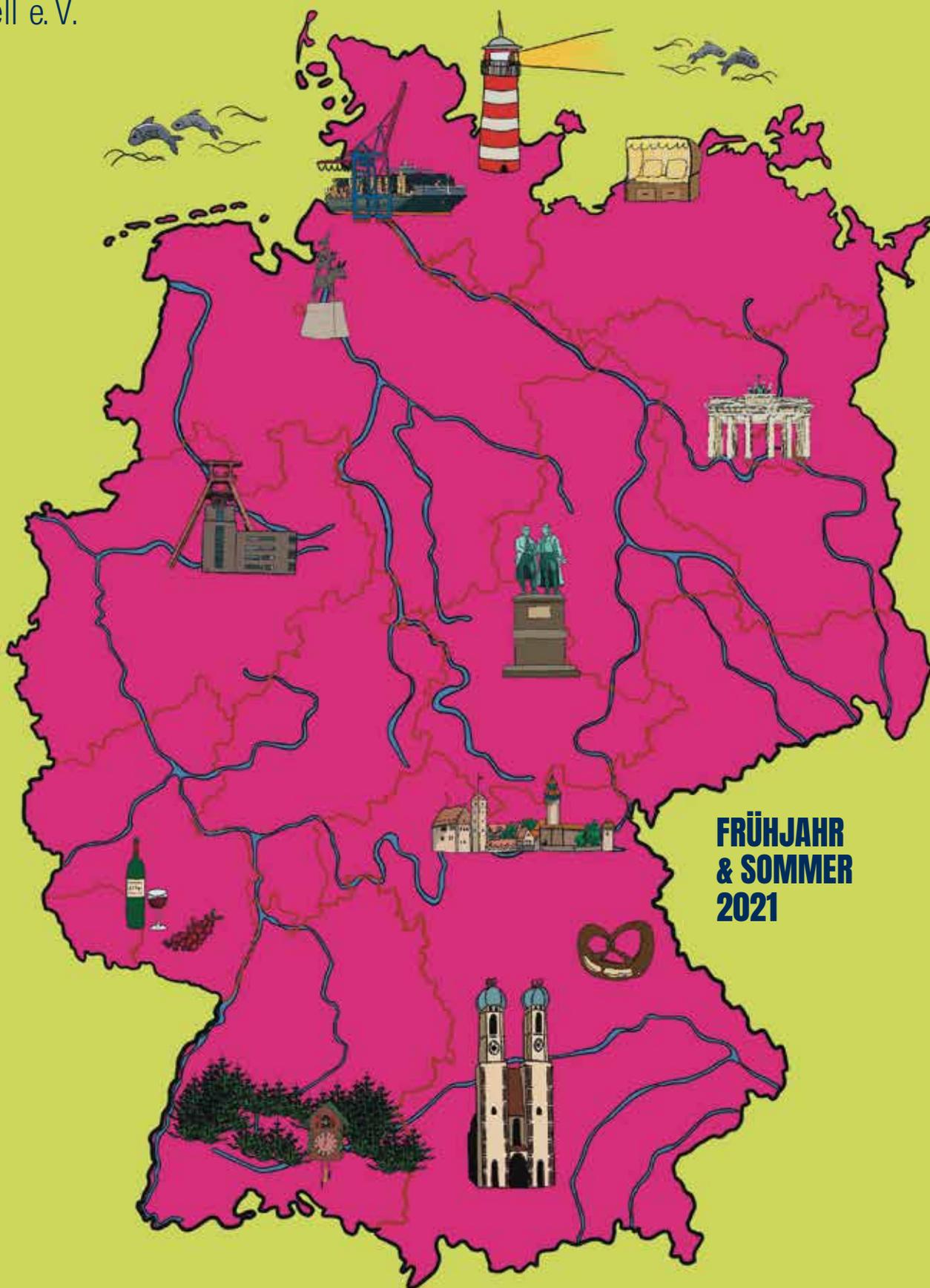


vhs

Volkshochschule
Gröbenzell e. V.

FOKUS DEUTSCHLAND



**FRÜHJAHR
& SOMMER
2021**



Kursorte und Kontakt



Korinna Knopf
Verwaltung und Beratung
Telefon 08142 44803-12
knopf@vhs-groebenzell.de

Kontakt
vhs Gröbenzell e.V.
Rathausstraße 1
82194 Gröbenzell
Telefon 08142 448030
Fax 08142 4480322
info@vhs-groebenzell.de
www.vhs-groebenzell.de

Öffnungszeiten
werktags
von 8.30 bis 12.00 Uhr und
von 15.00 bis 18.00 Uhr
mit Ausnahme der Mittwoch-
und Freitagnachmittage

- 1 Bürgerhaus,
Rathausstraße 1
(Zugang auch über die
Augsburger Straße)
- 2 Katholische Kirche
- 3 Alte Schule
- 4 Sozialdienst
- 5 Evangelische Kirche
- 6 Ährenfeldschule
- 7 Kirchenstraße 11
- 8 Wohnpark und
Café am Gröbenbach
- 9 Gröbenbachschule
- 10 Gymnasium
- 11 Freizeitheim
- 12 Industriestraße 12



Aktuelles auch auf unserer
Facebook-Seite. Like us!



Follow us!



Editorial

Mit Zuversicht starten wir in das neue Semester.

Für uns alle war das vergangene Jahr eine Herausforderung, ganz gleich wie stark der Einzelne von Corona direkt oder indirekt betroffen war.

Sie fragen sich vielleicht, wie die vhs mit dieser Situation umgeht, wenn das Programm für den Sommer bereits im Herbst vorher geplant werden muss? Termine müssen abgestimmt, Räume gebucht, Dozenten gefunden, Ausflüge geplant werden ... und das alles mit der Unsicherheit, ob Corona uns nicht vielleicht (wieder) einen Strich durch die Planung macht. So wie es uns in den beiden Semestern 2020 erging! Und trotzdem, Sie halten ein Programmheft in Händen, für das sich meine Mitarbeiterinnen wieder viel haben einfallen lassen, um Ihnen im Falle einer „Normalität“ ein interessantes und spannendes Bildungsprogramm bieten zu können.

Aufgrund der Reisebeschränkungen in 2020 ist Deutschland als Reiseland für viele ins Blickfeld geraten und auch das vhs-Team hat für den Sommer den Fokus auf Deutschland gelegt: Vorträge zu deutschen Landschaften und namhaften Städten, Veranstaltungen zur anstehenden Bundestagswahl und einiges mehr, ermöglichen einen genaueren Blick auf unser Land. Vielleicht entdecken Sie das eine oder andere Juwel, das Sie noch nicht kennen?!

Bedanken möchte ich mich bei unserem Vorstand, den Dozent*innen und Teilnehmer*innen, die uns das Jahr hindurch unterstützt haben, sowohl finanziell als auch moralisch.

Wir haben viel Zuspruch erhalten und freuen uns, wenn Sie uns weiterhin treu bleiben und nicht aufhören zu lernen und neugierig zu sein!

Ihre

Beate Abel-Riemensperger
und das Team der Volkshochschule Gröbenzell



v. l. n. r.
Julia Engelmann
Galina Baude
Katrín Krause
Korinna Knopf
Beate Abel-Riemensperger
Majka Underberg (fotografiert)

Anmeldung

Per Internet, Fax, E-Mail,
Telefon oder kommen Sie
einfach persönlich zu den
Öffnungszeiten bei uns vorbei.
Übrigens können Sie sich
das ganze Jahr über anmelden.

Zahlung

Per Bankeinzug oder
Barzahlung

Serviceleistung

Persönliche Beratung, Beratungs-
telefon, Einstufungstest, Kurs-
bestätigungen und Zertifikate.



Bei der Produktion dieses Programmheftes wurden sowohl Materialien aus FSC®-zertifizierten Wäldern und Recyclingmaterial aus kontrollierten Quellen verwendet.

Anmeldeformular für das Frühjahr-/Sommersemester 2021

Name und Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon Mobil

E-Mail

1. Kursnummer Kurstitel

2. Kursnummer Kurstitel

3. Kursnummer Kurstitel

Gerne möchte ich einen Newsletter an die angegebene E-Mail erhalten.

 ja nein Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gröbenzell e. V. an. Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiere die bestimmungsgemäße Verarbeitung der angegebenen Daten.**Bitte beachten:**

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nichts mehr von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt. Waren Sie bereits Kursteilnehmer*in und haben Sie uns bereits ein SEPA-Mandat erteilt? Dann benötigen wir kein SEPA-Mandat, weil es bereits vorliegt.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Name und Vorname (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut

Name

IBAN

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Gröbenzell e. V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Gröbenzell e. V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Gläubiger-ID: DE 92 VHS0 0000 2189 88 Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer Teilnehmernummer (bei uns hinterlegt).

Ort, Datum, Unterschrift

Mitwirken,
Dozent*in werden

Die vhs Gröbenzell e. V. hat immer wieder Bedarf an neuen Kursleiterinnen und Kursleitern. Wenn Sie Interesse haben, in einem der Fachbereiche Gesellschaft, Kultur und Kreativität, Gesundheit, Sprachen, Beruf und EDV oder Junge vhs zu unterrichten, nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

Beate Abel-Riemensperger
vhs Gröbenzell e. V.
im Bürgerhaus
Rathausstraße 1
82194 Gröbenzell
info@vhs-groebenzell.de

Wir freuen uns auf Sie!

Wir sind für Sie da

Werktags von 8.30 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.00 Uhr
mit Ausnahme der Mittwoch- und
Freitagnachmittage

Ferien und schulfreie Tage

- 15.02.–19.02.21 Winterferien
- 29.03.–11.04.21 Osterferien
- 01.05.21 Tag der Arbeit
- 13.05.21 Christi Himmelfahrt
- 25.05.–06.06.21 Pfingstferien
- 30.07.–13.09.21 Sommerferien

Das Bürgerhaus

ist teilweise nicht barrierefrei.
Bitte wenden Sie sich an das vhs-Büro.

Inhalt

| | |
|----------------------------------|---|
| Editorial | 3 |
| Anmeldeformular | 4 |
| Mitgliedschaft | 6 |
| Dienstagsforum | 7 |
| Online-Pass und Gutschein | 8 |
| Führungen und Exkursionen | 9 |

Gesellschaft

| | |
|--|----|
| · Politik | 11 |
| · Geschichte | 11 |
| · Religion und Philosophie | 12 |
| · Recht und Finanzen | 12 |
| · Studium Generale | 13 |
| · vhs.wissen.live | 14 |
| · Länder und Kulturen | 16 |
| · Tagesfahrten und Spaziergänge | 16 |
| · München und Umgebung | 17 |
| · Blick hinter die Kulissen | 19 |
| · Umwelt und Naturwissenschaft | 19 |
| · Psychologie und persönliche Entwicklung | 20 |
| · Familie und Erziehung | 20 |
| · Marburger Konzentrationstraining | 21 |

Kultur und Kreativität

| | |
|-----------------------|----|
| · Highlights | 23 |
| · Kulturvorträge | 24 |
| · Kultur und Kino | 24 |
| · Kulturfahrt | 25 |
| · Kulturführungen | 25 |
| · Literatur | 25 |
| · Theater | 26 |
| · Aquarellmalerei | 26 |
| · Zeichnen und Malen | 26 |
| · Besondere Schriften | 27 |
| · Kreatives Gestalten | 28 |
| · Repair Café | 29 |
| · Textiles Gestalten | 29 |
| · Körperpflege | 29 |
| · Fotografie | 29 |
| · Musik | 30 |
| · Tanz | 30 |
| · Kochen und Genießen | 30 |

Gesund und aktiv

| | |
|---|----|
| · Workshops | 33 |
| · Entspannung | 34 |
| · Feldenkrais | 34 |
| · Yoga – Workshops und Kurse | 35 |
| · Qi Gong und Taijiquan | 37 |
| · Pilates | 38 |
| · bodyART® STRENGTH | 38 |
| · Wirbelsäulengymnastik | 38 |
| · Gymnastik und Fitnesstraining | 40 |
| · Balance Swing | 41 |
| · Bodystyling und Figurtraining | 41 |
| · Step Aerobic | 41 |
| · Zumba®, 4STREATZ® und Dancefitness | 42 |
| · Indoor Cycling | 42 |
| · Fechten | 42 |
| · Volleyball | 43 |
| · Taekwon-Do | 43 |
| · Outdoor Fitness | 43 |
| · Outdoor auf dem Wasser | 44 |
| · Outdoor Camps | 45 |
| · Tennis | 45 |

Sprachen

| | |
|--|----|
| · Einbürgerungstest und Prüfungen | 47 |
| · Deutsch Intensiv- und Integrationskurse | 48 |
| · Chinesisch | 49 |
| · Dänisch | 49 |
| · Englisch | 50 |
| · Französisch | 52 |
| · Griechisch | 52 |
| · Italienisch | 53 |
| · Japanisch | 55 |
| · Kroatisch | 55 |
| · Polnisch | 55 |
| · Russisch | 55 |
| · Spanisch | 56 |

Beruf und EDV

| | |
|---|----|
| · Digitalisierung | 59 |
| · Fertigkeiten am PC | 60 |
| · EDV auf Zuruf | 60 |
| · Smartphone & Tablets | 61 |
| · iPhone | 61 |
| · xpert® Business Kaufmännische Weiterbildung online | 62 |
| · Gewerbliche Weiterbildung | 63 |

Junge vhs

· Bitte schauen Sie in den
einzelnen Fachbereichen

Allgemeine

| | |
|-----------------------------|----|
| Geschäftsbedingungen | 66 |
|-----------------------------|----|



Aktuelles auch auf unserer
Facebook-Seite. Like us!



Follow us!

Allgemeines

Es ist ein gutes Zeichen, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir Kurse absagen oder verschieben müssen.

Aktuelles

finden Sie auf unserer Homepage, Instagram und Facebook. Dort finden Sie zusätzlich eingerichtete Kurse, Tipps und Empfehlungen.

Die Gemeinde Gröbenzell unterstützt Ihre Weiterbildungsbemühungen

Bei geringem Einkommen können Sie bei der Gemeinde Gröbenzell jährlich bis zu 100 EUR als Zuschuss beantragen. Das Amt für Soziales, Telefon 08142 505253 gibt Ihnen genauere Auskünfte.

Unsere Förderer

Die Arbeit der vhs Gröbenzell e. V. wird vom Freistaat Bayern, der Gemeinde Gröbenzell und den Mitgliedern der vhs unterstützt. Bei speziellen Programmteilen und Projekten wird sie auch durch europäische Institutionen, Staats- und Landesministerien gefördert. Vor Ort unterstützen uns zahlreiche Schulen, Vereine und Unternehmen.

Mitglied der Volkshochschule Gröbenzell

Profitieren Sie von unserem vielfältigen Bildungsprogramm und unterstützen Sie gleichzeitig die Volkshochschule.

- Als Mitglied erhalten Sie einen Mitgliedsausweis. Mit diesem Ausweis haben Sie freien Eintritt zu vielen Veranstaltungen im vhs-Dienstagsforum, dem offenen Programm der Volkshochschule.

- Als Mitglied profitieren Sie von Ermäßigungen von bis zu 6 EUR bei Sprach-, EDV- und Berufskursen.

- Als Mitglied informieren wir Sie regelmäßig über Veranstaltungen und Neuerungen der Volkshochschule.

- Als Mitglied können Sie sich aktiv einbringen, die Erwachsenenbildung in Gröbenzell lebt vom konstruktiven Austausch.

- Als Mitglied stärken Sie die Erwachsenenbildung in Gröbenzell und können mitentscheiden.

- Derzeitiger Jahresbeitrag 25 EUR (steuerlich absetzbar).

Die Volkshochschule Gröbenzell als größter Bildungsanbieter vor Ort repräsentiert die Bevölkerung der Gemeinde durch seine breit aufgestellte Mitgliedschaft!

„Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens. Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen. Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftliche, politische und berufliche Bereiche. Sie ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen, Fähigkeiten und fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit, führt zum Abbau von Vorurteilen und befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns. Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.“

Art. 1, Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung

Eine Mitgliedschaft, die sich lohnt. Machen Sie mit.

Wir freuen uns auf Sie!

Der Termin für die nächste Mitglieder-versammlung wird durch die Presse bekannt gegeben.

Volkshochschule Gröbenzell in Zahlen

- Gründungsjahr: 1948
- Kurse pro Jahr: 1000
- Unterrichtsstunden pro Jahr: 18.000
- Teilnehmer/innen pro Jahr: 15.000
- Kursleiter: 350
- jüngster Teilnehmer: 3 Monate
- ältester Teilnehmer: 86 Jahre

So einfach gehts

Antrag ausfüllen und zurück an die Volkshochschule.

Die vhs Gröbenzell e. V. als kommunales Bildungszentrum leistet einen entscheidenden Beitrag:

- zur kulturellen und politischen Bildung
- zur Gesundheitsbildung und -prävention
- zur Aus- und Weiterbildung von Fachkräften
- zur Integration
- zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter
- zur gesellschaftlichen Teilhabe
- als Ort der Begegnung für Jung und Alt

Deshalb erkläre ich meinen Beitritt zur vhs Gröbenzell e. V. zum Jahresbeitrag von 25 EUR

Name

Vorname

Geburtsdatum und Geburtsort

Straße Hausnummer

PLZ Ort

Telefon privat oder beruflich

E-Mail

Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Gröbenzell e. V. (Gläubiger-ID: DE92 VHS0 0000 2189 88) bis auf Widerruf den Mitgliedsbeitrag von 25 EUR von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Gröbenzell e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Hinweis zum Datenschutz:

Wir erheben, speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Datenschutzgrundverordnung. Ihre Daten speichern wir nur solange sie für die zweckbezogene Verwendung erforderlich sind (siehe Datenschutzerklärung auf Seite 66).

vhs-Dienstagsforum im Frühjahr-/Sommersemester 2021

Wenn nicht anders vermerkt, beträgt die Gebühr pro Veranstaltung im vhs-Dienstagsforum 7,50 EUR, 5 EUR für Schüler und Studenten.

Für Mitglieder ist der Eintritt kostenfrei.

Begrenzte Anzahl von Plätzen! Bitte rechtzeitig anmelden.

Wir freuen uns auf Sie.

Dienstag 02.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Fuerteventura und Lanzarote – Vulkaninseln des ewigen Sommers

Dr. Tanja Gouda
Bürgerhaus, Saal (A320)

Dienstag 09.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Stefan Zweig und Friderike von Winternitz

Dr. Stefan Winter
Bürgerhaus, Saal (K020)

Dienstag 16.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Kaiserdome in Mainz, Speyer und Worms

Dr. Beatrice Trost 
Bürgerhaus, Saal (A300)

Dienstag 23.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Eine Reise zum Herzen Deutschlands

Alois Hackermeier 
Bürgerhaus, Saal (A305)

Dienstag 13.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Von München nach Lindau auf dem Jakobsweg

Heinz Weinmann 
Bürgerhaus, Saal (A310)

Dienstag 20.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Mit Körpersprache überzeugen – meine Wirkung auf andere auch online und mit Gesichtsmaske

Monika Eßer-Stahl
Bürgerhaus, Saal (A705)

Dienstag 27.04.21, 19.30–21.00 Uhr
„Wo de Nordseewellen trecken an de Strand“ – Eine Reise in Deutschlands Norden

Anne Mischke-Jüngst 
Bürgerhaus, Saal (A315)

Dienstag 04.05.21, 19.30–21.00 Uhr
Testament, Erbrecht und Schenkungen

Markus Rainer
Bürgerhaus, Saal (A200)

Dienstag 18.05.21, 19.30 – 21.00 Uhr
Der Jugendstil in Deutschland

Anne Mischke-Jüngst 
Bürgerhaus, Saal (K025)

Dienstag 08.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Der Kunstraub der Nationalsozialisten

Dr. Alexander Krause
Bürgerhaus, Saal (K030)

Dienstag 15.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Mutterschutz, Elterngeld Plus & Co. Infoabend für werdende Eltern und Interessierte

Maria Stühler-Weiß
Eine Veranstaltung zusammen mit Donum Vitae/Fürstfeldbruck.
Bürgerhaus, Saal (A215)

@ **Dienstag 15.06.21, 19.30–21.00 Uhr**
Warschau: Tradition und Innovation

Dr. Kaija Voss
Internet (K035)

Dienstag 22.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Bundestageswahl 2021 – Ein Neuanfang nach der Ära Merkel?

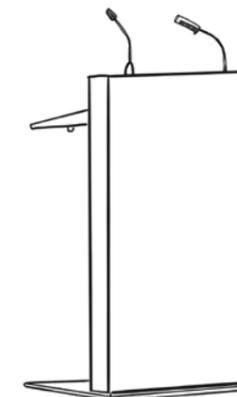
Dr. Robert Staudigl 
Bürgerhaus, Saal (A001)

@ **Dienstag 22.06.21, 19.30–21.00 Uhr**
Dresden – „Elbflorenz“ mit Frauenkirche, Zwinger, Semperoper

Dr. Kaija Voss 
Internet (K040)

Dienstag 29.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Starke Frauen, starke Kunst!

Stefan Müller
Bürgerhaus, Saal (K045)



Dienstag 06.07.21, 19.30–21.00 Uhr
Zukunft der Mobilität in Gröbenzell – Der Weg zum klimaneutralen Verkehr

Stefan Plate
Bürgerhaus, Saal (A010)

@ **Dienstag 13.07.21, 19.30–21.00 Uhr**
Helsinki und die skandinavische Moderne

Dr. Kaija Voss
Internet (K050)

Dienstag 13.07.21, 19.30–21.00 Uhr
Vorsorgen für Krankheit und Sterben Vorsorgevollmacht-Patientenverfügung

Wolfgang Putz
Bürgerhaus, Saal (A205)

Dienstag 20.07.21, 19.30–21.00 Uhr
Podiumsdiskussion zur Bundestagswahl 2021 mit den Direktkandidierenden 

Bürgerhaus, Saal (A005)

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-groebenzell.de

Alle Kurse zum Schwerpunktthema „**Focus Deutschland**“ haben wir im Heft mit diesem Symbol gekennzeichnet:



vhs-Online-Pass

Sammeln Sie Bonuspunkte:

- Für jede Onlineveranstaltung gibt es 1 Punkt
- 1 Punkt = 1€ Guthaben für alle vhs-Kurse
- für Anrechnung der Punkte bitte vorbeikommen
- Auszahlung der Punkte nicht möglich

Name:

Vorname:



Gutschein

„Je mehr Freude wir
anderen Menschen machen,
desto mehr Freude kehrt
ins eigene Herz zurück.“

für

von

Wert/Kurs

Datum

Unterschrift vhs

Ein spannendes
Semester wünscht Ihnen
Ihre vhs Gröbenzell e. V.
Rathausstraße 1
82194 Gröbenzell

www.vhs-groebenzell.de

Führungen und Exkursionen

Frühjahr und Sommer 2021



| | | |
|---------------|------|--|
| 13.03.21 | A500 | Führung durch die Altstadt: Die Münchner Geschichte des Neuanfangens |
| 18.03.21 | A505 | Vergessene Münchnerinnen – Frauen auf dem Alten Südfriedhof |
| 19.03.21 | K080 | Führung mit Georg Reichlmayr |
| 21.03.21 | K085 | „Regietheater!“ Reloaded – an der frischen Luft |
| 24.03.21 | A550 | Passagen, Höfe und Gärten in der Münchner Innenstadt |
| 29.03.21 | A030 | Besuch der Türkisch-Islamische Gemeinde zu München-Pasing e. V. Haci Bayram Moschee |
| März | | |
| 14.04.21 | A600 | Werkviertel-Führung – ein neues Stadtquartier im Münchner Osten |
| 17.04.21 | A510 | Die Münchner Brezn – Spezialität, Kunstwerk und Genuss: Rundgang für Erwachsene und Kinder (ab 5 bis 12 Jahren) |
| 17.04.21 | A025 | Besuch des Archiconvent der Templer – das Templer-Kloster in Untergiesing |
| 20.04.21 | K090 | Oskar Maria Grafts frühe Münchner Jahre |
| 22.04.21 | A540 | München in der NS-Zeit – Von der Feldherrnhalle zum Königsplatz |
| 24.04.21 | A460 | Auf den Spuren der Lochhausener Ziegeleien |
| 29.04.21 | A560 | Rund um den Nikolai-Platz – Geschichte erleben im alten Schwabinger Dorfkern |
| 30.04.21 | A530 | Schandesel, Schießscharten und Narrenkeuchen – Das mittelalterliche München |
| April | | |
| 03.05.21 | A515 | Jüdisches Leben in München |
| 04.05.21 | A570 | „Guade oide Zeit“ – Führung mit Georg Reichlmayr |
| 05.05.21 | A605 | Besuch beim Ortsverband des Technischen Hilfswerks |
| 06.05.21 | K095 | Der königliche Bildhauer Maximilian von Widmann – Führung mit Georg Reichlmayr |
| 07.05.21 | A565 | Bummeln und Geschichte erleben: Ein Spaziergang durch Gern |
| 08.05.21 | K010 | Literarischer Spaziergang mit Oliver Pötzsch |
| 15.05.21 | K100 | „Musikstadt München“ – Musikalische Stadtführung durch die Münchner Innenstadt |
| 18.05.21 | K110 | Der Skulpturenpark der Pinakotheken |
| 20.05.21 | A545 | Ehrenbürgstraße – vom Zwangsarbeiterlager zu Freien Ateliers |
| Mai | | |
| 09.06.21 | A520 | Kuriose, unbekannt und unglaubliche Geschichten aus der Münchner Altstadt |
| 10.06.21 | A020 | Besuch im Amerikahaus – Führung durch das Haus und aktueller Ausstellung |
| 16.06.21 | K720 | Fotospaziergang durch die Aubinger Lohe |
| 24.06.21 | A535 | München zünftig – Mittelalterliches Handwerkerleben und Brauchtum in München |
| 26.06.21 | A670 | Kräuterwanderung für die ganze Familie |
| 28.06.21 | A610 | Kläranlage Geiselbullach – Sauberes Wasser zurück in die Amper |
| Juni | | |
| 03.07.21 | K115 | Führung mit Georg Reichlmayr |
| 03.07.21 | A465 | Geschichte des Westrings – Fahrradtour auf dem alten Autobahndamm |
| 03.07.21 | A525 | Führung in der Altstadt: Wandel der Körperbilder von Münchner Persönlichkeiten |
| 05.07.21 | A615 | Das Wasserwerk-Puchheim – Trinkwasserversorgung vor Ort |
| 09.07.21 | A575 | Führung mit Georg Reichlmayr |
| 10.07.21 | A470 | Esel-Wanderung für Erwachsene |
| 11.07.21 | A475 | Esel-Wanderung für Erwachsene |
| 16.07.21 | A555 | Hinterhofgeschichten aus München |
| 17.07.21 | A480 | Sankt Ottilien – Das Benediktinerkloster und seine jüdische Geschichte 1945–48 |
| 20.07.21 | K070 | Kunst- und Kulturfahrt mit Georg Reichlmayr |
| 24.07.21 | A675 | Kräuterwanderung: Was macht ein Kraut zum Heilkraut? |
| Juli | | |
| 04.08.21 | K075 | Tagesfahrt nach Polling |
| August | | |



sparkasse-ffb.de/wechseln

Wechseln Sie zur Sparkasse und sparen Sie bares Geld.

Nutzen Sie unseren bequemen Kontowehselservice und sichern Sie sich das Girokonto Ideal Premium inklusive Mastercard Gold (Kreditkarte) ein Jahr kostenlos!

Alle Infos unter sparkasse-ffb.de/wechseln oder in einer unserer Filialen.



 Sparkasse
Fürstenfeldbruck



Julia Engelmann
 Fachbereich Gesellschaft
 Telefon 08142 44803-15
 engelmann@vhs-grobenzell.de

GESELLSCHAFT

Liebe vhs-Besucherinnen, liebe vhs-Besucher,

ein spannendes Semester liegt vor uns und allen Unsicherheiten zum Trotz liegt Ihnen ein Programm vor, in dem Sie viele interessante Vorträge und Führungen finden. Ob Bildpräsentationen zu verschiedenen Gegenden in Deutschland, Veranstaltungen zur Bundestagswahl, Verkehrspolitik oder Klimawandel, zu ETF, Aktienhandel oder Patientenverfügung, ob spezielle Führungen durch München oder Blicke hinter die Kulissen: die vhs Gröbenzell erfüllt ihren Bildungsauftrag und bietet Ihnen ein umfassendes Angebot an vielfältigen Veranstaltungen – mit Abstand!

Ich wünsche Ihnen ein schönes und erlebnisreiches Sommersemester!

Ihre Julia Engelmann

Politik

A001 **Bundestagswahl 2021 – Ein Neuanfang nach der Ära Merkel?**

Dr. Robert Staudigl
 Themen, Parteien, Wahlrecht und Kandidierende – ist schon alles gesagt? Bestimmt nicht! Dieser Abend ist allen Aspekten rund um die Bundestagswahl gewidmet. Wahlkampfzeiten sind meist ein höchst dynamischer Prozess. So wird zu reflektieren sein, wie sich der Wahlkampf entwickelt hat und welche Prognosen möglich sind.

Dienstag 22.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR,
 Mitglieder frei

A005 **Podiumsdiskussion zur Bundestagswahl 2021 mit Direktkandidierenden**

Mit der Bundestagswahl im September 2021 wird der Bundestag sowie das Oberhaupt des Bundeskanzleramts neu gewählt. Der Diskussion mit den anderen Parteien und den Teilnehmenden stellen sich auf Einladung der vhs die Direktkandidierenden der einzelnen Parteien aus dem Landkreis Fürstfeldbruck. Folgende Parteien haben zugesagt: SPD, Bündnis 90/Die Grünen, FDP, (angefragt: CSU). Diese Infoveranstaltung ermöglicht den Wählerinnen und Wählern die Überprüfung der eigenen politischen Orientierung. Für Erstwählende besteht die Chance der Etablierung eines individuellen politischen Standpunktes. Wenn Sie Fragen an die Kandidierenden haben, können Sie diese gerne vorab an die vhs schicken: E-Mail-Adresse info@vhs-grobenzell.de

Samstag 20.07.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal

Eintritt frei, Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

A010 **Zukunft der Mobilität in Gröbenzell – Der Weg zum klimaneutralen Verkehr**

Stefan Plate
 Was ist der Status Quo der Gröbenzeller Verkehrswende? Hierzu werden wir einen tieferen Blick in den Verkehrswende-Rechner werfen, der CO₂-Bilanzen und Kosten des Gröbenzeller Verkehrs darstellt.

Welche Gesetze und Beschlüsse gibt es generell zur Verkehrspolitik und was bedeutet das für den Einzelnen? Diese und folgende Fragen werden an diesem Abend besprochen:

- die Bedeutung des Deutschen und Europäischen Klimaschutzgesetzes für den lokalen Verkehr und den daraus resultierenden Verpflichtungen für den Gemeinderat/kommunale Politik
- lokale Maßnahmen zur Förderung des Umweltverbunds (Radverkehr & ÖV)
- konkreter Ausbau und Visionen der E-Mobilität
- Bewusstseinsbildung und konkrete Verhaltensmaßnahmen für die einzelnen Bürger*innen, um den Weg zum klimaneutralen Verkehr zu unterstützen

Dienstag 06.07.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR,
 Mitglieder frei

Geschichte

A020 **Besuch im Amerikahaus Geschichte des Hauses und Führung durch die aktuelle Ausstellung**

Dr. Meike Zwingenberger
 Nach vierjähriger Sanierung wurde das Amerikahaus in München im Sommer 2020 wiedereröffnet. Amerika-Häuser waren Niederlassungen der United States Information Agency, die in den 1950er Jahren gegründet wurden. Die Amerika-Häuser sollten den Deutschen die Geschichte der US-Amerikaner, ihre Traditionen und Gebräuche näherbringen, verbunden mit einem festen Demokratieverständnis als Orientierung für den Neustart nach dem Zweiten Weltkrieg. Im Laufe der Zeit erweiterten die Einrichtungen ihr Angebot, so dass neben dem ursprünglichen Bibliotheksangebot auch Ausstellungen, lecture discussions und andere Veranstaltungen hinzukamen. An diesem Nachmittag lernen Sie das Amerikahaus und die aktuelle Ausstellung im Rahmen des Comic-Festivals näher kennen.

Donnerstag 10.06.21, 14.30–16.00 Uhr
Treffpunkt: München, Karolinenplatz 3
 Gebühr 5 EUR (Verwaltungsgebühr der vhs)

Literaturtipp

Sebastian Häfner:
Geschichte eines Deutschen

Die Erinnerungen 1914–1933 ist ein 1939 im englischen Exil geschriebenes, aber erst im Jahr 2000 postum erschienen Buch des Autors Sebastian Häfner, in dem er die Entwicklung Deutschlands zwischen 1914 und 1933 analysiert und mit persönlichen Erlebnissen in dieser Zeit verbindet.

Religion und Philosophie

**A025
Besuch des Archiconvent der Templer – das Templer-Kloster in Untergiesing**

Dom Augustinus
Wer am Isarhochufer in der Nähe des 60er Stadions spazieren geht, sieht das Gebäude mit dem großen Zwiebelturm. Das ist der Hauptsitz der „Templer-Ordensgemeinschaft“. Im Ordenshaus leben Mitglieder des alten Ritterordens aus dem Mittelalter nach deren Idealen. Für die Führung öffnet der Archiconvent der Templer seine Pforten und gibt Einblick in seine Arbeit, die arme und notleidende Mitbürger*innen unterstützt und täglich Essen ausgibt und andere Hilfsangebote macht. Die Kursgebühr wird an den Tempelorden für seine karitativen Tätigkeiten gespendet.
Samstag 17.04.21, 15.00–16.30 Uhr
Treffpunkt: München, Birkenleiten 35
Gebühr 5 EUR

**A030
Besuch der Türkisch-Islamische Gemeinde zu München-Pasing e. V.**

Haci Bayram Moschee
Volkan Türli
Bei der Führung kann man das Moschee- und Kulturzentrum in Pasing kennenlernen. Es beherbergt eine muslimische Gemeinde mit Gebetsräumen, ein Frauen- und Jugendzentrum, Versammlungsräume, Teestube und Räume für das islamische Bestattungsritual. Unter der lichtdurchfluteten Dachkuppel liegt der kostbar mit Mosaikornamenten ausgestattete Gebetsraum.
Montag 29.03.21, 18.00–19.30 Uhr
Treffpunkt: München, Planegger Straße 18A
Gebühr 5 EUR (Verwaltungsgebühr der vhs)

**A060
Philosophische Gesprächsrunde in der Alten Schule**

Was ist Moral, Recht, Freiheit, Glück, Gerechtigkeit? Wer sich für grundsätzliche und aktuelle Themen aus den Bereichen Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur interessiert und diese philosophisch vertiefen möchte, ist herzlich eingeladen, bei der wöchentlichen Gesprächsrunde am Freitag mitzumachen.
12x Freitag 05.03.21–16.07.21
17.00–19.00 Uhr
Alte Schule, Klassenzimmer 3
Ohne Gebühr

Recht und Finanzen

**A200
Testament, Erbrecht und Schenkungen**

Markus Rainer
Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Rechtsanwalt Markus Rainer erläutert die wichtigsten Grundzüge des Erb- und Steuerrechts wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Es werden 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. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.
Dienstag 04.05.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR,
Mitglieder frei

**A205
Vorsorgen für Krankheit und Sterben – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung**

Wolfgang Putz
Es ist immer noch tägliche Praxis in Kliniken und Pflegeheimen, dass Menschen bei dauerhaftem Ausfall lebenswichtiger Funktionen des Körpers über viele Jahre mit künstlichen Mitteln am natürlichen Sterben gehindert werden. Mit einer Vorsorgevollmacht in Verbindung mit einer Patientenverfügung kann man in solchen Fällen wirksam vorsorgen. Der Vortrag informiert über die aktuelle rechtliche Situation an vielen Fallbeispielen aus der Praxis und darüber, wie eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung abzufassen sind.
Dienstag 13.07.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR,
Mitglieder frei

**A210
Frau und Rente: Infos und Tipps einer Rentenberaterin**

Claudia Plamann
Wie man als Frau den Weg zu einer höheren Rente ebnen kann, wird an diesem heutigen Abend geklärt. Die Dozentin, eine Rentenberaterin, wird die Teilnehmenden sensibilisieren, unabhängig von ihrem jetzigen Alter, sich um ihre Altersversorgung aus der gesetzlichen Rentenversicherung zu kümmern. Egal, ob Sie Kinder erziehen/erzogen haben, einen Minijob ausüben/ausübten, eine Trennung hinter sich haben oder einen Angehörigen pflegen, noch immer kann Veränderung im Job oder Beitragszahlung die Rentenhöhe und den -eintritt positiv beeinflussen. Wir klären gemeinsam, wie dies möglich ist.
Montag 22.03.21, 19.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 12 EUR

**A215
Mutterschutz, Elterngeld Plus & Co. Infoabend für werdende Eltern und Interessierte**

Maria Stühler-Weiß
Werdende Eltern müssen vieles beachten, organisieren und beantragen. Bei diesem Infoabend erhalten Sie Informationen über gesetzliche Ansprüche und Leistungen wie Mutterschaftsgeld, Beantragung von Elterngeld/ Elterngeld plus und Elternzeit, Betreuungsgeld, Unterstützung für Alleinerziehende. Es besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.
Eine Veranstaltung zusammen mit Donum Vitae/ Fürstenefeldbruck.
Dienstag 15.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR,
Mitglieder frei

**A220
Einführung in ETFs**

Paulina Lolov
Sie haben von ETFs (Exchange Traded Funds) gehört, hatten aber noch nie Zeit sich mit dem Thema zu beschäftigen. Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen Privatanlegern einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger konzipiert, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden die Eigenschaften von ETFs erklärt. Des Weiteren wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.
Montag 19.04.21, 19.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 12 EUR

**A225
Einführung in den Aktienhandel**

Paulina Lolov
Sie wollten sich schon immer um Ihre Finanzen selber kümmern, Ihnen fehlen aber manche Bausteine um Ihr Investitionsportfolio zu gestalten? In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt des Investierens vermittelt. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg zur Privatinvestition konzipiert.
Montag 26.04.21, 19.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 12 EUR

**A230
Einführung in den Optionshandel**

Paulina Lolov
Sie haben sich immer gefragt, was Optionen sind und wozu nützlich sein kann? Sie finden den Optionshandel sehr komplex? Schritt für Schritt wird Ihnen Grundwissen über Optionen vermittelt. Des Weiteren wird gezeigt, wie man in der Praxis die richtigen Optionen auswählt und handelt.
Montag 03.05.21, 19.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 12 EUR

Studium Generale

Umfangreiches Wissen in vielen Themengebieten erwerben – von Philosophie über Politik und Kunstgeschichte bis Literatur – so kennen und schätzen Sie das Studium Generale an der vhs Gröbenzell. Auch in diesem Semester haben wir ein interessantes Programm geplant.

