



Dr. Sylvia Ortlieb
Fachbereichsleitung Gesellschaft
ortlieb@vhs-suedost.de



Christof Schulz
Geschäftsführer
schulz@vhs-suedost.de



Elisabeth Stein
Fachbereichsleitung Deutsch
und Integration
stein@vhs-suedost.de



Mirjam Lange
Fachbereichsleitung Grundbildung,
Familienbildung, junge vhs
lange@vhs-suedost.de



Mitten im Leben

Teilhabe ist das Ziel aller gesellschaftlichen Bildung. Teilzuhaben an den Kulturgütern der eigenen Geschichte und Tradition; die Befähigung, den praktischen Herausforderungen des täglichen Lebens gewachsen zu sein und schließlich die Ermutigung, dem Wandel von Kultur und Gesellschaft nicht hilflos gegenüberzustehen, sondern im besten Falle gestaltend daran mitzuwirken, das zeugt von Teilhabe und sichert einen Platz mitten im Leben.

Beratung, Anmeldung, Kursbuchung:
Tel. 089 442 389-0
www.vhs-suedost.de
info@vhs-suedost.de



Studium Generale

Das Studium Generale gliedert sich in folgende fünf Wissensgebiete:

- Geschichte, Gesellschaft, Politik
- Weltanschauung, Religion, Philosophie
- Psychologie, Pädagogik, Gesundheit
- Naturwissenschaften, Technik, Umwelt
- Kunstgeschichte, Musik, Literatur

Themen aus diesen Wissensgebieten werden an jeweils drei bis fünf Terminen von Fachdozenten behandelt. Im 1. und 2. Semester werden Grundlagen vermittelt. Nach dem 3. Semester können die KursteilnehmerInnen auch selbst Schwerpunkte setzen. Es gibt keine Prüfungen und keine Hausaufgaben. Die regelmäßige Teilnahme am Lehrgang kann nach Abschluss durch ein Zertifikat bestätigt werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Römisch XI: Studium Generale

Kursbegleitung: Erika Tilp

Themen:

Dr. Christine Botzler:

Astronomie: Exoplaneten, Asteroiden- und Kometen-Detektion

Ingeborg Röder:

Kulturgeschichte – Die Diadochen

Martin Schneider:

Geschichte – Die Zeit der Reformation, Martin Luther, Ulrich Zwingli, Johannes Calvin

11010

Mo, 18.00-20.00 Uhr, 15x, ab 26.09.
Putzbrunn, Bürgerhaus, Ratssaal/Sitzungssaal
1. OG 132,00 €

Römisch X: Studium Generale

Kursbegleitung: Sabine Lunkenheimer

Themen:

Dr. Frank Henseleit: Kunstgeschichte –

Von der Renaissance zum Barock

Richard Eckstein:

Theatergeschichte – Die Shakespeare-Zeit

Ingeborg Röck:

Literaturwissenschaft – Von Luther bis Sturm und Drang / Klassik und Romantik

11012

Mo, 10.00-12.00 Uhr, 15x, ab 26.09.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3 132,00 €

Römisch IX: Studium Generale

Kursbegleitung: Heidemarie Hartmann

Themen:

Alois Uhl: Italienische Kulturgeschichte – Berühmte Persönlichkeiten

Dr. Friedrich Lange: Geschichte der Mathematik und der Naturwissenschaften im Altertum

Daniela Groth: Musikgeschichte

Die russische Oper und das russische Ballett

Prof. Dr. Hermann Rumschöttel:

Bayerische Geschichte seit 1945 – Die Ministerpräsidenten Wilhelm Hoegner, Alfons Goppel und Franz Josef Strauß

11014

Mi, 11.00-13.00 Uhr, 14x, ab 28.09.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3 123,00 €

Römisch XIII: Studium Generale

Kursbegleitung: Elisabeth Fritsch

Themen:

Dr. Robert Staudigl: Politikwissenschaft – Iran

Dr. Peter Seyferth: Philosophie –

Macht und Moral in Antike und Mittelalter

Dr. Ing. Friedrich Lange:

Elektrotechnik – elektrischer Strom, Magnetfelder, elektrische Messgeräte, Elektromotor, Spannungen (Autobatterie, Mobilfunk)

11016

Mo, 19.00-21.00 Uhr, 15x, ab 26.09.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Aquarium, EG 132,00 €

Römisch VII: Studium Generale

Kursbegleitung: Gerd Warnecke

Themen:

Dr. Christine Botzler:

Angewandte Kernphysik – Kernenergie, Radioaktivität, Kernspaltung und Kernfusion

Dr. Horst Bokelmann: Ökologie

Nachhaltigkeit mit erneuerbaren Energien (mit Literaturbeispielen von Julian Nida-Rümelin, Thomas Metzinger, Richard David Precht, Hans Küng)

Gerald Grassl: Geschichte – Das Papsttum

(Urchristentum, Christianisierung Europas, Reformation und frühe Neuzeit, moderne Kirche)

11018

Do, 19.00-21.00 Uhr, 15x, ab 29.09.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Mehrzweckraum/2. OG 132,00 €

Römisch VI: Studium Generale

Kursbegleitung: Frau Lederer

Themen:

Waltraud Lenhart: Kunstgeschichte –

Das Künstlerhaus und das Künstleratelier seit der Renaissance

Gerard Grassl: Römische Stadtgeschichte

Dr. Monika Petermüller-Strobl: Klimatologie

11020

Mi, 16.45-18.45 Uhr, 15x, ab 28.09.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134 132,00 €

Römisch V: Studium Generale

Kursbegleitung: Sonja Pense

Themen:

Dr. Wolfgang Thorwart: Philosophie –

Die griechische Tragödie

Dr. Monika Petermüller-Strobl:

Sozialgeographie – Südamerika

Dr. Markus Schütz: Ethnologie –

Götter und Mythen des Nordens, Schamanen,

Druiden, Kelten, das Erbe der Wikinger

Claudia Schmiderer:

Kulturwissenschaften – Über die Schönheit

11024

Di, 17.15-19.15 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
132,00 €

Römisch IV: Studium Generale

Kursbegleitung: N.N.

