Paul Klees Bildern liegen alte Gärten, Häuser und Straßen im Mondenschein, es schnurren Katzen und ranken Blumen. Wir lernen die wundersame Bilderwelt Paul Klees kennen und versuchen unsere eigenen Wunderbilder.

Petra Rhinow, M.A. Kunstgeschichte

*Mi., 04.09.24, 1x 12:45 – 14:45 Uhr,
23,- € inkl. Material, vhs Olching, Kleiner Saal*

KJ222

Experimentelles Aquarellieren

Wir experimentieren mit Kleister, Salz, Salzwasser und Zitronensaft. Gespannt beobachten wir, wie die flüssige Farbe auf Papier sich ausbreitet. Ab und zu heben wir wichtige Einzelteile mit Pastellkreide hervor.

Unsere Themen; Mohnblume, Blumen, Landschaften und Abstraktes

Tellervo Korpi, Pädagogin, Künstlerin

*Mo.+ Di., 09.+ 10.09.24, 2x 09:30 – 13:00 Uhr,
42,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

KJ230

Sonnenfänger-Windspiel aus Schmelzgranulat

Was bietet sich da besser an als ein Sonnenfänger? Ob Regenbogen, Engel Schmetterlinge oder Vögel oder einfach ein schönes Mobile – alles ist möglich... Mit kleinen Plastikperlen, die in Formen gegeben und im Backofen geschmolzen werden, entstehen kleine Kunstwerke, die ihr im Garten oder als Dekoration am Fenster aufhängen könnt.

Wir arbeiten mit verschiedenen Plätzchenformen und Schalen und gestalten damit tolle farbige Formen. Das Schmelzgranulat wird transparent fest und eignet sich somit als toller Sonnenfänger mit zauberhaften Lichteffekten.

Simone Rummer, Dekorateurin

*Do., 01.08.24, 1 x 09:00 – 10:30 Uhr,
19,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

KJ232

Blumenelfen und Feen-Trockenfilzen mit Nadel

Aus Wolle filzen wir mit Fingerfertigkeit und der Filznadel eine Blumenelfe oder Blumenfee. Aber nicht nur die bunten Wollen sind Bestandteil unserer Gestaltung, sondern viele weitere Bastel- bzw. Naturutensilien, mit denen wir darüber hinaus unsere Fee gestalten und verzieren werden, damit Sie das Zuhause oder einen anderen Ort fliegend bzw. in hängender Form schmücken kann.

Simone Rummer, Dekorateurin

*Fr., 02.08.24, 1 x 09:00 – 10:30 Uhr,
17,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*



KJ250

Kreative Schreibwerkstatt

Erschaffe Deine eigene Welt! Egal, ob in einem fernen Land, auf einer Wolke, einer verlassenen Insel mitten im Meer oder als unsichtbarer Superheld. Erfinde Monster, Feen, Gnome oder Fabelwesen und erwecke sie in Deiner Phantasie zum Leben. Fange Deine Ideen ein und bringe sie zu Papier. Und wie geht das? Wir machen uns miteinander auf den Weg und Du entwickelst Deine eigene Geschichte, malst Bilder und bastelst einen Einband. Du musst nicht auf Rechtschreibung achten und darfst mich alles fragen, was Du wissen möchtest.

Petra Breuer, Autorin und Verlegerin

*Mo., 29.07.24, 1 x 09:30 – 16:30 Uhr,
39,- €, vhs Olching, Kleiner Saal*

KJ300

Teenie-Nähwerkstatt – Badetasche

Lust auf kreative Ferien? Ihr habt bereits genäht und seid mit eurer Nähmaschine vertraut? In unserem zweitägigen Workshop näht ihr eure eigene Badetasche mit Zubehör. Bitte testet eure Nähmaschine unbedingt vor dem Kurs, damit wir im Kurs gleich loslegen können.

Bianca Metz, Nähkreative & Gründerin Kindermode „Rosalie“

*Mo., 25.03.24, 1 x 09:00 – 14:00 Uhr,
33,- € zzgl. 19,- € Material, vhs Olching, Seminarraum 1*

KJ310 / KJ312

Nähwerkstatt für Jugendliche

Cooler Hosen, Röcke, Jacken und Accessoires im eigenen Design! Aus Baumwolle und Leinen nähen wir ein individuelles Kleidungsstück, Taschen für Laptops, Tablets oder Handys. Selbstverständlich schneidet ihr selbst zu. Auch knifflige Schritte, wie einen Reißverschluss einnähen, werden euch nach dem Kurs keine Probleme mehr machen.