- Es gibt einige, jedoch wichtige Änderungen:
- Das Studium Generale umfasst 10 Kurstage, um eventuelle Ausfälle durch Schließung des Kursbetriebs o. ä. im Semester nachholen zu können.
 - Weitere 5 Kurstage ab Juni 21 sind bereits geplant. Eine Weitermeldung hierzu ist in Ihrem aktuellen Kurs möglich.

**A080
Studium Generale**

Bei dieser Form des Studium Generale werden drei verschiedene Wissensgebiete angeboten, die in je fünf Vorlesungen näher beleuchtet werden.

Erster Block:
Russische Geschichte bis zum 19. Jahrhundert
Dr. Erika Fieber, 01.03.–12.04.21

Zweiter Block:
Persien: Von der Monarchie zur Islamischen Republik
Dr. Robert Staudigl, 19.04.–17.05.21

10x Montag 01.03.–17.05.21, 10.00–11.30 Uhr, Bürgerhaus, Saal
Gebühr 78 EUR

Die Fortsetzung (der dritte Teil) A080V findet im Juni 2021 statt. Im aktuellen Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich für den dritten Themenkreis weiterzumelden.

**A080V
Studium Generale**

Weiterführung von A080
Dritter Block:
Vom Rohstoff zum Lebensmittel – Rund um unsere Ernährung
Dipl. Biol. Sigrun Eber
5x Montag 07.06.–05.07.21, 10.00–11.30 Uhr, Bürgerhaus, Saal
Gebühr 39 EUR

**A090
Studium Generale**

Erster Block:
Naturwissenschaft im 20. Jahrhundert – Fortsetzung
Dr. Dieter Huttenloher, 02.03.–13.04.21

Zweiter Block:
Münchener Persönlichkeiten
Anette Spieldiener, 20.04.–18.05.21
10x Dienstag 02.03.–18.05.21, 09.30–11.30 Uhr, Bürgerhaus, Saal
Gebühr 104 EUR

Die Fortsetzung (der dritte Teil) A090V wird im Juni stattfinden. Im aktuellen Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich für den dritten Themenkreis weiterzumelden.

**A090V
Studium Generale**

Weiterführung von A090
Dritter Block:
Abenteuer Archäologie
Dr. Tanja Gouda
Bitte beachten: kein Kurstag am 08.06.21
5x Dienstag 15.06.–13.07.21, 09.30–11.30 Uhr, Bürgerhaus, Saal
Gebühr 52 EUR

**A095
Studium Generale am Abend**

Erster Block:
Malerei des 19. und 20. Jahrhunderts
Stefan Müller, M.A., 03.03.–14.04.21

Zweiter Block:
Der Königsplatz – 200 Jahre Münchner Geschichte
Dr. Alexander Krause, 21.04.–19.05.21
Ein Kurstag wird vor Ort abgehalten

10x Mittwoch 03.03.–19.05.21, 19.00–20.30 Uhr, Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 2
Gebühr 78 EUR

Die Fortsetzung (der dritte Teil) A095V wird im Juni/Juli stattfinden. Im aktuellen Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich für den dritten Themenkreis weiterzumelden.

**A095V
Studium Generale am Abend**

Weiterführung von A095
Dritter Block:
Sozialpsychologie: die Sicht auf die Wechselwirkung zwischen individueller Psyche und Gesellschaft
Heidi Trapp
5x Mittwoch 09.06.–07.07.21, 19.00–20.30 Uhr, Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 2
Gebühr 39 EUR

**A100
Studium Generale**

Semesterthema: **Französische Revolution**
Erster Themenblock: **Philosophie**
Dr. Markus Schütz, 04.03.–25.03.21
Zweiter Themenblock: **Geschichte**
Dr. Erika Fieber, 15.04.–10.06.21

10x Donnerstag 04.03.–10.06.21, 08.30–10.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 78 EUR

Die Fortsetzung (der dritte Teil) A100V findet im Juli 2021 statt. Im aktuellen Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich für den dritten Themenkreis weiterzumelden.

**A100V
Studium Generale**

Weiterführung von A100
Semesterthema: **Französische Revolution**
Dritter Themenblock: **Kunstgeschichte**
Dr. Angela Maria Opel
Keine Kurstage am 17.06. und 01.07.21
5x Donnerstag 10.06.–22.07.21, 08.30–10.00 Uhr, Bürgerhaus, Saal
Gebühr 39 EUR

**A110
Studium Generale – interdisziplinär**

Beim „Studium Generale – interdisziplinär“ setzt sich das Curriculum aus unterschiedlichen Bausteinen zusammen. In dieser Vortragsreihe wird Einblick in unterschiedliche Disziplinen gegeben, um die Weiterbeschäftigung mit interessanten Themen anzuregen.

03.03.21
Formen der Erinnerungskultur in München
Anette Spieldiener, M.A.

10.03.21
75 Jahre SED
Martin Schneider, M.A.

17.03.21
Lebensmittel und Technik – geht das zusammen?
Sigrun Eber, Dipl. Biol.

24.03.21
Die Malerei der deutschen Romantik
Stefan Müller, M.A.

14.04.21
Habermas: die intellektuelle Gründung der Bundesrepublik
Dr. Markus Schütz

21.04.21
Spaß, Konsum und globale Verantwortung
Martin Schneider, M.A.

28.04.21
Frauen 1921/2021 – schöne Aussichten?
Eva Volland

05.05.21
Scherzando – Humor in der Musik?
Thomas Krehahn

12.05.21
10 Jahre Fukushima – Ende des Atomzeitalters?
Dr. Dieter Huttenloher

19.05.21
Der 11. September als Katalysator nahöstlicher Kriege – eine Bilanz zwanzig Jahre danach
Dr. Robert Staudigl

09.06.21
Jüdisches Leben in Berlin bis heute
Michael Mosebach

16.06.21
Uwe Tellkamp, Thomas Brussig, Jana Hensel, Clemens Meyer – vier Autoren aus der ehemaligen DDR
Dr. Stefan Winter

12x Mittwoch 03.03.–16.06.21
10.00–11.30 Uhr, Bürgerhaus, Saal
Gebühr 115 EUR

Literaturtipp

Julia Schattauer, Robert Grahn:
Deutschland leuchtet – Wie Sie unser Land noch nie gesehen haben

Wenn es dunkel wird in Deutschland, beginnt das einzigartige Spiel aus buntem Licht und Dunkelheit. Robert Grahn, einer der führenden Luftbildfotografen, bannt die kurzen Momente in gestochen scharfe Bilder, die uns lange faszinieren: Städte wie Berlin, Hamburg oder München, die nie zur Ruhe kommen, Sehenswürdigkeiten und Landschaften in überirdischer Lichtstimmung.

vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

A250 @ vhs.wissen.live Was ist Technik?

Wolfgang König
Technik bestimmt unser Leben, doch unter dem Begriff verstehen wir ganz verschiedene Dinge: Im Ingenieurstudium dominieren Strukturen und Funktionen materieller Dinge. Philosophen und Historiker wollen Menschen, ihre Kultur und Gesellschaft in den Technikbegriff integrieren. Alle unsere Technikbegriffe haben Auswirkungen auf unser Handeln und Denken, die vorgestellt und anschließend diskutiert werden.

Dienstag 02.03.21, 19.30–20.30 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A251 @ vhs.wissen.live Friedensprojekt Europa?

Prof. Hans Joas
Ist der stabile Friede in Europa gefährdet? Zwischen den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union wird aus guten Gründen der Friede zu den hauptsächlichen Errungenschaften des europäischen Einigungsprozesses gezählt. Heute stellt sich aber nicht nur die Frage, ob dieser Friede in Richtung auf verstärkten Nationalismus gefährdet sein könnte. Es ist vielmehr auch offen, ob Europa bei einer gelingenden Verstärkung der gemeinsamen Verteidigungs- und Sicherheitspolitik lediglich zu einer weiteren eigeninteressierten Großmacht auf globaler Ebene werden wird. Muss Europa nicht auch in der Politik gegenüber Staaten, die der europäischen Friedensordnung nicht angehören, den Prinzipien folgen, die sich als so segensreich für Europa erwiesen haben? Der Vortrag versucht, anhand historischer Überlegungen diesen Fragenkomplex aufzuhellen.

Donnerstag 04.03.21, 19.30–20.30 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A252 @ vhs.wissen.live Green Deal

Prof. Hans-Werner Sinn
Deutschland betreibt die große Energiewende, denn es will den Klimawandel verlangsamen. Aber kann es dieses Ziel mit den gewählten Instrumenten der Politik überhaupt erreichen? Die Förderung von Wind- und Solarstrom, E-Autos und die meisten anderen Maßnahmen der deutschen Umweltpolitik sind zur Verminderung der Nachfrage nach fossilen Brennstoffen. Was, wenn die Anbieter nicht mitspielen und ihre fossilen Brennstoffe anderswohin verkaufen? Funktioniert die Politik überhaupt, oder wird Deutschland zum abschreckenden Beispiel für die Welt, indem es seine Industrie ruiniert, ohne der Umwelt helfen zu können? Das sind die Fragen, die Hans-Werner Sinn in seinem Vortrag diskutieren wird, der zu großen Teilen auf seinem Buch „Das Grüne Paradoxon“ basiert, das gerade in neuer Auflage erschienen ist.

Freitag, 12.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

Digitale Angebote

Das digitale Angebot „vhs.wissen live“ bringt Vorträge von hochkarätigen Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Gesellschaft und Wirtschaft als Livestream zu Ihnen nach Hause. Sie können aktuelle Themen digital verfolgen und anschließend mit den renommierten Referenten live diskutieren.

So funktioniert's:

- Alle Veranstaltungen werden live gestreamt.
- Eine Teilnahme ist von überall aus möglich, sofern Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen.
- Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn an.
- Sie erhalten nach der Anmeldung rechtzeitig den Link für die Teilnahme am Live-Stream.
- Live-Chat bietet die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen.
- Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig weitere Informationen zum Ablauf.
- Anmeldeschluss: 01.03.21

A253 @ vhs.wissen.live Zwischen Street-Art und Poesie: Cy Twombly im Museum Brandhorst

Achim Hochdörfer
Der in Lexington, Virginia, geborene Cy Twombly (1928–2011) ist einer der einflussreichsten Künstler der Gegenwart. Ausgehend vom Abstrakten Expressionismus entwickelte er einen eigenwilligen gestischen Stil mit schriftpfunden, „linkischen“ Zeichen, die er auf großformatigen Leinwänden ins Monumentale steigert. Kein anderer Künstler des 20. Jahrhunderts hat sich dabei so bedingungslos auf den „Nullpunkt“ der modernen Kunst eingelassen wie Twombly. Schreibübungen von Kindern, gedankenverlorenes Gekritzeln und Graffiti auf Hauswänden dienen ihm als zeitgenössische Ausgangspunkte, um den Erfahrungsgehalt mythischer Erzählungen zu aktualisieren und einen Bogen zu den großen Themen der mediterranen Kulturgeschichte zu spannen. Streifen Sie mit dem Direktor des Museums Brandhorst Achim Hochdörfer durch die Ausstellungsräume und erfahren Sie, wie Cy Twombly bei der Gestaltung seiner späten „Rosen“-„Bilder Verse bekannter Lyriker einfließen ließ.

Donnerstag 18.03.21, 19.30–20.30 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A254 @ vhs.wissen.live Doping und Schattenwirtschaft statt olympischer Idee: Wie krank ist der Sport?

Claudio Catuogno/Thomas Kistner
Es hört einfach nicht auf: Immer wieder werden Sportler beim Doping erwischt, in nicht wenigen Ländern wird der Betrug staatlich organisiert, um mit Titeln und Medaillen zu glänzen. Bei der Vergabe von prestigeträchtigen Großereignissen von Weltmeisterschaften im Fußball bis hin zu den Olympischen Spielen wird getrickt und sogar geschmiert. Hinzu kommen kommerzielle Auswüchse wie die mögliche Gründung einer europäischen Superliga im Fußball, in der die reichsten Vereine unter sich blieben. Die Corona-Pandemie vertieft die Spaltung zwischen armen und reichen Vereinen und Verbänden wahrscheinlich noch. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

Dienstag 23.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A255 @ vhs.wissen.live Quantentechnologien – ein Blick in die Zukunft

Artur Zrenner
Wir leben in einer Informationsgesellschaft, die alles möglich zu machen scheint – schnelles Internet, Bild und Ton in höchster Qualität, virtuelle Realitäten, soziale Vernetzung. Aber kommt da in naher Zukunft noch was nach, vielleicht etwas ganz Mächtiges? Ja, da war was: Man hört doch immer mehr von Quantentechnologien, mit denen sich völlig neue Möglichkeiten eröffnen sollen. Was ist das genau, was ist da dran und wie funktioniert diese Technologie eigentlich? Eine Veranstaltung in Kooperation mit der acatech.

Dienstag 13.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A256 @ vhs.wissen.live Eva Perón – Eine argentinische Ikone

Prof. Dr. Ursula Prutsch
Der Peronismus prägt Argentinien bis heute. Seine bekannteste Repräsentantin, Eva Perón, von ihren Anhängerinnen und Anhängern Evita genannt, ist im kollektiven Gedächtnis des Landes und darüber hinaus noch immer präsent. Dazu hat das Musical Evita von Andrew Lloyd Webber beigetragen, das eine machtvolle, autoritäre Präsidentengattin zeigt, die für ihre Karriere über Leichen geht. Peronistinnen hingegen – und zu ihnen zählt die aktuelle Vizepräsidentin Cristina Fernández de Kirchner – verteidigen Eva Perón als „Mutter der Armen“, als „Märtyrerin der Unterdrückten“ und erste Feministin in einem konservativen Land, die das Frauenwahlrecht durchzusetzen vermochte. Der Vortrag setzt sich mit dem Aufstieg der Argentinierin vom „Aschenputtel“ zu einer der einflussreichsten Frauen ihrer Zeit auseinander. Er erzählt, was die Faszination von Eva Perón ausmacht, warum sie von Gegnerinnen und Gegnern so gehasst wurde und welcher Mythos bis heute weiterlebt.

Mittwoch 14.04.21, 19.30–20.30 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A257 @ vhs.wissen.live Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos

Prof. Stollberg-Rilinger
Friedrich Wilhelm I. von Preußen, der „Soldatenkönig“ (1688–1740), traumatisierte seinen Sohn, verprügelte seine Töchter, demütigte seine Beamten, verabscheute die Gelehrten, verachtete den Adel, verspottete die Frauen, war legendär geizig und detailversessen, rauchte, trank, fluchte und tobte, hielt aber peinlich auf Sauberkeit, Drill und strengste Frömmigkeit. Mit seinem bizarren Verhalten desavouierte er sämtliche Normen und Werte seiner Zeit. Im preußisch-deutschen Nationalmythos des 19. und 20. Jahrhunderts gilt er dagegen, für manche noch heute, als „Erzieher des deutschen Volkes zum Preußentum“. Im Vortrag geht die Dozentin zwei Fragen nach: erstens, wie die Betroffenen damals mit dem Tyrannen umgingen, und zweitens, wie der extreme Deutungswandel zu erklären ist.

Mittwoch 21.04.21, 19.30–20.30 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A258 @ vhs.wissen.live Neonazis und Antisemitismus: Wie groß ist die Gefahr von rechts?

Alexandra Förderl-Schmid/Annette Ramelsberger
Beleidigungen von und Attacken auf jüdische Mitbürger, rechtsextreme Netzwerke bei der Polizei, und eine Partei im Bundestag, die in großen Teilen nicht mehr demokratisch, sondern längst selbst rechtsextrem ist. Die Gefahr von Rechtsaußen für Freiheit, Vielfalt und Rechtsstaat ist von großen Teilen der Gesellschaft bis hin zu führenden Politikern lange nicht ernst genug genommen, sondern verharmlost worden. Alexandra Förderl-Schmid und Annette Ramelsberger sprechen darüber, was Deutschland, seine Justiz und vor allem seine Sicherheitsbehörden tun müssen, um rechte Extremisten konsequent zu verfolgen, auch in den eigenen Reihen. Alexandra Förderl-Schmid ist seit Juli 2020 stellvertretende Chefredakteurin der Süddeutschen Zeitung. Annette Ramelsberger ist Ressortleiterin und Gerichtsreporterin der SZ.

Dienstag 27.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

Für Online-Kurse:

Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn an. Im Anschluss erhalten Sie den Link zu der Veranstaltung mit Hinweisen für das weitere Vorgehen. Für den Online-Kurs benötigen Sie lediglich eine stabile Internetverbindung und ein Endgerät (Tablet, PC u. ä.). Besondere technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie dennoch Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

A259 @ vhs.wissen.live Anspruch auf heiligen Boden: Der israelisch-palästinensische Konflikt um den Tempelberg

Dr. Joseph Croitoru
Auf dem Tempelberg stand einst der jüdische Tempel, der von Babyloniern und nach seiner Wiedererrichtung von den Römern zerstört wurde. Später errichteten dort die Muslime zwei Moscheen, der Ort wurde zum drittwichtigsten Heiligtum des Islam. Unter der islamischen Herrschaft war es den Juden – anders als in byzantinischer Zeit – erlaubt, an der Klammmauer zu beten. Um die damit verbundenen Auflagen entzündete sich in spätoomanischer Zeit ein Streit, der unter der britischen Mandatsverwaltung eskalierte. Schon damals kam es zu Gewalt von arabischer Seite, wo Mufti al-Husseini das Gerücht verbreitete, die Juden beabsichtigten, die Moscheen zu zerstören, um ihren Tempel wieder zu errichten. Für religiöse Juden war das Betreten des Tempelberg-Plateaus lange tabu. Nun aber pilgern sie in immer größerer Zahl auf den Berg und fordern, auf dem Moscheenareal beten und sogar eine Synagoge bauen zu dürfen. Die Palästinenser fühlen sich zunehmend provoziert, zumal die jüdischen Eiferer durch ranghohe rechtgerichtete israelische Politiker unterstützt werden. Auf den palästinensischen Widerstand reagiert Israel mit immer rigiderer Kontrolle.

Mittwoch 28.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A260 @ vhs.wissen.live Regieren in unsicheren Zeiten: Was kommt nach Merkel?

Nico Fried/Constanze von Bullion
Nach 16 Jahren Kanzlerschaft geht Angela Merkel im Sommer 2021, mitten in national wie international schwierigen Zeiten. Gerade jetzt, zum ersten Mal seit 1949, können die Bürgerinnen und Bürger bei der nächsten Bundestagswahl nicht über einen Amtsinhaber urteilen. Und erstmals könnte es auf Bundesebene eine Koalition aus Union und Grünen geben, verbunden mit der Frage: Wie lange würde das halten? Wer auch immer auf Merkel folgt, muss eine Regierung zustande bringen, die vor größten Herausforderungen steht. Die Pandemie und deren soziale und wirtschaftliche Folgen werden Deutschland und die Welt noch lange beschäftigen; eine gesellschaftliche Spaltung muss verhindert werden; und der Klimawandel erfordert nicht nur einen Umbau der Wirtschaft, sondern fordert alle heraus. Constanze von Bullion und Nico Fried. Beide arbeiten in der Parlamentsredaktion der SZ.

Dienstag 25.05.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A261 @ vhs.wissen.live David Kermani im Gespräch mit Prof. Michael Brenner

David Kermani/Michael Brenner
David Kermani, ist freier Schriftsteller und habilitierter Orientalist. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung sowie der Hamburger Akademie der Wissenschaften. Für sein akademisches und literarisches Werk wurde er vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels und zuletzt mit der Buber-Rosenzweig-Medaille. Michael Brenner ist Professor für jüdische Geschichte und Kultur an der LMU München. Er ist ordentliches Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Donnerstag 27.05.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A262 @ vhs.wissen.live Von Glanz und Elend des aufrechten Ganges

Prof. Kurt Bayertz
Was macht den Menschen zum Menschen? Was erhebt ihn – im wahrsten Sinne des Wortes – über alle anderen Lebewesen? Eine gängige Antwort lautet seit der Antike „der aufrechte Gang“. In dem Vortrag wird die Denkfigur des „aufrechten Ganges“ vorgestellt, die seit der Antike die Geistesgeschichte geprägt hat. Die Körperhaltung bestimmt stark das menschliche Selbstbild und findet in der Politik bis heute ihren Ausdruck im „aufrechten“ Menschen als Metapher und Symbol für ein würdiges Leben. Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch „Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens“ wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Donnerstag 17.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A263 @ vhs.wissen.live Was bleibt von Karl Marx? Dietmar Dath (FAZ) und Prof. Kurt Bayertz (Münster) diskutieren seine Philosophie und Gesellschaftstheorie

Prof. Kurt Bayertz/Dietmar Dath
Mit dem Fall des Eisernen Vorhangs wurde auch das Werk von Karl Marx aus der engen Schablone des „Marxismus-Leninismus“ gelöst und steht seitdem wieder offener zur Diskussion. Allerdings gelangt diese meist nur zu ökonomischen Krisenzeiten oder zu Jubiläen in die breitere Öffentlichkeit. In dem Gespräch zwischen den Kurt Bayertz und Dietmar Dath soll unabhängig von derart äußerlichen Anlässen die Philosophie und Gesellschaftstheorie von Karl Marx Gegenstand sein. Lässt sich mit seiner kritischen Theorie der kapitalistischen Produktionsweise auch die Wirtschaft im 21. Jahrhundert noch treffend beschreiben?

Freitag 18.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

A264 @ vhs.wissen.live Jetzt oder nie: Kann die Klima- bewegung das Klima noch retten?

Charlotte Haunhorst/Nadja Schlüter
Aus „Fridays for Future“ (FFf) ist binnen weniger Monate eine weltweite Bewegung von jungen Leuten geworden, die weitreichende Maßnahmen gegen die drohende und teils schon vorhandene Klimakatastrophe fordert und durchsetzen will. Das Ziel: Die Erderwärmung auf unter zwei Grad zu begrenzen. Millionen Schülerinnen und Schüler haben gestreikt, haben demonstriert, dann kam die Pandemie. Die aber nichts daran ändert, dass der CO₂-Ausstoß radikal gesenkt werden muss, sollen nicht noch mehr Tier- und Pflanzenarten verschwinden und nicht wenige Teil der Welt unbewohnbar werden. Was tun? Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

Dienstag 29.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 5 EUR

Länder und Kulturen

A300 Kaiserdom in Mainz, Speyer und Worms

Dr. Beatrice Trost
Die drei Kathedralkirchen sind architektonisch spektakuläre romanische Bauten, die zu dem Machtgefüge des mittelalterlichen Kaisertums beitrugen. Sie bewahren sehenswerte Ausstattungsobjekte aus Gotik, Barock und Moderne. Sie waren Zeugen bedeutender historischer Ereignisse, Grablege von Kaisern und Königen, Wirkungsorte wichtiger Repräsentanten des Heiligen Römischen Reiches, aber auch Ziel von Zerstörungen in späteren Jahrhunderten.
Dienstag 16.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

A305 Eine Reise zum Herzen Deutschlands

Alois Hackermeier
Die Mitte Deutschlands zwischen Elbe, Harz und dem Main bereiste der Referent Alois Hackermeier mit dem Fahrrad. Der Vortrag zeigt die landschaftliche Vielfalt verschiedener Flüsse und Mittelgebirge, malerische Fachwerkstädte und geschichtsträchtige Städte. Die über 2.200 km lange Radtour beginnt an der Elbe und führt über den höchsten Berg Norddeutschlands, der Hauptstadt Thüringens und Weimar hin zum Main und nach Bayern. Nach einem Abstecher nach Berlin und Potsdam rundet das Altmühltal den Vortrag ab.
Dienstag 23.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

A310 Von München nach Lindau auf dem Jakobsweg

Heinz Weinmann
Jakobswege führen sternförmig aus ganz Europa nach Santiago. Jeder kann von seiner eigenen Haustür aus starten. Der Münchner Jakobsweg verläuft von München nach Lindau und wird seit 2003 anhand historischer Reiseberichte rekonstruiert und beschildert. Teilweise deckt er sich mit dem König-Ludwig-Weg, bevor dieser bei Rottenbuch abzweigt.
Dienstag 13.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

A315 „Wo de Nordseewellen trecken an de Strand“ – Eine Reise in Deutschlands Norden

Anne Mischke-Jüngst
Ungewohnte Landschaftsformen, Inseln und Halligen werden in diesem Vortrag gezeigt. Die Vielfalt von Kultur, Architektur und Kunst in Städten wie Emden, Stade, Glückstadt, Büsum, Friedrichstadt, Husum und vielen anderen sehenswerten Orten vorgestellt. Ein Schlenker nach Osten mit kurzen Stationen in Flensburg, Kiel und Lübeck ergänzen das eindrucksvolle Bild von Deutschlands Norden.
Dienstag 27.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

A320 **Fuerteventura und Lanzarote – Vulkaninseln des ewigen Sommers**

Dr. Tanja Gouda
„...Vulkanruinen, rötliches, vom Dunst gepeinigtes Gerippe – und doch welch Schönheit!“ So beschrieb der spanische Philosoph und Schriftsteller Miguel de Unamuno die Insel Fuerteventura. Unsere Reise geht durch weiße Dörfer und grüne Oasen, vorbei an Aloe Vera Pflanzen, Vulkanen, Lavatälern und welligen Schluchten, zu herrlichen Küsten und Traumstränden. Die Vulkane von Lanzarote sind jünger, die Landschaft mit Lavawüsten, bizarren Formen und farblichen Kontrasten ist sehr fruchtbar. Davon zeugen die symmetrisch angeordneten Mulden des Weinbaus.
Dienstag 02.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

Tagesfahrten und Spaziergänge

A460 **Auf den Spuren der Lochhausener Ziegeleien**

Detlef Kohler
Ein wichtiger Teil der Lochhausener Geschichte waren die Ziegeleien, die sich aufgrund des lehmhaltigen Bodens bereits sehr früh hier ansiedelten. Neben Ziegelfunden aus der Römerzeit und einem Kartenvermerk von 1795 berichten vor allem Urkunden aus dem 19. Jahrhundert von der Ziegelherstellung in Lochhausen. 1969 endete die Ziegelindustrie in Lochhausen, doch deren Zeugnisse sind heute noch vor Ort zu sehen. Bei dieser Führung gehen wir diesen Spuren nach.
In Zusammenarbeit mit dem „Arbeitskreis Langwied Lochhausen Historisch“.
Samstag 24.04.21, 10.00–12.30 Uhr
Treffpunkt: Lochhausen, Ziegeleistraße 10 (Kinderhaus)
Gebühr 14 EUR

A465 **Geschichte des Westrings Fahrradtour auf dem alten Autobahndamm von Langwied-Lochhausen bis Allach**

Detlef Kohler
1938 wurde zwischen Langwied-Lochhausen und Allach mit dem Bau des schon in den 1930er Jahren als Autobahndamm geplanten Rings um München begonnen. Nach Wiederaufnahme der Planung für den Autobahnring in den 1980er Jahren verlief dieser weiter westlich. Die alte Trasse zwischen Langwied-Lochhausen und Allach blieb größtenteils erhalten und dient heute als Naherholungsgebiet, in dem man heute noch Vieles aus der bewegten Geschichte dieses Bauwerks sehen und erkennen kann.
Diese Tour ist als Rundtour konzipiert. In Kooperation mit dem „Arbeitskreis Langwied-Lochhausen Historisch“.
Samstag 03.07.21, 10.00–12.30 Uhr
Treffpunkt: Langwied, Purpurweidenweg (Parkplatz vor dem „Beerencafé“)
Gebühr 14 EUR

Esel-Wanderung für Erwachsene

Uli Jonas
Bei einer kurzen Einführung erfahren Sie Wissenswertes über das Wesen der Esel. Neben allgemeinen Sicherheitshinweisen lernen Sie auch einiges über die Sprache der Esel. An einem schönen Ort werden wir Picknick machen. Zurück im Stall versorgen wir die Esel. Diese Tour ist nur für Erwachsene. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen. Teilnahme auf eigene Verantwortung.
Schlechtwetter-Telefon: 0177 85 63 541

A470 **Samstag 10.07.21, 14.00–17.00 Uhr** Treffpunkt: 82216 Maisach, Prack 2 Gebühr 50 EUR

A475 **Sonntag 11.07.21, 14.00–17.00 Uhr** Treffpunkt: 82216 Maisach, Prack 2 Gebühr 50 EUR

→ Siehe auch unter Gesellschaft: A715 **Achtsamkeitstraining mit Eseln**

A480 **Sankt Ottilien – Das Benediktinerkloster und seine jüdische Geschichte 1945–1948**

Dr. Evita Wieck
In den Jahren 1945 bis 1948 verbrachten ungefähr 5.000 jüdische Holocaust-Überlebende einige Zeit im Benediktinerkloster in St. Ottilien, als Patienten*innen des dort eingerichteten Krankenhauses oder als Bewohner*innen des DP-Lagers (Displaced Person). In dem katholischen Klosterdorf entstand ein jüdisches Leben, das politisch, religiös und kulturell einen Neubeginn darstellte. In der Führung erfahren Sie, wie es zu der besonderen Situation kam und wie sich der Alltag unter diesen Umständen gestaltete.
Bitte beachten: Bei der Führung werden weite Strecken zurückgelegt, es gibt keine Sitzgelegenheiten.
Anfahrt über die A96, Ausfahrt Windach.
Samstag 17.07.21, 14.00–16.00 Uhr
Treffpunkt: 86941 Eresing, Erzabtei 12, Klostersgasthof Emminger Hof
Gebühr 14 EUR

Es ist ein gutes Zeichen, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir Kurse absagen oder verschieben müssen.

Literaturtipp

Matthias Pasler, Manfred Görden, Britta Rath:
DuMont Bildband – Die unterschätzten Städte in Deutschland

Hamburg, Berlin, München kennt man schon, aber was ist mit Saarbrücken, Lübeck oder Karlsruhe? Mit Regensburg oder Münster? Alle 15 Städte in diesem charmanten Geschenkband sind kleine Wundertüten, denn sie stecken voller Überraschungen.



München und Umgebung

Besonderes München – erfahren Sie bei diesen Führungen besondere Aspekte von München

A500 **Führung durch die Altstadt: Die Münchner Geschichte des Neuanfangens**

Anette Spieldiener
„Horch! das Feuerlöcklein gellt!“ – Eduard Mörikes Vers aus "Der Feuerreiter" übertitelt ein spezielles Kapitel Stadtgeschichte: Von der Wiege Münchens bis heute haben Stadt- und Theaterbrände, Explosionen, der Brand des Glaspalastes und des Kolosseums die Altstadt geprägt. Feuerwerk und feuerspeiende Drachen zur Unterhaltung, aber auch Brandstiftung, die Geschichte der Feuerwehr sowie Hagelunwetter und Schneechaos sind in die Stadtchronik eingegangen. Folgen Sie den sichtbaren Spuren von Feuer und Eis. Dabei entdecken Sie die Ressourcen für Resilienz, die unzählige Münchnerinnen und Münchner hatten und haben.
Samstag 13.03.21, 14.00–16.00 Uhr
Treffpunkt: München, Marienplatz, Mariensäule
Gebühr 16 EUR

A505 **Vergessene Münchnerinnen – Frauen auf dem Alten Südfriedhof Führung**

Adelheid Schmidt-Thomé
Der Alte Südfriedhof wird gerne als das Geschichtsbuch Münchens bezeichnet. Er ist ein sehr männliches „Buch“, denn auf den meisten Grabmälern sind die Frauen nur Gattin, Tochter oder Witwe.
Die Dozentin hat bei ihren Recherchen zu ihrem Buch „Vergessene Münchnerinnen“ über zahlreiche Frauen mehr herausgefunden, als auf den Grabsteinen steht. Bei einem Spaziergang in der grünen Oase mitten in der Stadt lernen Sie einige geistvolle, erfolgreiche, mutige Damen näher kennen.
Mittwoch 18.03.21, 14.30–16.00 Uhr
Treffpunkt: München, Durchgang zwischen altem und neuem Teil Südfriedhof, gegenüber Thalkirchner Straße 66 (Bus 62 Haltestelle Waltherstraße). Eine vhs-Begleitung geht mit.
Gebühr 12 EUR

A510 **Die Münchner Brezn – Spezialität, Kunstwerk und Genuss Rundgang für Erwachsene und Kinder (ab 5 bis 12 Jahren)**

Carmen Finkenzeller
Wir begeben uns auf Spurensuche zu den Münchner Brezn, ihrer Geschichte, ihrer Besonderheit und ihrer unglaublichen Präsenz. Wir hören von den tapferen Münchner Bäckergehilfen, dem Breznreiter des Heilig Geist Spitals und von einer Kirchenglocke mit Brezn Dekor. Wir erfahren außerdem wo es die besten Brezn in München zu kaufen gibt und dass sie zu bestimmten Zeiten des Jahres das „wachsen“ anfangen! Außerdem üben wir uns in einer ganz besonders nahrhaften Münchner Sportart: dem Breznhackln!
Samstag 17.04.21, 13.00–15.00 Uhr
Treffpunkt: München, Isartorplatz, im Innenhof des Isartores
Gebühr 14 EUR, Kinder zwischen 5 und 12 Jahren zahlen 5 EUR

A515 **Jüdisches Leben in München**

Ursula Simon-Schuster
Eine interessante Mischung von Informationen zum jüdischem Leben, seinen Ritualen, Geboten und stadtgeschichtlichen Entwicklungen im Herzen von München erwartet Sie bei diesem Rundgang.
Erfahren Sie mehr über jüdische Feste, orthodoxe Lebensweise und die neuesten Entwicklungen der Gemeinde. Die Neue Synagoge „Ohel Jakob“, das Gemeindezentrum und das Jüdische Museum, spielen dabei eine wichtige Rolle. Bei unserem „Stadtspaziergang“ entdecken wir geschichtsträchtige Orte und aktuelle Veränderungen im Stadtleben. Gibt es spezielle Trends in der Geschäftswelt und welche kulinarischen, jüdischen Einflüsse sind zu entdecken? Unsere Zeitreise startet im Mittelalter und führt bis ins 21. Jahrhundert.
Montag 03.05.21, 16.30–18.00 Uhr
Treffpunkt: München, Jakobsplatz, Stadtcafé
Gebühr 12 EUR

A520 **Münchens kuriose Geschichten Kuriose, unbekannte und unglaubliche Geschichten aus der Münchner Altstadt**

Carmen Finkenzeller
Sie glauben schon alles über München zu wissen oder wollen Sie sich überraschen und unterhalten lassen mit gänzlich besonderen, absonderlichen und kuriosen Tatsachen der Stadt München? Es gibt auch ganz besondere Uhren, spezielle Münchner Uhren und auch eine riesige Sonnenuhr, die größte in Deutschland und kaum einer kennt sie. Wer war alles schon das Münchner Kindl? War der Marienplatz schon immer so im Aussehen und Ausstattung wie heute? Mit solchen kaum bekannten Geschichten – die alle auch den Tatsachen entsprechen – spazieren wir durch die Altstadt.
Mittwoch 09.06.21, 16.30–18.30 Uhr
Treffpunkt: München, Isartorplatz, im Innenhof des Isartores
Gebühr 14 EUR

A525 **Durch Dick und Dünn, von Dünn nach Dick Wandel der Körperbilder von Münchner Persönlichkeiten**

Anette Spieldiener/Michael Weiser
Mit dem Gewicht und dem Körper hatte – man höre und staune – das starke Geschlecht seine liebe Not. Karl Valentin und Franz Graf Pocci wussten aus ihrem spindeldürren Erscheinungsbild komisches Kapital zu schlagen. Ferdinand Maßmann und Olaf Gulbranson ertüchtigten ihre Körper durch Turnen und Gymnastik. König Ludwig II. und Frank Wedekind schämten sich ob ihres Übergewichts. Den Wandel von Münchner Körperbildern vom Mittelalter über die Renaissance, von der Barockzeit bis ins 19. Jahrhundert und darüber hinaus bis in unsere Tage zeigt ein Spaziergang, der Denkmäler, Brunnenfiguren, Gemälde und Grabsteine sowie Werbeanzeigen in den Blick nimmt. Damen- und Herrenmode der verschiedensten Epochen versprechen genauso Einblicke in den Umgang mit dem Körper wie historische Diättipps.
Samstag 03.07.21, 14.00–16.00 Uhr
Treffpunkt: München, Karlsplatz unter dem Torbogen
Gebühr 14 EUR

Literaturtipp

Irmgard Bernd:
101 deutsche Orte, die man gesehen haben muss

Reisen zu bekannten und unbekannteten Orten, mit informativen Fakten und unterhaltsamen Anekdoten.