Themen:

Martin Schneider: Kulturgeschichte –

Israel unter König Salomo / Die rätselhaften

Etrusker / Das alte Sparta / Die Kelten

Irina Paladi: Operngeschichte – Monteverdi,

Händel, Mozart, Verdi, Wagner, Strauss

Dr. Christine Botzler: Astronomie –

Exoplaneten, Planetendetektion / Astrobiologie /

Amateurastronomie

11026

Di, 15.00-17.00 Uhr, 15x, ab 27.09.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
132,00 €

Römisch III: Studium Generale

Kursbegleitung: Monika Kusseler

Themen:

Dr. Horst Bokelmann: Ökologie – Schaffen wir die Energiewende? Energieversorgung der Bundesrepublik Deutschland

Dr. Thomas Lange: Politikwissenschaft –

Was bedeutet Aufklärung politisch?

Dr. Markus Schütz:

Ethnologie – Götter und Mythen des Nordens

Paul Gaedtke:

Geschichte – Die Frauen der Wittelsbacher

11028

Mo, 15.00-17.00 Uhr, 15x, ab 26.09.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134 132,00 €

Römisch II: Studium Generale

Kursbegleitung: Ulrich Bork

Themen:

Paul Gaedtke: Geschichte und Politik Osteuropas – Polen, Tschechien, Slowakei, Ungarn

Prof. Mag. Dr. Markus Pausch:

vhs.Universität Webinar – Europas letzte Chance?

Dr. Horst Bokelmann:

Ökologie – Schaffen wir die Energiewende?

Dr. Christine Strauß-Seeber: Persien

Dr. Peter Becker: vhs.Universität Webinar –

Europas soziale Dimension

11030

Di, 19.00-21.00 Uhr, ab 27.09.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134 132,00 €

Römisch I: Studium Generale

Kursbegleitung:

Anne-Marie Bahle, Anne Gschwendtner

Themen:

Peter-Klaus Beyer:

Zoologie – Die Evolution der Wirbeltiere

Dr. Christine Botzler: Astronomie – Exoplaneten

Ingeborg Röck:

Literaturwissenschaft – Exilliteratur

11032

Fr, 9.30-11.30 Uhr, 15x, ab 30.09.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134 132,00 €



Naturwissenschaften & Mathematik

Geheimnisse der Astrobiologie

Das interdisziplinäre Thema der Astrobiologie umfasst die Bereiche Astronomie, planetare Geologie, Atmosphären und Biologie. Wir erklären, wie planetare Eigenschaften die Geologie und die Oberfläche von Planeten beeinflussen und wie essentiell planetare Magnetfelder für die Existenz von Leben sind. Wir gehen auf die Interaktion zwischen Planetenoberflächen und -atmosphären und die besondere Bedeutung der Treibhausgase und des Ozonschildes ein. Wir beleuchten die Extremophilen, eine Gruppe von wirklich außergewöhnlichen Organismen, und stellen die entscheidende Frage: Sind wir allein im Universum?

11205
Fr, 18.00-21.00 Uhr, 02.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Dr. rer. nat. Christine Botzler 11,00 €



Albrecht Dürer: Mathematik und Magische Quadrate Mathematische Plauderei

Albrecht Dürer war zu seiner Zeit ein ebenso bedeutender Mathematiker wie Künstler. Er beschäftigte sich mit Ornamenten, Parkettierungen, dem perspektivischen Zeichnen und machte jedes mögliche Objekt (nicht nur

Punkte, Geraden, Platonische Körper) zu einem Gegenstand der Geometrie. Sein geometrisches Hauptwerk „Unterweysung der Messung mit dem Zirckel und Richtscheit“ erlebte mehrere Auflagen. Im Vortrag wird Albrecht Dürer, insbesondere der Mathematiker, vorgestellt. Die mathematischen Beispiele sind allgemein leicht verständlich.

11230
Do, 19.30-21.00 Uhr, 24.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Prof. Dr. Fritz Lehmann 9,00 €

Meisterwerke römischer Bautechnik Der römische Kuppelbau

Von den berühmten Thermen über die Basiliken und das Pantheon bis zur Hagia Sophia in Konstantinopel.

Bei diesem Vortrag wird anhand ausgewählter Beispiele die erstaunliche, römische Bautechnik vorgestellt, deren Elemente z. B. das Kreuzgewölbe bis ins 19. Jahrhundert Anwendung fand. Der Referent, Dr. Friedrich Lange, präsentiert die Inhalte anschaulich über Power-Point und geht auch auf die technischen Hilfsmittel und die dazu nötigen Messtechniken ein.

11250
Do, 19.30-21.00 Uhr, 26.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Dr. Friedrich Lange 9,00 €

Philosophie

Philosophie der Freundschaft und Liebe

Was heute Liebe und Freundschaft bedeuten ist umstritten, auch durch neuere Formen der Kontaktabnahnung und -pflege (Internet). Wir wollen deshalb Aussagen von Denkern aus Vergangenheit und Gegenwart kennen lernen, um eine Grundlage für unsere Diskussion zu gewinnen (Texte werden zur Verfügung gestellt).

Themen: Das Gastmahl (Platon) / Über die Formen der Freundschaft (Aristoteles) / Freundschaft ist mehr als Liebe (Montaigne) / Liebe als Passion (N. Luhmann) / Sind Liebe und Freundschaft heute tot? (E. Illouz).

11320
Mo, 19.40-21.10 Uhr, 5x, ab 17.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Wolfgang Weinkauf 45,00 €

Philosophische Theorien des guten Lebens

Wie sollen wir unser Leben führen? Was ist Glück? Seit der Antike stellen sich Philosophen diesen Fragen. Anhand von einigen klassischen und modernen Texten verschaffen wir uns einen Überblick über die wichtigsten Fragen und Antworten: Aristoteles Nikomachische Ethik: Streben nach „eudaimonia“ (Glückseligkeit); Epikur: jedes Leben strebt nach Lust; Glückslehren der Stoa: Glück ist ein Leben gemäß der Natur und der Vernunft; Wilhelm Schmid: Glück; Peter Bieri: Wie wir leben wollen?