Tellervo Korpi, Pädagogin, Künstlerin

KJ310 *Mo., 29.07. – 02.08.24,*

5 x 09:30 – 13:00 Uhr,

KJ312 *Mo., 02.09. – 06.09.24,*

5 x 09:30 – 13:00 Uhr,

à 98,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

s.a.

K502 Dekoration aus Beton

K50 Mit Draht kreativ werden

K704 Entdecke die Magie des Malpiels

SPRACHEN

Mit Freude an der Fremdsprache verbringen wir einen Spiele- und Lernnachmittag auf Italienisch.

Sylvia Kroupa, Übersetzerin

SJ380

Italienisch für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Geeignet für Kinder, die bereits über einige Italienischkenntnisse verfügen.

*Mi., 03.04.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
à 35,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*

SJ382

Italienisch für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Geeignet für Kinder, die Italienisch in der Schule lernen und ihre Kenntnisse vertiefen sollen und wollen.

*Do., 04.04.24, 1 x 14:00 – 17:00 Uhr,
à 35,- €, vhs Olching, Seminarraum 1*



MEDIEN

BJ800

Handyfilmproduktion von A bis Z

Smartphone in der Hand, Hollywood im Kopf – Lerne, professionelle Handyfilme zu erstellen!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, wie man mit dem eigenen Smartphone atemberaubende Videos für TikTok, Instagram und YouTube dreht.

Im ersten Teil des Kurses befassen wir uns intensiv mit den Grundlagen der Videoaufnahme. Du lernst, wie du das perfekte Motiv auswählst und richtig ins Bild setzt. Zudem vermitteln wir dir, wie du die Belichtung gezielt einstellen und die Kameraführung meistern kannst.

Nach der Handhabung der Videoaufnahme tauchen wir im zweiten Teil des Kurses in die Welt der Videobearbeitung ein. Wir zeigen dir, wie du deine gedrehten Videos professionell schneiden, mit Musik oder Sprache unterlegen, Farbkorrekturen vornehmen und die beeindruckendsten Effekte hinzufügen kannst.

Du wirst feststellen, dass du mit deinem Smartphone hochwertige, interessante und unterhaltsame Videos erstellen kannst.

Stanislav Boll

Sa., 13.07.24 bis 14.07.24,

2 x 9:00 – 16:00 Uhr,

100,- €, vhs Olching, Seminarraum 1

GESUND UND AKTIV

Angebote der Familienbegleiterin
Sofie Ehrbar finden Sie bei den Gesundheitskursen ab Kursnummer G060.

Kochen und Backen für Kinder und Teenies
finden Sie bei den Koch- und Backkursen im Gesundheitsbereich ab G900.

GJ200

Yoga für Kinder im Grundschulalter

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.

Gabriele Jeger, gepr. Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Di., ab 20.02.24, 10 x 16:00 – 17:00 Uhr,

70,- €, Martinschule, Gymnastikhalle



GJ800

Inline-Skaten: Grund- und Sicherheitstraining

Kinder können bei uns das sichere Inlineskaten von Grund auf erlernen. Teilnehmer die bereits Vorkenntnisse haben und sicher auf den Skates stehen, können bei uns ihre Technik verbessern. Mit Spaß versuchen wir den Kindern sicheres Fahren, Stehen und auch Stürzen ohne Folgen zu vermitteln.

Herbert Appl

Mo., 22.04. – 08.07.24, 10 x 17:30 – 18:30 Uhr,

42,- €, Treffpunkt: Vorplatz Amperschule



OUTDOOR-ERLEBNISSE

In Kooperation mit der Janosch Kluge GmbH bieten wir verschiedene Erlebnis-Tag und -Camps an.

Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Die Details dieser Veranstaltungen, zur Anfahrt, zur Ausrüstung und Preisgestaltung finden Sie auf unserer Homepage.

GJ810

Kajak/Kanu – Einsteiger-Tour zur Schliersee-Insel

Du willst das Kajak und Kanu fahren unter professioneller Anleitung und in einer einzigartigen Kulisse ausprobieren? Nachdem Du Schwimmweste und Paddel bekommen hast, teilen wir uns auf die Kajaks und Schlauchkanadier auf und üben die Paddel- und Sicherheitstechniken. Anschließend geht es am Ufer entlang zur Schliersee-Insel. Auf dem Weg erwarten Dich Aufgaben und Übungen. An der Insel angekommen, machen wir Pause und zur Stärkung gibt es Bratwurstsemmeln vom Grill. Umgeben von Bergen und einem herrlichen Panorama paddeln wir zurück zu unserem Ausgangspunkt. Natur und Abenteuer pur erwarten Dich!