Mittelalterliches München – Spurensuche im heutigen Stadtbild

A530 Schandesel, Schießscharten und Narrenkeuchen Das mittelalterliche München

Paul Gaedtke
Das Stadtmuseum, das Ruffinihaus und das älteste Haus der Stadt mit seiner Himmelsleiter sind ganz sichtbare Zeugnisse des Mittelalters in München. Aber es finden sich viele weitere unauffällige Zeichen im Stadtbild, die es zu entdecken gibt. Eine Vielzahl von Straßennamen zeugen von historischen, damals sehr wichtigen und geachteten Handwerksberufen wie Windenmacher, Schäffler und Lederer. Und im Alten Hof wird die Erinnerung an Ludwig dem Strengen wach, der 1256 seine Frau aus Eifersucht hinrichten ließ.
Freitag 30.04.21, 16.00–18.00 Uhr
Treffpunkt: München, unter dem Turm des Neuen Rathauses
Gebühr 14 EUR

A535 München zünftig Mittelalterliches Handwerkerleben und Brauchtum in München

Carmen Finkenzeller
Was bedeutet eigentlich das Wort „zünftig“? Wer ist „zünftig“ und wer nicht – und warum? Was konnte man tun, um „zünftig“ zu werden und wie konnte man diesen Status verlieren? Dazu tauchen wir ein in das mittelalterliche München, in das Leben und Arbeiten der bürgerlichen Handwerker und ihrer Familien. Dies werden wir suchen und an versteckten, bekannten und unbekanntenen Plätzen wieder zum Leben erwecken. Wir werden uns hineinversetzen in alte Arbeitstraditionen, den Zusammenhalt und die hoch geachtete Ehre der einzelnen Mitglieder zünftigen Lebens.
Donnerstag 24.06.21, 17.00–19.00 Uhr
Treffpunkt: München, Isartorplatz, im Innenhof des Isartores
Gebühr 14 EUR

Münchens dunkle Geschichte

A540 München in der NS-Zeit Von der Feldherrnhalle zum Königsplatz

Ursula Simon-Schuster
München als Ausgangspunkt der politischen Karriere Hitlers und Hauptsitz der NSDAP ist Thema unserer Tour. Von der Feldherrnhalle, dem Ort des Putschversuches 1923, gehen wir Richtung Königsplatz. Dabei erfahren Sie mehr über die Bauten der Nationalsozialisten und deren historische Verknüpfungen. Als „Hauptstadt der Bewegung“ sollte München umgestaltet werden. Manches ist sichtbar, einiges verschwunden und vieles nie realisiert worden. Die Tour beleuchtet das dunkelste Kapitel deutscher Geschichte und den vielfältigen Umgang mit dem Erbe nationalsozialistischer Architektur und Kunst in München.
Donnerstag 22.04.21, 17.30–19.00 Uhr
Treffpunkt: München, Odeonsplatz, Feldherrnhalle
Gebühr 12 EUR

A545 Ehrenbürgstraße – vom Zwangsarbeiterlager zu Freien Ateliers

Dr. Paul-Moritz Rabe
13 Millionen Menschen verrichteten während des Zweiten Weltkriegs Zwangsarbeit in Deutschland. In München existierten mehr als 500 Lager, verteilt über das gesamte Stadtgebiet. In Neuaußing sind acht Baracken eines ehemaligen Zwangsarbeiterlagers noch heute erhalten und bezeugen die massenhafte Ausbeutung. Dr. Paul-Moritz Rabe, ein Historiker des NS-Dokumentationszentrums, führt über das Gelände und berichtet über die Geschichte der Zwangsarbeit in München am authentischen Ort. Darüber hinaus wird auch die derzeitige Nutzung des Geländes für Ateliers und Werkstätten vorgestellt und Einblicke in die Planungen für einen zukünftigen Erinnerungsort gegeben.
Donnerstag 20.05.21, 17.00–18.30 Uhr
Treffpunkt: München, Ehrenbürgstraße 9
Gebühr 12 EUR

Münchner Höfe – ein Blick hinter die Fassaden

A550 Passagen, Höfe und Gärten in der Münchner Innenstadt

Ursula Simon-Schuster
Kreative Wege für Entdecker führen Sie zu einigen ganz besonders schönen Orten, die nicht jeder kennt. Bei dieser Führung besuchen wir historische und moderne Höfe, versteckte Gassen und Passagen in der Innenstadt. Neben bedeutenden Kunstwerken, außergewöhnlichen Architekturen finden wir grüne Oasen mitten in München. Wirtshausgärten, Innenhöfe ehemaliger Adelspalais, innovative Passagen – mit verführerischen Geschäften – und vieles mehr begegnen uns bei der Tour.
Mittwoch 24.03.21, 10.30–12.00 Uhr
Treffpunkt: München, Sendlingerstraße, vor der Asamkirche
Gebühr 12 EUR

A555 Hinterhofgeschichten aus München

Petra Rhinow
Bei dieser gemütlichen Stadttour besuchen wir einige der schönsten Münchener Hinterhöfe, lernen die wechselvolle Geschichte der Residenzhöfe kennen und besuchen das schönste Theater Deutschlands – das Cuvilliés-Theater. Ein Spaziergang für Genießer.
Freitag 16.07.21, 13.00–14.30 Uhr
Treffpunkt: München, Alter Hof
Gebühr 12 EUR zzgl. Eintritt ins Theater

Literaturtipp

Helmut Lethen:
Denn für dieses Leben ist der Mensch nicht schlau genug
Erinnerungen eines Intellektuellen, zugleich ein Streifzug durch 70 Jahre deutsche Geschichte.

Münchner Viertel – München mit dem besonderen Extra

A560 Rund um den Nikolai-Platz – Bummeln und Geschichte erleben im alten Schwabinger Dorfkern

Petra Rhinow
Uralte Bauernhöfe, ein Adelspalast und Unternehmervillen – das alles liegt nur wenige Meter voneinander entfernt. Bei diesem neuen Bummel durch das alte Schwabing geht es um schöne Gebäude, die früheren Bewohner und das Flair eines der schönsten Münchner Viertel.
Donnerstag 29.04.21, 17.30–19.00 Uhr
Treffpunkt: München, Nikolai-Platz, Grünanlage
Gebühr 12 EUR

A565 Bummeln und Geschichte erleben: Ein Spaziergang durch Gern

Petra Rhinow
Entlang malerischer Wasserwege führt uns unser Spaziergang zu einer zauberhaften Villen-Kolonie aus der Zeit kurz vor der Jahrhundertwende. Im ehemaligen Bauerndorf in der Nähe von Nymphenburg ließen sich Künstler, Gelehrte und Vertreter des gehobenen Mittelstands nieder. Die Fassaden und Gärten bieten uns eine herrliche und verträumte Kulisse.
Freitag 07.05.21, 13.30–15.45 Uhr
Treffpunkt: München, Waisenhausstraße 57 (nahe der U-Bahn Haltestelle Gern)
Gebühr 16 EUR

A570 Führung mit Georg Reichlmayr Guade oide Zeit

Prinzregent Luitpolds Tod im Dezember 1912 löste eine enorme Anteilnahme aus und vielen wurde bewusst, dass nicht nur ein wesentlicher Abschnitt der Geschichte der bayerischen Monarchie, sondern auch eine ganze Epoche zu Ende gegangen war. 100 Jahre nach dem Tod des Monarchen möchte die Führung sein Leben und seine Zeit näher beleuchten. Beginnend mit dem Tod König Ludwigs II. folgt sie Luitpolds Werdegang und Politik. War die berühmte Volkstümlichkeit Luitpolds eine glückliche Fügung für das Haus Wittelsbach oder war sie vielmehr eine bewusste Inszenierung zur Erhaltung des royalen Systems? Der Spaziergang führt Sie an bezeichnende Orte der Prinzregentenzeit und lässt Sie eintauchen in die Atmosphäre und das Lebensgefühl dieser spannenden Epoche an der Wende zum 20. Jahrhundert.
Dienstag 04.05.21, 13.00–15.00 Uhr
Treffpunkt: München, Karlsplatz/Stachus, unter dem Karlstor
Gebühr 16 EUR

A575 Führung mit Georg Reichlmayr

Georg Reichlmayr
Das Thema dieser Führung stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.
Freitag 09.07.21, 13.30–15.30 Uhr
Gebühr 16 EUR

Blick hinter die Kulissen

A600 Werkviertel-Führung – ein neues Stadtquartier im Münchner Osten

Funda Faust
Das Werksviertel Mitte ist wohl derzeit Münchens spannendste Baustelle am Ostbahnhof. Wo einst Kartoffelknödel hergestellt wurden, entsteht Schritt für Schritt ein kreatives Stadtquartier mit einer bunt durchmischten Kunst- und Kulturlandschaft. Wie Leben, Wohnen, Arbeiten und Freizeit perfekt miteinander verbunden sind, wird hier besonders spürbar. Allen ist eines gemeinsam: Der bewusste Umgang mit der Natur, ökologische Fragestellungen und die nachhaltige Beziehung zu den wertvollen Ressourcen unserer Erde. Bitte beachten: Der Zugang ist nur über ein Treppenhaus mit 6 Etagen ohne Aufzug möglich.
Mittwoch 14.04.21, 15.00–17.00 Uhr
Treffpunkt: München, Ecke Friedensstraße/Atelierstraße, Eingang Container Collective, unter dem „Werksviertel-Mitte“ Schild
Gebühr 21 EUR

A605 Besuch beim Ortsverband des Technischen Hilfswerks

Philipp Donath
Wer kennt sie nicht – die „blauen Engel“ des THW? 80.000 Helferinnen und Helfer arbeiten ehrenamtlich lokal sowie international in dieser Zivil- und Katastrophenschutzorganisation, die eine Behörde im Geschäftsbereich des Bundesinnenministeriums ist. Erfahren Sie bei einer Präsentation des THW Ortsverbands Fürstenfeldbruck alles über die Geschichte, Organisation, Aufgaben und Ausstattung des Technischen Hilfswerks. Im Anschluss an die Präsentation besteht die Möglichkeit, bei einem Rundgang über das Gelände die Einsatzfahrzeuge zu besichtigen.
Mittwoch 05.05.21, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Fürstenfeldbruck, Am Hardtanger 3
Gebühr 5 EUR (Verwaltungsgebühr der vhs)

A610 Kläranlage Geiselbullach – Sauberes Wasser zurück in die Amper

Marianne Kaunzinger
Machen Sie einen spannenden Rundgang durch die Kläranlage Geiselbullach. Wie wird Schmutzwasser 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 werden bei einer Führung über die Kläranlage beantwortet.
Montag 28.06.21, 09.30–12.00 Uhr
Treffpunkt: Olching-Geiselbullach, Josef-Kistler-Weg 20, Eingang Verwaltungsgebäude
Gebühr 5 EUR (Verwaltungsgebühr der vhs)



A615 Das Wasserwerk-Puchheim – Trinkwasserversorgung vor Ort

Marianne Kaunzinger
Ohne Wasser gibt es kein Leben. Frisches sauberes Trinkwasser aus der Leitung ist für uns selbstverständlich. Aber woher kommt es? Wie kommt es zu uns in die Häuser und Wohnungen? Diese und alle weiteren Fragen beantworten wir bei einer Führung durch das Wasserwerk.
Montag 05.07.21, 09.30–11.30 Uhr
Treffpunkt: Puchheim, Stäudlingweg, Wasserwerk
Gebühr 5 EUR (Verwaltungsgebühr der vhs)

Umwelt und Naturwissenschaft

A660 Klimawandel und erneuerbare Energien – was können Privathaushalte tun?

Klaus Kress
Klimawandel und erneuerbare Energien sind Themen, welche uns alle dauerhaft beschäftigen. Folgende Fragen werden an diesem Abend von dem Experten für Energieerzeugung geklärt: Wodurch entsteht der Klimawandel tatsächlich, wie wird er sichtbar und welche Perspektiven ergeben sich für die Zukunft? Können wir den Klimawandel verlangsamen oder stoppen? Wie können wir dazu einen Beitrag, auch im privaten Bereich, leisten und welche Rolle spielen dabei die erneuerbaren Energien?
Montag 15.03.21, 19.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 12 EUR

A665 Strauch- und Gehölzschnitt im Frühjahr

Alois Waltl
Der richtige Schnitt im Frühjahr gehört zur Pflege von Bäumen, Sträuchern und Rosengehölzen dazu. Aus der langjährigen beruflichen Erfahrung vermittelt Ihnen Alois Waltl das nötige Wissen über Schnittgeräte und über die unterschiedlichen Wuchsformen der Gehölze. Außerdem gibt er viele nützliche Tipps. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt, bitte entsprechende Kleidung und feste Schuhe tragen.
Bitte mitbringen: Eigene Baumschere, falls vorhanden.
Samstag 20.03.21, 14.00–16.00 Uhr
Treffpunkt: Olching-Graßlfling, Beim Himmelreich 33, Baumschule Waltl
Gebühr 8 EUR

A670 Kräuterwanderung für die ganze Familie (für Kinder ab 7 Jahren)

Daniela Gottstein
Bei einer kurzweiligen Wanderung entlang der Amper in Oching werden wir viel entdecken. Baldrian suchen, Kratzigkeit des Beinwells erleben, Geruch der Wiesenkönigin wahrnehmen, dem Duft des sich zurückziehenden Bärlauchs nachgehen. Nebenbei erfahren Sie, wie der Bärlauch zu seinem Namen gekommen ist oder wie der Wiesenbärenklau vonstatten geht. Wir werden den heilsamen Spitzweg finden, vielleicht ein Pflaster daraus herstellen und noch ein leckeres Wiesenschmalzbrot verzehren.
Samstag 26.06.21, 15.00–17.00 Uhr
Treffpunkt: Olching, Amper Brücke, gegenüber dem Hotel Schiller
Gebühr 16 EUR inkl. 1 EUR Materialkosten – Kinder bis 12 Jahren zahlen 8 EUR

A675 Was macht ein Kraut zum Heilkraut?

Rita Demmel
Gemeinsam mit der Dozentin, die Kräuterpädagogin ist, werden in der Aubinger Lohe ungezähmte Wildkräuter wie Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Meerrettich, Brennessel entdeckt. Was steckt in ihnen, dass sie uns bei allerlei Zipperlein zur Seite stehen? Beim Kennenlernen der Wildkräuter helfen Anekdoten und botanische Besonderheiten und natürlich auch einige Kostproben aus der Kräuterküche.
Wettertelefon: 089 812940
Bitte mitbringen: Eigene Baumschere (falls vorhanden) und einen Becher und eine Serviette.
Samstag 24.07.21, 10.00–13.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof München-Lochhausen, Südausgang Henschelstrasse
Gebühr 23 EUR inkl. 4 EUR für Verköstigung

Literaturtipp

Bernd Pieper:
DuMont Bildband – Paradiese vor der Haustür – Deutschlands Naturparke
Mehr als 100 Naturparke gibt es in Deutschland – einzigartige Landschaften, die dazu einladen, sie zu erkunden, sich zu erholen, aktiv zu sein, aufzutanken. Rund 300 stimmungsvolle, überwiegend großformatige Bilder machen Lust auf diese Paradiese, die nicht in exotischer Ferne liegen, sondern direkt vor unserer Haustür.

Psychologie und persönliche Entwicklung

A700 Paar werden – Paar sein – Paar bleiben: Kommunikative Rituale in der Partnerschaft

Heribert Bönig

Es liegt weitgehend an der Art und der Nützlichkeit Ihrer Kommunikation, ob Sie im Verlauf einer Beziehung miteinander und individuell wachsen oder sich immer mehr entfremden und gleichgültig werden.

Dieser Vormittag ist für Paare und Singles: Sie analysieren grundsätzliche kommunikative Hindernisse und erhalten konkrete Vorschläge, wie Sie den Dialog in unterschiedlichen Beziehungs- und Konfliktsituationen lebendig halten. Damit können Sie die Vitalität und Kraft Ihrer aktuellen Partnerschaft erhalten und vermehren. Oder Sie gehen in Ihrer nächsten Beziehung gleich von Beginn an neue kommunikative Wege.

Samstag 24.04.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 21 EUR

A705 Mit Körpersprache überzeugen – meine Wirkung auf andere auch online und mit Gesichtsmaske

Monika Eber-Stahl

Wirke ich mit verschränkten Armen verschlossen? Warum verunsichern mich bestimmte Gesten meines Gegenübers? In diesem Vortrag bekommen Sie die Antwort auf die beiden Fragen. Körpersprache ist viel mehr als ein Katalog von Gesten, den man interpretiert und zugleich viel einfacher einzuordnen, als Sie vielleicht denken.

Dienstag 20.04.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR,
Mitglieder frei

A710 Mit Körpersprache überzeugen – das Prinzip Hoch- und Tiefstatus Praxisseminar

Monika Eber-Stahl

Warum wirkt die eine Person auf den ersten Blick arrogant, während die andere als charismatische Führungspersönlichkeit rüberkommt? Wann erscheine ich teamfähig und wann komme ich zu nachgiebig beim Gegenüber an? Mit dem Prinzip Hoch- und Tiefstatus nach Keith Johnstone erleben Sie in praktischen und einfachen Übungen einen Einblick in die Wirkung auf andere und sich selbst. Sie lernen Körpersprache zu verstehen ohne einen Katalog von Gesten und deren Bedeutung kennen zu müssen.

Ein kleiner Exkurs ist dem Bereich: „online wirken – Tipps und Tricks, damit Sie am Bildschirm souverän und gut rüberkommen.“ gewidmet.

An diesem Tag werden Sie in entspannter Atmosphäre viel ausprobieren und erfahren – keine Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag 19.06.21, 10.00–16.00 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 1
Gebühr 38 EUR

A715 Achtsamkeitstraining und Krafttanken – Mit den Eseln zu Ruhe und Gelassenheit finden

Uli Jonas

Am Anfang dieses Trainings lernen Sie den Umgang mit den drei freundlichen Langohren und werden so schnell mit Ihren vierbeinigen Wanderbegleitern vertraut. Das sind die besten Voraussetzungen dafür, dass die Ruhe und Gelassenheit der Esel auch auf uns Menschen wirkt. Gemeinsam werden wir nicht nur die gute Zeit miteinander im Wald genießen, sondern auch kleine Achtsamkeitsübungen machen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Sonnenschutz und eine kleine Brotzeit

Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Kurs besteht aus drei aufeinander aufbauenden Tagen, Wettertelefon: 0177 8563541.

**3x Freitag 25.06.21–09.07.21,
17.00–19.30 Uhr**
Treffpunkt: 82216 Maisach, Prack 2
Gebühr 125 EUR



Familie und Erziehung

Bewegt durch das erste Lebensjahr mit PEKiP

Petra Neisari-Tabrizi

Die Mutter/Vater-Baby Gruppe bietet eine ruhige und entspannte Atmosphäre, um das Baby mit seinen Bedürfnissen und individuellen Entwicklungszuständen wahrzunehmen. Dies ist die Grundlage für kleine Spiele und Anregungen aus dem PEKiP (Prager-Eltern-Kind Programm), die im Kurs gezeigt werden und auch zu Hause mit einfachen Mitteln umgesetzt werden können. Bitte mitbringen: Socken, Getränk, eigene Sitzunterlage wie Decke/Matte, großes Handtuch fürs Baby

J100 Für Babys geboren April/Mai 20

**10x Mittwoch 10.03.21–09.06.21,
9.00–10.30 Uhr**
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 118 EUR

J110 Für Babys geboren August/September 20

**10x Mittwoch 10.03.21–09.06.21,
10.45–12.15 Uhr**
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 118 EUR

AbenteuerKinderWelt

Katharina Scheithauer

Abenteuer-Kinder-Welt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kindern. Gezielt werden die Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Bitte mitbringen: eigene Sitzunterlage wie Decke/ Matte, Rutschersocken und eine kleine Brotzeit. Zzgl. Materialkosten 10 EUR.

J120 Für Kinder geboren 06/19 bis 12/19 (15–20 Monate)

**10x Montag 01.03.21–17.05.21
09.30–11.00 Uhr**
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 92 EUR

J130 Für Kinder geboren 01/20 bis 04/20 (11–14 Monate)

**10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
09.45–11.15 Uhr**
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 92 EUR

Marburger Konzentrationstraining

Das Marburger-Konzentrationstraining (MKT) ist die häufigste Intervention, die zur Förderung von Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen eingesetzt wird. Durch das Training sollen Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erlangen, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird. Es kann das instabile Leistungsverhalten von Kindern verbessern und macht viel Spaß. Das Marburger Konzentrationstraining zählt zu den etablierten verhaltens- und schulorientierten Trainings.

Ablauf:

In sechs Trainingseinheiten – zu je 90 Minuten – wird die Konzentration, die Leistungsbereitschaft, die Ausdauer, der Umgang mit Fehlern und das selbstständige Arbeiten trainiert. Entspannung ist Voraussetzung für die Konzentration, sodass wir auch lernen, in einer Gruppe zur Ruhe zu kommen. Die Kursgebühr enthält alle Materialien, Elternabende sowie das Elterngespräch. Der Termin für das individuelle Abschlussgespräch mit den Eltern wird nach Kursende mit der Kursleiterin vereinbart.

A840 @ Marburger Konzentrationstraining – 1. Online-Elternabend für die Kurse A845, A850, A855

Rita Bachinger

Zur Stärkung der Eltern finden zwei Elternabende statt, um die Problematik besser zu verstehen und zielgerechte Unterstützung zu leisten.

Der Link zum 1. Elternabend wird Ihnen rechtzeitig zum Elternabend zugeschickt.
Samstag 08.05.21–17.00–18.00 Uhr
Online
Gebühr ist in Kursgebühr enthalten

A845 Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 1. + 2. Klasse

Rita Bachinger

In der Kursgebühr sind alle Materialien sowie die Elternabende und das Elterngespräch enthalten.

**6x Samstag 08.05.21–03.07.21
(kein Kurstag am 22.05. + 05.06.21)
10.00–11.30 Uhr**
Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 2
(am 03.07.21 im Clubraum 2)
Gebühr 145 EUR

A850 Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 3. + 4. Klasse

Rita Bachinger

In der Kursgebühr sind alle Materialien sowie die Elternabende und das Elterngespräch enthalten.

**6x Samstag 08.05.21–03.07.21
(kein Kurstag am 22.05. + 05.06.21)
11.45–13.15 Uhr**
Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 2
(am 03.07.21 im Clubraum 2)
Gebühr 145 EUR

A855 Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 5.–7. Klasse

Rita Bachinger

In der Kursgebühr sind alle Materialien sowie die Elternabende und das Elterngespräch enthalten.

**6x Samstag 08.05.21–03.07.21
(kein Kurstag am 22.05. + 05.06.21)
13.30–15.00 Uhr**
Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 2
(am 03.07.21 im Clubraum 2)
Gebühr 145 EUR

A860 @ Marburger Konzentrationstraining – 2. Online-Elternabend für die Kurse A845, A850, A855

Rita Bachinger

Auch der abschließende Elternabend findet online statt. Der Link zum 2. Elternabend wird Ihnen rechtzeitig zum Elternabend zugeschickt.

Samstag 03.07.21, 17.00–18.00 Uhr
Online
Gebühr ist in Kursgebühr enthalten

A865 Marburger Konzentrationstraining Elterngespräche

Rita Bachinger

Die Zeitschienen für das Abschlussgespräch werden mit der Kursleiterin vereinbart.

Samstag 10.07.21, 13.00–18.00 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 2
Gebühr ist in Kursgebühr enthalten

Für Online-Kurse:

Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn an. Im Anschluss erhalten Sie den Link zu der Veranstaltung mit Hinweisen für das weitere Vorgehen. Für den Online-Kurs benötigen Sie lediglich eine stabile Internetverbindung und ein Endgerät (Tablet, PC u.ä.). Besondere technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie dennoch Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne weiter.



Aktuelles auch auf unserer Facebook-Seite. Like us!



Follow us!

KULTUR und KREATIVITÄT



Katrin Krause
 Fachbereich Kultur und Kreativität
 Telefon 08142 44803-14
 krause@vhs-groebenzell.de



Liebe Freundinnen und Freunde des Kulturprogramms,

bald naht der Sommer und mit ihm ein bunter Strauß an Kultur- und Kreativangeboten. Suchen Sie sich ein schattiges, laues Plätzchen unter freiem Himmel und zeichnen Sie gemeinsam Motive in Gröbenzell. Schmecken Sie das Meer und die frische Brise bei einem norddeutschen Kochkurs. Oder wandeln Sie auf den Spuren der Münchner Musikgeschichte sowie deren Komponisten und hören Sie wie der Sommer klingt: Gemeinsam Kultur erleben und kreativ sein, sich gegenseitig inspirieren oder einfach nur die Seele baumeln lassen – das alles natürlich mit Abstand.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein herrlich kreatives Sommersemester 2021!

Ihre Katrin Krause

Highlights

K005 Passionsspiele Oberammergau 2022

Der Schwur der Oberammergauer: Mitten im Dreißigjährigen Krieg, im Jahr 1633, nach langem Wüten der Pest, gelobten die Oberammergauer, alle 10 Jahre das „Spiel vom Leiden, Sterben und Auferstehung unseres Herrn Jesus Christus“ aufzuführen, sofern niemand mehr an der Pest stirbt. Das Dorf wurde erhört und so spielten die Oberammergauer 1634 das erste Passionsspiel, das ausschließlich von Bürgern des Dorfes getragen wird. Für die 42. Aufführung 2022 (!) bietet Ihnen die Volkshochschule Gröbenzell schon jetzt Karten in zwei Kategorien an. Mitbringen sollten Sie ein Opernglas, ein Sitzkissen und wetterfeste Kleidung. In der Spielpause sind Plätze in einem Restaurant für Sie reserviert, das in wenigen Minuten zu Fuß erreicht werden kann.

Im Preis enthalten: Eintrittskarte, Busfahrt, 3-Gang-Menü
Abfahrt Gröbenzell: Bus 11.15 Uhr,
Ankunft ca. 13.00 Uhr, Einlass 14.00 Uhr
Aufführung:

- 1. Teil 14.30–17.00 Uhr
- 2. Teil 20.00–22.30 Uhr

Rückkunft ca. 24.00 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass wir nur Anmeldungen mit vollständigem Namen der teilnehmenden Person annehmen können. Eine Stornierung ist leider nicht möglich. Sie können allerdings eine Ersatzperson benennen. Bitte teilen Sie uns das rechtzeitig mit.

· **Kategorie 2**
 250 EUR (inkl. Busfahrt, 3-Gang-Menü)

· **Kategorie 3**
 211 EUR (inkl. Busfahrt, 3-Gang-Menü)
 Anmeldung bitte mit Angabe der Kategorie per E-Mail info@vhs-groebenzell.de oder per Telefon 08142 448030.

Dienstag 02.08.22, 11.00–24.00 Uhr
Treffpunkt: Gröbenzell, Ährenfeldstraße,
Bus-Wendeplatz vor der Ährenfeldschule

K010 Literarischer Spaziergang mit Oliver Pötzsch

Spiegel-Bestseller Autor Oliver Pötzsch wandert mit uns in Andechs auf den Spuren seines Romans „Der Hexer und die Henkersonne“ und gibt einen faszinierenden Einblick in die Zeit des Mittelalters. Anschaulich und spannend zeigt er uns Schauplätze des Romans, der rund um Andechs spielt. Ein bisschen Fitness wird vorausgesetzt (am Ende der Wanderung gibt es einige Treppen zu bewältigen).

Eine Stornierung ist leider nicht möglich. Sie können allerdings eine Ersatzperson benennen. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und Regenbekleidung. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Hunde sind nicht erlaubt.

Samstag 08.05.21, 10.15–12.15 Uhr
Treffpunkt: Andechs, Birkenmoosackerweg Ecke St. Elisabeth-Weg beim Parkplatz des Kloster Andechs
Gebühr 33 EUR

Literaturtipp

Oliver Pötzsch:
Der Hexer und die Henkersonne

1666: Der Schongauer Medicus Simon und seine Frau Magdalena, die Tochter des Henkers, brechen zu einer Wallfahrt ins Kloster Andechs auf. Dort lernt Simon den mysteriösen Frater Virgilius kennen, der Uhrmacher und Erfinder ist. Simon ist fasziniert von den unheimlichen Automaten, die Virgilius erschaffen hat. Als der Frater verschwindet und sein Labor zerstört wird, ahnt Simon Böses und ruft Jakob Kuisl, den Schongauer Henker herbei. Gemeinsam machen sie sich auf die Suche – nach einem wahnsinnigen Mörder ...



Aktuelles auch auf unserer Facebook-Seite. Like us!



Follow us!

Kulturvorträge

K020
Stefan Zweig und Friderike von Winternitz
Dr. Stefan Winter
 Stefan Zweig ist bis heute ein Autor mit weltweiter Wirkung. Seine Novellen sind spannend wie auch pikant in der Macht der triebhaften Erotik. Seine historischen Biografien sind glänzend recherchiert, in ihren humanen Aussagen noch heute vertraut. Unbeachtet von der Öffentlichkeit hat seine erste Ehefrau Friderike, noch unter dem Namen von Winternitz verheiratet, nicht nur gründliche Vorarbeiten zu seinen Arbeiten geleistet, sondern den labilen Schriftsteller durch ihre vitale Tatkraft entscheidend gestützt. Im Briefwechsel kommen die unterschiedlichen Charaktere eindrucksvoll zur Geltung.

Dienstag 09.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

 **K025**
Der Jugendstil in Deutschland

Anne Mischke-Jüngst
 In München entsteht der Name für die Strömung, die um 1900 in weiten Teilen Europas an die Oberfläche drängt und deren charakteristisches Erkennungsmerkmal die ornamental geschwungene Linie ist. Die „Jugend“ oder die jung Gebliebenen, fortschrittlich denkenden Künstler begehren auf gegen den Historismus, den immer wieder aufgewärmten Stil der Vergangenheit.

Dienstag 18.05.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

K030
Der Kunstraub der Nationalsozialisten

Dr. Alexander Krause
 Viele der nationalsozialistischen Machthaber wetteiferten miteinander auf der Suche nach Kunstwerken. Insbesondere Hitler und Göring machten Ansprüche auf enteignete Sammlungen verfolgt und vertriebener, meist jüdischer Mitbürger geltend, ließen günstig auf den Markt gekommene Gemälde und Skulpturen erwerben und öffentliche Galerien plündern, um sich zu bereichern. Auch 75 Jahre nach Kriegsende sind noch immer viele Fragen nach Herkunft und Restitution offen.

Dienstag 08.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

Für Online-Kurse:

Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn an. Im Anschluss erhalten Sie den Link zu der Veranstaltung mit Hinweisen für das weitere Vorgehen. Für den Online-Kurs benötigen Sie lediglich eine stabile Internetverbindung und ein Endgerät (Tablet, PC u. ä.). Besondere technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie dennoch Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

 **K035**
Warschau: Tradition und Innovation

Dr. Kaija Voss
 Das Zentrum von Warschau wurde nach starken Zerstörungen im 2. Weltkrieg originalgetreu wiederaufgebaut, es entstand eine Altstadt mit Schloss und zentralem Markt. Daneben das neue Warschau: der „Kulturpalast“ im Stalinstil der 1950er Jahre und seit den 2000ern eine Skyline mit Hochhäusern, die unter anderem aus der Feder von Daniel Libeskind stammen. Heute ist Warschau eine Stadt voller Dynamik im Baugeschehen, die an Traditionen festhält, sich aber neuen Ideen öffnet.

Anmeldung bis 14.06.21
Dienstag 15.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

 **K040**
Dresden – „Elbflorenz“ mit Frauenkirche, Zwinger, Semperoper

Dr. Kaija Voss
 Das malerisch gelegene Dresden wurde im Zweiten Weltkrieg stark zerstört. Der Wiederaufbau bekam Anfang der 2000er Jahre, mit Frauenkirche, Residenzschloss und Neumarkt eine neue Dimension. Heute präsentiert sich Dresden als Stadt mit Tradition und Moderne. Neben prominenten Sehenswürdigkeiten wie dem Zwinger und der Sempergalerie, gibt es Geheimtipps wie die Gartenstadt Dresden-Hellerau oder den Kino-Kristall von COOP Himmelb(l)au.

Anmeldung bis 21.06.21
Dienstag 22.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

K045
Starke Frauen, starke Kunst!

Dr. Stefan Müller
 Die europäische Kunstgeschichte ist eine von Männern dominierte Angelegenheit. Bekannte Frauen gibt es hingegen nur vergleichsweise wenige, auch weil sich die Rolle der Frau hier im Bereich fast ausschließlich auf die der Muse beschränkt hat. Zu Unrecht, denn es gibt eine Vielzahl von weiblichen Kunstschaffenden in der Bildenden Kunst – Malerei, Bildhauerei, Architektur-, aber auch auf den Feldern des Kunsthandels, des Mäzenatentums und der Kunstforschung, die maßgeblich auf die künstlerischen Entwicklungen ihrer Zeit eingewirkt haben. In diesem Vortrag sollen diese Frauen zu ihrem Recht kommen.

Dienstag 29.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

 **K050**
Helsinki und die skandinavische Moderne

Dr. Kaija Voss
 Ein Ausflug in den Norden: Helsinki, die „Designhauptstadt“ Europas bietet innovative Architektur des 20. und 21. Jahrhunderts. Weithin bekannt sind die „Felsenkapelle“ und die Finlandia Konzerthalle. Architekten wie Eliel Saarinen oder Alvar Aalto prägten das moderne Gesicht der finnischen Hauptstadt und ihre ganz besondere Atmosphäre.

Anmeldung bis 12.07.21
Dienstag 13.07.21, 19.30–21.00 Uhr
Online
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR, Mitglieder frei

Kultur und Kino

In Anlehnung an das Kinoprogramm der Gröbenlichtspiele präsentieren wir Ihnen zu zwei ausgewählten Filmen Expertengespräche in kleiner Runde. Kinotickets müssen zusätzlich direkt bei den Gröbenlichtspielen bestellt werden. (Telefon 08142 504959). vhs-Mitglieder bekommen den ermäßigten Preis (außer am Kinotag).

K055
Vincent van Gogh: Die Befreiung von Farbe und Form

Dr. Dorothee Siegelin
 Vincent van Gogh: zu Lebzeiten kaum beachtet, erneuerte er die Malerei und übte einen kaum zu überschätzenden Einfluss auf nachfolgende Generationen von Malern aus. Nach einem einführenden Vortrag versuchen wir, uns das Charakteristische und Besondere seiner Malerei in Gesprächen und kleinen Übungen auf dem Notizblock zu erschließen. Am 30.05. um 11.00 sowie am 01.06. um 18.00 Uhr zeigt das Kino Gröbenlichtspiele den Film „Van Goghs Sonnenblumen“. Kinotickets müssen zusätzlich direkt bei den Gröbenlichtspielen bestellt werden. (Telefon 08142 504959)
Montag 17.05.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 12 EUR

K060
100 Jahre Salzburger Festspiele

Reinhard Steidle
 Was mit Max Reinhardt und Hugo von Hofmannsthal im Jahr 1920 begann, ist heute eines der größten Klassik-Festivals der Welt: Die Salzburger Festspiele. In unserem Expertengespräch tauchen Sie ein in die Welt der Festspiele. Von Mozart, Strauss und Verdi bis zum Dirigenten Herbert von Karajan, der Oper Aida und Anna Netrebko. Am 13.06.21 zeigt das Kino Gröbenlichtspiele um 19.00 Uhr die Oper Aida mit Anna Netrebko. Kinotickets müssen zusätzlich direkt bei den Gröbenlichtspielen bestellt werden. (Telefon 08142 504959)
Montag 07.06.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 12 EUR

Kulturfahrt

K070
Kunst- und Kulturfahrt

Georg Reichlmayr
 Das Ziel der Kunst- und Kulturfahrt stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Der Komplettpreis wird voraussichtlich zwischen 80–90 EUR liegen.
Dienstag 20.07.21, 07.30–20.00 Uhr

 **K075**
Tagesfahrt nach Polling

Dr. Beatrice Trost
 Tagesfahrt nach Polling zur Stoà und der ehemaligen Stiftskirche. Mit Bahn und Bus fahren wir nach Polling. Ein Fußweg von 30 Minuten entlang der Ammer führt uns zu der 2020 eröffneten Halle mit über 100 verschiedenen Säulen von zeitgenössischen Künstlern aus aller Welt. Wir betrachten herausragende Werke. Nach einem Fußweg zurück in den Ort und einer Mittagspause besichtigen wir die ehemalige Stiftskirche Heilig Kreuz in Polling mit Wessobrunner Stuck und dem Pollinger Kreuz. Wir unterbrechen die Heimfahrt in Weilheim, um die Stadtpfarrkirche Mariä Himmelfahrt vergleichend zu betrachten. Wir organisieren 5er Gruppen mit dem Bayern-Ticket, Bedarf bitte bei Anmeldung angeben.
Mittwoch 04.08.21, 09.30–18.30 Uhr
Treffpunkt: 09.30 Uhr am Beginn des Gleises am Münchner Hauptbahnhof (Achtung: „Starnberger Flügelbahnhof“)
Abfahrt: 09.48 Uhr RB 59513
Gebühr 25 EUR (Preis zzgl. Eintritte und Fahrt)

Kulturführungen

K080
Führung mit Georg Reichlmayr

Das Thema dieser Führung stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest.
Freitag 19.03.21, 12.30–14.30 Uhr
Gebühr 16 EUR

K085
„Regietheater!“ Reloaded – an der frischen Luft

Anette Spieldiener
 Eine Führung draußen in München, die die Räume der „Regietheater“-Ausstellung des Theatermuseums ins Freie erweitert: Unterwegs im Hofgarten kommen Sie den Wirkungen des Theaters und der Fragwürdigkeit des Begriffs „Werktreue“ auf die Spur. Fritz Kortners demaskierte Helden lassen sich beim „Kriegerdenkmal“ des unteren Hofgartens und Kriegenburgs Inszenierung von Kafkas Prozess auf dem Weg zu Münchens größtem Spiegel verknüpfen. Dessen Konstruktionsgeheimnis und seinen theatralen Titel lüften wir obendrein.
Sonntag 21.03.21, 12.30–14.00 Uhr
Treffpunkt: München, Galeriestraße 4a, Eingang des Theatermuseums
Gebühr 12 EUR

K090
Oskar Maria Grafts frühe Münchner Jahre

Rita Steininger
 Mit 17 Jahren kam Oskar Maria Graf nach München, fand Eingang in die Kreise der Anarchisten und Bohemiens, „saß dumm zwischen ihnen und versuchte, ein möglichst bedeutendes Gesicht zu machen“. Die folgenden Jahre gehörten zu den aufregendsten seines Lebens. Auf diesem Rundgang begegnen wir dem jungen Dichter in Zeiten der Not und Verzweiflung, begleiten ihn durch Kriegs- und Revolutionswirren und erfahren von so mancher bedeutsamen Begegnung.
Dienstag 20.04.21, 16.00–18.00 Uhr
Treffpunkt: München, Zweigstraße 10
Gebühr 14 EUR

K095
Der königliche Bildhauer Maximilian von Widmann

Georg Reichlmayr
 Studium schon mit 16 Jahren an der Münchner Akademie der Künste, ausgezeichnete Professoren, frühe Aufträge vom Monarchen, Werke in Walhalla und ganz Bayern, Bewunderung von Schwanthaler, Gärtner und Klenze- und dennoch ist Maximilian von Widmann nur wenig bekannt. Widmann hinterließ ein gemeißeltes Lebenswerk zwischen Antikensehnsucht und Mittelmeer-Romantik. Das königliche München zwischen Promenadeplatz und Odeonsplatz war ein Zentrum seines umfangreichen Schaffens und bietet Gelegenheit, den großen Bildhauer neu zu entdecken. Der Rundgang beinhaltet einfache Gehstrecken.
Donnerstag 06.05.21, 16.00–18.00 Uhr
Gebühr 16 EUR

K100
„Musikstadt München“ – Musikalische Stadtführung durch die Münchner Innenstadt

Thomas Krehahn
 Wir besuchen neun Stationen in der Innenstadt, die ab dem 15. Jahrhundert wichtige Kapitel der Münchner Musikgeschichte und deren Komponisten beleuchten, u. a. Orlando di Lasso, Wolfgang Amadeus Mozart, Josef Gabriel Rheinberger, Richard Wagner, Richard Strauss, Karl Amadeus Hartmann. Die Führung endet am Hartmann-Brunnen, Maximilianplatz.
Samstag 15.05.21, 11.00–13.00 Uhr
Treffpunkt: München, Michaelskirche, Neuhauserstraße 6
Gebühr 14 EUR

K110
Der Skulpturenpark der Pinakotheken

Juliane Muderlak
 Rund um die Pinakotheken herum befinden sich oftmals wenig beachtete Skulpturen berühmter Künstler. In der Auswahl der Künstler, die den Skulpturenpark bestücken, spiegelt sich sowohl die bewegte Geschichte Münchens als Hauptstadt der Bewegung wider, als auch die Entwicklung der Skulptur und der Auffassung von Dreidimensionalität im 20. Jh. Sie weisen gleichzeitig die Wunden der Geschichte auf wie auch Wege in die Moderne.
Dienstag 18.05.21, 10.00–12.00 Uhr
Treffpunkt: München, Skulptur „Miracolo“, Eingang Neue Pinakothek, Barer Straße 29
Gebühr 14 EUR

K115
Führung mit Georg Reichlmayr

Das Thema dieser Führung stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest.
Samstag 03.07.21, 16.30–18.30 Uhr
Gebühr 16 EUR

Literatur

K120
Schreiben mit den GröbenExen

Gabriele Wenng-Debert
 Sie haben Erfahrung im Schreiben von Kurzprosa oder Lyrik und möchten sich darüber in einer Gruppe austauschen und Ihre Texte verbessern? Außerdem möchten Sie diese Texte in Lesungen vorstellen? Dann sind Sie richtig bei der Autorengruppe GröbenExen. Bei 14-tägigen Online-Treffen sammeln Sie Ideen, experimentieren mit literarischen Formen, schreiben und besprechen Texte. Der Kurs findet über Skype statt.
8x Dienstag 09.03., 23.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06., 22.06., 06.07.21
Online
10.00–12.00 Uhr
kostenfrei

 **K125**
Schreibkurs – Der wunde Punkt meiner Figuren

Sabine Zaplin
 Jede*r kennt ihn, jede*r meidet ihn: diesen einen Punkt, der einmal sehr geschmerzt hat. Ihn zu offenbaren, würde alles verändern. Für jede literarische Erzählung ist dieser wunde Punkt ein Motor. Darum wollen wir ihn benennen, von ihm erzählen. In vier Sitzungen wollen wir die Geheimnisse unserer Figur(en) ermitteln, eingrenzen und erzählerisch untermauern. Unser besonderes Augenmerk richten wir dabei auf den Subtext, der sich im Innenleben unserer Figuren spiegelt. Bereits vorhandene Manuskripte sind gern willkommen; wenn im Kurs neue Geschichten entstehen, ist das ebenso möglich. Den Link für den Online-Kurs erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
4x Dienstag und Donnerstag 08.06.21–17.06.21
Online
19.00–20.00 Uhr
Gebühr 42 EUR

K130
Literatur-Salon am Nachmittag

Dr. Ingrid Suhr-Täger
 Lesen Sie gern? Sprechen Sie gerne über Bücher? Suchen Sie neue Anregungen und wollen mehr über Literatur wissen? Erfahren Sie, wie sich im regelmäßigen Gespräch literarische Texte intensiver erschließen lassen. Wir beginnen mit der Lektüre: „Altes Land“ von Dörte Hansen.
5x Mittwoch 10.03./14.04./12.05./09.06./14.07.21, 15.00–16.30 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 45 EUR

K135
Literatur-Salon am Freitag

Dr. Ingrid Suhr-Täger
 Das Lesen an sich ist eine einsame Sache. Gerade deshalb erwacht bei vielen Lesern der Wunsch, sich mit anderen über das Gelesene auszutauschen. Wir freuen uns über Teilnehmende, die gerne über Bücher diskutieren. Literarisches Hintergrundwissen wird nicht vorausgesetzt. Bitte lesen Sie zum erstem Treffen: „Unterleuten“ von Juli Zeh.
5x Freitag 26.03./30.04./21.05./18.06./16.07.21, 09.30–11.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 45 EUR

Theater

K140
Theater-Schnupperkurs –
Gefühle spielerisch wecken und
mit Freude ausleben

Monika Eber-Stahl

Das Schlüpfen in andere Rollen macht Spaß und erweitert den Ausdruck in stimmlicher und körpersprachlicher Hinsicht. Mit einer Schauspielerin werden Sie Emotionen wecken, statt sie nur zu spielen. Dabei gibt es kein Richtig und Falsch. Mit einem einfachen vorgegebenen Dialog können Sie eine kurze Szene immer wieder neu mit wechselnden Spielpartner*innen entstehen lassen. Dadurch bleibt das Spiel lebendig, intensiv und nah – sogar mit Abstand. Offenheit und eine gewisse Spiellust als Voraussetzung sind wichtig, ansonsten sind keinerlei Theater- oder Schauspielkenntnisse erforderlich.