11310
Di, 19.30-21.00 Uhr, 15.11./22.11./29.11./06.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Dr. Markus Schütz 36,00 €



DOZENT

Dr. Markus Schütz

Dr. Markus Schütz hat Volkswirtschaftslehre und Politikwissenschaft studiert und zum Thema Güter und Waren (Charles Taylor) promoviert. Seit 1998 ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter eines Landtagsabgeordneten und seit 2003 Lehrbeauftragter am Geschwister-Scholl-Institut für Politikwissenschaft in München. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Gesellschaftstheorie und Politische Philosophie, Moralbegründungen und Lebenskonzepte.

Macht und Moral Philosophische Perspektiven

Anhand ausgesuchter Texte diskutieren wir die unterschiedlichen philosophischen Ansichten über die Verpflichtung von Machthabern, moralisch zu handeln. In der Antike und im Mittelalter galt moralische Macht als möglich und sinnvoll. Aber ab der Renaissance änderte sich diese Bewertung: Um Macht zu erwerben und zu stabilisieren, ist echte Moral oft hinderlich – es scheint zielführender zu sein, Moral nur vorzutauschen. Sogar in Demokratien gehört Täuschung zu den üblichen Machterwerbstechniken. Brauchen wir eine andere, machtkompatible Moral – oder andere, moralkompatible Machtstrukturen?

11339
Di, 19.30-21.00 Uhr, 4x, ab 24.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Dr. Peter Seyferth 36,00 €

Archäologie

Highlights der Archäologie Vortragsreihe

Die archäologische Vortragsreihe führt Sie in die faszinierenden, alten Kulturen des Orients ein. Buchen Sie die Gesamtreihe, bekommen Sie die Eintrittsgebühr von 9,00 Euro für einen Vortrag geschenkt!

11403
Mo, Mi, 19.30-21.00 Uhr, 21.11./25.01./01.02./08.02.17
Otb, Wolf-Ferrari-Haus
Dr. Christine Strauß-Seeber 27,00 €

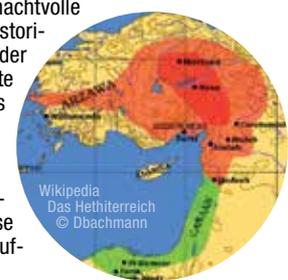
Göbekli Tepe und Catal Höyük Zwei bedeutende vorgeschichtliche Siedlungen in der Türkei

Seit der frühen Jungsteinzeit (10. Jahrtausend v. Chr.) entstanden auf der Hochebene Anatoliens erste Zivilisationen. Im „fruchtbaren Halbmond“ bildeten sich feste Siedlungen, später entwickelten sich machtvolle Kulturen. Göbekli Tepe entstand vor rund 12 000 Jahren als ein mit mehreren ovalen Kultstätten bebauter Wallfahrtsort einer Jäger- und Sammlerkultur. In seiner Bedeutung steht Göbekli Tepe Orten wie Stonehenge, Troja oder den Pyramiden in nichts nach – die Kultstätte ist aber gut 5000 Jahre älter.

11405
Mo, 19.30-21.00 Uhr, 21.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dr. Christine Strauß-Seeber 9,00 €

Das Großreich der Hethiter

Diese machtvolle Kultur beherrschte in ihrer Blütezeit im 14. und 13. Jahrhundert v. Chr. fast die gesamte heutige Türkei, große Teile von Mesopotamien und Nordsyrien bis zum Mittelmeer. Sie schufen, gemeinsam mit dem ägyptischen Pharaon Ramses II., den ersten Friedensvertrag und gaben politisch Verfolgten Asyl. Nach dem Untergang der Hethiter verschwand das Wissen um diese einst so machtvolle Kultur aus dem historischen Gedächtnis der Menschheit. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurden Archäologen durch die Entdeckung von Felsreliefs und Inschriften in Zentralanatolien auf diese vergessene Kultur aufmerksam.



11408
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 25.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Dr. Christine Strauß-Seeber 9,00 €

Persepolis und die Könige der Achämeniden, Kyros, Darius und Xerxes

Diese Herrscher haben seit dem 6. Jh. v. Chr. das Großpersische Reich geschaffen. Wir werden anhand von Lichtbildern die prachtvollen Anlage von Persepolis sehen, die Gräber der Könige in Naqsh-e Rostam, die Stätten von Susa und Pasargade und das große Königsrelief von Bisotun. Unsere Betrachtungen werden uns auch ins alte Griechenland zu den Kämpfen von Marathon und Salamis führen.

11412
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 2x, 01.02. + 8.02.17
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Dr. Christine Strauß-Seeber 18,00 €



Die Zukunft Europas

In Kooperation mit dem Kulturamt der Gemeinde Neubiberg



Europas letzte Chance?

VHS.WEBINAR in der Reihe „Die Zukunft Europas“

Dozent: Prof. Mag. Dr. Markus Pausch

Zentrum für Zukunftsstudien (ZfZ), University of Applied Sciences, FH Salzburg
Zur Entwicklung notwendiger Struktur- und Sozialreformen in der EU

Wir sind es schon gewohnt – das Mäkeln über Europa: Die Brüsseler Bürokratie, die Demokratiedefizite, die hohen Kosten und die vielen existentiellen Krisen. Gibt es dennoch eine Zukunft für die EU? Einige meinen Ja. Sie sehen gerade in Krisenzeiten einen Trend zu mehr Einheit in Europa, ohne dass die Vielfalt und die nationalen Identitäten verloren gehen. Wir wollen uns von wissenschaftlichen Experten informieren lassen.