Sa., 29.06.24, 1x 09:00 – 13:00 Uhr,
60,- €, Südufer des Schliersees

GJ812

Raft/Kanu – Wikingerschatzsuche am Schliersee

Die Saga erzählt, dass sich kleine Wikinger auf die Suche nach dem verlorengegangenen Schatz des König Finnvaror machen, welcher sich auf der Insel im Schliersee befinden soll. Wir bereiten gemeinsam unsere Schiffe vor und legen Richtung Insel ab. Unterwegs halten wir Ausschau nach Hinweisen, um hoffentlich den Schatz zu finden. Nach einer Pause und Stärkung mit Bratwurstsemmeln vom Grill, paddeln wir zurück zum Festland.

So., 30.06.24, 1x 09:00 – 13:00 Uhr,
100,- €, Schliersee

GJ814

Indianercamp: Eltern-Kind-Camp am Starnberger See

Taucht ein in die Welt der Indianer! In einem Zelt-Dorf am Starnberger See werdet ihr gemeinsam mit Häuptling „Bunte Feder“ und seinem Stamm die Lebensweise der Indianer kennenlernen und erleben. Euch erwarten Bastelaktionen, Kanufahren, Bogenschießen, Indianer-Spiele, Tanzen um das Lagerfeuer und vieles mehr.

Fr., 19.07. – 21.07.24, 3 Tage
265,- €, Zeltwiese der Jugendherberge
Possenhofen am Starnberger See

GJ816

Outdoor-Camp am Starnberger See

Sei dabei, wenn wir mit einem Schlauchraft den See erkunden, du erste Paddelerfahrungen im Kajak sammelst, im Team ein Floß baust oder wir gemeinsam am Lagerfeuer sitzen. Neben vielen weiteren Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird.

So., 11.08. – 17.08.24, 7 Tage
365,- €, Zeltwiese der Jugendherberge
Possenhofen am Starnberger See

GJ820 / GJ822

Action-Camp am Brombachsee

Sei dabei, wenn wir mit Wasserski/Wakeboard/Kneeboard durch den Wakepark fahren, mit dem SUP auf dem Wasser paddeln, als Gruppe den Aquapark unsicher machen oder uns beim Mini-Golf herausfordern. Neben vielen weiteren Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird.

GJ820

So., 28.07. – 03.08.24, 7 x Tage

GJ822

So., 04.08. – 10.08.24, 7 x Tage
à 435,- €, Zeltwiese Absberg am Brombachsee



Geschäftszeiten vhs Büro:

Hauptstraße 82, 82140 Olching

Mo 9 – 12 Uhr

Di & Do 9 – 12 Uhr und 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
www.vhs-olching.de



Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Olching e.V.

Geschäftsleitung: Anke Velasquez

Fachbereich Sprachen, Beruf & IT:
Aelita Brückner

Fachbereich Gesundheit:
Majka Underberg

Fachbereich Gesellschaft & Kultur,
Kreativität & Lebensart:
Anke Velasquez

Layout & Satz: Satzwerk Huber

Auflage: 5.000

Herstellung: Passavia Druckservice
GmbH & Co. KG

Bildnachweis:

Stadtarchiv Olching, Wikimedia Commons,
unsplash.com, pinterest, pixabay.com, shutterstock.com, vhs Archiv

Beisitzer:

Dr. Tomas Bauer, Annelie und Bernhard Deppe, Gabi Elgaß, Annemarie Hillmeier, Gerda und Rolf Kraft, Adelheid Kreiling, Sonja Lauber-Karres, Siglinde Loge, Alfred Münch, Andrea Rhein, Sonja Sagerer, Karin Schweiger, Christiane Spieldiener,

Kassenprüferinnen:

*Marianne Meskendahl-Münch,
Andrea Dittelbach*

Vorstand:

1. Vorsitzender: Helmut Achatz
2. Vorsitzende: Bettina Schöning
Schatzmeister: Gerhard Kraus
Schriftführerin: Karin Häussler

*v. links: Gerhard Kraus, Karin Häussler,
Bettina Schöning, Helmut Achatz*

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+



Kommen Sie zu uns:
Erleben und Träumen
Informieren und Wohlfühlen
Recherchieren und Spielen