**2x Donnerstag 17.06., 24.06.21,
18.30–20.30 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 25 EUR**

Aquarellmalerei

Aquarell – Techniken und Tipps

Gabriele Witzig

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Aquarellmalerei und bietet individuelle Hilfestellung.

Kursinhalte: Grundlagen der Farb- und Kompositionslehre, zeichnerische Übungen und Anregungen zur Gestaltung von gegenständlichen und abstrakten Motiven. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen. Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial und Papier mind. DIN A3

**K200
8x Mittwoch 10.03.21–19.05.21,
kein Kurs am 05.05.20
10.00–12.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 96 EUR**

**K210
8x Donnerstag 11.03.21–10.06.21,
kein Kurs am 06.05.21
15.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 96 EUR**

K215
Aquarellmalerei – Farbspiele

Annette Wilkes

Wir vertiefen die Aquarelltechnik durch Farbkompositionen, Kontraste und erlernen neue Techniken. Es werden aufmerksames Sehen und Erfassen von Motiven sowie das Gefühl für Proportionen erlernt. Bildmotive können gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, alles Weitere wird im Kurs besprochen
**8x Donnerstag 18.03.21–10.06.21,
09.15–11.45 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 96 EUR**

Literaturtipp

Jürgen Schreiber:
**Ein Maler aus Deutschland.
Gerhard Richter**

In einer faszinierenden Spurensuche wird hier erstmals die unglaubliche Geschichte der Familie Gerhard Richters enthüllt – eine Geschichte, die drei Generationen Deutschlands umspannt und in der sich die Lebensläufe von Opfern und Tätern auf dramatische Weise kreuzen.

K220
Aquarellmalerei für Einsteiger

Annette Wilkes

Die Technik wird von Grund auf erlernt. Es entstehen farbenprächtige Bilder mit Landschaften, Bäumen und Stilleben. Alle Motive werden gegenständlich umgesetzt. Wiedereinsteiger willkommen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, kleinformatierte Leinwände, Pinsel in verschiedenen Stärken, Lappen/Küchenkrepp, Pappteller zum Mischen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**8x Montag 15.03.21–17.05.21
15.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 96 EUR**

K225
Wellen, Wind, Wolken – Aquarelle
von Nord- und Ostsee

Annette Wilkes

Das Meer von Nord- und Ostsee mit seinen bewegten Stimmungen wollen wir in großflächigen Aquarellen festhalten: glitzernde Wellen, ferne Horizonte, großflächige Himmel, stürmisches Wetter. Dabei üben wir verschiedene Techniken wie Nass in Nass, Auspar- oder Abdecktechnik und probieren Farbabstufungen mit maximal drei Farben. Bitte mitbringen: Großformatiger Aquarellblock, rundherum geleimt; große breite und runde Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Küchenkrepp, Urlaubsfotos

**4x Donnerstag 15.07.21–05.08.21,
09.15–11.45 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 60 EUR**

K230
Das spontane Aquarell –
Urlaubslandschaften

Gabriele Witzig

Das Motiv wird auf das Wesentliche reduziert, indem wir mit großzügigem Pinselstrich und fließendem Farbverlauf die flüchtige Atmosphäre einer Landschaft einfangen. Bitte mitbringen: Urlaubsfotos oder Foto Ihrer Traumlandschaft, Aquarellfarben, Aquarellpapier mind. DIN A3, mind. 250 g/m², Flach- und Rundpinsel verschiedener Größe, Aquarellstifte (soweit vorhanden), Mallappen, Wassergefäß

**3x Mittwoch 04.08.21–18.08.21,
10.00–12.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 45 EUR**

Zeichnen und Malen

K235
Urban sketching

Lisa Warin Langbein

Gemeinsam streifen wir durch Gröbenzell, halten Ausschau nach Motiven, die unser Interesse wecken und versuchen diese mit Hilfe von Bleistift und Skizzenbuch festzuhalten: Wir arbeiten vor Ort und halten die beobachteten Situationen möglichst so fest, wie wir sie sehen und stehen gleichzeitig vor der Herausforderung, kurze, schnelle Szenen auf das Papier zu bringen. Sowohl das schnelle Skizzieren als auch das Ausprobieren, Experimentieren und eine spielerische Herangehensweise stehen im Zentrum dieses Kurses. Bei Regen wird in einen Raum ausgewichen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (A4 min. 170 gr.) verschiedene Stifte Tuschestifte/Fineliner, Kugelschreiber Bleistifte verschiedene Härtegrade (z. B. HB, 2B, 4B), Spitzer, Radiergummi, Schreibunterlage (z. B. Klemmbrett)
**4x Mittwoch 09.06.21–30.06.21,
18.30–20.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 36 EUR**

K240
Mit Stift und Papier durch Gröbenzell

Lisa Warin Langbein

Mit Stift und Papier machen wir uns auf Motivsuche in Gröbenzell. Im Naturstudium schulen wir uns im Sehen und Zeichnen. Mal eine schnelle Skizze oder eine akribische Studie – im Kurs experimentieren wir mit verschiedenen zeichnerischen Methoden, probieren aus und füllen unser Skizzenbuch. Hierbei geht es weniger um ein fertiges Werk, als um den Prozess des Sehens, des Skizzierens und um die Entwicklung eigener grafischer Bildlösungen. Bei Regen wird in einen Raum ausgewichen. Bitte mitbringen: Skizzenbuch (A4 min. 120 gr. und A3 Block min. 170 gr.), Fineliner, Bleistifte verschiedene Härtegrade (HB, 2B, 4B), Spitzer, Radiergummi, Klapphocker/Campingstuhl, Schreibunterlage (z. B. Klemmbrett)

**4x Mittwoch 09.06.21–30.06.21,
10.00–11.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 36 EUR**

K245
Stilleben malen und zeichnen

Julia Bergmann

Kein Motiv eignet sich so gut um sich mit den zentralen Themen der bildnerischen Darstellung zu beschäftigen, wie das Stilleben. Hier muss man nicht auf ein Foto zurückgreifen. An realen Gegenständen kann Stofflichkeit, Form und Licht erfahren und die Möglichkeiten der Wiedergabe auf dem Papier geübt werden. Die für eine gelungene Zeichnung wichtigen Themen wie Struktur, Textur, Schraffur und Tonwerte werden genauso besprochen, wie die Grundlagen einer spannenden Komposition. Von diesen Grundlagen aus kann, wer mag, zur naturalistischen oder expressiven Malerei übergehen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Papier (A3), Bleistift (B2), Knet-Radiergummi
**6x Dienstag 13.04.21–18.05.21,
9.30–11.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 72 EUR**

K250 
Klassisches Porträt malen und
zeichnen nach Franz von Lenbach

Julia Bergmann

Der Münchner Malerfürst Franz von Lenbach ist für seine naturalistischen Porträts bekannt. Im Kurs werden wir zunächst die Grundlagen der Porträtzeichnung erarbeiten und nach Fotos üben. Im Anschluss gehen wir zur farbigen Darstellung über. Anders als bei der Zeichnung rücken hier die charakteristischen Flächen eines Gesichts in den Fokus, sowie das Mischen der Hautfarbe. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Papier (A3), Bleistift (B2), Knet-Radiergummi
**6x Dienstag 13.04.21–18.05.21,
19.00–20.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 54 EUR**

K255 
Das expressive Porträt

Julia Bergmann

Wir alle kennen die bunten und verzerrten Gesichter, die Künstler wie Kirchner, Schiele oder Beckmann Anfang des 19. Jahrhunderts gemalt haben. Wie und warum sie das getan haben, ist Thema dieses Kurses. Wir werden zunächst die Grundlagen der Porträtzeichnung erarbeiten und nach Fotos üben. Im Anschluss gehen wir zur expressiven Darstellung über. Hier bekommen die charakteristischen Flächen eines Gesichts eine besondere Bedeutung. Auch der Umgang mit der Farbe wird ein zentrales Thema sein. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Papier (A3), Bleistift (B2), Knet-Radiergummi
**6x Dienstag 08.06.21–13.07.21,
9.30–11.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 72 EUR**

**Es ist ein gutes Zeichen,
wenn Sie nach Ihrer Anmeldung
nichts mehr von uns hören.
Wir melden uns nur dann bei
Ihnen, wenn wir Kurse absagen
oder verschieben müssen.**

K260
Tiere malen und zeichnen

Julia Bergmann

Wer kennt es nicht, das blaue Pferd von Franz Marc? Anhand von Fotos und Modellen setzen wir uns zeichnerisch mit dem Thema auseinander. Ausgehend vom Skelett werden typische Proportionen und Bewegungsformen verschiedener Tiere untersucht und erarbeitet. Auf dieser Grundlage aufbauend gehen wir zur malerischen Darstellung über. Hierbei kann jeder entscheiden, ob er/sie das Thema naturalistisch oder expressiv umsetzen möchte. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Papier (A3), Bleistift (B2), Knet-Radiergummi
**6x Dienstag 08.06.21–13.07.21,
19.00–20.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 54 EUR**

K265
Mit Acryl gestalten – Wege in
die Abstraktion: Fläche trifft Linie

Ulrike Schrammeck

Nichts ist so erschreckend, wie die weiße Leinwand, der Karton, bevor der erste Strich gesetzt wurde. Deshalb soll der Kurs es erleichtern, ins abstrakte bzw. abstrahierende Malen mit Acrylfarben einzusteigen. Anhand von Beispielen unterstützt die Dozentin die Teilnehmer*innen bei ihren eigenen Schritten zum Bild. In der ersten Sitzung erläutert die Dozentin online über Zoom das Vorgehen und die ersten Schritte zum eigenen Bild. Sitzung 2 und 3 finden in Präsenzeinheiten in der vhs statt und beschäftigen sich mit der Ausarbeitung der mitgebrachten Entwürfe.

Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylfarben, Flachpinsel
**3x Samstag, Montag, Mittwoch
05.06./07.06./09.06.21, 10.00–11.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2 und Online
Gebühr 24 EUR**

K270
Freitagsatelier: Freie Mal- und
Zeichengruppe

Julia Bergmann

Unterstützt von der Dozentin, können Sie die eigene kreative Arbeit weiterentwickeln und neue Wege für sich entdecken. Bitte mitbringen: vorhandenes Material
**10x Freitag 05.03.21–21.05.21,
09.30–12.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 180 EUR**

Besondere Schriften

K280
Mit Handlettering gestalten – Grundkurs

Rainer Michel

Im digitalen Zeitalter sind handgefertigte Dinge wieder etwas ganz Besonderes. Aus diesem Grund gewinnt Handlettering immer mehr Freunde. Schrift wird gemalt, gezeichnet, mit Farben verziert und dekorativ verschönert. Mit Brushpens (Pinselstiften) und Finelinern (Filzstiften) gestalten wir persönliche, ausdrucksstarke Glückwunschkarten, Geschenkanhänger und vieles mehr. Bitte mitbringen: Druckbleistift 0,5-HB, Brushpens, Stabilo Pens, Schreibblock Din A4 mit tintenfester Oberfläche (Linienblatt muss durchscheinen). Alle Materialien können im Kurs ausprobiert und erworben werden.

**3x Mittwoch 14.04.21–28.04.21,
16.30–18.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 44 EUR**

K285
Brushlettering: Pinselschriften
für Postkarten bis Poster – Workshop

Rainer Michel

Wir lernen die Besonderheiten unterschiedlicher Brushpens (Pinselstifte mit flexibler Spitze) und Pinsel kennen und schätzen. Mit ihnen eignen wir uns zuerst die Grundkenntnisse des Brushlettering an, schreiben und malen dann schwungvolle Wörter. Diese gewinnen besonderen Reiz durch die Kombination mit Wasserfarben und wirken ansprechend auf allen Formaten, von der Postkarte bis zum Poster. Alle Materialien können auch im Seminar ausprobiert und erworben werden. 1 Std. Pause.
**Samstag 10.07.21, 10.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 44 EUR**

K290 
Sütterlin und die alte deutsche
Schrift

Albrecht Vorherr

Möchten Sie Dokumente Ihrer Familiengeschichte entziffern, in Archiven nachschlagen oder in Urgroßmutter's Tagebuch schmökern? An zwei Abenden werden Sie in die alte deutsche Schrift eingeführt und an ausgewählten historischen Texten fachkundig geschult. Dabei bekommen Sie ein Gespür für die Gestaltung jener Handschrift, die bereits Schiller und Goethe pflegten und die nun eine akut gefährdete Kulturtechnik geworden ist. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

**2x Montag 21.06.21–28.06.21,
18.00–20.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 36 EUR**

Kreatives Gestalten

Töpfern an der Drehscheibe

Stefanie Hirt

Dieser Kurs bietet Ihnen in relativ kurzer Zeit die Möglichkeit, die Grundtechniken des Töpferns an der Drehscheibe zu erlernen. Sie werden erfahren, wie viel Spaß es macht, die eigenen Ideen in Form zu bringen. Es entstehen kleine Schüsseln, Tassen, Teller, Vasen usw. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handtuch

K300

5x Donnerstag 18.03.21–06.05.21, 19.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 73 EUR

K305

5x Donnerstag 10.06.21–15.07.21, 19.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 73 EUR

K310

Aufbaukeramik

Ute Richter

Im Kurs werden die eigenen Vorstellungen und Ideen unterstützt. Der kreative Ausdruck des Einzelnen ist eine Bereicherung für die Gruppe. Themen werden gemeinsam besprochen und gewählt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, altes Kissen
6x Mittwoch 21.04.21–09.06.21, 19.30–21.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 88 EUR

Für alle Töpferkurse gilt zusätzlich:

- Materialkosten: 1,20 EUR pro kg Ton
- Brennkosten: 4 EUR pro kg gebrannten Ton

K315

Goldschmieden: Ringe – Ohrringe – Anhänger Crashkurs

Thomas Proft

Schmieden Sie ein Schmuckstück an einem einzigen Tag. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber und Platin blitzschnell Schmuck kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10 EUR sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

Samstag 12.06.21, 10.00–14.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 48 EUR

K320

Ketten aus echten Perlen und Edelsteinen

Rosa Glonner

Ketten aus echten Süßwasserzuchtperlen, Edelsteinen und Zwischenteilen aus Silber, bzw. vergoldeten Silber entstehen je nach Geschmack, Anlass und Kleidung vollkommen unterschiedlich und immer einzigartig! Gerne reparieren oder ändern/modernisieren wir auch Ihre alten Lieblingsstücke. Wir arbeiten auf hochwertigen Edelstahlseilen. Material kann erworben werden. Es steht eine große Auswahl an unterschiedlichen Perlen- und Steinqualitäten, sowie Silber bereit und wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Bitte mitbringen: Brotzeit
Samstag 20.03.21, 10.00–15.00 Uhr
Bürgerhaus, Galerie
Gebühr 30 EUR

K325

Makrameekunst – Schmuck und Schlüsselanhänger

Sarah Janina Blessing

In diesem Makramee-Workshop für Anfänger erlernen Sie die wichtigsten Knüpf-Techniken für bunten Sommer-Schmuck und Schlüsselanhänger. Neben vielen Materialien, Vorschlägen und Hilfestellungen bietet der Workshop viel kreativen Freiraum zum Gestalten und Ausprobieren des aktuellen Trends.

Samstag 15.05.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 22 EUR (inkl. 4 EUR Materialkosten)

K330

Do it yourself: Geschenkschachteln

Susanne Pertramer

Holen Sie sich Inspirationen für originelle, mit viel Kreativität gestaltete Geschenkverpackungen. Wir arbeiten mit den verschiedensten Papieren von Designpapier bis zum einfachen Tonpapier. Wir stanzen, prägen, stempeln und geben mit den unterschiedlichen Accessoires der Geschenkschachtel den letzten Schliff.

Donnerstag 29.04.21, 18.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 21 EUR (inkl. 6 EUR Materialkosten)

K335

Kunst aus Schrott – Metallskulpturen schweißen

Oliver Beran

Wollen Sie Ihren Garten oder die Wohnung mit einer persönlichen Note verschönern? In diesem Kurs schweißen, schmieden und trennen wir Eisen und Schrottteile und gestalten daraus fantasievolle Objekte, z. B. Tiere und Blumen. Auch andere Materialien wie Stein, Holz und Glas können evtl. mit eingearbeitet werden. Ihre eigene Kreativität ist gefragt und der Dozent hilft Ihnen, sie umzusetzen. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, etwas handwerkliches Geschick ist erwünscht.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, feste Schuhe, wenn möglich eigenes Material (rostiger Eisenschrott)

Samstag 15.05.21, 10.00–17.00 Uhr
Alling, Werkstatt Oliver Beran, Am Hartholz 7
Gebühr 48 EUR

K340

Kreatives, freies Gestalten

Klaus Dippold

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Ihre eigene Skulptur, Ornamentik oder Komposition. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Materialien wie Gasbeton, Gips oder Styropor kennen. Eigene Projekte und Materialien dürfen zum Arbeiten gerne mitgebracht werden. Der Dozent hilft Ihnen die Materialien nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Bei Wunsch kann das Ergebnis auch mit Farbe präzisiert werden.

Materialkosten werden nach Bedarf und Material mit dem Dozenten verrechnet. Bitte mitbringen: Nach Absprache mit Dozent Säge, Spachtel, Messer
6x Montag 12.04.21–17.05.21, 9.30–11.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 72 EUR

K345

Insektenhotel und Bienenwachstücher herstellen für die ganze Familie

Corona Münster

Damit sich unsere einheimischen Insekten so richtig wohl fühlen, bauen wir ein Insektenhotel aus Naturmaterialien. Viele Wildbienenarten profitieren von diesen gebastelten Bauten. Passend dazu stellen wir im Anschluss Bienenwachstücher her, die eine nachhaltige Alternative zu Plastikverpackung bieten. Kinder ab 8 Jahren sind mit Erziehungsberechtigtem herzlich willkommen.

Materialkosten von ca. 5 EUR werden am Kurstag an die Dozentin bezahlt.

Samstag 24.04.21, 14.00–16.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 12 EUR pro Person



K350

Kräuterbuschen binden nach alter Traditon

Daniela Gottstein

Die Kräutersegnung/weihe an Mariä Himmelfahrt geht auf sehr altes Brauchtum zurück, es wurde bereits von den Kelten und Germanen gepflegt. Heute wird der große/hohe Frauentag (15.08.21) statt seiner gefeiert. In der Kräuterweihe mischen sich Tradition, Frömmigkeit, Volksglaube, verbunden mit der Notwendigkeit Werterhaltendes zu bewahren. Gemeinsam werden wir einen traditionellen Buschen (Kräuterstrauß) binden und dabei viel Wissenswertes über diese Kräuter erfahren. Geschichten, Märchen und Nützliches aus der Volksheilkunde werden erzählt. Im Anschluss gibt es einen Wiesendudler und ein leckeres Wiesenschmalzbrot zur Stärkung. Materialkosten werden je nach Verbrauch abgerechnet (max. 5 EUR).

Bitte mitbringen: Blumendraht, Schere, Paketschnur, und Blumen/Kräuter aus dem eigenen Garten

Samstag 14.08.21, 14.30–16.30 Uhr
Treffpunkt: Landsberied, Babenrieder Straße 20
Gebühr 13 EUR

K355

Blumenkränze binden

Lisa Warin Langbein

Der Sommer ist da. Margeriten, Ringelblumen und andere Sommerblüher stehen in voller Pracht. In selbst gebundenen Blumenkränzen holen wir uns den Sommer ins Haus. Aus saisonalen Blüten, Kräutern und Gräsern entstehen im Workshop individuell gestaltete Blumenkränze. Ob Tischdekorationen, Haarschmuck oder Türkränze – das Wickeln kann beginnen. Bitte mitbringen: Schürze, Drahtzange, ggf. Handschuhe

Samstag 03.07.21, 10.00–12.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 30 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

Repair Café

Wir können der Wegwerfgesellschaft entkommen, indem wir wieder reparieren lernen. Das schont die Ressourcen des Planeten und es macht auch Spaß. Der Bund Naturschutz Gröbenzell bietet in Kooperation mit der vhs Gröbenzell Hilfe zur Selbsthilfe! Beim Gröbenzeller Repair Café werden elektrische Kleingeräte und Computer repariert, auch Näharbeiten können gemacht werden. Anmeldung erforderlich 08142 448030 oder 08142 53576.

Freiwillige Helfer, die unser Reparaturteam unterstützen möchten, können sich bei der Volkshochschule melden.

K360

Samstag 10.04.21, 13.00–16.00 Uhr Bürgerhaus, Galerie

kostenfrei

K365

Samstag 05.06.21, 13.00–16.00 Uhr Bürgerhaus, Galerie

kostenfrei

Textiles Gestalten

K400

Nähschule: Schnittmuster erstellen und Sommerrock nähen

Beata von Koppenburg

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie von sich selbst Maß nehmen. Im Anschluss nähen Sie unter Anleitung der Dozentin einen wunderschönen Sommerrock mit Bund in der Länge 55 cm.

Bitte mitbringen: Schnittpapier, Maßband, Bleistift, Radiergummi, Rechter Winkel, Nähmaschine, Fuß für verdeckten Reißverschluss, Stoff 150x150 cm, Garn in gleicher Farbe, Stoffschere, Kreide, Nadel, Maßband, Viseline-Bundband 1m, nahtverdeckter Reißverschluss 25 cm

2x Samstag 08.05.21, 10.00–17.00 Uhr und 15.05.21, 14.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 47 EUR

K405

Kinderkleidung nähen: Größe 56–98 (ca. 1 Monat bis 3 Jahre)

Tina Gruber

In diesem Kurs nähen wir Babykleidung in den Größen 56–98. Pumphose, Leggings, Body, Wickeljäckchen, Babykleid, Strampler, T-Shirt oder Longsleeve. Eine Modellauswahl sowie die Materiallisten und Größentabellen erhalten Sie vorab von der Kursleiterin. Der Kurs ist für Nähanfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Nähmaschine/Overlockmaschine, großes Lineal, Markierstifte/Trickmarker, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln/Wonderclips, Nähnadeln (für Jersey/Stretch), Nahtauffrenner, Stifte zum Abpausen der Schnitte

Mittwoch 12.05.21, 18.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 15 EUR

Fotografie

K700

Porträtfotografie mit einfachen Mitteln

Vukasin Latinovic

Muss man, um kreativ arbeiten zu können, ein teures Fotostudio haben und viel Geld für die Ausrüstung ausgeben? Im Kurs machen wir interessante Porträts, indem wir Materialien kreativ verwenden, die zu Hause vorhanden oder für ein paar Euro in jedem Baumarkt zu kaufen sind.

Mittwoch 28.04.21, 18.00–21.00 Uhr
Gröbenzell, Bahnhofstraße 26, Fotobude
Gebühr 19 EUR

K710

Fotografieren mit dem Smartphone

Claudia Spielbauer

„Die beste Kamera ist die, die man dabei hat“ – dafür bieten sich Smartphones geradezu an. Die Bedienung ist anders als bei herkömmlichen Kameras. Doch auch mit einem Smartphone ist es möglich, fantastische Fotos zu machen. Bei einem Spaziergang durch Gröbenzell werden Sie den praktischen Umgang mit der Kamera App erlernen und probieren Einstellungen aus. Die Fotos werden direkt am Smartphone nachbearbeitet.

Voraussetzung: der Umgang mit dem Smartphone sollte Ihnen vertraut sein. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone (nicht älter als 4 Jahre) und Google Account oder App ID

Samstag 12.06.21, 14.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 19 EUR

K720

Fotospaziergang durch die Aubinger Lohe

Claudia Spielbauer

Wie bekomme ich den Hintergrund unscharf? Oder warum fließt das Wasser nicht so schön weich auf meinem Bild? Diese und noch viele andere Fragen werden wir bei einem Spaziergang durch die Aubinger Lohe klären. Schritt für Schritt gehen wir vom Automatikmodus über in die manuelle Einstellung. Durch die selbst fotografierten Motive bekommen Sie Übung im Umgang mit Ihrer Kamera.

Bitte mitbringen: Kamera mit Möglichkeit der manuellen Einstellung von Blende, Brennweite und ISO, aufgeladener Akku, leere Speicherkarte und evtl. verschiedene Objektive
Mittwoch 16.06.21, 14.00–17.00 Uhr
Treffpunkt: Lochhause, Parkplatz an der Ziegeleistraße in der Aubinger Lohe
Gebühr 19 EUR

K410

Kinderkleidung nähen: Größe 104–128 (ca. 3–8 Jahre)

Tina Gruber

In diesem Kurs nähen wir Kinderkleidung in den Größen 104–128 (ca. 3–8 Jahre). Kleid, Leggings, Rock, Tunika, coole Hosen für Jungs, T-Shirt oder Longsleeve. Eine Modellauswahl sowie die Materiallisten und Größentabellen erhalten Sie vorab von der Kursleiterin. Der Kurs ist für Nähanfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine/Overlockmaschine, großes Lineal, Markierstifte/Trickmarker, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln/Wonderclips, Nähnadeln (Jersey/Stretch), Nahtauffrenner, Stifte zum Abpausen der Schnitte

Mittwoch 19.05.21, 18.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 15 EUR

K415

Näh- und Designwerkstatt

Jana Nuss

Mode kreieren und umsetzen macht Spaß und bietet die Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen. Kleidung, Accessoires und Weiteres können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Für Fragen steht Ihnen die Dozentin gerne zur Verfügung, E-Mail Adresse bitte im vhs Büro erfragen. Inkl. Mittagspause.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitte, Zuschneideschere, passende Garne, Maßband und sonstige Nähutensilien, Nähmaschine (falls vorhanden)
Samstag 19.06.21, 10.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 36 EUR

Körperpflege

K480

Naturkosmetik leichtgemacht

Corona Münster

In diesem Kurs erfahren Sie alles Wissenswerte über Naturkosmetik und die Vorteile im Vergleich zu herkömmlichen Produkten. Wir werden mehrere Pflegeprodukte aus unterschiedlichen Bereichen selbst herstellen z. B. Lippenpflegestift, Creme, Deo und Badeparfines. Alle Kursteilnehmende bekommen ein umfangreiches Skript mit den Rezepten. Bitte mitbringen: verschiedene kleine Gläschen mit Drehverschluss

Dienstag 11.05.21, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
Gebühr 28 EUR (inkl. 10 EUR Materialkosten)

Es ist ein gutes Zeichen, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir Kurse absagen oder verschieben müssen.

Musik

K500
vhs-Spielkreis für Alte Musik

Barbara Hintermeier

Übungsabende für Musik mit historischen Instrumenten. Neue Mitglieder auch mit traditionellen Instrumenten sind herzlich willkommen. Bitte beachten Sie die variierenden Startzeiten.

7x Donnerstag
15.04.21, 17.30–19.00 Uhr
29.04.21, 18.00–19.30 Uhr
06.05.21, 17.30–19.00 Uhr
20.05.21, 18.00–19.30 Uhr
10.06.21, 17.30–19.00 Uhr
08.07.21, 17.30–19.00 Uhr
22.07.21, 18.00–19.30 Uhr
Bürgerhaus, Saal
 Gebühr 63 EUR

K510
Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Daniel Shelton

Im Kurs erarbeiten wir gemeinsam Liedbegleitungen für Volkslieder, Pop- und Rocksongs und lernen dabei Grundtechniken des Gitarrespiels. Hierzu sollten Sie einfache Akkordgriffe kennen (keine Barré-Griffe) und ein bis zwei Schlagmuster beherrschen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre
10x Dienstag 09.03.21–08.06.21,
17.30–18.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
 Gebühr 73 EUR

K515
Gitarre für Fortgeschrittene

Daniel Shelton

Sie haben bereits gute Vorkenntnisse oder an vorherigen Kursen teilgenommen? Dann lernen Sie in diesem Kurs neue Akkorde (inklusive Barré-Griffe) und komplexere Rhythmen in Ihr Gitarrenspiel zu integrieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre
10x Dienstag 09.03.21–08.06.21
18.45–19.45 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
 Gebühr 73 EUR

K520
Indianischer Trommelworkshop

Iris Lilla

In besonderer Atmosphäre im „Weltenhaus“ spielen Sie indianische Rhythmen auf schamanischen Trommeln und erfahren wissenswertes über die indianische Kultur. Das indianische Trommeln entspringt dem Hören auf die Natur. Wie klingt Feuer, der Wind oder eine galopierende Bisonherde? Sie müssen sich nichts merken oder Rhythmen zählen. Zum Abschluss gibt es ein gemeinsames „Powwow“ (=indianischer Ausdruck für Zusammenkunft) auf der großen Trommel.

Samstag 12.06.21, 10.00–13.00 Uhr
Unterumbach, Weltenhaus, Dorfstraße 1
 Gebühr 25 EUR

Tanz

K600
Afrikanischer Tanz – Workshop

Patrick Kasirye Wasswa

Afrikanischer Tanz ist energiegeladene und ästhetisch. Spüren Sie den Einklang mit der Musik, die Harmonie mit der Bewegung und erleben Sie den eigenen Körper im Rhythmus der Trommeln. Afrikanischer Tanz hat viele Facetten. Jede einzelne afrikanische Ethnie besitzt eine Vielzahl eigener Tanztraditionen: In diesem Tanzworkshop lernen Sie den traditionellen afrikanischen Tanz aus Uganda kennen.

Samstag 17.04.21, 16.00–18.00 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 12 EUR

K610
Lindy Hop – Basis Workshop

Therese von Bemberg

Die Swing Ära ist die Zeit der Big Bands der 30er Jahre. Der am meisten verbreitete Tanz dieser Zeit ist der Lindy Hop. Elegant und langsam oder dynamisch und schnell gibt es ein breites Spektrum an Figuren und Bewegungen. Passend zu Geschwindigkeit und Musikstil existieren verschiedene Grundschritte. Wir wollen die Wichtigsten davon erlernen. Bitte paarweise anmelden, Preis pro Person. Bitte mitbringen: flache Schuhe
Samstag 24.04.21, 14.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
 Gebühr 18 EUR

K620
Line Dance „Absolut Beginner“

Sabine Veselinovic

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten erste Grundschritte, einfache Choreographien und lernen Tanzanleitungen (Stepsheets) zu lesen. Bitte mitbringen: saubere Gymnastik- oder Tanzschuhe, Getränk
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21,
20.00–21.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
 Gebühr 60 EUR

K630
Line Dance mit Vorkenntnissen

Sabine Veselinovic

Bitte mitbringen: saubere Gymnastik- oder Tanzschuhe, Getränk
10x Freitag 05.03.21–21.05.21,
18.30–20.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
 Gebühr 81 EUR

K640
Line Dance mit Vorkenntnissen/
Fortgeschrittene

Sabine Veselinovic

Bitte mitbringen: saubere Gymnastik- oder Tanzschuhe, Getränk
10x Freitag 05.03.21–21.05.21,
20.15–21.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
 Gebühr 81 EUR

Internationaler Folkloretanz

Elisabeth Bosch

In Coronazeiten dürfen wir auch tänzerisch andere Wege beschreiten. In zwei Tanzblöcken mit je fünf Terminen tanzen wir Tänze, bei denen wir uns nicht an den Händen halten und so den erforderlichen Abstand einhalten. Pro Block werden die gleichen Tänze getanzt. Die Freude am Tanz und der „leichte Fuß“ stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: saubere Gymnastik- oder Tanzschuhe, Getränk

K650
5x Mittwoch 03.03.21–14.04.21
19.30–21.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
 Gebühr 45 EUR

K660
5x Mittwoch 21.04.21–19.05.21
19.30–21.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
 Gebühr 45 EUR

Kochen und Genießen

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen:

- Einmalhandschuhe
- Geschirrtücher
- Scharfes Messer
- Behälter für Kostproben
- Getränk

K800
Indische Küche

Marlene Oberhofer

Diese Küche ist eine „Gewürz-Orgie“, die unsere Gesundheit fördert. An diesem genussvollen Abend erhalten Sie viele weitere Informationen über Gewürze & Co. Sie stellen selber Curry und wunderbares Garam Masala her, aber auch Gerichte, wie gelbe Linsen mit Kokos, Hackfleisch mit Ingwer und Kreuzkümmel, gerösteter Rettich mit schwarzem Zwiebelsamen, Huhn in Mandelsauce usw. Alles ist aufregend gewürzt, scharf oder sanft und dazu auch gesund.

Donnerstag 18.03.20, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 48 EUR (inkl. 26 EUR
 Lebensmittelkosten)

K805
Thai-Currys III

Marlene Oberhofer

Man muss sie unbedingt probieren diese aufregend anderen Currys aus Thailand. Sie haben alle einen eigenständigen Charakter und das macht ihren Reiz aus., z. B. Kaeng khieu wan pet/Grünes Entencurry mit selbst gemachter Currypaste, Kaeng masaman/ Curry mit Erdnüssen u. Kardamom, usw. Dazu erhalten Sie Tipps und Tricks zu Currypaste, Fischsauce & Co. und eine Liste für Ihr Gewürzregal daheim.

Donnerstag 15.04.21, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 48 EUR (inkl. 26 EUR
 Lebensmittelkosten)

K810
Burma/Myanmar

Marlene Oberhofer

Bereichert von der Vielfalt der unterschiedlichen Volksgruppen, hat Myanmar eine einzigartige Küche mit unglaublicher Gastfreundschaft geschaffen. Wichtig sind Gewürze oder Gewürzpasten, wie Chilis, Fischsoße, oder auch Garnelenpaste. Wir kochen an diesem Abend Reis-Nudelsalat mit Limette, Huhn und Erdnüssen, die berühmte „Mohingar“ Fischsuppe mit Nudeln, Ingwer und Zitronengras mit knusprigen Küchlein. Garnelencurry mit Sauce „Pazoonhin“ und geröstetem Sesamöl, gefüllte Teigtaschen, sowie Eiercurry mit geriebener Kokosnuss, Kurkuma und gezuckertem geröstetem Sesam.