11504

Mi, 19.00-20.30 Uhr, 19.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
vhs.Universität Webinar 9,00 €

Parlamentarismus in der Europäischen Union Eine Lösung für das „Demokratiedefizit“?

VHS.WEBINAR in der Reihe „Die Zukunft Europas“

Dozent: Professor Dr. Carina Sprungk

Otto-Suhr Institut für Politikwissenschaft, Freie Universität Berlin

Die Europäische Union sieht sich mit einer Reihe von Krisen konfrontiert, die in ihrer Gleichzeitigkeit zu einer ernsthaften Existenzbedrohung geworden sind. Grundpfeiler wie das Schengener Abkommen und die gemeinsame Währung sind gefährdet. In ihrer derzeitigen Form ist die EU für große Herausforderungen wie Migration, Ungleichheit und Arbeitslosigkeit nicht gerüstet. Was sie braucht, um zu überleben, ist eine Strukturreform, die zu einer Demokratisierung führt sowie ein europäisches Sozialmodell, das auf Solidarität beruht. Ob dies mit 28 EU-Staaten machbar ist, bleibt allerdings fraglich. In diesem Vortrag werden mögliche Szenarien ausgelotet.

11506

Mi, 19.00-20.30 Uhr, 23.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
vhs.Universität Webinar 9,00 €

Europas soziale Dimension

Die Balance zwischen europäischer Solidarität und nationaler Zuständigkeit

VHS.WEBINAR in der Reihe „Die Zukunft Europas“

Dozent: Dr. Peter Becker

Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP), Berlin
Der Europäischen Union (EU) wird häufig ein „Demokratiedefizit“ vorgeworfen. Dabei spielt die Kritik an einer unzureichenden Mitwirkung der Parlamente im europäischen Politikprozess eine wesentliche Rolle. Tatsächlich hat der europäische Integrationsprozess insbesondere zu einer drastischen Entmachtung nationaler Parlamente geführt, indem ihnen parlamentarische Kernfunktionen entzogen wurden. Der Vortrag beleuchtet, inwiefern die Stärkung des Parlamentarismus in der EU tatsächlich eine Lösung für das „Demokratiedefizit“ darstellen kann, und welche Alternativen denkbar und auch möglich sind.

11508

Mi, 19.00-20.30 Uhr, 14.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
vhs.Universität Webinar 9,00 €

Die Europäische Union – Res Publica Europaea?

VHS.WEBINAR in der Reihe „Die Zukunft Europas“

Dozent: Prof. Dr. Ulrike Guérot

European Democracy Lab – European School of Governance, Berlin / Universität Krems

Ein Plädoyer für eine bürgernahe und demokratische Architektur Europas für das 21. Jahrhundert. Statt einen Abgesang auf Europa anzustimmen, entwirft Dr. Ulrike Guérot in ihrer jüngsten Publikation eine positive Utopie einer Europäischen Republik, die dem Gemeinwohl – res publica – verpflichtet ist. Die Brüsseler Trilogie aus Rat, Kommission und Parlament habe ausgedient. Es wird Zeit für ein grundlegendes Europa-Update. Der Entwurf einer „nach-nationalen“ Demokratie in Europa, ein Netzwerk aus Regionen und Städten, skizziert ein schützendes Dach einer Europäischen Republik, unter dem alle europäischen BürgerInnen politisch gleichgestellt sind.

11510

Mi, 19.00-20.30 Uhr, 01.02.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
vhs.Universität Webinar 9,00 €



Bitte beachten Sie auch unsere Webinare

zum Semesterthema „Die Zukunft Europas“ ab Seite 7

Noch Fragen zu TTIP?

Podiumsdiskussion

In der Podiumsdiskussion wird Herr Prof. Gabriel Felbermayr vom Ifo-Institut an der LMU München die Vorteile der Freihandelsabkommen darstellen und verteidigen. Herr Dr. Ulrich Mössner aus München (ehemaliger Manager und Geschäftsführer von einem der größten Energieversorger in Bayern, heute TTIP-Kritiker) wird die Nachteile und Gefahren herausarbeiten und begründen. Die Moderation übernimmt Frau Dr. Aniko Balazs vom Lenkungsteam der Lokalen Agenda 21 Ottobrunn/Neubiberg.

Veranstalter: AGENDA 21 und vhs SüdOst

01501

Mi, ab 19.00 Uhr, 12.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, OG Nordfoyer
Prof. Gabriel Felbermayr, Ph.D.
Dr. Ulrich Mössner Eintritt frei

Ethisch-politische Grundwerte Europas:

Die Wurzeln der Freiheit in Athen und Rom

Was macht das Abendland eigentlich aus und worin liegen seine kulturellen Quellen? Solche philosophischen Fragen führen zu den geistigen Wurzeln und leitenden Werten der Geschichte: Für die soziale und politische Entwicklung sind das die Werte von Freiheit und Selbstbestimmung, aber auch der Rationalität, wie sie in der Antike in Athen und Rom entwickelt wurden. Heute ergeben sich daraus Forderungen nach Menschenrechten, Schutz der Menschenwürde und Demokratie.

11520

Mi, 19.30-21.00 Uhr, 26.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Dr. Markus Schütz 9,00 €

Arno Gruen

Wie die Entfremdung von individuellen Bedürfnissen und Gefühlen, Hass und Gleichgültigkeit entstehen lässt

Der Psychoanalytiker Arno Gruen, selbst Zeuge und Opfer der Naziherrschaft, der 1936 in die USA emigrierte, beschäftigte sich in zahlreichen Schriften mit der Frage: Wie entstehen Hass, Terror und Gewalt? Seine tiefenpsychologischen Studien zeigen den Prozess der Selbstentfremdung durch falschen Gehorsam und dessen Auswirkungen auf die Gesellschaft auf. Indem wir das, was uns fremd geworden ist, nach außen projizieren, statt den Feind in unserem Innern zu suchen, suchen wir ihn im Mitmenschen oder gesellschaftlichen Gruppen.

11521

Do, 19.30-21.00 Uhr, 27.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
Heidi Braun-Trapp 9,00 €

USA nach der Wahl 2016 –

Die Bedeutung für Amerika und Europa Vortrag und Videos in englischer Sprache

Im Januar 2017 tritt der neue Präsident oder die neue Präsidentin das höchste Staatsamt der USA an. Dr. Markus Hünemörder (LMU München) analysiert die Präsidentschafts- und Kongresswahlen vom 8. November und ihre Folgen. Welche Herausforderungen warten auf die neuen politischen Führer in Washington, welche politischen Perspektiven gibt es? Was bedeutet der Personalwechsel im Weißen Haus für die transatlantischen Beziehungen? Politischer Humor und satirische Videos lockern die ernstesten Themen auf.

11525

Do, 19.30-21.00 Uhr, 17.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Dr. Markus Hünemörder 10,00 €

Eine schwierige Partnerschaft:

Die Türkei als EU-Beitrittskandidat

Das Verhältnis der Europäischen Union zur Türkei ist widersprüchlich. Einerseits ist das Land seit 1999 offizieller EU-Beitrittskandidat, andererseits stößt eine Mitgliedschaft vielfach auf heftige Ablehnung. So wenig die aktuelle AKP-Politik mit den Beitrittskriterien der EU vereinbar scheint, strategisch und wirtschaftlich ist die Türkei ein interessanter Partner - und Kritik tritt für viele EU-Mitglieder in den Hintergrund. Der Vortrag geht auf die Konflikte und gemeinsamen Interessen zwischen der EU und der Türkei ein und diskutiert das Szenario eines möglichen Beitritts.

11530

Do, 19.30-21.00 Uhr, 24.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
Fabian Schmidt 9,00 €

Brexit – und nun?

Die Folgen für die EU, Deutschland und Großbritannien

Am 23. Juni haben sich die Briten für den Brexit ausgesprochen. Neben einer Reihe von bürokratischen Schritten, werden Großbritannien, die EU und ihre Mitgliedsstaaten nun mit verschiedenen Herausforderungen und offenen Fragen konfrontiert: Wie verändern sich die Beziehungen zwischen Großbritannien und der Europäischen Union? Welche Folgen hat der Brexit für Deutschland? Und wie wirkt sich diese Umbruchstimmung auf die politische Situation in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union aus? Die Referentin, Birgit Schmitz-Lenders, ist Leiterin der Europäischen Akademie Bayern e.V.



DOZENTIN

**Dipl. Jur. Dipl. Pol.
Birgit Schmitz-Lenders**

ist Leiterin der Europäischen Akademie Bayern e.V. und hat an der Ludwig-Maximilians-Universität in München Politikwissenschaft studiert. Seit 2003 ist sie bei der Europäischen Akademie Bayern e.V. tätig. Zu ihren fachlichen Schwerpunkten zählen neben den Beziehungen zwischen der Europäischen Union und Russland auch die Politik Großbritanniens, Soziale Sicherungssysteme in den Mitgliedsstaaten der EU sowie Populismus und Extremismus.

11540

Mo, 19.30-21.00 Uhr, 28.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Birgit Schmitz-Lenders 9,00 €

Urbane Zukunft**Wie werden und wollen wir in Zukunft leben?**

Seit 2007 leben weltweit erstmals mehr Menschen in Städten als auf dem Land. In Folge von Kriegen, Terror, ökologischen Katastrophen und des demografischen Wandels suchen die Menschen in den Städten Arbeit, Sicherheit, ein Leben mit Zukunft. Was bedeutet diese Entwicklung für Kontinente und Länder nicht nur in Asien und Afrika, sondern auch für Europa, Deutschland, München? Wie hat sich das Bild der Stadt seit den Gründungen in der Antike über das Mittelalter bis zum Anfang des 21. Jahrhunderts verändert und welche Prozesse sind notwendig, um städtisches Leben zukunftsfähig zu erhalten?

11545

Di, 19.30-21.00 Uhr, 29.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Claudia Schmiderer 9,00 €



DOZENTIN

Claudia Schmiderer (M.A.)

Die Dozentin hat Malerei und Bühnenbild sowie Kunstgeschichte, Theaterwissenschaft und Neuere Deutsche Literatur studiert. Sie arbeitet als freiberufliche Publizistin, Dozentin und Grafikerin für Museen, Institute, Unternehmen und Hochschulen und ist tätig u.a. für die Münchner Kammer-spiele, das Wiener Volkstheater und das Landestheater Salzburg, das Deutsche Theatermuseum München und das Münchner Institut für Medienpädagogik.

Der Bauplan der Freiheit**Vortrag mit Diskussion**

Auf spannende und unterhaltsame Weise erläutert Anton Pototschnik, der Autor des Buchs „Der Bauplan der Freiheit“, die grundlegenden europäischen Werte wie: Humanistisches Denken, Rationalität, Säkularität, Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und Menschenrechte und zeigt wie diese entstanden sind.

01505

Mo, 19.00-21.00 Uhr, 23.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, OG, Ratssaal
Anton Pototschnik Abendkasse: 11,00 €
vhs-Vorverkauf/Ermäß. 9,00 €, Jugendliche 5,00 €

Politik wagen!**Ein Argumentationstraining**

Wie kann ich damit umgehen, dass es in der Politik selten ein klares „richtig“ und ein klares „falsch“ gibt? Wie kann ich meine eigene Diskursfähigkeit entwickeln? Und wie kann ich lernen, gegen „Stammtischparolen“ zu argumentieren? Ein Argumentationstraining für alle diejenigen, die sich auf das Wagnis Politik einlassen möchten. Wir setzen Ihre Bereitschaft zum klaren Statement ebenso voraus, wie Ihre Offenheit, auch Andersdenkenden zuzuhören sowie sich auf neue Gedanken und ungewohnte Perspektiven einzulassen. Mit kleiner Pause und Brezen und Getränken.

Der Referent, Dr. phil. Christian Boeser-Schnebel, ist Projektleiter im Netzwerk Politische Bildung Bayern.