Donnerstag 06.05.21, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 48 EUR (inkl. 26 EUR
 Lebensmittelkosten)

K815
Bali und seine Küche

Marlene Oberhofer

Die Insel Bali hat eine fantastische Küche! Wir kochen: Nasi gurih, duftender Reis mit Nelke, Zitronengras und Muskatblüte, dazu selbstgemachtes Sambal mit verschiedenen Würz-Varianten und Ikan panggang – in Bananenblättern gegrillter Fisch gewürzt mit Kencur und Laospulver oder Saté ayam – Hühnerspießchen mit duftendem Sesamöl und Palmzucker, Gado Gado – Gemüse mit selbstgemachter Erdnussauce, Gulai Nanas – Ananas Curry mit Kardamom, Kreuzkümmel und Kerimi der Lichtnuss, Serundeng – knusprige und toll gewürzte Kokosnussflocken als Beilage usw.

Donnerstag 10.06.21, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 48 EUR (inkl. 26 EUR
 Lebensmittelkosten)

K820
Sushi I

Marlene Oberhofer

Sushi sind kleine sehr nährstoffreiche, gesunde und wohlschmeckende Häppchen. Der Bio-Fisch ist fettarm, leicht verdaulich, eiweißreich, enthält Vitamine und wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die vorbeugend gegen Schlaganfall und Herzinfarkt wirken. Es werden frischer Fisch und vor allem Bio-Zutaten verarbeitet.

Donnerstag 01.07.21, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 50 EUR (inkl. 28 EUR
 Lebensmittelkosten)

K825
China Culinaria

Marlene Oberhofer

Essen in China ist mehr als Ernährung. Es ist die Kunst Seele und Körper auszubalancieren. Die Gerichte sind immer frisch und klar definiert, Gewürze und Kräuter sind wie die Grundzutaten klug ausgewählt. Die Rezepte im Kurs sind klassisch, original und einfach zuzubereiten, z. B. Frühlingsrollen gedämpft und nicht fettig frittiert, marinierte Fleischspießchen/Sate wie aus der Garküche, Curry-Ente mit Lorbeer, Garnelen süß-sauer oder auch Süßes wie „Neu Jahr Wantang“ usw.

Donnerstag 15.07.21, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 48 EUR (inkl. 26 EUR
 Lebensmittelkosten)

K830
3-Gänge-Menü – Thai-Küche

Marlene Oberhofer

Frisch-säuerlich, knusprig-aromatisch-scharf-fruchtig, sanft-cremig-süß, das sind die Komponenten des unwiderstehlichen Dreiteilers mit Original-Rezepten. Wir kochen folgendes Menü: Glasnudelsalat mit Scampi & Co., knuspriger Honig-Ente mit Ananas, grünem Pfeffer und Erdnussauce sowie pochierte, gebrannte Kokos-Palmzucker-Creme. Mit einer angehängten Einkaufsliste bereiten Sie dieses Essen ganz entspannt vor und sind noch relaxter mit Ihren Gästen am Tisch und eine Empfehlung für begleitenden Getränke rundet alles ab!

Donnerstag 05.08.21, 18.00–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 50 EUR (inkl. 28 EUR
 Lebensmittelkosten)

K835
Küche Apuliens

Deborah Ferrini-Kreitmair

Gemüse, Olivenöl, Hartweizen und typische cucina povera-Gerichte sind vielleicht die vier wichtigsten Kennzeichen der apulischen Küche. Die Cucina Apuliens ist eine arme aber sehr vielfältige Küche. Mit einfachen Rezepten werden tolle schmackhafte Menüs zubereitet: Pizza mit Schinken und Mozzarella gefüllt, Gemüsekekchen, Spaghetti mit Thunfisch, Mangold und Venusmuscheln, Salsiccia mit Kartoffeln, Orangenkuchen.

Donnerstag 29.04.21, 18.00–22.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 47 EUR (inkl. 23 EUR
 Lebensmittelkosten)

K840
Paella – Spanische Köstlichkeit

Margarita Vilgertshofer

Bei vielen Spanien-Urlaubern beliebt und bekannt ist die Paella. Dieses typische Reisgericht gibt es mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder vegetarisch. Gemeinsam wollen wir verschiedene Varianten kochen. Bitte mitbringen: Paellapfanne (wenn vorhanden)
Dienstag 04.05.21, 18.30–22.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 31 EUR (inkl. 10 EUR
 Lebensmittelkosten)

K845
Tapas – Spanische Köstlichkeiten

Margarita Vilgertshofer

Tapas, diese kleinen spanischen Köstlichkeiten, die vorzugsweise zu Wein gereicht werden, erfreuen sich auch bei uns großer Beliebtheit. Wir probieren neue Tapas-Rezepte.

Dienstag 18.05.21, 18.30–22.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 27 EUR (inkl. 6 EUR
 Lebensmittelkosten)

K850
Jüdische Küche

Bilha Widmann

Die jüdisch-israelische Küche ist eine der abwechslungsreichsten der Welt. Bilha Widmann wird gemeinsam mit Ihnen ein köstliches Menü zubereiten und die wichtigsten Speisegesetze erklären.

Donnerstag 17.06.21, 18.00–22.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 48 EUR (inkl. 18 EUR
 Lebensmittelkosten)

K855
Norddeutsche Küche

Bettina Schöning

Viele norddeutsche Gerichte lassen Erinnerungen an Nord- und Ostsee aufkommen! Natürlich spielt Fisch für norddeutsche Gerichte eine bedeutende Rolle. Auf den Tisch kommen daher rustikale Köstlichkeiten wie Heringssalat, Krabbenburger und Pannfisch. Nicht fehlen darf der norddeutsche Kartoffelsalat, Rezepte mit Wurzelgemüse oder Gurken, aber alles modern interpretiert. Rote Grütze oder Butterkuchen sind zum Nachtisch das i-Tüpfelchen für norddeutsche Gerichte!

Freitag 18.06.21, 18.00–21.30 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 30 EUR (inkl. 10 EUR
 Lebensmittelkosten)

Schokoladen und einfache Pralinen

Martin Schönleben

Für einige Stunden tauchen Sie ein in die süße Welt der Schokolade. Konditormeister Martin Schönleben zeigt Ihnen die Geheimnisse der Herstellung von Tafelschokoladen und einfachen Pralinen. Naschkatzen und alle die auf der süßen Seite des Lebens stehen, kommen bei diesem Schokoladenkurs voll auf ihre Kosten. Sie lernen, wie man feinste Kuvertüre richtig behandeln muss und wie man einfache Pralinen schnell und unkompliziert herstellen kann. Der Fachmann zeigt Ihnen seine Tipps und Tricks bei der Schokoladeverarbeitung. Selbstverständlich werden die in liebevoller Handarbeit hergestellten Köstlichkeiten auch zusammen (mit Abstand) verkostet und mit nach Hause nehmen

K860
Donnerstag 22.04.21, 18.00–22.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 45 EUR (inkl. 15 EUR
 Lebensmittelkosten)

K865
Donnerstag 20.05.21, 18.00–22.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
 Gebühr 45 EUR (inkl. 15 EUR
 Lebensmittelkosten)

Literaturtipp

Peter Peter:
Kulturgeschichte der deutschen Küche

Diese Kulturgeschichte spannt einen weiten Bogen von den Germanen über das Mittelalter bis zur heutigen ausgeklügelten Küche.

GESUND und AKTIV



Majka Underberg
Fachbereich Gesundheit
Telefon 08142 44803-13
underberg@vhs-groebenzell.de

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

unsere Gesundheitskurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper auf positive Art zu fordern und wahrzunehmen sowie Stress abzubauen. Nicht die Höchstleistung zählt, sondern die kontinuierliche, eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge durch regelmäßige Bewegung. Suchen Sie sich aus unserem umfangreichen Programm das passende Angebot aus und Sie werden feststellen –

Bewegung ist Lebensfreude!

In diesem Sinne – freuen Sie sich mit uns auf ein bewegtes Sommersemester!

Ihre Majka Underberg

Workshops

G005 Entspannung – eine Entdeckungsreise

Suzana Atak

Der Workshop richtet sich an alle – mit oder ohne Vorkenntnisse – die Entspannung, Ruhe und Gelassenheit suchen und mit aufeinander abgestimmten Entspannungsverfahren wie Meditation, Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga den Alltag für ein paar Stunden hinter sich lassen möchten, nachhaltig entspannen und neue Energie tanken wollen. Neulinge können in diesem Kurs die für sie passende Entspannungstechnik entdecken. 15 Minuten Pause.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Getränk

Samstag 20.03.21, 14.00–18.15 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 28 EUR

G010 Meditation

Sandra Cardamone-Binniger

Meditation ist ein seelisch, körperlich und geistig gelöster 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Getränk

Samstag 12.06.21, 14.00–17.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 21 EUR

G015 Waldbaden mit Qi Gong

Angela Weinfurthner

Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) ist eine Methode, um durch Achtsamkeit Stress abzubauen und die Sinne zu wecken. Genießen Sie das „Frühlingserwachen“ in der gesunden Atmosphäre des Waldes. Wir gehen über kurze Distanzen und atmen die Waldluft ein, während wir Übungen aus der Achtsamkeit und aus dem Qi Gong machen (keine Vorkenntnisse erforderlich).

Bei unsicherem Wetter schauen Sie bitte am Tag der Veranstaltung unter www.gela-waldbaden-qigong.de auf den aktuellen Wetter-/Kurs-Hinweis.

Kursgebühr inkl. 3 EUR Waldnutzung. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Getränk, Sitzunterlage, Mücken-/Zeckenmittel

Freitag 07.05.21, 16.00–19.00 Uhr
Lochhausen, Waldgaststätte Bienenheim, Bienenheim-Straße 11
Gebühr 24 EUR

G020 Achtsamkeitspraxis

Sandra Cardamone-Binniger

Durch die Übung der Achtsamkeit lernen wir im gegenwärtigen Moment zu sein. Die Vergangenheit ist vergangen und die Zukunft hat noch nicht begonnen. Wir tauchen in das „Hier und Jetzt“ ein. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmer verschiedene Methoden, die es ermöglichen, sich im gegenwärtigen Augenblick zu verankern. Die besonderen Qualitäten Langsamkeit und Bewusstheit werden geschult. Ziel ist es, Entspannung im Körper und Gelassenheit im Geist zu erreichen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Getränk

Samstag 17.07.21, 14.00–17.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 21 EUR

Wenn nicht anders angegeben, kommen Sie zu den Gesundheitskursen bitte in bequemer Kleidung. Turnschuhe müssen eine abriebfeste Sohle haben.

Für Online-Kurse:

Sie benötigen für einen **Online-Kurs** lediglich ein Endgerät (Tablet, PC, Smartphone u. ä.) sowie eine Internet-Verbindung. Besondere technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie jedoch technische Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne telefonisch weiter. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Kurs.

Entspannung

G035
Achtsamkeit und Stressbewältigung

Suzana Atak
Das Thema des Kurses ist Stress, Stressentstehung und vor allem effektive Stressbewältigungsstrategien. In acht Kurstagen lernen Sie Grundlagen der Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Achtsamkeitstraining kennen. Außerdem führe ich Sie in verschiedene Meditationsformen, sowie Bodyscan- & Yogaübungen ein.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Kissen
8 x Donnerstag 11.03.21–20.05.21, 19.15–20.45 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 62 EUR

G045
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Ulrike Fuchs
Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Kissen
5 x Donnerstag 17.06.21–15.07.21, 19.15–20.45 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 38 EUR

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode eröffnet Möglichkeiten, sich ohne Kraftaufwand müheloser zu bewegen. Durch aufmerksames Wahrnehmen lernen Sie Ihre Bewegungsmuster kennen und neuzugestalten. Angeleitete Bewegungsabläufe laden zum Experimentieren und zum Erleben des eigenen Potentials ein. Sie können Einschränkungen überwinden und mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag bringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, großes Handtuch

G070
Beweglich im Alltag
Beatrice Leser
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 16.30–18.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 77 EUR

G075
Beweglich im Alltag für Geübte
Franziska Rieck
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 10.00–11.30 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 77 EUR

G080
Leichtigkeit und Entspannung am Mittag
Franziska Rieck
Durch Achtsamkeit und bewusstes „Hinspüren“ können Sie Spannungen lösen und mit einfachen Bewegungsübungen – im Sitzen und im Liegen – lockerer und beweglicher im Alltag werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21 11.45–12.45 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

Wenn nicht anders angegeben, kommen Sie zu den Gesundheitskursen bitte in bequemer Kleidung. Turnschuhe müssen eine abriebfeste Sohle haben.

Förderung von vhs-Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

die Volkshochschule bietet präventive Gesundheitskurse an, die fortlaufend und dauerhaft der Gesundheit und Gesundheitsbildung der Teilnehmenden nutzen. Wir achten dabei streng auf eine qualifizierte Ausbildung der Kursleiter und fördern deren Fort- und Weiterbildung. Da die Krankenkassen Erstattungskriterien zugrunde legen, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden, bitten wir Sie, sich bei Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn über eine mögliche Förderung zu erkundigen. Sollte Ihre Krankenkasse die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil erstatten, reichen Sie hierzu eine Teilnahmebescheinigung der vhs und einen Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse ein. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Bescheinigungen für das laufende Semester stellen wir Ihnen unentgeltlich aus, für zurückliegende Semester erheben wir eine Gebühr von jeweils 4 EUR. Formulare von Ihrer Krankenkasse füllen wir nicht aus.

G085
Bewusstheit durch Bewegung für Geübte
Charlotte Rehbock-Walter
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 08.45–09.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G090
Bewusstheit durch Bewegung
Charlotte Rehbock-Walter
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 10.00–11.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G095
Bewusstheit durch Bewegung
Charlotte Rehbock-Walter
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 11.15–12.15 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

Yoga Workshops

G100
Yin-Yoga

Maria Linz
Im Yin-Yoga werden Körperpositionen am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten, so gehen die Impulse in die tiefen Schichten des Bindegewebes (Faszien). Damit wird auf der energetischen Ebene das Meridian-System des Körpers geöffnet, welches den Energiefluss im Körper fördert. Yang-Haltungen (Kraft-Haltungen) runden das Ganze ab. Wir kommen so wieder in unserer Körpermitte an und fühlen uns ausgeglichen und wohl.
Bitte mitbringen: warme Socken, Yogamatte, Decke, Kissen
Samstag 06.03.21, 14.00–18.00 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 28 EUR

G104
YinYoga und Detox

Christina Bortscheller
„Detox“ bedeutet „entgiften“. Durch zu viel Stress, wenig Zeit und nachlässige Ernährung fühlen wir uns oft müde, schwerfällig und angespannt. Wir haben in unserem bewegten Alltag den Bezug zu unseren natürlichen Bedürfnissen verloren. Durch den sehr meditativen Yin Yoga Stil werden die tieferen Schichten des Körpers angesprochen. Der Fokus liegt darin Muskeln zu entspannen, das Leben zu entschleunigen. Die Yogapraxis spricht vor allem die wichtigsten Entgiftungsorgane an. Im Theorieteil geht es darum, welche Möglichkeiten es gibt um wieder in die Balance zu kommen und mit Schwung und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Schreibzeug, Getränk, evtl. Snack, leichte Decke
Samstag 13.03.21, 10.00–13.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 21 EUR

Hatha-Yoga intensiv I

Christine Kaiser
Eine intensive Reise durch Asanas, Pranayama und Meditation. Die beiden Workshops können unabhängig voneinander gebucht werden. Vorkenntnisse im Hatha-Yoga sind empfehlenswert.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Kissen, Decke

G108
Sonntag 21.03.21, 11.00–14.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 18 EUR

G112
Hatha-Yoga intensiv II
Sonntag 27.06.21, 11.00–14.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 18 EUR

G116
Yoga für Frauen

Sandra Cardamone-Binner
Häufig sind Frauen im Alltag hohen Anforderungen ausgesetzt. Stress und Leistungsdruck sind im beruflichen und privaten Leben an der Tagesordnung. Im Yoga lernen wir, mit Belastungen angemessen umzugehen und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Das körperliche Wohlbefinden wird durch sanfte Körperübungen, die gezielt Verspannungen auflösen, gefördert. Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und andere Beschwerden können abgebaut werden. Die Yoga-Praxis eröffnet die Möglichkeit, die eigene Lebensfreude und Vitalität neu zu erfahren.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Getränk
Samstag 08.05.21, 14.00–17.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 21 EUR

G120
Kundalini-Yoga: Zeit für mich

Friederike Hasenberger-Tafelmeier
Drei Stunden lang Zeit für sich selbst mit ausgiebigen Atemübungen, Yoga, Entspannung und Meditation. Das Schöne am Kundalini-Yoga ist, dass man durch die Kombination von körperlichen Übungen, geistiger Konzentration, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung rasch Wirkung auf Körper, Geist und Seele erzielt und ganz bei sich ist. Das Singen und Meditieren über Mantras ist dabei ein integraler Bestandteil. Der Workshop mit neuen Übungen ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Getränk, Kissen
Samstag 19.06.21, 14.00–17.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 21 EUR

G124
Yoga Nidra

Christina Bortscheller
Man sagt, eine Yoga Nidra Sequenz wirkt so erholsam wie ein vollständiger Schlafzyklus. Es ist ein Übungsweg, durch den wir fähig werden, Körper, Geist und Seele zu entspannen. Diese wunderbar regenerative Form der Tiefenentspannung wird bei allen stressbedingten Symptomen wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Stress, Angst usw. empfohlen. Dieser Miniworkshop beinhaltet eine kleine theoretische Einführung, eine sanfte Yoga-Praxis und eine Yoga Nidra Sequenz im Liegen. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Schreibzeug, evtl. kleines Kissen, leichte Decke und ein Getränk
Samstag 10.07.21, 10.00–13.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 21 EUR

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Die Übungen stärken den Körper, fördern die Beweglichkeit, vertiefen die Atmung und bringen unseren Geist zur Ruhe. In den Übungsstunden wird Kraft getankt, um den Herausforderungen des täglichen Lebens gelassener zu begegnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke

G130
Geübte und Wiedereinsteiger
Christine Kaiser
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 09.00–10.30 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 77 EUR

G135
Christine Kaiser
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 10.45–12.15 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 77 EUR

G140
Geübte
Gertrud Volk
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 20.15–21.15 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 60 EUR

G145
Geübte
Gabriele Brückner
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 08.45–10.15 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 77 EUR

G150
Geübte
Gabriele Brückner
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 10.30–12.00 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 77 EUR

G155 Yoga 60+

Maria Linz

Die Auswahl der Haltungen (Asanas) orientiert sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer*innen. Ein Großteil der Übungen kann auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter. Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 16.30–18.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 77 EUR

G160 Geübte

Sabrina Stieger

10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 09.00–10.30 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

G165

Sabrina Stieger

10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 10.45–12.15 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

G170

Anfänger

Sabine Schmackler

10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 18.45–20.15 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

G175

Geübte und Wiedereinsteiger

Christine Kaiser

10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 18.30–20.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 77 EUR

G180

Geübte und Wiedereinsteiger

Christine Kaiser

10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 20.15–21.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 77 EUR

G185

Easy für Anfänger

Ashok Ponnou

Das ist ein Kurs für Menschen, die Yoga in erster Linie als Möglichkeit zum leichten Dehnen der Muskulatur oder als Einstieg ins Yoga nutzen wollen, sowie für Senioren. Yoga muss nicht gleich akrobatische Ausmaße annehmen. Es setzt sich zusammen aus Entspannungs- und Atemübungen, Meditation sowie leicht auszuübenden Körperübungen (Asanas). Easy, aber trotzdem genauso effektiv für das seelische und körperliche Wohlbefinden! Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 16.15–17.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 77 EUR

G190

Geübte

Ashok Ponnou

Wünschen Sie sich einen kräftigen, ganzheitlich fitten Körper? Oder suchen Sie Methoden, um Stress und Müdigkeit in den Griff zu bekommen? Vielleicht möchten Sie nach einer sportlichen Pause oder Geburt wieder einsteigen? Entspannt in einem gestärkten Körper durchs Leben gehen – mit Yoga ist das für Jeden und für alle Altersgruppen erreichbar. Regelmäßig praktiziert bringt Ihnen Yoga Gesundheit und Fitness, Körper und Geist sind im Einklang.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 18.00–19.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 77 EUR

G195

Für Männer

Ashok Ponnou

Ein kleiner und feiner Unterschied ist die Grundidee dieses Kurses. Das Programm ist speziell auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen von Männern zugeschnitten. Yoga fördert Gesundheit und Fitness. Körper und Geist sind im Einklang. Ashok Ponnou gibt Tipps, wie Mann mit Yoga ganz gezielt an einem gesunden und stetigen Muskelaufbau arbeitet, den Rücken stärken, das Energieniveau steigern und das Immunsystem fördern kann. Das Ergebnis ist ein dynamisches Körpergefühl und mentale Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 19.45–21.15 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 77 EUR

G210

Für den Rücken

Sandra Cardamone-Binnerer

Mit Asanas und weichen Übungsreihen speziell zur Mobilisierung der Wirbelsäule und des Schultergürtels, lösen wir Verhärtungen und bringen den Körper wieder in eine gute Ausrichtung. Muskelstärkende Übungen tragen zu einer aufrechten und rückenschonenden Haltung bei. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen dabei. Für Einsteiger und leicht Geübte der perfekte Einstieg in ein erholsames Wochenende. Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke, Getränk

10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 19.45–21.15 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

G215

Yoga after Work

Ulrike Rieg

After Work Yoga dient dem körperlichen, seelischen und geistigen Ausgleich nach getaner Arbeit. Stress und Leistungsdruck können durch vertiefte Atmung, Körperwahrnehmung, Dehnung der Muskulatur und stärkende Übungen abgebaut werden. Koordinationsübungen schließen die Gehirnhälften wieder zu einer Einheit zusammen. Verschiedene Atemtechniken, kurze Entspannungseinheiten und Meditation führen zur inneren Balance. So kann der Tag mit Freude, Ruhe und Gelassenheit ausklingen. Yoga Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Kissen und Decke

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 18.00–19.00 Uhr

Online

Gebühr 52 EUR

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga stärkt die Nerven, stabilisiert das Immunsystem und gleicht den Hormonhaushalt aus. Es lässt Sie kraftvoll und gelöst durch den Alltag gehen. Geübt wird in festgelegten Übungsreihen, die jeweils ein bestimmtes Thema behandeln. Es sind sanfte und doch dynamisch kraftvolle Übungen in Verbindung mit bewusster Atemführung und Gedankenkonzentration. Wir beenden die Stunde mit Entspannung und einer (Mantra-) Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk

G220

Friederike Hasenberger-Tafelmeier

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 18.15–19.45 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

G225

Friederike Hasenberger-Tafelmeier

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 20.00–21.30 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

G225

Friederike Hasenberger-Tafelmeier

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 20.00–21.30 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

Weitere Yoga-Stile

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke, Kissen

G245

Vinyasa-Yoga

Christina Bortscheller

Vinyasa-Yoga ist ein kraftvoller und dynamisch fließender Yogastil. Bei den verschiedenen Yogastellungen wird besonderer Wert auf eine korrekte Ausrichtung gelegt. Eine Entspannungseinheit am Ende der Stunde bringt Körper und Geist zur Ruhe. Neue Teilnehmer*innen, die sich gerne körperlich fordern wollen, sind willkommen. Bitte mitbringen: Yogamatte

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 11.15–12.45 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 77 EUR

G250

M.Y.T. – Martial Arts Yoga Training

Gabriele Schmelmer

Im M.Y.T. treffen die ruhigen Asanas aus dem klassischen Hatha-Yoga auf dynamische und kraftvolle Kampfkunstelemente und ergeben dadurch eine einzigartige Mischung aus Eleganz und Agilität. M.Y.T. ist eine moderne Interpretation von Yin und Yang. Der Spaßfaktor ist trotz Anstrengung sehr hoch. Das Training ist für alle geeignet, die Freude an der Bewegung haben und zwei traditionelle Systeme in einer neuen Kombination erleben wollen. Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter. Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Kissen, Getränk

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 20.15–21.15 Uhr

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 52 EUR

G265

Hormon-Yoga

Maria Linz

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen Yoga-Übungen, die ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirken können. Die Übungsreihe besteht aus 12 Asanas, gekoppelt mit einer speziellen Atemtechnik, die das gesamte Energiesystem aktiviert. Hormon-Yoga ist geeignet für Frauen mit hormonellen Störungen in den Wechseljahren, mit Kinderwunsch und für Frauen, die zu früh in die Wechseljahre gerutscht sind.

Bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt bei evtl. bestehender Krankheit, z. B. Krebs, Zysten, Endometriose etc.

Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke, Kissen

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 18.15–19.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 77 EUR

G270

Faszien-Yoga

Sandra Cardamone-Binnerer

Faszienyoga ist eine Kombination aus Faszientraining, Hatha- und Yin-Yoga. Yogastellungen werden mit spielerischen Variationen und Winkelveränderungen ausgeführt. Mal fließen, federn und schwingen wir dynamisch, mal halten wir die Asanas und dehnen uns entspannt in sie hinein. Auf diese Weise werden die Faszien gelöst. Der ganze Körper wird durch die Kombination der Übungen in Harmonie gebracht, gedehnt und gekräftigt. Atemübungen und eine Tiefenentspannung am Ende der Stunde runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle, warme Socken, Decke, Getränk

10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 18.00–19.30 Uhr

Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 77 EUR

Qi Gong

Qi Gong

Qi Gong ist eine aus China stammende Methode für ein gesundes und langes Leben. Sie beruht auf uraltem, überliefertem Wissen und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch weiche, harmonische Bewegungen soll das Qi im Körper zum Fließen gebracht werden.

Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Qi Gong-Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung und bieten somit einen Weg zu mehr Flexibilität und Freiheit in unseren täglichen Bewegungen. Bitte mitbringen: dicke Socken

G310

Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert

10x Montag 01.03.21–17.05.21, 08.45–09.45 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 52 EUR

G315

Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert

10x Montag 01.03.21–17.05.21, 10.00–11.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 52 EUR

Wenn nicht anders angegeben, kommen Sie zu den Gesundheitskursen bitte in bequemer Kleidung. Turnschuhe müssen eine abriebfeste Sohle haben.

G320

Fortgeschrittene

Eva Schmitz

Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.

10x Montag 01.03.21–17.05.21, 17.45–18.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 52 EUR

G325

After Work – Fortgeschrittene

Eva Schmitz

In diesem Kurs schütteln wir mit wohltuenden Übungen des bewegten, und einfachen Elementen des stillen Qi Gong den Stress des Alltags ab, um danach gelassen, ruhig und erfrischt den Feierabend zu genießen. Bewegung und Entspannung für Körper und Geist! Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.

10x Montag 01.03.21 – 08.06.21, 19.00–20.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 52 EUR

G330

Am Morgen

Eva Schmitz

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 09.00–10.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 52 EUR

G335

Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 10.00–11.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 52 EUR

G340

Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Wolfgang Ebert

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 11.15–12.15 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 52 EUR

G345

Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 17.00–18.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 52 EUR

G350

Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 18.15–19.15 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 52 EUR

G355

Mit Meditation für Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert

10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 19.30–20.50 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 69 EUR

G365

Taiji Qi Gong

Helmut Meven

Die 18 Bewegungsabläufe des Taiji Qi Gong dienen der Gesunderhaltung und helfen über die Körperbewegung die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um die Atmung, die Energie (Qi) und den Geist zu harmonisieren. In diesem Kurs werden die 18 Bewegungsabläufe nacheinander erlernt und vertieft. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Hallenturnschuhe

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 19.00–20.00 Uhr

Gröbenbachschule, Gymnastikraum

Gebühr 52 EUR

G365

Taiji Qi Gong

Helmut Meven

Die 18 Bewegungsabläufe des Taiji Qi Gong dienen der Gesunderhaltung und helfen über die Körperbewegung die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um die Atmung, die Energie (Qi) und den Geist zu harmonisieren. In diesem Kurs werden die 18 Bewegungsabläufe nacheinander erlernt und vertieft. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Hallenturnschuhe

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 19.00–20.00 Uhr

Gröbenbachschule, Gymnastikraum

Gebühr 52 EUR

G370

Kurzform für Anfänger

Sabine Meven

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 20.15–21.15 Uhr

Gröbenbachschule, Gymnastikraum

Gebühr 52 EUR

G375

Taiji Qi Gong

Helmut Meven

10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 20.15–21.15 Uhr

Gröbenbachschule, Gymnastikraum

Unter den belastenden Faktoren für unsere Gesundheit rangiert der chronische Bewegungsmangel an vorderster Stelle. Die Erfahrungen mit dem eigenen Körper sind in unserer häufig „kopflastigen“ Gesellschaft auf wenige Bewegungsabläufe reduziert. Das Bewusstsein für Körperwahrnehmung und Körpererfahrung zu erhalten bzw. wiederherzustellen, ist ein zentrales Anliegen der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen.

Bewegungs-, Gymnastik- und Fitnessangebote, werden so geplant und durchgeführt, dass das körperliche Erleben im Mittelpunkt steht und nicht das Erreichen einer von außen gesetzten Leistungsnorm. Den eigenen Körper neu- bzw. wiederzu-entdecken und dabei zu erleben, dass „sich bewegen“ eine Erfahrung sein kann, die alle Bereiche des Wohlfühlens berührt, ist das Ziel dieser Angebote.

Pilates

Die Pilatesmethode ist ein höchst effektives System an Übungen, um straffer, schlanker, entspannter zu werden und um eine gesunde, aufrechte Haltung aufzubauen. Sie hilft, falsche Handlungs- und Bewegungsmuster aufzuspüren und diesen entgegen zu wirken. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung sind Grundpfeiler des Trainings.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

G400 Fortgeschrittene

Dr. Barbara Thoene-Niemuth
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 10.00–11.00 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

G410 Fortgeschrittene

Peter Amann
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 18.45–19.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G415 Pilates für Fortgeschrittene
Peter Amann
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 20.00–21.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G425
Athena Lang
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 10.45–11.45 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

G430 Fortgeschrittene
Cornelia Heger-Vogt
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 18.00–19.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

G435
Christine Kurz
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 18.45–19.45 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

bodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk

G445
Gabriele Schmelmer
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 19.00–20.00 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

G450
Isabel Cugat Schoch
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 17.30–18.30 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

G455
Christine Kurz
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21 20.00–21.15 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig die Folge von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Richtiges Bewegen im Alltag ist genauso wichtig wie die gezielte Kräftigung der Muskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Erlernen Sie eine rückengerechte Haltung durch Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskeln. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

G500
Christine Kurz
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 08.45–09.45 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

G504
Christina Bortscheller
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 09.00–10.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 52 EUR

G508
Christine Kurz
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 10.00–11.00 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

G512
Dr. Barbara Thoene-Niemuth
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 11.15–12.15 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

G516
Christine Kurz
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 20.00–21.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G520
Christina Bortscheller
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 10.00–11.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G522 Mit Beckenbodenelementen

Andrea Wehgartner-Millim
Viele Rückenbeschwerden entstehen durch eine schwache und verspannte Muskulatur. Um dem entgegenzuwirken, werden wir in dieser Stunde ganz gezielt die Muskeln der Wirbelsäule, Bauch und Po kräftigen. Außerdem widmen wir uns der Mobilisation der Wirbelsäule, der Schulung der Koordination und der Körperwahrnehmung. Da auch der Beckenboden eine wichtige Rolle für eine aufrechte Körperhaltung spielt, werden Beckenbodenelemente in das Training integriert. Wohltuende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 11.15–12.15 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

G525
Eva Wilpert
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 18.45–19.45 Uhr
Ährenfeldschule, Mehrzweckraum
Gebühr 52 EUR

G530
Astrid Schleusener
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 08.25–09.25 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 52 EUR

G535
Simone Scheckenbach
Am 25.03./22.04./20.05./24.06. und 22.07.21 kann nur im Freien trainiert werden. Sollte das Wetter zu schlecht sein, muss die Stunde ausfallen und wird am Semesterende angehängt.
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 09.30–10.30 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

G540
Simone Scheckenbach
Am 25.03./22.04./20.05./24.06. und 22.07.21 kann nur im Freien trainiert werden. Sollte das Wetter zu schlecht sein, muss die Stunde ausfallen und wird am Semesterende angehängt.
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 10.45–11.45 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Faszien vernetzen als Bindegewebe unseren gesamten Körper. Geschmeidige Faszien bedeuten geschmeidigere Bewegungen und somit weniger Schmerzen oder Verspannungen. Rücken- und Nackenschmerzen werden oft durch ungünstige Bewegungsgewohnheiten ausgelöst, schmerzhafte Verspannungen sind die Folge. In diesem Kurs lernen Sie eine rückengerechte Haltung durch Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskeln auf der Basis des Faszientrainings. Dazu gehört auch das Ausrollen auf einer Faszienrolle.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle

G544 
Ulrike Rieg
Faszienrolle (z. B. Ø 12 cm, Länge 38 cm, soft)
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 17.00–18.00 Uhr
Online
Gebühr 52 EUR

G548 
Ulrike Rieg
Faszienrolle (z. B. Ø 12 cm, Länge 38 cm, soft)
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 18.15–19.15 Uhr
Online
Gebühr 52 EUR

G552 
Ulrike Rieg
Faszienrolle (z. B. Ø 12 cm, Länge 38 cm, soft)
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 17.45–18.45 Uhr
Online
Gebühr 52 EUR

G556
Antje von Walter
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 19.00–20.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

G560
Antje von Walter
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 20.15–21.15 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

G564
Antje von Walter
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 10.30–11.30 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Wirbelsäulengymnastik dient vor allem der Stärkung der Rückenmuskulatur sowie der Bauch-, Schulter- und Beinmuskulatur. Hier lassen sich wunderbar Pilates-Übungen einbinden, da das Anliegen von Josef Pilates war, den Körper von der „Mitte“ her auszurichten, Bewegungsabläufe zu kontrollieren, sie natürlich und harmonisch zu machen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

G570
Christine Kurz
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 18.45–19.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G574
Peter Amann
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 17.30–18.30 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 52 EUR

G582 Für Senioren
Eleonore Köhler
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 14.00–15.00 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 52 EUR

G586 60+ und Entspannung
Carolin Trager
Dieser Kurs endet mit einer ausgiebigen Entspannung.
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 11.00–12.00 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

Für Online-Kurse:

Sie benötigen für einen **Online-Kurs** lediglich ein Endgerät (Tablet, PC, Smartphone u. ä.) sowie eine Internet-Verbindung. Besondere technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie jedoch technische Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne telefonisch weiter. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Kurs.

Gymnastik und Fitnessstraining

→ Siehe auch Outdoor Fitness:

- G960 **Outdoor Functional Training**
- G965 **Outdoor Fitness – Das Fitnessstudio im Freien**
- G970 **Laufschule – Lauftraining mit mehr Spaß und Wirkung**
- G975 **Nordic Walking – Moderne Fitness**

G590 Faszientraining – das neue Workout für mehr Elastizität

Antje von Walter
Faszien vernetzen als Bindegewebe unseren gesamten Körper. Geschmeidige Faszien bedeuten geschmeidigere Bewegungen und somit weniger Schmerzen oder Verspannungen. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Faszienrolle, um „verklebte“ Faszien zu lösen und anhand von Übungen, einen schmerzfreien Bewegungsablauf zu gewähren. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle, rutschfeste Socken
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 09.15–10.15 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

G605 Osteoporose-Gymnastik

Antje von Walter
Osteoporose ist eine häufige Volkskrankheit. Zu 80 % leiden Frauen ab der Menopause an dieser chronischen Krankheit. Ein aktives Bewegungsprogramm ist die beste Vorsorge und Behandlung. Mit einem Wechsel aus Krafttraining, Dehn- und Gleichgewichtsübungen sowie vielen Alltags- und Ernährungstipps machen Sie sich fit, dieser Krankheit vorzubeugen oder bewusst und aktiv mit ihr zu leben. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 11.45–12.45 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

Gymnastik für Senioren

Eleonore Köhler
Bleiben Sie aktiv und erhalten Sie Ihre Lebensfreude! Regelmäßiges Körpertraining fördert die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, stärkt die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn und schult die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Altersbedingten körperlichen Beschwerden kann so vorgebeugt werden. Wohltuende Dehn- und Entspannungsübungen runden das Kursprogramm ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

G610
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 15.15–16.15 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 52 EUR

G615
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 15.15–16.15 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 52 EUR

G620 Gymnastik am Morgen 60+

Carolin Trager
Ab Erreichen der Lebensmitte steht weniger die sportliche Höchstleistung als die Erhaltung von Gesundheit und Beweglichkeit im Vordergrund. Diese Morgengymnastik ist daher speziell für Personen geeignet, die körperlich und geistig fit und beweglich bleiben wollen. Elemente aus Muskeltraining, Koordination und Beweglichkeit werden mit viel Spaß und Musik verbunden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 08.00–09.30 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 77 EUR

G625 @ Ausgleichsübungen im Homeoffice

Ulrike Rieg
Online-Kurs: Sitzende Tätigkeit im Büro oder Homeoffice braucht gezielten körperlichen Ausgleich. Der Kurs vermittelt ein präventives Übungsprogramm am Schreibtisch und auf der Matte mit integriertem Faszientraining. Es werden, entsprechend der sitzenden Tätigkeit, Muskeln gedehnt und gekräftigt, die richtige Haltung am Arbeitsplatz erklärt und mit Tipps unterstützt. Koordinationsübungen werden zum Zusammenschluss der Gehirnhälften, mit dem Ziel einer besseren Konzentration eingebaut. Kurze Entspannungs- und Atemübungen sollen einer schnellen Regeneration dienen, um nach kurzer Zeit wieder frisch und energiegeladener ans Werk gehen zu können. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle (z. B. Ø 12 cm, Länge 38 cm, soft), 2 Tennisbälle
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 16.30–17.30 Uhr
Online
Gebühr 52 EUR

 Aktuelles auch auf unserer Facebook-Seite. Like us!

 Follow us!