11550

Do, 18.30-21.00 Uhr, 09.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Dr. phil. Christian Boeser-Schnebel 9,00 €

Bitte beachten Sie auch
unser Webinar**Argumentationstraining gegen
Stammtischparolen
für Demokratie und Dialog****01725**

Di, 19.30-21.00 Uhr, 29.11.
vhs-webinar: live im Internet
von zu Hause aus teilnehmen
Dr. phil. Christian Boeser-Schnebel 9,00 €

Umgang mit kultureller Vielfalt

Kulturelle Vielfalt begegnet uns allen täglich, im Berufsleben und privat. Das Miteinander braucht Kenntnis des Eigenen und Verständnis des Anderen, auch Mut und Toleranz. Wie der Umgang mit Vielfalt glückt, können Sie in dieser lebendigen Workshopreihe erfahren, die Sie in beliebiger Reihenfolge buchen können.

Kulturen verstehen – uns verstehen**Interkulturelle Kommunikation Teil 1**

Dieser Workshop macht Lust auf die eigene Kultur genauso wie auf Fremdes. Wir wollen uns für die täglichen kleinen Missverständnisse, Vorurteile und Stereotypen im Kopf sensibilisieren und unbekannte Verhaltensweisen einordnen lernen. Das Training bietet außerdem die Möglichkeit, gemachte Erfahrungen zu teilen, zu verstehen und selbst ein kompetenter Vermittler zwischen den Kulturen zu werden.

11558

Fr, 18.00-21.00 Uhr, 18.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Irene Martius 27,00 €

Sprachgrammatik – Kulturgrammatik**Interkulturelle Kommunikation Teil 2**

Wie eine Sprache hat auch eine Kultur eine Grammatik, das sind Regeln und Standards, die für Gesellschaften typisch sind und uns helfen, sie besser zu verstehen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben unterschiedliche Bedeutungen. Wie nah darf mir jemand kommen? Ist das „Ich“ wichtiger oder das „Wir“? Ist Pünktlichkeit noch eine Tugend? Wir werden auch untersuchen, nach welcher Grammatik die Deutschen ticken und wo wir selbst stehen.

11560

Fr, 18.00-21.00 Uhr, 25.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Irene Martius 27,00 €

Leitkultur und Werte – Fremdheit aushalten**Interkulturelle Kommunikation Teil 3**

Wir beschäftigen uns mit Werten und Normen, die meist als unbewusste Richtlinien die Gesellschaft zusammenhalten. Was passiert, wenn Menschen zu uns kommen, die mit anderen Richtlinien groß geworden sind und unsere vielleicht gar nicht kennen? Niemand fühlt sich gerne hilflos und fremd. Wir wollen uns mit dem Begriff der „Leitkultur“ und dem Gefühl von Fremdheit auch anhand von praktischen Übungen auseinandersetzen, um sie besser zu verstehen.

11563

Fr, 18.00-21.00 Uhr, 27.01.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Irene Martius 27,00 €

**Deutschland und die Deutschen –
Kulturschock****Alemaña y los Alemanes – Alemanha e os Alemães – Germany and the Germans****Interkulturelle Kommunikation Teil 4**

Ein Workshop in Deutsch, Spanisch, Portugiesisch und Englisch

Choque cultural, añoranza, idioma difícil, gente rara, mentalidad distinta. Convivir con gente de cultura diferente a veces cuesta mucho esfuerzo. Aprender a saber bien cuáles son los valores y las normas que distinguen mi cultura de la cultura alemana nos facilita la vida en este país hasta enriquecerla mucho.

Culture shock, homesickness, difficult language, strange people, different mentality. Sometimes it's quite hard to live together with people from other cultures. In this course we'll learn a lot about values and standards that make the German culture different from mine. It'll be easier to understand the German way of life and to enrich my personal point of view.

Deutschland ist für viele Migranten die Hoffnung auf Arbeit und Sicherheit oder Frieden und Freiheit. Doch dann ist alles so fremd und anders als ursprünglich erwartet und das Heimweh ist groß. Die Deutschen sind so komisch, die Arbeit und das Leben folgen ungewohnten Gesetzen. Der Kulturschock ist unausweichlich. Wie kommen wir da wieder raus? Wer endlich wissen will, wie die Deutschen wirklich ticken, wird hier viel lernen und eigene Erfahrungen einbringen können.

11566

Fr, 18.00-21.00 Uhr, 17.02.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Irene Martius 27,00 €



Ökologie

Die Wölfe kehren zurück Vortrag mit Diskussion

Seit 16 Jahren siedeln sich wieder Wölfe in Deutschland an. Einst ausgerottet, leben heute wieder weit über 200 Wölfe in Deutschland, mit steigender Tendenz. Auch nach Bayern kommen sie immer öfter. Wie leben Wölfe, wo leben sie schon in Deutschland, welche Konflikte gibt es und können wir mit Wölfen leben? Diese und viele andere Fragen beantwortet Ihnen der Referent, Christian Hierneis, 1. Vorsitzender der Kreisgruppe München, Mitglied des Landesvorstandes und Beauftragter für große Beutegreifer des BUND Naturschutz in Bayern e.V.

11572

Do, 19.00-21.00 Uhr, 01.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Christian Hierneis 9,00 €



Klimawandel Warum Erkenntnisse nicht zu Handlungen führen

Wir wissen um den Klimawandel und seine Folgen. Aber trotzdem arbeiten wir auf mehr Wachstum hin. Seit wann gibt es die Ideologie des Wachstums, die führende Ökonomen als alternativlos bezeichnen, und wo liegen die Grenzen des Wachstums? Sie hören Gegenstimmen (u. a. Meadows, Welzer), diskutieren die Tragik der Allmende und wir beschäftigen uns dann mit vorgeschlagenen Alternativen wie öko-soziale Marktwirtschaft, Gemeinwohlökonomie und Postwachstumsökonomie. Dazu betrachten wir positive Beispiele von Unternehmen, die bereits heute eine alternative Ökonomie leben.

11574

Di, 19.30-21.00 Uhr, 31.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Dr. Ing. Horst Bokelmann 9,00 €



DOZENT

Dr. Ing. Horst Bokelmann

Nach seinem Studium der Energie- und Verfahrenstechnik in Essen arbeitete Dr. Ing. Horst Bokelmann als wissenschaftlicher Angestellter am Institut für Angewandte Thermodynamik in Essen und promovierte dort. Lange Jahre war er als Mitglied der Geschäftsleitung und Technischer Leiter in einem Unternehmen der Baustoffindustrie/Haustechnik tätig. Seit 2011 arbeitet er als Unternehmensberater, Wirtschaftsmediator (IHK) und Dozent an verschiedenen Volkshochschulen.

Exkursionen

Zoologische Staatssammlung München Führung durch eines der größten Forschungsmuseen der Welt

Gegründet im Jahr 1811 ist die Zoologische Staatssammlung heute ein hochmodernes Forschungsmuseum, das normalerweise nur für Wissenschaftler zugänglich ist. Bei unserer Führung durch die verschiedenen Sektionen, unterteilt nach den Großgruppen des Tierreichs, können Sie einige der ca. 20 Millionen zoologischen Objekte bewundern. Die Schmetterlingssammlung beispielsweise gilt als größte der Welt, die in knapp 50 000 Kästen untergebracht ist. Hören Sie Hintergründe und spannende Geschichten der 200-jährigen Entstehungsgeschichte dieser Sammlung und erfahren Sie, an welchen Arbeiten und Projekten aktuell geforscht wird.

11576

Fr, 16.30-19.00 Uhr, 02.12.
Treff: Zoologische Staatssammlung,
Münchhausenstr. 21, 81247 München
Manfred Siering 11,00 €

Exkursion in die winterliche Vogelwelt des Klosterlands Benediktbeuern

Nicht nur im Frühjahr sind die weitläufigen Flächen der Kochelseemoore ein Eldorado der Vogelwelt. Auch zur Winterszeit finden sich dort zahlreiche einheimische Arten und Gäste aus dem Norden ein und schlagen hier Quartier auf. Bei unserer Wanderung werden wir die Vögel in ihren Lebensräumen beobachten. Wir erfahren, wie die einzelnen Arten mit Strategien und Anpassungen der Zeit der Auslese begegnen. Je nach Witterungsverlauf sind hier mit etwas Glück Jäger wie Kornweihe, Sumpfohreule oder Raubwürger anzutreffen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung, wetterangepasste Kleidung. Fernglas (noch besser zusätzlich Spektiv).

11578

So, 10.00-13.00 Uhr, 26.02.
Treffpunkt: Bahnhofplatz 5, 83671 Benediktbeuern
Manfred Siering 15,00 €

Studium Regionale

Information und Erlebnis:

Diese Reihe eröffnet Ihnen den Blick „hinter die Kulissen“ verschiedener Einrichtungen in unserer näheren Umgebung.

Jede Veranstaltung kann auch einzeln gebucht werden.

Leitung: Marianne Werner

11580

8 Termine (etwa 14-tägig)
Gesamtreihe: 46,00 €
Einzelkarte: 7,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Landeskriminalamt BLKA

Bitte unbedingt Ausweis mitbringen!
Das BLKA ist eine moderne Polizeizentrale, die alle bekannten Technologien zur Information, Untersuchung, Ermittlung und Prävention einsetzt, diese erforscht und weiterentwickelt.
Vorherige Anmeldung erforderlich!

11582

Do, 11.00-13.00 Uhr, 06.10.
Maillingerstraße 15, 80636 München
Marianne Werner 7,00 €

Orgelbau Graf Hubertus von Kerksenbrock in Grünwald

Bei seinen Neubauten und bei der Restaurierung historischer Instrumente orientiert sich der Orgelbauer an historischen Vorbildern und setzt strikt auf die Verwendung einheimischer Hölzer.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

11584

Mi, 14.30-14.30 Uhr, 12.10.
Wilhelm-Keim-Str. 8 82031 Grünwald
Marianne Werner 7,00 €

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

Wir erhalten wichtige Informationen über ernährungsbedingte Krankheiten.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

11586

Di, 11.00-13.00 Uhr, 15.11.
ZEP, München, Notburgastr.10, 2.Stock
Marianne Werner 7,00 €

Stiftung Pfennigparade

Die Stiftung Pfennigparade baute am Scheidplatz das Mehrgenerationenhaus „Forum am Luitpold“, das Anfang 2016 eröffnet wurde. Neben Wohnformen für ältere Menschen mit und ohne Behinderung gibt es ein integratives Kinderhaus, Arztpraxen, Café, Werkstätten und Begegnungsgarten.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

11588

Mi, 14.00-16.00 Uhr, 30.11.
Treffpunkt: Forum am Luitpold, Belgradstr. 104
(Eingang)
Marianne Werner 7,00 €

Besuch beim Bezirk Oberbayern

Mit der Politik auf Tuchfühlung: der Bezirkstag von Oberbayern

Der Bezirk Oberbayern ist nicht nur Träger der psychiatrischen und neurologischen Versorgung, sondern engagiert sich unter anderem auch in der Kultur, Heimat- und Umweltpflege.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

11590

Mi, 11.00-13.00 Uhr, 14.12.
Prinzregentenstraße 14, München
Marianne Werner 7,00 €

Rundgang durch das Bavaria Filmstudio

Wir blicken hinter die Kulissen des Films

Zzgl. 12,00 € vor Ort

Vorherige Anmeldung erforderlich!

11592

Mi, 10.00-12.00 Uhr, 11.01.
Bavariafilmplatz 7, 82031 Geiselgasteig
Marianne Werner 7,00 €

Bundeswehr Universität in Neubiberg

Führung durch die Bundeswehr Universität in Neubiberg.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

11594

Mi, 10.00-12.00 Uhr, 25.01.
Bundeswehr Universität in Neubiberg,
Werner-Heisenberg-Weg 39
Marianne Werner 7,00 €



© Guido Radig, Bayerischer Rundfunk

Tonstudio des Bayerischen Rundfunks

Vorherige Anmeldung erforderlich!