Lockerungs- und Ausgleichsgymnastik

Sie sitzen viel im Büro und brauchen einen körperlichen Ausgleich? Sie haben einen hektischen Alltag und brauchen Entspannung? In diesem Kurs finden Sie beides! Erleben Sie 15 abwechslungsreiche Stunden, in denen Ihre Gelenke beweglicher und Ihre Muskeln kräftiger werden; gewürzt mit viel Spaß an der Bewegung und abgerundet mit einer Entspannung!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

G630
Eva Wilpert
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 17.30–18.30 Uhr
Ährenfeldschule, Mehrzweckraum
Gebühr 52 EUR

G635
Eva Wilpert
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 20.00–21.00 Uhr
Ährenfeldschule, Mehrzweckraum
Gebühr 52 EUR

G640 Fitness für den ganzen Körper

Nina Zlatanovic-Wehrle
Die Stunde bietet ein abwechslungsreiches Workout für alle Muskelgruppen. Tänzerische Bewegungen aus dem Ballett fördern das Gleichgewicht und schulen die Körperhaltung und Koordination. Die Stunde endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 20.15–21.45 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 77 EUR

Ganzheitliche Seniorengymnastik mit Yogaelementen

Die Gymnastik kann auf dem Stuhl oder auf der Matte ausgeführt werden. Wir beginnen die Stunde mit Entspannungs- und Atemübungen. Das Bewegungstraining enthält Elemente aus dem Hatha-Yoga z. B. Gleichgewichts- und Dehnübungen. Übungen mit leichten Hanteln, um die Muskeln zu stärken runden das Programm ab. So bleiben Sie fit und aktiv und gehen mit Lebensfreude in Ihren Alltag zurück.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung, Getränk

G645
Maria Linz
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 10.00–11.00 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

G650
Maria Linz
Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, bietet Ihre Dozentin einen Online-Kurs an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der vhs an.
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 11.15–12.15 Uhr
Industriestraße 12, 3. OG, Gesundheitsraum
Gebühr 52 EUR

Balance Swing – Fitnessstraining auf dem Minitrampolin

Das ganzheitliche Gute-Laune-Training auf dem Minitrampolin ist für jedermann geeignet. Durch das gelenk- und wirbelsäulenschonende Auf- und Abspringen (nicht springen) ist der ganze Körper in Aktion. Der Stoffwechsel und der Lymphfluss werden verbessert, zudem die Koordination und das Gleichgewicht. Die Muskulatur, insbesondere auch die tiefliegende Core-Muskulatur, wird gekräftigt. Der Beckenboden wird durch das Schwingen gestärkt. Das Training teilt sich in fünf Elemente auf und ist deshalb sehr abwechslungsreich und kurzweilig. Sie üben auf hochwertigen medizinischen Trampolinen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, großes Handtuch, Getränk

G670
Claudia Nocker
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 17.45–18.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 84 EUR

G674
Claudia Nocker
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 19.00–20.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 84 EUR

G678
Petra Grundies
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 08.45–09.45 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 84 EUR

G682
Petra Grundies
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 0.00–11.00 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 84 EUR

G686
Petra Sedlmeier
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 17.30–18.30 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 84 EUR

G690
Petra Sedlmeier
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 18.45–19.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 84 EUR

G694
Petra Grundies
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 08.45–09.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 84 EUR

G698
Petra Grundies
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 10.00–11.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 84 EUR

Wenn nicht anders angegeben, kommen Sie zu den Gesundheitskursen bitte in bequemer Kleidung. Turnschuhe müssen eine abriebfeste Sohle haben.

Bodystyling

Bodystyling ist ein effektives Kräftigungs-training für den ganzen Körper. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmtraining werden nicht nur Bauch, Beine und Po durch gezielte Übungen gestrafft, sondern auch Brust-, Rücken- und Armmuskulatur. Stretching rundet das Workout ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

G705
Carolin Trager
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 09.45–10.45 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

G715
Simone Högl
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 18.30–19.30 Uhr
Ährenfeldschule, Turnhalle
Gebühr 52 EUR

G720
Simone Högl
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 19.45–20.45 Uhr
Ährenfeldschule, Turnhalle
Gebühr 52 EUR

G725 @
Athena Lang
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 09.30–10.30 Uhr
Online
Gebühr 52 EUR

G710 Figurtraining – Ü40 und top fit!

Simone Scheckenbach
Ein Kurs für Frauen, die Bauch, Taille, Po und Oberschenkel in Form halten wollen. Ziel ist es, die Fettverbrennung zu aktivieren und die Muskulatur zu stärken. Wir starten ein Aufwärmprogramm mit Musik. Danach folgt ein abwechslungsreiches Workout, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt! Am 25.03./22.04./20.05./24.06. und 22.07.21 kann nur im Freien trainiert werden. Sollte das Wetter zu schlecht sein, muss die Stunde ausfallen und wird am Semesterende angehängt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21, 08.15–09.15 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
Gebühr 52 EUR

Step Aerobic

In dieser Step Aerobic Stunde wird mit viel Spaß die Ausdauer trainiert. Neue Teilnehmer*innen mit Rhythmusgefühl und Spaß an Schrittkombinationen sind herzlich willkommen. Die Choreographien werden Schritt für Schritt aufgebaut.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Sport-schuhe, Getränk

G730 easy
Sabine Ruiu
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 17.45–18.45 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

G735 power
Sabine Ruiu
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 19.00–20.00 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 52 EUR

Für Online-Kurse:
Sie benötigen für einen **Online-Kurs** lediglich ein Endgerät (Tablet, PC, Smartphone u. ä.) sowie eine Internet-Verbindung. Besondere technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie jedoch technische Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne telefonisch weiter. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Kurs.



Zumba® und Dancefitness

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (Merengue, Salsa, Reggaeton und Cumbia). Zumba®-Kurse sind für jeden ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Es ist leicht zu lernen und sehr effektiv.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

G750 @

Yvonne Bauer
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 19.35–20.35 Uhr
Online
 Gebühr 58 EUR

G754

Antonina Aldoshyna
 Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 17.30–18.30 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 58 EUR

J220

Zumba for Kids® von 7 bis 11 Jahren

Antonina Aldoshyna
 Zumba for Kids® ist ein kind- und altersgerechtes, einfach zu lernendes Tanz-Fitnessprogramm zu fröhlicher, fetziger Musik. Dabei werden spielerisch neben Kondition und Koordination, auch Merkfähigkeit, Kreativität, Teamwork und das Selbstbewusstsein der Kinder geschult. Vor allem steht der Spaß ganz groß im Vordergrund.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 16.15–17.15 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 51 EUR

G758

Athena Lang
 Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 09.30–10.30 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 58 EUR

G770

Latino-Dancefitness

Laura Unger
 Latino-Dancefitness ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Es ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Dancefitness ist leicht zu lernen und sehr effektiv.
 Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 19.30–20.30 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 58 EUR

→ Weitere Tanzkurse siehe unter Kultur:

K600 bis K660

4STREATZ®

G774

4STREATZ®

Micael Gelius
 Mit dem Fitness-Tanz-Training 4STREATZ® kehrt pure Lebens- und Bewegungsfreude in den Kursraum ein. Mit motivierender, abwechslungsreicher Dance Music, HipHop Style, Street Dance und Salsa zu tanzen, macht richtig Spaß und lässt den Alltag schnell vergessen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21, 20.05–21.05 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 58 EUR

Dancefitness mit Workout

Andrea Kramer
 Der Kurs kombiniert Dancefitness mit flotter Latinomusik und ein knackiges Workout zur Straffung des ganzen Körpers. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Ein ganzheitliches Tanz- und Fitnessprogramm mit beschwingter Musik und guter Laune!
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

G778

Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, geht Ihr Kurs online weiter.
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 09.00–10.00 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
 Gebühr 58 EUR

G782

Falls es im Semester zu einer Schließung des Kursbetriebs kommt, können Sie mit dem Kurs G778 um 09.00 Uhr online weitertanzen.
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 10.15–11.15 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
 Gebühr 58 EUR

Indoor-Cycling

Fahrradfahren als motivierende Gruppenstunde! Sie möchten Ihre Ausdauer steigern, Kalorien verbrennen und das bei guter Musik und mit viel Spaß? Dann ist diese Stunde genau das Richtige für Sie! Nach ca. 55 Minuten Cycling dehnen wir am Schluss die beanspruchte Muskulatur. Die Duschen im Motion Sports können genutzt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, wenn vorhanden Fahrradhose, Sportschuhe oder Mountainbikeschuhe

G805

Indoor-Cycling

Cornelia Heger-Vogt
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 10.00–11.00 Uhr
Motion Sports, Breslauer-Straße 17
 Gebühr 98 EUR

G810

Indoor-Cycling

Roman Wildenauer
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 20.15–21.15 Uhr
Motion Sports, Breslauer-Straße 17
 Gebühr 98 EUR

Fechten

G900

Fechten – Schnupperkurs für Jugendliche und Erwachsene

Dominik Nagel
 In diesem Anfängerkurs werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Fechtens erlernt. Nach dem Aufwärmen warten Bein- und Stoßübungen, Partnerübungen sowie verschiedene Elemente zur Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit und Reaktion als erste Trainingsinhalte auf Sie. Weiterhin erlernen Sie einfache Angriffs- und Verteidigungstechniken und werden Ihre ersten Gefechte im Einzel und als Team bestreiten. Fechtkleidung und Fechtwaffen werden gestellt.
 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe
3x Dienstag 23.02.21–09.03.21, 19.00–20.00 Uhr
Freizeitzentrum, Wildmooshalle 1/ Hallenteil 3
 Gebühr 24 EUR

J230

Fechten für Kinder ab 9 Jahre

Dominik Nagel
 Beim Thema „Fechten“ denkt man an d'Artagnan, die Musketiere und andere Legenden. Was aber unterscheidet den modernen Fechtsportler von seinen klassischen Vorbildern? Unter Anleitung eines erfahrenen Trainers erhalten Sie die Gelegenheit, selbst die ersten Versuche in dieser vielseitigen Sportart zu unternehmen, die Konzentration und Kondition fördert.
 Inhalte des Kurses:
 · Beinhbewegungen (Schritte, Ausfall, Sprung)
 · Armbewegungen (Stoß, Parade, Finte)
 Zum Abschluss: elektrisches Fechten

G905

Fechten im Rollstuhl – Schnupperkurs ab 10 Jahren
Dominik Nagel
 In diesem Anfängerkurs werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Rollstuhlfechtens erlernt. Nach dem Aufwärmen starten wir gleich in den Fechtrollstühlen mit ersten Stoßübungen. Danach üben wir einfache Angriffe und Verteidigungstechniken. Taktische und Wettkampf spezifische Unterschiede zum Fußgänger Fechten, werden natürlich in den Kurs einfließen und erklärt. Fechtrollstühle, Fechtkleidung und Fechtwaffen werden gestellt.
 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung
Samstag 27.02.21, 13.00–15.00 Uhr
Freizeitzentrum, Wildmooshalle 1/ Hallenteil 3
 Gebühr 16 EUR

Wenn nicht anders angegeben, kommen Sie zu den Gesundheitskursen bitte in bequemer Kleidung. Turnschuhe müssen eine abriebfeste Sohle haben.

Volleyball

G910

Volleyball für Geübte

Andreas Fischer
 Unsere langjährige Freizeit-Volleyball-Gruppe sucht Verstärkung! Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit Spielerfahrung.
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 20.00–22.00 Uhr
Ährenfeldschule, Turnhalle
 Gebühr 30 EUR

Taekwon-Do

Taekwon-Do

Traditionelles Taekwon-Do ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, die Harmonie zwischen Körper und Geist herstellt. Ein ausgewogenes Trainingsprogramm schult den gesamten Körper und trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit dar. Darüber hinaus ist es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung.
 Aufgrund der Raumsituation und der Corona-Regeln ist im Moment kein kostenloses Mehrfachtraining möglich. Es wird ein zusätzliches Online-Training angeboten.
 Bitte melden Sie sich dazu extra an. Kurs G945

Weitere Infos unter: www.tkd-groebenzell.de

G920

Jugendliche ab 11 Jahren und Erwachsene

Niklas Heimburger (3. Dan)
Dr. Kathrin Kliem (3. Dan)
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 17.45–19.15 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 60 EUR, ermäßigt 62 EUR

G930

Erwachsene

Renate Braun (4. Dan)
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 19.30–21.00 Uhr
Gröbenbachschule, Gymnastikraum
 Gebühr 60 EUR

J250

Kinder – Fortgeschrittene ab 7 Jahren

Dr. Kathrin Kliem (3. Dan)
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 16.00–17.30 Uhr
Freizeitzentrum, Saal
 Gebühr 51 EUR

G940

Fortgeschrittene

Niklas Heimburger (3. Dan)
10x Freitag 05.03.21–21.05.21, 18.30–20.00 Uhr
Gröbenbachschule, Gymnastikraum
 Gebühr 60 EUR

G945 @

Online-Kurs und Mehrfachtraining

Hans-Joachim Braun (4. Dan)
 Auf Grund der Raumsituation kann im Herbst kein kostenloses Mehrfachtraining angeboten werden. Dieser Kurs wird entweder als Präsenz- oder als Online-Training durchgeführt. Das Präsenztraining sprechen die Trainer*innen mit Ihnen ab. Sollte die Gröbenbachschule geschlossen bleiben, gibt es das Mittwoch- und Freitagtraining als Online-Kurs.
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21, 19.00–20.00 Uhr
Online
 Gebühr 30 EUR

Outdoor Fitness

G960

Outdoor Functional Training

Christina Bortscheller
 Mit funktionellem Training wird der ganze Körper beansprucht und alle Muskelgruppen angesprochen. Die frische Luft belebt und motiviert. Das Training im Freien stärkt das Immunsystem und setzt durch den frischen Sauerstoff Glückshormone frei.
 Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Theraband (ca. 2,5 m), Handtuch, Getränk
10x Montag 01.03.21–17.05.21, 10.15–11.15 Uhr
Treffpunkt: Freizeitzentrum, Vorplatz
 Gebühr 52 EUR

G965

Outdoor Fitness – Das Fitnessstudio im Freien

Richard Felbermeier
 Die Natur wird zum Trainingsgelände. Mit etwas Einfallsreichtum wird der Kinderspielplatz zum Fitnessstudio, Parkbänke bieten sich für Kraftübungen an und Bäume, Äste, Steine usw. werden zu Fitnessgeräten. Das Training lässt sich so abwechslungsreich und funktionell gestalten. Durch die Kombination von Lauf-, Walking und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch, die Muskeln werden gekräftigt und die Kondition steigt.
 Bitte mitbringen: Jogging- oder Walking-Schuhe
5x Dienstag 15.06.21–13.07.21, 19.00–20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistraße (Nähe S-Bahn Lochhausen).
 Gebühr 29 EUR

G970

Laufschule – Lauftraining mit mehr Spaß und Wirkung

Richard Felbermeier
 Das Problem am Laufen sind die ersten Schritte vom Sofa zur Haustür. Wer die geschafft hat und mit dem Lauftraining beginnt, wird belohnt: mit mehr Energie, guter Durchblutung, einem angekurbelten Stoffwechsel, Glückshormonen, festen Beinen und noch vielem mehr. Erfahren Sie, wie Sie leichter zum Lauftraining starten und wie Sie sich sofort besser fühlen: vom richtigen Laufstil über das Lauf-ABC mit Koordinationsübungen wie Koordinationsleiter und Athletiktraining zum optimalen Laufgefühl. Mit vielen Geh- und Erholungseinheiten zeigt der Dozent Ihnen, wie viel Spaß das Laufen in der Natur macht.

5x Dienstag 20.04.21–18.05.21, 19.00–20.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistraße (Nähe S-Bahn Lochhausen).

Gebühr 29 EUR

G975

Nordic Walking – Moderne Fitness

Richard Felbermeier
 Nicht Stöcke tragen – sondern sportlich walken! Nordic Walking gilt als eine der gesündesten Sportarten, da man bei richtiger Technik fast die gesamte Muskulatur bewegt. Sie lernen die „richtige“ Diagonaltechnik. Nur damit bietet Nordic Walking viele gesundheitlich präventive Vorteile für Körper und Geist. Körperliche Dysbalancen kann man mit der richtigen Nordic Walking Technik in den Griff bekommen. Weitere Techniken verlangen dem Körper viel koordinative Fähigkeiten ab. Nordic Walking, wie Sie es noch nie gesehen haben! Nordic-Walking-Stöcke werden für den Kurs kostenlos gestellt.
 Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

5x Mittwoch 21.04.21–19.05.21, 19.00–20.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistraße (Nähe S-Bahn Lochhausen).

Gebühr 29 EUR

Für Online-Kurse:
 Sie benötigen für einen **Online-Kurs** lediglich ein Endgerät (Tablet, PC, Smartphone u. ä.) sowie eine Internet-Verbindung. Besondere technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie jedoch technische Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne telefonisch weiter. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Kurs.

Outdoor auf dem Wasser

**G990
Seekajak am Ammersee für Anfänger ab 12 Jahren**

Michael Becking (Rivertours)
Das Seekajakfahren erfreut sich im Fünf-Seenland einer immer größeren Beliebtheit. In diesem Kurs erlernen Sie in einer Kleingruppe Schritt für Schritt die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir von Stegen aus, gemeinsam in Richtung Süden, den Alpen entgegen. Unsere Seekajaks sind alles „Einer-Boote“ mit einer Luke. Jeder kann das Seekajak-Fahren schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung, werden Ihnen vor Kursbeginn von der vhs zugesandt.
Sonntag 09.05.21, 13.00–16.00 Uhr Ammersee
Gebühr 53 EUR

**G995
Kanadierkurs auf der Amper I (Schwierigkeitsgrad: leicht) Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahren)**

Michael Becking (Rivertours)
Die Amper ist ein teilweise flotter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Los geht es in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschläge des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir über eine kleine Grundschwelle den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafath beginnt eine flotte abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenuffern vorbeiführt. Das Ende unseres Kurses ist in Schöngesing, wo ein gemütlicher Biergarten zum Verweilen einlädt. Sie lernen die Grundkenntnisse des Flusswanderns und wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn von der vhs zugesandt.
Sonntag 18.07.21, 09.00–16.00 Uhr Amper
Gebühr 55 EUR, ab 14 Jahren gelten Teilnehmer als Erwachsene.
Kinder zahlen 35 EUR.

**J310
Kajak/Kanu: Einsteiger-Tour zur Schliersee-Insel für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren**

Janosch Kluge
Du willst das Kajak und Kanu fahren unter professioneller Anleitung und in einer einzigartigen Kulisse ausprobieren? Dann ist diese Einsteiger-Tour genau das Richtige für Dich. Nachdem Du Schwimmweste und Paddel bekommen hast, teilen wir uns auf die Kajaks und Schlauchkandadier 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 es gibt Bratwurstsemmeln vom Grill. Umgeben von Bergen und einem herrlichen Panorama paddeln wir zurück zu unserem Ausgangspunkt. Natur und Abenteuer pur erwarten Dich!
Samstag 17.07.21, 09.00–14.00 Uhr Schliersee – Südufer
Gebühr 46 EUR

**J312
Raft/Kanu: Wikingerschatzsuche am Schliersee – Erlebnis-Tour für Familien mit Kindern von 3 bis 12 Jahren**

Janosch Kluge
König Finnvaror und die Saga von den kleinen Wikingern. Die Saga erzählt, dass sich kleine Wikingern auf die Suche nach dem verloren gegangenen Schatz des König Finnvaror machen. Dieser Schatz soll sich auf einer Insel im Schliersee befinden. Bereits am Ufer erwartet uns der erste Hinweis. Wir bereiten gemeinsam unsere Schiffe vor und legen Richtung Insel ab. Dort angekommen, machen wir uns auf die Suche nach dem Schatz. Nachdem wir diesen hoffentlich gefunden haben, machen wir eine Pause und es gibt Bratwurstsemmeln vom Grill. Gestärkt und glücklich über den Fund des Schatzes treten wir unsere Rückfahrt an.
Sonntag 18.07.21, 09.00–14.00 Uhr Schliersee – Südufer
Gebühr 80 EUR für einen Erwachsenen und ein Kind, 40 EUR zusätzliche erwachsene Person, 30 EUR zusätzliches Kind

**Ergänzungen zu J310 und J312
Veranstalter:**

Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.
Eigene Anreise:
Wir empfehlen die Anreise mit der Bob-Bahn (Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus).
Covid-19:
Die Tour findet unter Einhaltung der Hygiene-Maßnahmen statt.
Wetter:
Die Tour wird auch bei schlechter Wetterprognose durchgeführt.
Stornierung:
Die Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist bei der vhs bis 14 Tage vor Tour-Beginn möglich, danach ist der gesamte Betrag fällig.
Info-Mail:
Sie bekommen ca. 1 Woche vor Tour-Beginn eine E-Mail mit der Mitbringliste und allen wichtigen Infos zugeschickt.
Kontakt:
J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Telefon 0176 60829889
Bitte mitbringen: Brotzeit (Getränke in Plastikflaschen), Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Kleidung zum Wechseln, Sandalen/Schlappen, Brillenband, Badesachen

Outdoor- und Feriencamps für Kinder und Jugendliche

Für alle Outdoor-Camps gilt:

Veranstalter:
Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.
Eigene Anreise:
Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen).
Covid-19:
Die Tour findet unter Einhaltung der Hygiene-Maßnahmen statt.
Wetter:
Die Tour wird auch bei schlechter Wetterprognose durchgeführt.
Stornierung:
Die Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist bei der vhs bis 14 Tage vor Tour-Beginn möglich, danach ist der gesamte Betrag fällig.
Info-Mail:
Sie bekommen ca. 1 Woche vor Tour-Beginn eine E-Mail mit der Mitbringliste und allen wichtigen Infos zugeschickt.
Kontakt:
J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Telefon 0176 60829889
Bitte mitbringen: Isomatte, Schlafsack, Regenfeste Kleidung, gute Laune und Abenteuerlust

Eltern-Kind-Camp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Janosch Kluge
Leistungen: Ein verlängertes Eltern-Kind-Wochenende mit 2 Übernachtungen und Vollverpflegung (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke) in einem Zelt-Dorf am Starnberger See (2 – 3 Personen-schlafzelte – eigenes Zelt möglich, Aufenthaltszelte, WC's, Duschen).

**J300
Piratencamp**

Eine Seeräuberbande hat den Piratenkapitän „Augenklappe“ auf einer einsamen Insel im Starnberger See ausgesetzt und seinen wertvollen Schatz gestohlen. Mit einem Floß und letzter Kraft ist er von der Insel zurückgekehrt und hat sein Lager in einem Waldstück am sagemumwobenen See aufgeschlagen. Um den Schatz wieder zu bekommen, sucht der Kapitän eine Piratenmannschaft, auf die er sich verlassen kann. Es erwarten euch Bastelaktionen, eine Boots-Tour mit Schatzsuche, eine Piratenprüfung, Lagerfeuer unter Sternenhimmel und vieles mehr.
3 Tage ab Freitag 30.07.21, 17.00 Uhr bis 01.08.21, 11.00 Uhr
Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See
Gebühr 229 EUR für einen Erwachsenen und ein Kind, 79 EUR zusätzliches Kind, 119 EUR zusätzliche erwachsene Person

**J305
Indianercamp**

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.
3 Tage ab Freitag 23.07.21 ab 17.00 Uhr, bis 25.07.21 bis 11.00 Uhr
Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See
Gebühr 229 EUR für einen Erwachsenen und ein Kind, 79 EUR zusätzliches Kind, 119 EUR zusätzliche erwachsene Person

Jugend-Outdoor-Camp in den Sommerferien von 8 bis 17 Jahren

Janosch Kluge
Sei dabei, wenn wir mit einem Schlauchkraft den See erkunden, du erste Paddelerfahrten 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 – wir bereiten unsere Mahlzeiten in Kleingruppen vor oder packen bei den Vorbereitungen für die Tagesaktionen gemeinsam an. Egal ob Stubenhocker oder Actionjunkie – in unserem Zelt-Camp am Starnberger See ist Spaß garantiert! Selbstverständlich gönnen wir Dir zwischen all der Action auch genügend Verschnaufpausen zum Relaxen.
Leistungen: Betreuung durch unser erfahrenes Team, 6x Ü/Vollverpflegung (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke), 2–3 Personen-Schlafzelte – eigenes Zelt möglich, Aufenthaltszelte, WC's, Duschen, hochwertige Outdoor-Tagesaktionen.
Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See.

**J330
7 Tage ab Sonntag 01.08.21, 17.00 Uhr bis 07.08.21, 11.00 Uhr**
Gebühr 289 EUR

**J334
7 Tage ab Sonntag 08.08.21, 17.00 Uhr bis 14.08.21, 11.00 Uhr**
Gebühr 289 EUR

**J338
7 Tage ab Sonntag 15.08.21, 17.00 Uhr bis 21.08.21, 11.00 Uhr**
Gebühr 289 EUR

Tennis

In Zusammenarbeit mit dem Tennispark am Zillerhof bieten wir Ihnen die Möglichkeit, bei begrenzten Einstiegskosten Ihr Interesse am Tennis zu erproben. Kleine Gruppen (4 Erwachsene) gewährleisten einen optimalen Einstieg.

- GT010 Montag**
ab 19.04.21–05.07.21
09.00–10.00 Uhr
- GT020 Montag**
ab 19.04.21–05.07.21
10.30–11.30 Uhr
- GT030 Mittwoch**
ab 21.04.21–07.07.21
08.30–09.30 Uhr
- GT040 Mittwoch**
ab 12.05.21–28.07.21
09.30–10.30 Uhr
- GT060 Donnerstag**
ab 22.04.21–15.07.21
08.00–09.00 Uhr
- GT070 Donnerstag**
ab 22.04.21–15.07.21
09.00–10.00 Uhr
- GT080 Freitag**
ab 23.04.21–09.07.21
08.00–09.00 Uhr
- GT090 Freitag**
ab 23.04.21–09.07.21
09.00–10.00 Uhr
- GT100 Freitag**
ab 23.04.21–09.07.21
20.00–21.00 Uhr
- GT110 Samstag**
ab 24.04.21–10.07.21
10.00–11.00 Uhr
- GT120 Samstag**
ab 24.04.21–10.07.21
11.00–12.00 Uhr

Gebühr wochentags 148 EUR für 10x
Gebühr abends 158 EUR für 10x
Gebühr samstags 158 EUR für 10x

Auf Anfrage melden wir Sie gern zu Anfängerkursen und Kursen unterschiedlicher Leistungsstärke zu den von Ihnen gewünschten Wochentagen und Uhrzeiten an. Bitte nehmen Sie Kontakt zu unserem Trainer Norbert Ederer auf! Telefon 0172 8815665.

Wir bitten um Beachtung: nach Beginn der Kurse ist ein Rücktritt und eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht mehr möglich.

vhs-Online-Pass

Sammeln Sie Bonuspunkte:

- Für jede Onlineveranstaltung gibt es 1 Punkt
- 1 Punkt = 1€ Guthaben für alle vhs-Kurse
- für Anrechnung der Punkte bitte vorbeikommen
- Auszahlung der Punkte nicht möglich

Name: _____ Vorname: _____

| | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| KURS Nr |
| KURS Nr |
| KURS Nr |



TENNISPARK
am Zillerhof

+49 (0) 8142-60 69 0

Am Zillerhof 24
82194 Gröbenzell

www.tennispark-zillerhof.de

keine Mitgliedschaft / Abonnement möglich

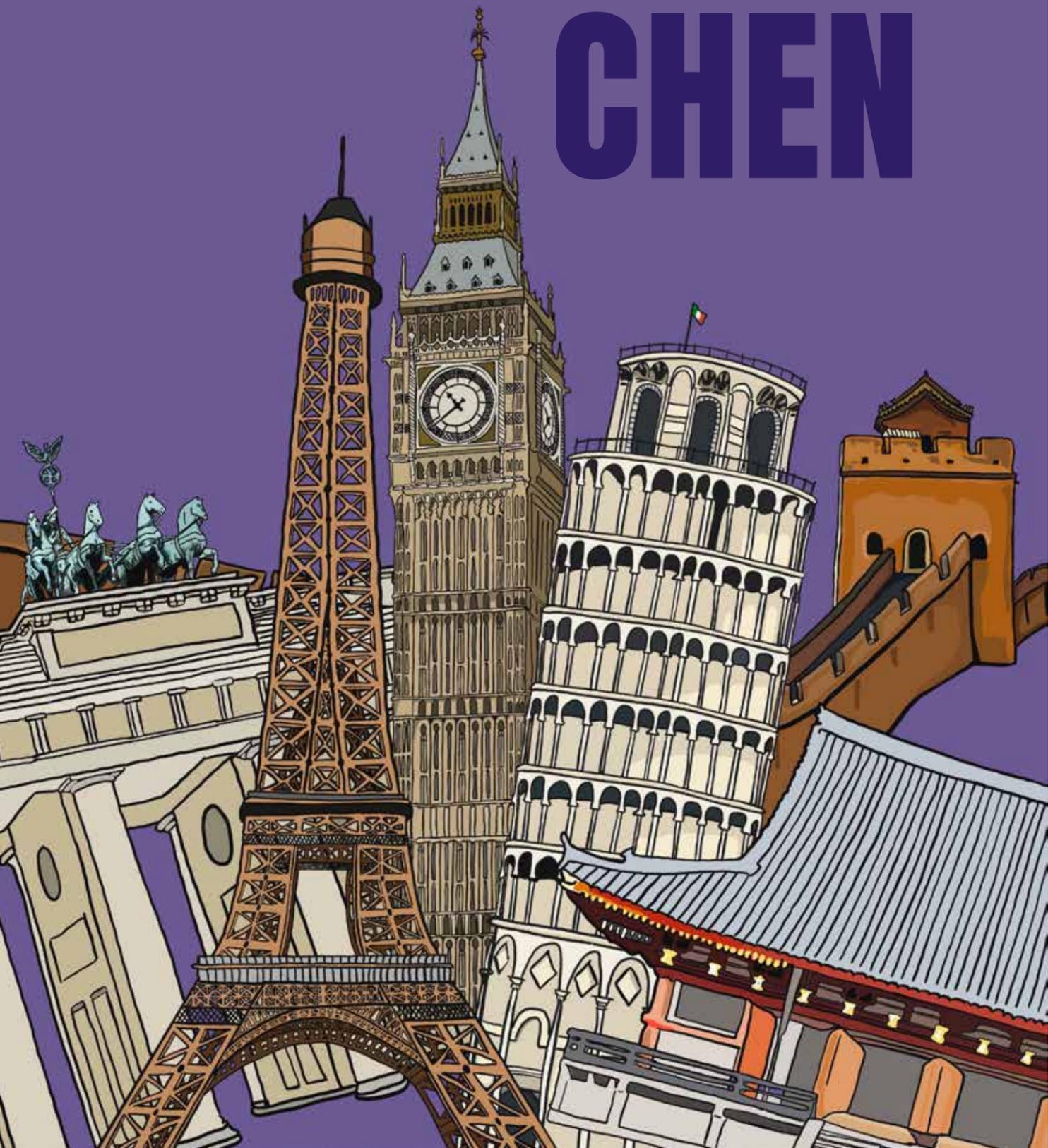
Café und Bar

Montag bis Sonntag 08-22 Uhr

Mietplatzanlage mit:

- 6 Hallenplätze Teppichböden mit Granulat
- 2 Freiplätze mit Kunstrasen ganzjährig bespielbar
- 2 Tennis-Force Sandplätze

SPRACHEN



Galina Baude
Fachbereich Deutsch & Integration
Telefon 08142 4480312
baude@vhs-grobenzell.de

Informationen zu Deutsch Intensiv- und Integrationskursen

- **Wie viele Stunden hat ein Integrationskurs?**
Ein kompletter Integrationskurs hat 7 Module, das sind 700 Unterrichtsstunden
- **Welche Module sind das?**
6 Sprachmodule mit insgesamt 600 Stunden
1 Orientierungskurs mit 100 Stunden
- **Müssen alle Module besucht werden?**
Grundsätzlich ja, außer Sie haben Vorkenntnisse.
Diese prüfen wir im Einstufungstest ab.
- **Muss der Orientierungskurs besucht werden?**
Ja, auch dieses Modul gehört zum Integrationskurs.
- **Welche Prüfungen gehören zum Integrationskurs?**
Sprachprüfung (B1-DTZ)
Orientierungskursprüfung (Leben in Deutschland =
Einbürgerungstest)
- **Wozu brauche ich diese Prüfungen?**
Sie sind die Voraussetzung für eine unbefristete Aufenthalts-
genehmigung
Sie werden zur Einbürgerung vorausgesetzt
Sie werden von vielen Arbeitgebern vorausgesetzt
- **Wer kann teilnehmen?**
Neuzuwanderer, Spätaussiedler, EU-Bürger, längerfristig
„geduldete Asylbewerber“
- **Wo bekomme ich die Zulassung für einen Integrationskurs?**
Neuzuwanderer und Spätaussiedler – beim Landratsamt
Fürstenfeldbruck
EU-Bürger und Asylbewerber – beim BAMF, Streitfeldstraße 39,
81673 München, www.bamf.de
Jobcenter-Kunden – beim Jobcenter
- **Was kostet der Integrationskurs?**
Mit Berechtigung kostet das Modul 220 EUR
Leistungsempfänger (ALG II) sind kostenbefreit
Alle anderen Teilnehmer zahlen 390 EUR pro Modul
- **Wo bekomme ich die Zulassung für einen Berufssprachkurs (B2, C1)?**
Arbeitssuchende – bei der Agentur für Arbeit
Beschäftigte – beim BAMF, Referat 83C, Frankenstraße 210,
90461 Nürnberg, www.bamf.de
Jobcenter-Kunden – beim Jobcenter
- **Wie kann ich mich anmelden?**
Alle Teilnehmer/innen an Integrationskursen (auch Anfänger*innen)
müssen einen Einstufungstest ablegen.
Der Einstufungstest findet in der Regel jeden Mittwoch um
15.00 Uhr statt
Anmeldung unter Telefon 08142 448030
- **Was muss ich mitbringen?**
Berechtigungsschein (ohne Berechtigung kostet der Einstufungs-
test 30 EUR), Ausweis (Pass oder Personalausweis)
- **Wo bekomme ich weitere Hilfe?**
Caritas Migrationsberatung: Rathausstraße 13, 82194 Gröbenzell
(bei Beratungsstelle für Eltern und Kinder), Telefon 08142 51151

Prüfungen

S008
Einbürgerungstest

Zur Einbürgerung müssen Sie Ihre Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung und über die Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Diesen Test können Sie bei uns ablegen. Die dafür notwendigen Unterlagen fordern Sie bitte rechtzeitig bei uns an. Telefon 08142 448030

Weitere Informationen und die Möglichkeit der Vorbereitung unter: www.bamf.de/DE/Einbuergierung/OnlineTestcenter/online-test-center-node.html

Anmeldeschluss: 15.03.21

Donnerstag 15.04.21, 17.00–18.00 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang,

Schulungsraum 2

Gebühr 25 EUR

S009
Einbürgerungstest

Kursbeschreibung siehe S008

Anmeldeschluss: 07.06.21

Donnerstag 08.07.21, 17.00–18.00 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang,

Schulungsraum 2

Gebühr 25 EUR

S023
Prüfung B1: Deutsch Test für
Zuwanderer (DTZ)

Die Prüfung dokumentiert Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2–B1. Offiziell ist sie die anerkannte Abschlussprüfung der Integrationskurse und kann bei Bestehen mit B1 als Nachweis für den unbefristeten Aufenthalt und für die Einbürgerung in Deutschland verwendet werden.

Nähere Informationen zur Prüfung, zum Aufbau und zu den Inhalten der Prüfung finden Sie im Internet unter www.telc.net (Modelltest). An der vhs Gröbenzell wird die Prüfung jeweils zum Abschluss eines Integrationskurses angeboten.

Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt in der Geschäftsstelle der vhs Gröbenzell mindestens 4 Wochen vor dem Prüfungsdatum.

Für externe Teilnehmer besteht die Möglichkeit die Prüfung bei uns abzulegen, sofern Plätze frei sind. Gebühr für externe Teilnehmer 175 EUR.

Samstag 22.05.21, 09.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 175 EUR, ermäßigt 145 EUR

Deutsch A1, A2, B1

Module 1–6

An der Volkshochschule Gröbenzell finden verschiedene Integrationskurse am Vormittag, Nachmittag, Abend und am Wochenende statt. Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Homepage.

Die Integrationskurse richten sich an alle Personen, die Deutsch lernen möchten, mit und ohne Integrationskursberechtigung. Auch für Au Pairs geeignet.

Jedes Modul umfasst 100 Unterrichtseinheiten. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Einstufung mit der Volkshochschule Gröbenzell unter Telefon 08142 448030.
Gebühr pro Modul ohne Berechtigungsschein 390 EUR, mit Berechtigungsschein 220 EUR

Deutsch Orientierungskurs

Modul 7

→ Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Homepage.

Der Orientierungskurs ist Teil des Integrationskurses und umfasst 100 Unterrichtsstunden. Er findet im Anschluss an die Sprachmodule 1–6 statt. Sein Ziel ist die Vermittlung von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands und schließt mit der Prüfung „Leben in Deutschland“ ab. (Gültig auch als Einbürgerungstest.)
Gebühr pro Modul ohne Berechtigungsschein 390 EUR, mit Berechtigungsschein 220 EUR

Zusatzangebot

Deutsch B2

→ Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Homepage.

Deutsch B2 abends für Selbstzahler

Claudia Drüen/Anna Engl

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende mit Vorkenntnissen in B1, mindestens DTZ/B1-Prüfung. Er besteht aus mehreren Teilen (B2.1–B2.3) und dauert insgesamt ca. ein Jahr.

Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikthemen, erweitern Ihren Wortschatz in Alltagssituationen sowie im beruflichen Kontext und verbessern Ihren schriftlichen Ausdruck.
Gebühr 213 EUR

Berufssprachkurse

Deutsch B2

→ Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Homepage.

Deutsch B2 Berufssprachkurs

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein gutes B1-Niveau und die Bereitschaft, sich intensiv mit der deutschen Sprache zu beschäftigen. In 500 Unterrichtsstunden erwerben Sie allgemeine sprachliche und berufsbezogene Deutschkenntnisse auf B2-Niveau. Sie erhalten wichtige Einblicke in arbeitsweltliche Themen wie Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung, Arbeitssuche, rechtliche Bedingungen in der Arbeitswelt und Umgang mit Medien.

Den Kurs schließen Sie mit einer anerkannten B2-Sprachprüfung (GER) ab.

Bitte bei Anmeldung mitbringen: B1-Zertifikat und eine Berechtigung für den B2-Kurs. Diese erhalten Sie vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur. Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, erhalten Sie die Teilnehmerberechtigung vom BAMF und zahlen eine Gebühr von 1.035 Euro.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: www.bamf.de.

Anmeldung nur nach persönlicher Beratung möglich, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Telefon 08142 448030.

Gebühr 1.160 EUR bzw. kostenbefreit

Deutsch C1

Deutsch C1 – Berufssprachkurse

→ Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Homepage.

Deutsch C1

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein gutes B2-Niveau und die Bereitschaft sich intensiv mit der deutschen Sprache zu beschäftigen. In 400 Unterrichtsstunden erwerben Sie allgemeine sprachliche und berufsbezogene Deutschkenntnisse auf C1-Niveau. Sie erhalten wichtige Einblicke in arbeitsweltliche Themen wie Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung, Arbeitssuche, rechtliche Bedingungen in der Arbeitswelt und Umgang mit Medien.

Den Kurs schließen Sie mit einer anerkannten C1-Sprachprüfung (GER) ab. Bitte bei Anmeldung mitbringen: B2-Zertifikat und eine Berechtigung für den C1-Kurs. Diese erhalten Sie vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur. Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, erhalten Sie die Teilnehmerberechtigung vom BAMF und zahlen eine Gebühr von 828 Euro.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: www.bamf.de.

Anmeldung nur nach persönlicher Beratung möglich, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Telefon 08142 448030.

Gebühr 928 EUR bzw. kostenbefreit

Bitte beachten Sie!

Corona und Sprachenlernen geht das?

Für Ihre Sicherheit haben wir ein ausgefeiltes Hygienekonzept, mit Abstands- und Hygieneregeln, veränderten Anfangszeiten und kleineren Gruppen umgesetzt. Gerade im Sprachenbereich haben die kleineren Gruppen auch den Vorteil, dass Sie effektiver lernen können.

Darüber hinaus finden auch im Sommersemester die Standard-Sprachkurse 10x statt, mit der Option auf 5x Verlängerung, falls es zu keiner Schließung des Kursbetriebes kommen sollte.

Für alle Sprachkurse gilt:

Im Falle einer Schließung, wird Ihr/e Kursleiter/in den Sprachkurs entweder Online oder via E-Mail und/oder Telefon weiterführen bzw. nachholen, ein Teilbesuch ist nicht möglich.

Wir orientieren uns am
Europäischen Referenzrahmen,
der die Niveaustufen A1–C2
beschreibt.

Weitere Informationen auf unserer Homepage oder www.europaeischer-referenzrahmen.de

Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Sprachniveau ist, können Sie einen online-Test auf unsere Homepage www.vhs-grobenzell.de/Sprachen machen.



„Sprachen auf Zuruf“

Egal welche Sprache Sie lernen oder auffrischen möchten, die Kurse im Format „Sprachen auf Zuruf“ ergänzen effektiv, kompakt und individuell Ihre Sprachkenntnisse. Praxisnah und ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten lernen Sie in der Kleingruppe (3–5 Personen). Melden Sie einfach Ihren Lernbedarf an, wir starten einen Kurs, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum der Kurse sprechen wir mit Ihnen ab. Kurse starten jederzeit ab der dritten Anmeldung während des gesamten Sommersemesters in der Zeit von März bis August 2021.

Literaturtipp

Sasa Stanisic
Herkunft

Sasa Stanisic wurde in Jugoslawien geboren und kam als Kind nach Deutschland. Was musste er zurücklassen, hat er hier eine neue Heimat gefunden? Ein Buch über Ankommen und Zurechtfinden, über Zerrissenheit und Neufindung. Auch ein Stück deutscher und europäischer Geschichte. Vielfach ausgezeichnet (2019).



Beate Abel-Riemensperger
Geschäftsleitung und FB Sprachen
Telefon 08142 448030
abel@vhs-grobenzell.de

Chinesisch

S250 @
Chinesisch von Anfang an

Dieter Ziethen

Online-Kurs – Mit viel Spaß werden die wichtigsten Alltagssprachlichen Themen eingeführt und vertraut gemacht: Begrüßung, Kennenlernen, Arbeit und Wohnen, Beschreibung der eigenen Lebenssituation, Familie, Kultur und Landeskunde. Sie eignen sich einen Basiswortschatz an, um in Alltagssituationen mit einfachen Mitteln kommunizieren zu können. Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe A, ISBN 978-3-940497-32-1
Voraussetzung: keine
Dieser Kurs findet als Kleingruppe (max. 5 TN) online statt.

15x Donnerstag 04.03.21–15.07.21
18.45–19.45 Uhr

Online

Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

S255 @
Chinesisch A2

Dieter Ziethen

Online-Kurs – dieser Kurs baut erlerntes Basiswissen aus. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert. Ein Fokus liegt dabei auf der Fähigkeit, auf Chinesisch Small-Talk zu führen. Dazu dürfen Vokabeln zur engeren Familie, zum Wetter und das Präsentieren von Fotos nicht fehlen. Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf Zahlen, Uhrzeiten, Wochentagen und Datumsangaben, um Termine vereinbaren oder Tages- und Wochenabläufe beschreiben zu können. Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe B, ISBN 978-3-940497-49-9
Voraussetzung: ca. 3–4 vhs-Semester
Dieser Kurs findet als Kleingruppe (max. 5 TN) online statt.

15x Donnerstag 04.03.21–15.07.21
20.00–21.00 Uhr

Online

Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

Dänisch

S280
Dänisch von Anfang an –
Sommerakademie
Einwöchiger Kompaktkurs/
Kleingruppe

Katja Gugenheimer-Guttormsen

Sie interessieren sich für Dänemark, wollen dort Urlaub machen und sich in der Landessprache verständigen?

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen für Ihren Aufenthalt, erhalten einen Einblick in Landeskunde, Kultur, Essgewohnheiten und typisch Dänisches.

5x Montag bis Freitag 19.07.21–23.07.21
09.00–12.15 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

Englisch

Englisch A1

S300
Englisch auf Zuruf
A1 von Anfang an

Kathryn Gottwald
Sie haben keine bzw. sehr geringe Vorkenntnisse in Englisch? In der Kleingruppe lernen Sie schnell und effektiv, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Wir starten diesen Kurs während des gesamten Semesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Mittwoch 15.15–17.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 108 EUR, ermäßigt 102 EUR

S302
Englisch für die Reise –
Einstiegskurs Kompakt

Monika Blabl-Jouaux
Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur der englischsprachigen Welt, wenn Sie keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben. Sie üben typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, beim Arzt) und lernen dabei das entsprechende Reisevokabular und ein wenig Grammatik kennen, damit Sie in Ihrem nächsten Urlaub gut zurecht kommen.
Kursbuch: Englisch für den Urlaub, ISBN 978-3-12-501546-3 (bitte zur ersten Kursstunde mitbringen)
17.02.–20.02.21
Mittwoch–Freitag 15.00–18.15 Uhr
Samstag 10.00–17.00 Uhr
(1 Std. Mittagspause)
Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S305
Englisch A1/1

Katja Gugenheimer-Guttormsen
Sie haben bereits Vorkenntnisse von ca. 2–3 vhs-Semestern und möchten Ihr Englisch weiter ausbauen? Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit dazu. Langsam und wohl dosiert bauen Sie Ihre Englischkenntnisse auf. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können.
Lehrbuch: At your leisure ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-009599-5
10x Montag 01.03.21–17.05.21
10.30–12.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S310
Englisch auf Zuruf
A1-Refresher

Kathryn Gottwald
Sie haben schon Vorkenntnisse (A1) in Englisch und möchten diese wiederholen und festigen? In der Kleingruppe lernen Sie schnell und effektiv, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Wir starten diesen Kurs während des gesamten Semesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Mittwoch (2,25 Std./Wo) 15.15–17.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 108 EUR, ermäßigt 102 EUR

S312
Englisch auf Zuruf
A1 Reise-Refresher

Monika Blabl-Jouaux
Sie möchten für Ihre nächste Reise das Reisevokabular auffrischen? In der Kleingruppe wiederholen Sie das Wichtigste schnell und effektiv. Wir starten diesen Kurs während des gesamten Sommersemesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Montag 16.15–17.45 Uhr, oder
5x Montag 19.45–21.15 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 72 EUR, ermäßigt 66 EUR

Englisch A2

S315 @
Englisch A2/1

Kathryn Gottwald
In diesem Online-Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre Englischkenntnisse zu reaktivieren und zu vertiefen. Der Kurs wird in der vhs.cloud angeboten, eine sichere Lernplattform für Volkshochschulen. Auf der vhs.cloud haben Sie Ihren eigenen geschützten Arbeitsbereich für die webbasierte Kommunikation. Für die Teilnahme sollten Sie sich vorab schon in der vhs.cloud registrieren und folgende Technik bereithalten: Headset (alternativ Mikrofon), internetfähiges Endgerät mit Internetbrowser Mozilla Firefox oder Google Chrome (möglichst kein Smartphone).
Lehrbuch: At your leisure A2 ab Lekt 1, ISBN 978-13-19-109599-4
Bitte beachten Sie, dass der erste Kurstag in Präsenz im Bürgerhaus Gröbenzell stattfindet (Technikeinweisung und Kennenlernen)
Vorkenntnisse ca. 4–5 vhs-Semester
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
08.30–10.00 Uhr
Online
(02.03.21, Bürgerhaus)
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S320
Englisch A2/1

Kathryn Gottwald
Sie vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und Ihr Wissen über Land und Leute. Abwechslungsreiche Übungen und kleine, amüsante Anekdoten sorgen für Spaß und Unterhaltung im Unterricht.
Lehrbuch: At your leisure A2 ab Lektion 5, ISBN 978-13-19-109599-4
Vorkenntnisse ca. 4–5 vhs-Semester
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21
18.00–19.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S325
Englisch A2 (60+)

Annette Bolzius
Dieser Kurs ist für die ältere Generation gedacht, die Ihre Sprachkompetenz und Ihren Wortschatz erweitern will.
Lehrbuch Great! Survival English. Englisch für den Alltag A1-B1, ISBN 978-3-12-501495-4
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21
08.45–10.15 Uhr
Sozialdienst, Rathausstraße 5, Wintergarten EG
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S330
Englisch auf Zuruf
A2-Refresher

Monika Blabl-Jouaux
Sie haben bereits solide Vorkenntnisse (A2) und möchten diese wiederholen und festigen? In der Kleingruppe lernen Sie schnell und effektiv, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Wir starten diesen Kurs während des gesamten Semesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Montag 16.15–17.45 Uhr, oder
5x Montag 19.45–21.15 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 72 EUR, ermäßigt 66 EUR

S332
Englisch auf Zuruf
A2 Business-Refresher

Monika Blabl-Jouaux
Sie brauchen Englisch für den Beruf und haben bereits Vorkenntnisse (A2). Wir bieten Ihnen folgende Themen an: English for Emails, English for Telephoning, English for Socializing and Small Talk, English for Presentations. Wir starten diesen Kurs während des gesamten Semesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Montag 19.45–21.15 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 72 EUR, ermäßigt 66 EUR

Englisch B1

S334
Englisch B1/1

Dieser Kurs vermittelt praxisrelevante, authentische Sprache, damit Sie sich im Alltag und auf Reisen gut zurechtfinden und ohne Hemmungen sprechen können. Voraussetzung ca. 8–10 vhs-Semester, Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: At your leisure B1 ab Lektion 1
10x Freitag 05.03.21–21.05.21
09.00–10.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S336
Englisch B1/1

Kathryn Gottwald
Ein kurzweiliger Englischkurs, in dem Sie Ihren Wortschatz erweitern, Ihre Grammatik vertiefen und lockere Konversation üben.
Lehrbuch: At your leisure B1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-309599-2
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
18.00–19.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S340
Englisch B1/1 (60+)

Erika Pypser
Möchten Sie in netter Runde Ihre Englischkenntnisse auffrischen und am Ball bleiben? Wir arbeiten mit der Zeitschrift Spotlight und binden aktuelle Themen in den Unterricht ein.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
14.00–15.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S345
Englisch B1/2

Monika Blabl-Jouaux
In diesem Kurs erweitern Sie durch abwechslungsreiche Aktivitäten Ihren Wortschatz, Hörverständnis und Grammatikkenntnisse. Die Kommunikation über interessante Themen aus Freizeit, Kultur, Beruf und Reise bilden den Schwerpunkt des Kurses. Die Freude am Vertiefen der Sprachkenntnisse und am Sprechen steht im Mittelpunkt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: At your leisure B1 ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-309599-2
10x Montag 01.03.21–17.05.21
18.00–19.30 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S350
Englisch B1/2 Conversation – Simple

Jacqueline Herbst
In this course we use the magazine „Spotlight“ with its variety of articles, vocabulary and grammar as well as an easy reader. Everyone is given the chance to speak and express themselves. So come along if you feel this is the course for you.
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
09.00–10.30 Uhr
Freizeitzentrum, SC-Stüberl
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S355
Englisch B1/2

Kathryn Gottwald
You are interested in discussing everyday events and you would like to read some pieces of literature? You wish to gain more confidence in English and practice your skills which may have become a little rusty? Then come and join this group!
10x Montag 01.03.21–17.05.21
11.00–12.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Für alle Sprachkurse gilt:

Im Falle einer Schließung, wird Ihr/e Kursleiter/in den Sprachkurs entweder Online oder via E-Mail und/oder Telefon weiterführen bzw. nachholen, ein Teilbesuch ist nicht möglich.

S360
Englisch auf Zuruf
B1-Refresher

Kathryn Gottwald
Sie haben bereits gute Vorkenntnisse (B1) und möchten diese wiederholen und festigen? In der Kleingruppe lernen Sie schnell und effektiv, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Wir starten diesen Kurs während des gesamten Semesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Mittwoch 15.15–17.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 108 EUR, ermäßigt 102 EUR

S363
Englisch auf Zuruf
B1–B2 – only conversation

Kathryn Gottwald
Sie möchten Ihre Englischkenntnisse weiter ausbauen und suchen einen Konversationskurs auf mittlerem Sprachniveau. In der Kleingruppe festigen Sie Ihren sprachlichen Ausdruck und lernen neuen Wortschatz und Strukturen, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.
Wir starten diesen Kurs während des gesamten Semesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Mittwoch 15.15–17.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 108 EUR, ermäßigt 102 EUR

Englisch B2

S365
Englisch B2/1 (60+)
Refresher – Wiedereinsteiger

Bettina Lindenschmidt
Dieser Kurs ist für die ältere Generation gedacht und vermittelt praxisrelevante, authentische Sprache, damit Sie sich im Alltag und auf Reisen gut zurechtfinden können. Wir arbeiten interessante, interkulturelle Themen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: A New Start – B2 Refresher, New edition, ab Lektion 3, ISBN 978-3-464-20235-7
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
08.15–09.45 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S372
Englisch B2 Conversation &
Grammar (60+)

Johanna Beer
Schwerpunkte des Kurses sind Konversation und Lektüre, wobei auch immer wieder grammatische Fragen erläutert werden.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
10.30–12.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S375
Englisch B2 Refresher Course –
Advanced

Soraya Ali-Akbarian
Are you interested in discussing everyday events? Would you like to do roleplays, read newspaper articles, listen to CDs and revise certain aspects of grammar? Then why don't you come to the Refresher course?
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21
08.30–10.00 Uhr
Sozialdienst, Rathausstraße 5, Raum 1 EG
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Englisch C1

S380
Englisch C1 Refresher Course

Soraya Ali-Akbarian
Neben Grammatikwiederholung, Textbearbeitung und Ausbau des Wortschatzes wird im Kurs besonderer Wert auf mündliche Kommunikation gelegt. Quereinsteiger herzlich willkommen!
Lehrbuch: Global Advanced, ISBN 978-3-19-422980-8.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
08.30–10.00 Uhr
Sozialdienst, Rathausstraße 5, Raum 1 EG
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S385
Englisch C1 Conversation – Advanced

Jacqueline Herbst
If you wish to improve and enhance your English, this is the course for you. As well as the magazine Spotlight, we use newspaper articles and speak freely.
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
10.45–12.15 Uhr
Freizeitzentrum, SC-Stüberl
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S390
Englisch C1 Conversation – Advanced

Soraya Ali-Akbarian
Afraid your English is getting rusty? This course offers you the opportunity to practice, develop and maintain your spoken English at advanced level. We will discuss topics of common interest and converse in the fields of politics, culture and current affairs (with just a little grammar to keep you on track). Teacher provides materials.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
18.00–19.30 Uhr
Gymnasium, Raum 119
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Französisch

Französisch A1

S400
Französisch A1 für die Reise – Kompaktkurs
 Kleingruppe
Stéphanie Delvaux
 Sie wollten schon immer Französisch lernen? Sie möchten sich im Urlaub besser verständigen? Dieser Kompaktkurs ist hervorragend geeignet, in kurzer Zeit Basiskenntnisse und den wichtigsten Wortschatz für Ihren Frank-reichaufenthalt zu erlangen.
 Lehrbuch: Vive les vacances! Neu, ISBN 978-3-19-117243-5
Mittwoch 26.05 und 02.06.21, 18.00–21.00 Uhr
Samstag 29.05. und 05.06.21, 09.30–15.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

S410
Französisch von Anfang an
Stéphanie Delvaux
 Französisch ist gar nicht so schwer! Entdecken und lernen Sie die französische Sprache in kleinen Schritten, von einer Muttersprachlerin! Es wird besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt.
 Lehrbuch: On y va! A 1 ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-103325-5 (Aktualisierte Ausgabe). Keine Vorkenntnisse erforderlich!
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 10.30–12.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S420 @
Französisch A1/1
Dr. Clément Compaoré
 Sie haben schon geringe Vorkenntnisse und möchten Ihren mündlichen Ausdruck erweitern und sicherer in der Konversation werden. Die französische Grammatik begleitet Ihr Lernen, bestimmt es aber nicht. Sie lernen sich mit authentischen und lebendigen Texten in Alltagssituationen zurecht zu finden. Geringe Vorkenntnissen von ca. 1–2 vhs-Semestern erforderlich.
 Lehrbuch: On y va! A 1 ab Lektion 4, ISBN 978-3191033255 (Aktualisierte Ausgabe)
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21 17.00–18.30 Uhr
online
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S430 @
Französisch leichte Konversation und Wiederholung A1
Clément Compaoré
 Online-Kurs – Falls möglich, findet das erste Treffen in der vhs stattfindet. Die weiteren Kursabende können Sie bequem von zu Hause aus online besuchen.
 Französisch ist gar nicht so schwer! Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse in kleinen Schritten auf, mit einem Muttersprachler! Es wird besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt.
 Der Unterricht wird als reiner Online-Kurs durchgeführt. Die Zugangsdaten zum Online-kurs senden wir Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail zu.
 Benötigt werden: Tablet oder PC/Laptop mit Headset/Kopfhörer und Mikrofon – gute Internetverbindung – Firefox oder Chrome als empfohlene Browser.
 Lehrbuch: On y va ! A1, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103325-5
10 x Donnerstag 04.03.21 – 10.06.21 19.00 – 20.30 Uhr
online
Gebühr 82 EUR, ermäßigt: 76 EUR

Französisch A2

S440
Französisch A2/1
Stéphanie Delvaux
 Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen, wiederholen und festigen. In unseren Kursen wird besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt.
 Lehrbuch: On y va! A 2 ab Lektion 2, ISBN 978-3-19-103351-4
 Vorkenntnisse ca. 4–5 vhs-Semester erforderlich!
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21 19.30–21.00 Uhr
Gymnasium, Raum 120
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S445
Französisch A2/2
Bettina Lindenschmidt
 Sie wollen Ihr Französisch weiter verbessern und möchten viel sprechen? In unseren Kursen wird besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt. Quereinsteiger herzlich willkommen.
 Lehrbuch: On y va! A 2 ab Lektion 8, ISBN 978-3-19-103351-4
 Vorkenntnisse von mind. 7–8 vhs-Semestern
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21 08.15–09.45 Uhr
Sozialdienst, Rathausstraße 5, Raum 1 EG
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Französisch B1/B2

S450
Französisch B1/1
Sylvie Lachard
 Interessiert Sie die französische Lebensart, Land und Leute, Kunst und Kultur? Dann sollten Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen. Quereinsteiger mit ca. 7 vhs-Semestern oder entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
 Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 2, ISBN 978-3-19-103354-5 (aktualisierte Ausgabe)
10x Montag 01.03.21–17.05.21 18.00–19.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S460
Französisch B2/1
Bettina Lindenschmidt
 Sie haben schon solide Grundkenntnisse und wollen Ihr Französisch weiter pflegen? Lernen Sie mit uns die französische Sprache und Lebensart kennen.
 Lehrbuch: Entre nous 4 (B2) ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-530277-8
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21 10.00–11.30 Uhr
Sozialdienst, Rathausstraße 5, Raum 1 EG
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Französisch C1

S465
Französisch C1/1 Conversation française
Ridha Djebali
 Vous voulez rafraîchir ou entretenir vos connaissances de français, enrichir votre vocabulaire, faire des révisions de grammaire, apprendre à vous exprimer, à défendre votre point de vue? Venez vous joindre à notre groupe. A l'aide des textes très divers (articles de journaux, textes auditifs, extraits littéraires etc.) vous pouvez discuter sur des sujets concernant la vie quotidienne et la civilisation française actuelle.
 Kursgebühr incl. 3 EUR für Kopien.
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21 17.45–19.15 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 85 EUR, ermäßigt 79 EUR

Griechisch

S495
Griechisch A1/1
Sofia Passa
 Entdecken und lernen Sie die griechische Sprache in kleinen Schritten, von einer Muttersprachlerin! Es wird besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt, mit interessanten Themen über die griechische Lebensart. Das griechische Alphabet und die griechische Schrift werden wiederholt.
 Lehrbuch: Pame! Ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-005404-6
 Vorkenntnisse 1 vhs-Semester
10x Montag 01.03.21–17.05.21 16.15–17.45 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Italienisch

Das besondere Angebot!

S500
Parma capitale culturale 2020/21
Daniela Ghidini Bornaz
 Tetti medievali, borghi stretti e laboratori artigianali, palazzi sontuosi, opere d'arte uniche, storia, musica, letteratura e una cucina indimenticabile che offre molto di più del famoso prosciutto o formaggio. Tutto questo è Parma, capitale europea della cultura nel 2020 e 2021.
 Una piacevole passeggiata attraverso il centro storico e molti consigli! Diese Bildpräsentation findet in italienischer Sprache statt. Sie sollten in etwa Niveau A2 verstehen.
Montag 01.03.21, 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 1
Gebühr 7,50 EUR, ermäßigt 5 EUR

Italienisch A1

S505
Italienisch von Anfang an – Sommerakademie
Einwöchiger Kompaktkurs
Giovanna Salamone-Hoffmann
 Dieser Kurs trainiert in kurzen Einheiten alle wichtigen Redemittel, die während einer Reise benötigt werden (z. B. Begrüßung/ Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.). Er richtet sich an diejenigen, die Italienisch schnell, intensiv und dennoch mit Spaß lernen wollen. Grammatische Inhalte werden in kleinen Häppchen präsentiert.
 Lehrbuch: Viva le vacanze! ISBN 978-3-19-207243-7 (bitte zur 1. Stunde mitbringen). Für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich.
5x Montag–Freitag 19.07.–23.07.21 14.30–17.45 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S510
Italienisch von Anfang an
Dott. Mariolimpia Busco-Sollweck
 Sie möchten ganz neu in die italienische Sprache einsteigen? Ihnen ist dabei wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und ganz entspannt und mit ausreichend Zeit an die neue Sprache heranzugehen? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Langsam und wohl dosiert werden Sie Schritt für Schritt an die italienische Sprache herangeführt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können.
 Lehrbuch: Passo dopo passo A1 ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-409599-1
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 08.45–10.15 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S512
Italienisch von Anfang an
Dott. Mariolimpia Busco-Sollweck
 Kursbeschreibung siehe S510
 Lehrbuch: Passo dopo passo A1 ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-409599-1
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 17.45–19.15 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S515
Italienisch A1/1
Francesca Andreatta
 Fortsetzungskurs mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten Ihr Italienisch vertiefen? Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit dazu: Langsam und wohl dosiert erlernen Sie die italienische Sprache. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können.
 Lehrbuch: Passo dopo passo A1 ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-409599-1
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21 10.30–12.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S520
Italienisch A1/1
N.N.
 Kursbeschreibung siehe S515
 Lehrbuch: Passo dopo passo A1 ab Lektion 3–4, ISBN 978-3-19-409599-1
10x Montag 01.03.21–17.05.21 17.45–19.15 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S525
Italienisch A1/2 (60+)
Dott. Mariolimpia Busco-Sollweck
 In diesem Semester wiederholen Sie die Stufe A1 und festigen durch viele Übungen Ihre Grundkenntnisse. Fortsetzungskurs mit Vorkenntnissen von ca. 3–4 vhs-Semestern. Auch für Senioren geeignet.
 Lehrwerk: Passo dopo passo A1 Wiederholung, ISBN 978-3-19-409599-1
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 16.00–17.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S530
Italienisch A1/2 – A2/1
Chiara La Vella
 Kursbeschreibung siehe S515
 Lehrbuch: Passo dopo passo A1 ab Lektion 3–4, ISBN 978-3-19-409599-1
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 19.30–21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S535
Italienisch A1 – Wiederholung (Fortsetzung)
Chiara La Vella
 In diesem Semester wiederholen Sie die komplette Grundstufe A1 mit vielen Übungen zu Grammatik, Wortschatz und Kommunikation. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
 Voraussetzung ca. 5–6 vhs-Semester
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 08.45–10.15 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Italienisch A2

S540 @
Italienisch A2/1
Chiara La Vella
 Dieser Kurs findet online über Skype statt. Wir arbeiten neben dem Buch mit authentischen Texten über Italien und dessen kulturellen Vielfalt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können.
 Lehrbuch: Passo dopo passo A2 ab Lektion ?, ISBN 978-3-19-509599-0
 Vorkenntnisse ca. 5 vhs-Semester.
 Quereinsteiger herzlich willkommen!
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 17.45–19.15 Uhr
Online
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S542
Italienisch A2 Wiederholung (60+)
Rosa Cordova-Jung
 Wir wiederholen langsam und intensiv die Stufe A2.
 Lehrbuch: Passo doppio passo A2 ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-509599-0
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21 10.30–12.00 Uhr
Sozialdienst, Rathausstraße 5, Raum 1 EG
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S545
Italienisch A2/2
Daniela Ghidini Bornaz
 Sie können sich schon gut in Alltagssituationen verständigen und möchten Ihren Wortschatz weiter ausbauen und Ihre Grammatik vertiefen.
 Lehrbuch: Passo dopo passo A2 ab Lektion 6/7, ISBN 978-3-19-509599-0
 Vorkenntnisse: ca. 6 vhs-Semester
15x Montag 08.03.21–12.07.21 19.15–20.15 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S550
Italienisch auf Zuruf A2 Konversation & Grammatik
Deborah Ferrini-Kreitmair
 Sie haben mindestens Vorkenntnisse auf A2-Niveau (d. h. ca. 6 vhs-Semester) und wollen Ihr Italienisch in kompakter Form wiederholen oder vertiefen?
 Wir trainieren in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Formen der italienischen Grundgrammatik, z. B. Verbzeiten, Objektpronomen, Präpositionen etc., je nach Bedarf der Teilnehmer.
4x Montag–Donnerstag 26.07.–29.07.21 14.00–17.15 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 85 EUR, ermäßigt 79 EUR inkl. Kopiergeld 3 EUR

Italienisch B1

S555
Italienisch B1/1
Verena La Spina
 Mithilfe vieler zusätzlicher Übungsmaterialien wiederholen wir stetig die grundlegende Grammatik der vorausgegangenen Semester und erarbeiten sowohl neue Grammatikthemen als auch neuen Wortschatz. Interessante Artikel aus „Adesso“ oder andere Lektüren dienen uns als Basis für Konversation, die immer mehr in den Mittelpunkt des Kurses rückt.
 Lehrbuch: Passo dopo passo B1 ab Lektion 2, ISBN 978-3-19-709599-8
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
17.45–19.15 Uhr
Gymnasium, Raum 118
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S560
Italienisch B1/1
Chiara La Vella
 Sie haben schon gute Italienischkenntnisse und möchten diese weiter ausbauen. Anhand von unterhaltsamen Kurzgeschichten in unserem Lehrbuch, begleiten Sie eine italienische Familie durch den Alltag, erwerben praxis-tauglichen Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.
 Lehrbuch: Passo dopo passo B1 ab Lektion 6, ISBN 978-3-19-709599-8
10x Mittwoch 03.03.21–19.05.21
10.30–12.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S565
Italienisch B1/2 (60+)
Giovanna Salamone-Hoffmann
 Für alle, bei denen Reisen und Sprachenlernen im Fokus steht. Hier können Sie mit unterhaltsamen Texten zur Kultur, Essen und Trinken und lebendigen Dialogen Ihr Italienisch verbessern.
 Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
08.30–10.00 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S570
Italienisch B1/2 (60+) – Leichte Konversation
Giovanna Salamone-Hoffmann
 Kursbeschreibung siehe S565
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
14.00–15.30 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S575
Italienisch B1/2
Verena La Spina
 In diesem Kurs wiederholen und festigen Sie die Grammatik auf B1-Niveau und erweitern Ihren Wortschatz durch Lektüre von „Adesso“ und Diskussion aktueller Themen.
 Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
19.30–21.00 Uhr
Gymnasium, Raum 118
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Italienisch B2

S580
Italienisch B2/1 (60+)
Francesca Andreatta
 Im Mittelpunkt steht italienische Landeskunde mit authentischen Texten und die kulturelle Vielfalt Italiens. Darüber hinaus besprechen wir zeitgenössische Literatur und aktuelles Zeitgeschehen.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
08.45–10.15 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S585
Italienisch B2/1
Daniela Ghidini Bornaz
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-325466-5
 Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!
15x Montag 08.03.21 – 12.07.21
18.00–19.00 Uhr
Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

S590
Italienisch B2/2 – Konversation
Giovanna Salamone-Hoffmann
 Per partecipanti con una buona conoscenza della lingua italiana che desiderano conversare in un'atmosfera piacevole e divertente su diversi temi. Letture varie, ascolti, giochi (di ruolo e altri), ripasso di grammatica. Livello B2.
 Sprachmagazin „Adesso“ und freies Unterrichtsmaterial.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
10.15–11.45 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Italienisch C1

S595
Italienisch C1/1
Corso di conversazione
Daniela Ghidini Bornaz
 Per partecipanti con una buona conoscenza della lingua italiana che desiderano conversare in un'atmosfera piacevole e divertente su diversi temi. Letture varie, ascolti, giochi (di ruolo e altri), ripasso di grammatica. Livello C1.
10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
17.00–18.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Für alle Sprachkurse gilt:

Im Falle einer Schließung, wird Ihr/e Kursleiter/in den Sprachkurs entweder Online oder via E-Mail und/oder Telefon weiterführen bzw. nachholen, ein Teilbesuch ist nicht möglich.

Japanisch

S610
Japanisch von Anfang an
Kleingruppe
Yukari Naruki-Kunz
 Japanisch ist eine exotische und spannende Sprache, die ganz andere Denkstrukturen erfordert. Im Kurs lernen Sie die Grundlage der japanischen Phonetik und Grammatik kennen. Sie lernen alltägliche Grußformeln und erhalten eine Einführung in die japanische Silbenschrift „Hiragana“. Lehrmaterial bekommen Sie im Kurs.
 Kein Kurs am 29.04.21
10x Donnerstag 04.03.21–17.06.21
19.40–21.10 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

S620
Japanisch A1/1
Kleingruppe
Yukari Naruki-Kunz
 Im Kurs lernen Sie Verbformen und verschiedene Ausdrücke mit Verben. Japanisch für Einsteiger mit Hiragana- und Katakana Kenntnissen.
 Lehrbuch: Konnichiwa, Japan! Band 1, ab Lektion 4, ISBN-13: 978-3-929378-12-2
 Vorkenntnisse 1–2 vhs Semester.
 Kein Kurs am 29.04.21
10x Donnerstag 04.03.21–17.06.21
17.55–19.25 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

Kroatisch

S710 @
Kroatisch für die Reise
Kleingruppe
Mirjana Matijevic
 Verreisen Sie gern? Möchten Sie sich im Land sprachlich gut zurechtfinden und mit den Menschen vor Ort in Kontakt kommen? Dieser Online-Kurs bietet Ihnen einen spannenden und unterhaltsamen Einstieg in die kroatische Sprache. Sie lernen Alltagssituationen (z. B. im Hotel, im Restaurant usw.) zu meistern und erhalten Informationen über Land, Leute, Kultur sowie die grundlegenden Grammatikregeln der kroatischen Sprache. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
 Bitte beachten Sie, dass das erste Treffen in der vhs stattfindet. Die weiteren Kursabende können Sie bequem von zu Hause aus online besuchen.
 Lehrbuch: Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise ISBN 978-3-19-707243-2
10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
19.00–20.30 Uhr
Online
Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

Aufruf für neue Räume



Trotz der häufigen Überlassung der größeren Räume im Bürgerhaus besteht nach wie vor eine große Raumnot, die die vhs in große Not bringt. Mit den Abstandsregeln ist die Zahl der zugelassenen Teilnehmenden stark eingeschränkt, insbesondere in kleineren Räumen.

Vielleicht gibt es in Gröbenzell Räume für Gruppen ab 10–12 Personen? Wenn jemand hierzu Informationen hat, freuen wir uns über einen Anruf unter Telefon 08142 448030.

Polnisch

S730
Polnisch für die Reise – Kompakt am Wochenende
Kleingruppe
Katarzyna Dziok
 Der zweitgrößte Nachbar Deutschlands fasziniert mit wunderschönen Landschaften, schönen Städten oder guter Küche. Auf Ihrer Entdeckungsreise werden selbst die geringsten Sprachkenntnisse die Herzen der Polen öffnen und Sie von der Gastfreundlichkeit des Landes überzeugen. Sie erfahren das Wichtigste über Land und Leute, Sie lernen, wie man sich in grundlegenden alltäglichen Situationen verständigt: im Restaurant, Hotel und beim Einkaufen. Sie lernen u. a. wie man sich vorstellt, sich begrüßt und nach dem Weg fragt.
 Das Unterrichtsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Samstag 17.04.21, 10.00–17.00 Uhr
Sonntag 18.04.21, 10.00–13.00 Uhr
Samstag 24.04.21, 10.00–17.00 Uhr
Gröbenzell, Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

Russisch

S740
Russisch von Anfang an
Kleingruppe
Gusel Kotenkova
 In diesem Kurs lernen Sie praktisch anwendbare Russischkenntnisse und die kyrillische Schrift. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation, so dass Sie sich schnell in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen können.
 Lehrbuch:
10x Freitag 05.03.–21.05.21
17.00–18.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 115 EUR, ermäßigt 109 EUR

Literaturtipp

Thomas Böhm, Carsten Pfeiffer (Hrsg.)
Die Wunderkammer der deutschen Sprache

Die deutsche Sprache ist dank ihres Reichtums an Dialekten, Lehnwörtern und Synonymen so vielfältig wie kaum eine andere. Dieses Füllhorn bietet einen eigenwilligen, vielfach überraschenden und manchmal kuriosen, immer aber neuen Zugang zum Reichtum und zur Lebendigkeit der deutschen Sprache. Sprache lebt und hat schon immer Grenzen von Staaten und Sprachräumen erfolgreich überwunden. Lange vor EU, Schengen und neu erstarkenden Nationalismen.

Spanisch

Spanisch A1

**S800
Spanisch von Anfang an –
Sommerakademie
Kompaktkurs**

Carmen Ruiz Fernández
Sie sind Anfänger*in oder haben vieles von dem vergessen, was Sie einmal gelernt haben? Dann ist dieser Kompaktkurs richtig für Sie. Er richtet sich an diejenigen, die Spanisch schnell, intensiv und dennoch mit Spaß lernen wollen. Die wichtigsten Redewendungen, Sprachstrukturen und -situationen werden auf eine realistische und praktische Art erarbeitet. Die Grammatik wird in kleinen Häppchen präsentiert.
Lehrbuch: Vivan las vacaciones!
ISBN 978-3-19-317243-3. Bitte zur ersten Stunde mitbringen.
**5x Montag-Freitag 19.07.21–23.07.21
09.00–12.15 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 78 EUR, ermäßigt 72 EUR

**S805
Spanisch von Anfang an**

Claudia Monroy de Sienknecht
Bienvenidos! Lernen Sie mit Freude – con gusto – Spanisch! In kurzen, praxistauglichen Einheiten entdecken Sie die spanischsprachige Welt und können sich nach wenigen Semestern in Alltagssituationen bereits gut verständigen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514671-6
**10x Montag 01.03.21–17.05.21
09.15–10.45 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S808
Spanisch von Anfang an**

Carmen Ruiz Fernández
Kursbeschreibung siehe S805
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514671-6
**10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
17.45–19.15 Uhr**
**Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 1**
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Für alle Sprachkurse gilt:

Im Falle einer Schließung, wird Ihr/e Kursleiter/in den Sprachkurs entweder Online oder via E-Mail und/oder Telefon weiterführen bzw. nachholen, ein Teilbesuch ist nicht möglich.

**S810
Spanisch A1/1**

Carmen Ruiz Fernández
Sie haben schon geringe Spanischkenntnisse und möchten diese vertiefen, damit Sie sich auf Ihren Reisen und in Alltagssituationen gut zurechtfinden.
Vorkenntnisse ca. 1–2 vhs-Semester
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514671-610
**x Dienstag 02.03.21–18.05.21
10.30–12.00 Uhr**
**Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 2**
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S812
Spanisch A1/1**

Carmen Ruiz Fernández
Kursbeschreibung siehe S810
Vorkenntnisse 1–2 vhs-Semester
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514671-6
**10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
19.30–21.00 Uhr**
**Bürgerhaus, Nebeneingang,
Schulungsraum 1**
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S815
Spanisch A1/2**

Carmen Ruiz Fernández
Kursbeschreibung siehe S810
Vorkenntnisse 2–3 vhs-Semester
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514671-6
**10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
08.45–10.15 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Spanisch A2

**S820
Spanisch A2/1**

Ana Maria Velarde de Huber
Sie haben schon solide Spanischkenntnisse und möchten diese ausbauen und vertiefen. Mit Freude – con gusto – entdecken Sie die spanischsprachige Welt!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514677-8
Vorkenntnisse ca. 4–5 vhs-Semester
**10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
17.45–19.15 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S830
Spanisch in der Sommerakademie A2:
Taller de Español
Kompaktkurs**

Claudia Monroy de Sienknecht
In diesem Kurs können Sie Ihre Spanisch Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Wir unternehmen eine Reise durch Städte, Regionen und Länder von Spanien und Lateinamerika. Die Themen reichen von Kultur, Bräuche und Feste über Geschichte und aktuelle Themen bis zu landestypischem Essen und Trinken. Dabei werden Texte gelesen, das Vokabular ergänzt und wo nötig Grammatik wiederholt und Konversation stattfinden.
Te espero, será una semana muy interesante y pondrás en práctica tus conocimientos!
**5x Montag–Freitag 19.07.21–23.07.21
15.30–17.30 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 62 EUR, ermäßigt 56 EUR

**S840
Spanisch A2/2**

Ana Maria Velarde de Huber
Kursbeschreibung siehe S820
Lehrbuch: Con Gusto A2 ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-514990-8
**10x Freitag 05.03.21–21.05.21
10.45–12.15 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S845
Spanisch A2/2**

Patricia Strohmayr
Wir arbeiten mit interessanten Texten und Informationen über Spanien und Lateinamerika, so erfahren Sie mehr über Land und Leute. Zudem animieren Lerner orientierte Aufgaben zu echten Sprechhandlungen und unterstützen Ihre Kommunikationsfähigkeit. Wir beenden das Buch A2 und wiederholen das Wichtigste.
Lehrbuch: Con Gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8
**10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
19.30–21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

 Aktuelles auch auf unserer Facebook-Seite. Like us!

 Follow us!

**S850
Spanisch A2 Wiederholung**

Claudia Monroy de Sienknecht
Sie haben schon ein solides Grundwissen und möchten dieses weiter ausbauen? In diesem Semester wiederholen wir ganz gründlich das Niveau A2 und beginnen langsam mit B1. Dazu bauen wir Wortschatz und Grammatik weiter auf, damit Sie in Ihrem nächsten Spanischurlaub „mitreden“ können.
Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8
**10x Freitag 05.03.21–21.05.21
08.45–10.15 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

Spanisch B1/B2

**S855
Spanisch auf Zuruf
B1 Wiedereinstieg**

Andreina Mendt Peters
Sie haben schon solide Vorkenntnisse (A2–B1) und möchten diese wiederholen und festigen? In der Kleingruppe lernen Sie schnell und effektiv, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Wir starten diesen Kurs während des gesamten Semesters in der Zeit von März bis August 2021, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
5x Donnerstag 10.45–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 108 EUR, ermäßigt 102 EUR

**S860
Spanisch B1/2**

Claudia Monroy de Sienknecht
Lehrbuch: Nuevo Español en marcha 3 ab Lektion 2 kombiniert mit Übungen zum freien Sprechen.
**10x Montag 01.03.21–17.05.21
19.30–21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S870
Spanisch B2/1**

Claudia Monroy de Sienknecht
Freies Lehrmaterial, Lektüre und Konversation
**10x Freitag 05.03.21–21.05.21
10.30–12.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S875
Spanisch B2/1**

Fabiola Salinas de Gmünder
Curso de conversación, mediante charlas lecturas y repaso de la gramática. Haremos hincapie a los diferentes tiempos de los modos indicativo y subjuntivo. Material libre.
**10x Dienstag 02.03.21–18.05.21
09.00–10.30 Uhr**
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR

**S885
Spanisch B2 Stufe 2 – Konversation**

Andreina Mendt Peters
En este curso de conversación pondrá en práctica sus conocimientos de español a través de charlas, lecturas y ejercicios dinámicos. También repasamos temas de gramática y de actualidad, lo cual le ayudará a hablar con más fluidez y perfección. Trabajamos con material libre. Atrévete a participar!
**10x Donnerstag 04.03.21–10.06.21
09.00–10.30 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 82 EUR, ermäßigt 76 EUR



„Sprachen auf Zuruf“

Egal welche Sprache Sie lernen oder auffrischen möchten, die Kurse im Format „Sprachen auf Zuruf“ ergänzen effektiv, kompakt und individuell Ihre Sprachkenntnisse. Praxisnah und ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten lernen Sie in der Kleingruppe (3–5 Personen). Melden Sie einfach Ihren Lernbedarf an, wir starten einen Kurs, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum der Kurse sprechen wir mit Ihnen ab. Kurse starten jederzeit ab der dritten Anmeldung während des gesamten Sommersemesters in der Zeit von März bis August 2021.

KREATIVES GESTALTEN MIT
TREFFPUNKT WAGNER

S. BESONDERS. SCHÖN
ES. BESONDERS. SCHÖN
LES. BESONDERS. SCHÖN
LLES. BESONDERS. SCHÖN
ALLES. BESONDERS. SCHÖN


IM LANDKREIS

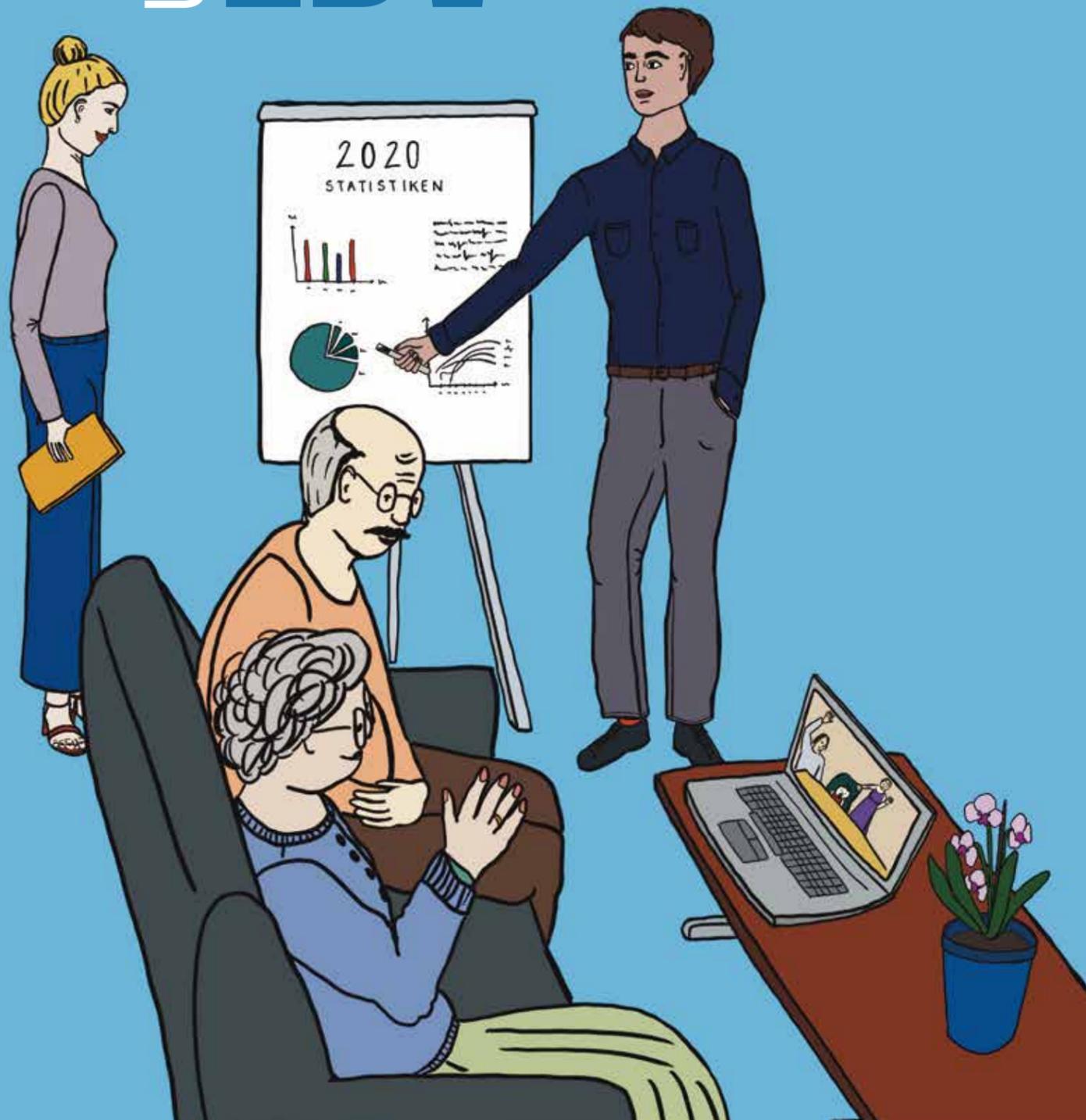
- bei uns finden Sie Papiere, Stifte, Sticker, Bänder & Accessoires
- eine gut sortierte Bastelabteilung in Olching sowie in FFB Mitte
- und die Bücher für Ihre Kurse besorgen wir Ihnen bis zum nächsten Tag

TREFFPUNKT
WAGNER
Büro • Trends • Schule • Spiel • Buch

Treffpunkt Wagner - Hauptstr. 20
Olching - 0 81 42 - 4 72 80 - 0
Wagner Büro & Trends - Schöngesinger Str. 2a
FFB - 0 81 41 - 2 65 16
Wagner GmbH & Co. KG - Geschw.-Scholl-Platz 4b
FFB-Buchenau - 0 81 41 - 35 74 89 - 0

www.treffpunkt-wagner.de

BERUF und EDV



Julia Engelmann
Fachbereich Beruf und EDV
Telefon 08142 44803-15
engelmann@vhs-groebezell.de

Liebe Kursteilnehmende!

Ihre Volkshochschule Gröbenzell möchte Sie für das digitale Leben fit machen. Daher finden Sie in diesem Semester zahlreiche Kurse, die Sie auf dem Weg in die digitale Welt begleiten und Ihnen die Möglichkeit bieten, einen Zugang zu den neuen Medien zu finden. Eine Neuigkeit gibt es zum Format EDV auf Zuruf: Mit dem Kurs „Internet & E-Mail“ gelingt in 3x3 Stunden der Einstieg ins World Wide Web!

Unter dem Motto „Weiterkommen mit der vhs“ finden Sie eine Fülle von kaufmännischen Weiterbildungen mit Xpert Business, die als online-Kurse angeboten werden. Springen Sie mit uns in die digitale Welt und nehmen Sie teil an der neuen Form des Lernens!

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches Semester
Ihre Julia Engelmann

Digitalisierung

Zoom-Schulung

Alles, was Sie für eine Zoom-Sitzung wissen müssen

Ingrid Riedl

Im Zuge der Digitalisierung sind zahlreiche Angebote, auch die der Volkshochschule, nun im Internet abrufbar. Ob Vorträge, Konzerte oder Kurzseminare, diese Veranstaltungen sind oft über „Zoom“ zu nutzen.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Zoom kennen zu lernen und Berührungsängste abzubauen. Sie werden in die Lage versetzt, an Online-Angeboten teilzunehmen. Dieser Kurs trägt dazu bei, an der digitalen Welt teilhaben zu können.

Am ersten Tag wird im Präsenzunterricht das theoretische Wissen vermittelt, am zweiten Kurstag wird im Probelauf eine Zoom-Sitzung besucht.

B105 Zoom-Schulung

Voraussetzungen: Sie besitzen bereits eine E-Mail-Adresse, die Sie abrufen und nutzen können.

Bitte eigenen Laptop mitbringen!
Keine Online-Vorkenntnisse notwendig.

2x Donnerstag 04.03.21+11.03.21

11.00–14.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 90 EUR

B110 Zoom-Schulung Alles, was Sie für eine Zoom-Sitzung wissen müssen

Ingrid Riedl

Voraussetzungen: Sie besitzen bereits eine E-Mail-Adresse, die Sie abrufen und nutzen können.

Bitte eigenen Laptop mitbringen!
Keine Online-Vorkenntnisse notwendig.

2x Donnerstag 15.04.21+22.04.21

11.00–14.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 90 EUR

B120 Internet – Einsteigerkurs für Senioren (60+)

Ingrid Riedl

Dieser Einsteigerkurs ist besonders auf die Bedürfnisse der Generation 60+ abgestimmt ist. Mit viel Geduld werden englische Begriffe erklärt und gezeigt, wie man mittels einer Suchmaschine schnell zu einem Ergebnis kommt. Auch wie man ein Bild aus dem Internet auf seinem Rechner „herunterlädt“ oder als Bildschirmhintergrund einrichtet, wird gezeigt. Sie lernen, wie man z. B. Google als ständige Startseite einrichtet und sich mit Favoriten das Suchen gern besuchter Seiten erleichtert.

Mögliche weitere Themen sind z. B.: Nachrichten im Web, Wissenswertes bei Wikipedia nachschlagen oder Bahnverbindungen abfragen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Umgang mit Maus und Tastatur

Im Kurs wird mit den Laptops der vhs gearbeitet.

2x Dienstag 13.04.21–20.04.21

10.00–13.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 3

Gebühr 90 EUR

Fertigkeiten am PC

B200 Windows 10 kennenlernen

Otmar Siefertmann
Die digitale Welt beginnt zu Hause am Computer und diese Welt ist gespickt mit vielen Begriffen, deren Bedeutung verstanden sein muss. Laufwerk, Verzeichnis, Pfad, Datei, Programm usw., alle diese Begriffe werden in praktischen Übungen erklärt und verwendet. Wir lernen, wozu ein Betriebssystem notwendig ist und welche Aufgaben es erfüllen muss. Neben den Erklärungen steht der praktische Umgang immer im Vordergrund. Dadurch „erarbeiten“ wir uns Wissen, um die Möglichkeiten, die uns Windows bietet, an unsere Nutzungs- und Arbeitsweise anzupassen. Bitte mitbringen: eigenen USB-Stick, denn die Übungen werden auf dem USB-Stick durchgeführt. Im Kurs wird mit den Laptops der vhs gearbeitet.
**2x Donnerstag 18.03.21–25.03.21
14.00–17.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 90 EUR

B205 Windows 10, Dateien, Ordner und Programme – Ordnung schaffen auf dem Computer

Otmar Siefertmann
Sich auf dem eigenen Computer zurechtfinden fällt schwer. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre individuelle Ordnung auf Ihrem PC schaffen und sich eine eigene Organisations- bzw. Ablage-Struktur schaffen, pflegen und sich damit dauerhaft das Wiederfinden Ihrer Dateien erleichtern und sicherstellen. Sie lernen u.a. das Anlegen einer klaren Ordnerstruktur, die effektive Namensgebung und Möglichkeiten für das Suchen und Finden von „verlorengegangenen“ Dateien. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: eigenen USB-Stick
Im Kurs wird mit den Laptops der vhs gearbeitet.
**2x Donnerstag 29.04.21–06.05.21
14.00–17.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 90 EUR

Es ist ein gutes Zeichen, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir Kurse absagen oder verschieben müssen.

EDV auf Zuruf

Egal, ob Sie Fragen zu PC-Grundlagen, Arbeiten mit Word, Excel oder PowerPoint haben: die Kurse im Format EDV auf Zuruf ergänzen effektiv, kompakt und individuell Ihre EDV-Kenntnisse.

NEU im Programm: EDV auf Zuruf für Internet und E-Mail – hier lernen Sie den Umgang mit Internet und Mailprogrammen von der Pike auf!

Praxisnah und ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten erlernen Sie in Kleingruppen (3–5 Teilnehmende) wichtiges Wissen für Ihre Arbeit am PC – ob privat oder beruflich.

Melden Sie einfach Ihren Lernbedarf an und wir starten einen Kurs für Sie, sobald uns drei Anmeldungen vorliegen. Das genaue Datum der Kurse sprechen wir mit Ihnen ab.

Kurse starten jederzeit ab der dritten Anmeldung während des gesamten Sommersemesters in der Zeit von März bis Juli 21.

Sie können zwischen folgenden Zeiten wählen:

Vormittag 09.00–12.00 Uhr
Nachmittag 14.00–17.00 Uhr

B210 EDV auf Zuruf: EDV Grundlagen für Einsteiger

Einstiegskurs für Teilnehmende ohne EDV-Vorkenntnisse
Kursinhalte:
· Grundlegende Funktionsweise eines PCs
· Grundlagen des Betriebssystems Windows
· Arbeiten mit der Maus, Tastatur
· Umgang mit Fenstern und Ordnern
· Starten und Beenden von Programmen
· erster Einstieg ins Internet
Der Kurs findet im Zeitraum von März bis Juli 2021 ab der dritten Anmeldung statt. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.
vormittags, 9.00–12.00 Uhr, weitere Zeiten auf Anfrage möglich
Bürgerhaus, Clubraum 3
Gebühr 135 EUR

EDV auf Zuruf: Internet und E-Mail

Schritt für Schritt erkunden Sie die Möglichkeiten, die Ihnen das Internet bietet. Darüber hinaus lernen Sie das Schreiben und Versenden sowie das Empfangen und Archivieren von E-Mails.
Bitte eigenen Laptop mitbringen.
Voraussetzungen: Windows- und Wordgrundkenntnisse, Sie besitzen eine E-Mail-Adresse (bitte Passwort mitbringen), keine Online-Vorkenntnisse notwendig.
Der Kurs findet im Zeitraum von März bis Juli 2021 ab der dritten Anmeldung statt. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.

B220
vormittags 9.00–12.00 Uhr

B221
nachmittags 14.00–17.00 Uhr

B222
abends 18.00–21.00 Uhr

jeweils im Bürgerhaus, Clubraum 3
Gebühr 135 EUR

EDV auf Zuruf: Word

Dieser Kurs behandelt das Textverarbeitungsprogramm Word und richtet sich an Anfänger. Weitere Niveaus auf Anfrage jederzeit möglich. Voraussetzung: EDV-Grundwissen
Der Kurs findet im Zeitraum von März bis Juli 2021 ab der dritten Anmeldung statt. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.

B230
vormittags 9.00–12.00 Uhr

B231
nachmittags 12.00–15.00 Uhr

B232
abends 18.00–21.00 Uhr

jeweils im Bürgerhaus, Clubraum 3
Gebühr 135 EUR

EDV auf Zuruf: Excel

Dieser Kurs behandelt das Kalkulations- und Grafikprogramm Excel und wendet sich an Anfänger. Weitere Niveaus auf Anfrage jederzeit möglich. Voraussetzung: EDV-Grundwissen
Der Kurs findet im Zeitraum von März bis Juli 2021 ab der dritten Anmeldung statt. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.

B240
vormittags 9.00–12.00 Uhr

B2421
nachmittags 12.00–15.00 Uhr

B242
abends 18.00–21.00 Uhr

jeweils im Bürgerhaus, Clubraum 3
Gebühr 135 EUR

EDV auf Zuruf: PowerPoint

In diesem Kurs geht es um Aufbau und Grundlagen des Programms PowerPoint und wendet sich an Anfänger. Voraussetzungen: Windows- und Word-Grundkenntnisse
Der Kurs findet im Zeitraum von März bis Juli 2021 ab der dritten Anmeldung statt. Das genaue Datum sprechen wir mit Ihnen ab.

B250
Power Point vormittags 9.00–12.00 Uhr, weitere Zeiten auf Anfrage möglich
Bürgerhaus, Clubraum 3
Gebühr 135 EUR

Smartphone & Tablets

B500 **NEU** Smartphone-Einzelsprechstunde für Senioren

Petra Sabine Schröck
In dieser Sprechstunde können Sie Ihre Probleme und Fragen rund um Ihr Android-Smartphone mit der Dozentin einzeln besprechen und beheben. Anmeldung ist erforderlich unter 08142 448030, um Zeitschienen zu vergeben. Bitte eigenes Smartphone und Ladekabel mitbringen. Nicht für iPhones geeignet!
Samstag 13.03.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 28 EUR

Grundkurs: Smartphone + Tablet (60+) Android-Smartphones richtig nutzen

Petra Sabine Schröck
In diesem Kurs für Anfänger*innen lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones und -Tablets kennen. Dabei gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrem Mobilgerät und seinen vielfältigen Funktionen. Sie erfahren, wie Sie die ersten Schritte mit Ihrem Android-Mobilgerät gehen, Grundeinstellungen (z. B. für WLAN-Zugang und Google-Konto) vornehmen und wichtige Funktionen wie Telefon, SMS, WhatsApp, Kamera und Internet nutzen. Außerdem werfen wir einen Blick auf nützliche vorinstallierte Apps (z. B. Routenplaner, Uhr, Wetter) und zeigen, wie weitere Apps aus dem Google Play Store eingerichtet werden. Bitte mitbringen: Eigenes Android-Smartphone/Tablet, Ladekabel und Kopfhörer. Falls auf Ihrem Smartphone/Tablet bereits ein Google-Konto und/oder E-Mail-Konto eingerichtet ist, bringen Sie bitte die dazugehörigen Passwörter mit. Bitte stellen Sie vor Kursanmeldung sicher, dass Sie das entsprechende Gerät für diesen Kurs haben.

B505
Samstag 20.03.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 36 EUR

B510
Samstag 19.06.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 36 EUR

B515
Samstag 03.07.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 36 EUR

Für alle Kurse für Smartphone und Tablet gilt

- Bitte stellen Sie vor der Kursanmeldung sicher, dass Sie das entsprechende Gerät für diesen Kurs haben. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen hierzu haben.
- Bitte mitbringen: Eigenes Android-Smartphone und Ladekabel.
- Falls ein Google-Konto auf dem Mobilgerät schon eingerichtet ist, bitte das dazugehörige Passwort mitbringen.

Aufbaukurs: Smartphones und -Tablets (60+)

Petra Sabine Schröck
Der Android-Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundwissen über Smartphone und/oder Tablet und zeigt weitere Funktionen und Nutzungsmöglichkeiten (z. B. Umgang mit E-Mails, Verwalten von Kontakten und Terminen, Musik- und Videowiedergabe, Datensicherung, Cloud). Neben dem Kennenlernen und der Installation von weiteren Apps (z. B. QR-Code-Scanner, Lupe, Merkzettel) aus dem Google Play Store für eine effektive Nutzung Ihres Mobilgerätes, werden grundlegende Funktionen (z. B. aus dem Grundkurs) vertieft. Außerdem erhalten Sie Tipps zum Thema Sicherheit und Privatsphäre. Bitte mitbringen: Eigenes Android-Smartphone/Tablet, Ladekabel und Kopfhörer. Falls auf Ihrem Smartphone/Tablet bereits ein Google-Konto und/oder E-Mail-Konto eingerichtet ist, bringen Sie bitte die dazugehörigen Passwörter mit. Voraussetzung: Grundkurs-Niveau
Bitte stellen Sie vor Kursanmeldung sicher, dass Sie das entsprechende Gerät für diesen Kurs haben.

B520
Samstag 27.03.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 36 EUR

B525
Samstag 26.06.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 36 EUR

B530
Samstag 10.07.21, 10.00–13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 36 EUR

iPhone

B550 Apple iPhone – Einsteigerkurs

Markus Bartsch
Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein Mobiltelefon, einen iPod und ein Internetgerät. Sie erhalten in diesem Kurs Antworten auf wichtige und interessante Fragen:
· Kostenlose und praktische Apps
· Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation mit dem iPhone
· Navigation mit dem iPhone
Bitte mitbringen: iPhone und Ladekabel
Hinweis: Wir schulen auf dem neuesten Betriebssystem von Apple (iPhone 6s)
Bitte stellen Sie vor der Kursanmeldung sicher, dass Sie das entsprechende Gerät für diesen Kurs haben.
**2x Montag 19.04.21 + 21.04.21,
14.00–17.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 62 EUR

B555 Apple iPhone – Vertiefungskurs

Markus Bartsch
In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps und vertiefende Funktionen Ihres iPhones. Zudem erfahren Sie ausführlich die Möglichkeiten von iMessage und Facetime, Navigation, etc. So werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone.
Bitte mitbringen: iPhone und Ladekabel
Hinweis: Wir schulen auf dem neuesten Betriebssystem von Apple (iPhone 6s)
Bitte stellen Sie vor der Kursanmeldung sicher, dass Sie das entsprechende Gerät für diesen Kurs haben.
Montag 26.04.21, 14.00–17.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 29 EUR

Literaturtipp

Andreas Fahrmeier (Hrsg.):
Deutschland. Globalgeschichte einer Nation

Von Menschen und Mächten, Ereignissen und Erfindungen, Ideen und Kunstwerken. 2000 Jahre deutsche Geschichte, von den Römern in Germanien über Gutenberg oder dem Blauen Reiter: Eine so kompetente wie kurzweilige Geschichte Deutschlands.

Xpert Business

Kaufmännische Weiterbildung – Online @

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle angebotenen Kurse sind als Online-Kurse konzipiert und haben eine Durchführungsgarantie.

Für alle xpert-Business Kurse gilt:

Bitte melden Sie sich ca. eine Woche vor Kursbeginn an. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von der vhs per E-Mail Ihren persönlichen Zugangscode zugeschickt, um sich auf der online-Plattform anzumelden. Ihre Anmeldung wird danach von der vhs bestätigt.

Die Kosten für die Kursmaterialien in Höhe von EUR 59 (EUR 29 bei den DATEV-Kursen u.a.) sind in der Kursgebühr enthalten.

Weitere Informationen unter www.vhs-groebenzell.de.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei Frau Engelmann unter Telefon 08142 44803-15.



B701 Xpert Business Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B702 Xpert Business Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B703 Xpert Business Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

16x Dienstag und Donnerstag
16.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 220 EUR inkl. Kursmaterialien

B704 Xpert Business Finanzbuchführung mit Lexware

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z. B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

16x Dienstag und Donnerstag
16.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 220 EUR inkl. Kursmaterialien

B705 Xpert Business – Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B706 Xpert Business – Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B707 Xpert Business – Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B708 Xpert Business – Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

16x Dienstag und Donnerstag
16.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 220 EUR inkl. Kursmaterialien

B709 Xpert Business – Lohn und Gehalt mit Lexware

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

16x Dienstag und Donnerstag
16.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 220 EUR inkl. Kursmaterialien

B710 Xpert Business – Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

Es ist ein gutes Zeichen, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir Kurse absagen oder verschieben müssen.

B711 Xpert Business – Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B712 Xpert Business – Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B713 Xpert Business – Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 220 EUR inkl. Kursmaterialien

B714 Xpert Business – Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

20x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–10.06.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 250 EUR inkl. Kursmaterialien

B715 Xpert Business – Einnahmen – Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

11x Dienstag und Donnerstag
02.03.21–20.04.21, 18.30–20.30 Uhr
Online

Gebühr 134 EUR inkl. Kursmaterialien

Zertifizierte Weiterbildung im gewerblichen Bereich

B760 Weiterbildung nach dem Berufskraftfahrer-Qualifikationsgesetz (BKRFQG) Modul: Sozialvorschriften – Digitaler Tachograph

Werner Riemensperger
Für die Buchung dieses Samstagskurses bitte unter Telefon 08142 448030 melden. LKW- und Busfahrer müssen alle fünf Jahre eine Weiterbildung im Umfang von 35 Stunden nachweisen, um ihre Fahrerlaubnis zu behalten. An diesem Tag bieten wir Ihnen ein Modul mit folgendem Inhalt an:

- Handhabung des digitalen Tachographen
- Lenk- und Ruhezeiten, Arbeitszeitgesetz
- Sozialrechtliche Rahmenbedingungen
- Vorschriften des Kraftfahrzeugverkehrs

Abschluss: Zertifikat nach BKRFQG (zur Eintragung der Schlüsselzahl 95 in den Führerschein)

Bei Bedarf können zusätzliche Module angeboten werden. Als Firma können Sie auch individuell Ihren Termin buchen.
Samstag 06.03.21–31.07.21
08.00–16.00 Uhr
Kirchenstraße 11, Seminarraum
Gebühr 75 EUR

TRACHTENGALERIE

MAMMENDORF

Trachtenmoden in allen Größen für die ganze Familie!

Dauerhafter Schnäppchenmarkt im Untergeschoss!

Wir freuen uns auf Euch!

Ahornstraße 22
82291 Mammendorf
08145 8305
www.trachtengalerie.de

www.keser-homecompany.de

GENUSS-reich?

LÄSST SICH EINRICHTEN!

JETZT ENTDECKEN: TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GESCHMACK

82140 OLGING - JOH.-G.-GUTENBERG-STR. 39
82291 MAMMENDORF - EICHENSTRASSE 17

KESER HOME COMPANY
MÖBEL DEIN LEBEN AUF

Immobilien-Hausverwaltungen
Vermietung An- u. Verkauf von:

- Häusern und Grundstücken
- Miet- und Eigentumswohnungen
- Gewerbeobjekte aller Art
- Immobilienbewertung

H.L. Immobilien, Zertifiziert nach DIN EN 15733 für Maklerdienstleistungen

Landsberger Str. 58
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141-23474 · Fax 12356
Mobil 01 73-351 47 29
www.immopartner-ffb.de
hli@hli-immobilien.de

Süddeutsche Immobilienbörse
Die richtige Entscheidung

Ihre Peugeot Partner in Eichenau & FFB

AUTOHAUS EISELT G m b H

Reparatur und Wartung aller Fabrikate

EURO REPAR PEUGEOT

Autohaus Eiselt GmbH
Zugspitzstraße 32 · 82223 Eichenau
Tel.: 08141/80016 · info@autohaus-eiselt.de

Autohaus Eiselt FFB GmbH
Nicolau-Otto-Str. 2 · 82256 Fürstenfeldbruck
Tel.: 08141/53465-0 · info.ffb@autohaus-eiselt.de
www.autohaus-eiselt.de

Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
Reparaturen und Unfallinstandsetzung
Leasing-Finanzierung
HU* & AU, Reifen- und Scheibenservice
*durch anerkannten Sachverständigen

Einrichtungen + Küchenstudio
Weiterempfohlen: Seit 1852

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

now! G G haas
next125 Miele
BORA raumplus

Heizöl

preiswert – flexibel – zuverlässig

Gebrüder Ott
82216 Maisach
Tel. 0 81 41/9 04 68
E-Mail: gebrueder.ott@web.de

Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt

KREUTZ
Kreuzbreitlstr. 10 (Nähe Friedhof)
82194 Gröbenzell
☎ 08142/9340 FAX 08142/60784

C|O|M|W|O|R|L|D

GrmbH
MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!

Digitalprodukte
Internet
Komplettsysteme
Mobilfunk
Software

Hardware
Multimedia
Netzwerk
Peripherie
Zubehör

Shopping
Beratung von A-Z
Profi-Service

Ihr kompetenter Ansprechpartner für EDV und Kommunikation!

Kundencenter:
Boschstr. 8
82178 Puchheim

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

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

Farben **Heinz**
Raum · Dekor · Ambiente

Bahnhofstr. 2A · 82194 Gröbenzell
Tel. 08142/9216
Fax 08142/570491
info.farbenheinz.de
www.farbenheinz.de

RENT@LIFT
Mit Sicherheit aufwärts

++ REPARATURSERVICE ++ ERSATZTEILE ++

DOMINIO400 Automatic
Treppensteiger

Miete
Kauf
Wartung
Service
Schulung

Bedienereinsätze
Mobiler Service
Original Ersatzteile

RENT a LIFT Maschinenvertrieb & Vermietung GmbH
Industriestraße 45, 82194 Gröbenzell
Tel.: +49 (0)89 840 393 22
E-Mail: miete@rentalift.net www.rentalift.net

wieser KÜCHEN | 35 JAHRE
AUS LEIDENSCHAFT ZUR PERFEKTION

„DIE BESTE ZUTAT IST MEINE WIESER KÜCHE!“

Wir bei wieserKÜCHEN setzen auf individuelle Beratung und professionelle Planung – und zwar von Anfang an. Perfekt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, bilden unsere ganzheitlichen Raumkonzepte eine harmonische Einheit mit der Gesamtarchitektur.

Unser Familienbetrieb hat schon seit 1984 höchste Ansprüche an Funktion und Ergonomie, Qualität und Wertbeständigkeit, Design und Technik. Diese Erfahrung und die Tatsache, dass wir mit unserem eigenen Montage-Team auch den termin- und fachgerechten Aufbau unserer Küchen verantworten, ist für viele Kunden entscheidend.

wieserKüchen, Zadarstraße 6a, 82256 Fürstenfeldbruck, Telefon 08141 26001, www.wieser-kuechen.de

autowerkstatt Seidl
mehr marken · mehr service · mehr wert

VW · Audi · Mercedes · BMW · Opel · Ford · Skoda · Seat

IHRE PROFIS FÜR

- WARTUNG
- REPARATUR
- AUTOGLAS
- REIFENSERVICE

Mini · Smart · Renault · Peugeot · Fiat · Hyundai · Toyota

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

Zweirad Fischbeck
FAHRRÄDER - MOTORROLLER
IN BEWEGUNG SEIT 1948

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

Immobilien Hirn

Ihr Partner für

- VERKAUF
- VERMIETUNG
- VERWALTUNG

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

Pucher Straße 42-46
82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141/103823
Fax: 08141/103824
hirn@immobilienhirn.de
www.immobilienhirn.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs Gröbenzell e. V. zustande. Die Anmeldungen werden von der vhs Gröbenzell e. V. in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Mit der Anmeldung werden die Hygienevorschriften der vhs Gröbenzell e. V. akzeptiert und befolgt.

2. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages sofort zur Zahlung fällig. Widerspricht der/die Teilnehmer*in dem SEPA-Mandat oder führt die beauftragte Bank die Lastschrift nicht aus, so sind die anfallenden Bankgebühren von dem/der Teilnehmer*in zu tragen. Bei Kursen mit Preisstaffelung wird die Gebühr in der zweiten Kursstunde festgelegt und nicht mehr geändert.

3. Ermäßigungen

Für Mitglieder, Schüler, Studenten, Auszubildende, Aupairs, ALG I+II-Empfänger sowie Personen, die den Bundesfreiwilligendienst ableisten gelten die ermäßigten Gebühren bei Vorlage des entsprechenden Ausweises (bei schriftlicher Anmeldung bitte Kopie beilegen).

4. Rücktritt vom Vertrag

- Der/die Teilnehmer*in kann bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn vom Vertrag zurücktreten. Bei einem späteren Rücktritt wird die volle Gebühr fällig. Eine Ersatzperson kann gestellt werden.
- Kurstage, die wegen einer behördlich angeordneten Schließung des Kursbetriebs nicht in Präsenz stattfinden, werden entweder online abgehalten oder nachgeholt. Ein Rücktritt ist diesem Fall nicht möglich.
- Die vhs Gröbenzell e. V. kann von dem Vertrag zurücktreten: Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, oder wenn die von der vhs Gröbenzell e. V. verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs Gröbenzell e. V. liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.
- Für Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Trägern stattfinden, gelten deren AGBs.

5. Vorbehalt

Die vhs Gröbenzell e. V. behält sich vor, zu schwach besetzte Kurse abzusagen, oder eine entsprechend höhere Kursgebühr festzusetzen bzw. die Kursdauer bei unveränderter Gebühr einzukürzen. Bei Schließung des Kursbetriebs wegen einer Pandemie, bei Erkrankung der Kursleitung oder bei Ausfall von technischen Geräten wird entweder der ausgefallene Unterricht am Kursende nachgeholt oder ein Ersatztermin benannt. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Auf Wunsch können einfache Teilnahmebescheinigungen kostenlos für das laufende Semester ausgestellt werden, wenn 80 % der Kursstunden besucht wurden. Für qualifizierende Zeugnisse ebenso wie für Bescheinigungen, die für vergangene Semester angefordert werden, berechnet die vhs Gröbenzell e. V. eine Gebühr von 4 EUR. Grundsätzlich können Bescheinigungen jedweder Art nur innerhalb eines Jahres ab Kursende ausgestellt werden.

7. Urheberrecht

Fotografieren, Video- und Tonmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs Gröbenzell e. V. auf keine Weise vervielfältigt werden.

8. Haftung

Die Haftung der vhs Gröbenzell e. V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Gröbenzell e. V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann.

9. Programmänderungen

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig auf der Homepage der vhs und durch die Presse angekündigt.

10. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs Gröbenzell e. V. ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Nebenabreden werden nicht getroffen. Der/die Dozent*in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform an die vhs.

11. Hausordnung

Die Hausordnung der einzelnen Veranstaltungsorte (insbesondere die der Schulen, in denen die vhs Gröbenzell e. V. nur Gast ist) ist verbindlich. In allen Gebäuden gilt absolutes Rauchverbot.

12. Datenschutz

Wir erheben, speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Datenschutzgrundverordnung. Ihre Daten speichern wir nur solange sie für die zweckbezogene Verwendung erforderlich sind.

Stand Januar 2021

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Gröbenzell e. V., gesetzlich vertreten durch Klaus Coy, 1. Vorsitzender und Beate Abel-Riemensperger, Geschäftsführerin, Rathausstraße 1, 82194 Gröbenzell, Telefon 08142 448030, info@vhs-groebenzell.de (nachfolgend „vhs“ genannt).

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten sind zwingend anzugeben und werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr etc.) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bar entrichten.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Informationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über E-Mail oder den Link im Newsletter mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Goethe- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutbeauftragten lauten: info@vhs-groebenzell.de, Tel. 08142 448030.



Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts
Beate Abel-Riemensperger,
vhs Gröbenzell e. V.

Geschäftsleitung

Beate Abel-Riemensperger

Fachbereich Gesellschaft,
Beruf und EDV, stellv. Leitung

Julia Engemann

Fachbereich Kultur und Kreativität

Katrin Krause

Fachbereich Gesundheit

Majka Underberg

Fachbereich Sprachen

Beate Abel-Riemensperger

Deutsch und Integration
Galina Baude

Geschäftsstelle

Korinna Knopf

Vorstand

Klaus Coy, 1. Vorsitzender
Barbara Staude, 2. Vorsitzende
Karin Baumüller-Soldner, Schriftführerin
Daniel Schneider, Schatzmeister

Beirat

Ridha Djebali, Dr. Klaus Gladiator,
Alfred Heidegger, Helga Kress,
Heidi Lenzen, Dr. Reinhard Paesler,
Ulrike Schrammeck

Die vhs Gröbenzell e. V.
ist Mitglied im Bayerischen
Volkshochschulverband e. V. (bvV)

Illustration

Selina Heidschwager, Berlin

Konzept, Texte und Inhalte
vhs Gröbenzell e. V.

Layout

Stefan Wittmann
wg.design GmbH, München

Copyright

Nachdruck nur mit schriftlicher
Genehmigung der Autoren

Druck

Fuchs-Druck GmbH, Miesbach



Bei der Produktion dieses Programmheftes wurden sowohl Materialien aus FSC®-zertifizierten Wäldern und Recyclingmaterial aus kontrollierten Quellen verwendet.



vhs Gröbenzell e. V.
Rathausstraße 1
82194 Gröbenzell
Telefon 08142 448030
Fax 08142 4480322
info@vhs-groebenzell.de
www.vhs-groebenzell.de