11596

Termin bei Drucklegung noch nicht bekannt
Bayerischer Rundfunk, Rundfunkplatz 1,
80335 München
Marianne Werner

7,00 €

Persönlichkeitsentwicklung

Vom Umgang mit schwierigen Menschen Eine kleine Charakterkunde zur Entlastung im Alltag

Im täglichen Kontakt mit verschiedenen Menschen werden Sie feststellen, dass Sie sich mit einigen wunderbar verstehen, die Chemie stimmt also, und sich der Kontakt mit anderen Personen schwierig gestaltet. Da gibt es den rasch Beleidigten, oder den zur Ungeduld neigenden Kollegen, Personen die zu sehr im Mittelpunkt stehen wollen, geizige Menschen und solche, die rasch entmutigt und pessimistisch reagieren. Der Workshop möchte die verschiedenen Charaktere verständlicher werden lassen und will zeigen, wie Sie besser mit schwierigen Menschen zurechtkommen können.

11612

Sa, 10.00-13.00 Uhr,
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Heidi Braun-Trapp

26.11.

20,00 €

Die Geheimnisse der Paarkommunikation

Ob ein Paar langfristig glücklich ist, hängt im hohen Maße von dessen Kommunikationsfähigkeiten ab. Nur wer miteinander spricht, weiß, was den anderen bewegt, was er denkt und fühlt. Doch so selbstverständlich Kommunikation für uns Menschen auch ist – sie ist anfällig für Störungen. Erfahren Sie in diesem Vortrag etwas über die Sprache der Liebe und wie sie hilft, der Partnerschaft im Alltag neuen Schwung zu geben. Sie erhalten Tipps zur konstruktiven Kommunikation, damit Sie die Unterschiede zwischen Ihnen und Ihrem Partner zu einer Bereicherung Ihrer Beziehung werden lassen können.

11625

Do, 19.30-21.00 Uhr,
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Eva-Maria Gebert-Riess

19.01.

9,00 €

Einstieg in das Gedächtnistraining Für Menschen, die ihr Gedächtnis fördern und fordern wollen.

Im Kurs erfahren Sie grundlegende Strukturen des Lernens. Den Schwerpunkt des Kurses bildet ein aktives Gedächtnistraining und das Ausprobieren verschiedener Übungen, die unterschiedliche Kategorien des Erinnerens und Lernens ansprechen. Darüber hinaus werden auch spielerische und motorische Einheiten eingebracht. Jede/r kann sich im eigenen Rahmen weiterentwickeln. Außerdem will der Kurs dazu anregen, in Zukunft selbständig mit dem Gedächtnistraining weiterzuarbeiten.

11629

Do, 19.30-21.00 Uhr, 3x,
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Gabriele Weidekamm-Rauscher

ab 19.01.

27,00 €

Persönlichkeitsentwicklung – Lifestyle – Feng Shui



Souveräner Umgang mit Konflikten und Kritik

Viele Konflikte kommen gar nicht erst auf, wenn nur ein Gesprächspartner weiß, wodurch sie entstehen können, und wie man im Konfliktfall „kühlen Kopf“ bewahren kann. In diesem Workshop erlernen Sie Techniken, mit deren Hilfe Sie Konflikte konstruktiv lösen und sogar vermeiden können. Nach diesem Tag werden Sie Anzeichen und Ursachen von Konflikten besser erkennen, konfliktträchtige Themen leichter ansprechen können, Überblick über Ihre eigenen Fertigkeiten zur Konfliktlösung haben und Ihren Umgang mit Feedback und Kritik verbessert haben.

11635

Mi und Mi, 18.00-21.00 Uhr, 2x, ab 25.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Alexandra Stock

39,00 €

Eine lebendige Beziehung gestalten – auch nach vielen Ehejahren

Nach langen Ehejahren kann es ganz unmerklich geschehen, dass sich das Leben zu zweit zum grauen Alltag mit festgefahrenen Mustern und eingeschliffener Routine entwickelt, obwohl man sich eigentlich liebt. So sollte es eine vertrauensvolle Basis geben, auf der man sich geborgen fühlt. Dazu gehören dann auch maßvolle Routine und Sicherheit. Auch gemeinsame Rituale können eine Beziehung bereichern. Aber das, was wirklich trägt, ist der lebendige Funke. Und die Beziehung muss wachsen und sich entwickeln dürfen. Anregungen für diesen Prozess erfahren Sie in diesem Workshop.

11640

Sa, 10.00-13.00 Uhr,
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Heidi Braun-Trapp

11.02.

20,00 €

Möglichkeiten zur Burnout-Prophylaxe

Der Begriff „Burnout“ bezeichnet einen Zustand völliger körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung, verbunden mit der Unfähigkeit, sich zu erholen. Frühzeitig erkannt, kann mit fachkundiger Hilfe gegengesteuert werden. Dabei werden sich Betroffene ihrer Stärken wieder bewusst, identifizieren Stressfaktoren, schärfen ihr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und bekommen ein besseres Gespür für die eigenen Belastungsgrenzen. Informieren Sie sich in diesem Vortrag darüber, an welchen Merkmalen ein sich anbahnender Burnout erkennen lässt und wie sich Erschöpfung und Burnout vorbeugen lassen.

11655

Do, 19.30-21.00 Uhr,
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Eva-Maria Gebert-Riess

16.02.

9,00 €

Lifestyle

Natürlich schön mit perfektem Make up

Lernen Sie mit wenig Aufwand, welche Farben und Schminktechniken für Sie optimal sind und Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Das Kennenlernen des Gesichts- und Hauttyps dient hierbei als Grundlage, um ein vorteilhaftes, harmonisches Make up zu erstellen und den eigenen Stil zu entdecken. Überwinden Sie mit Hilfe eines erfahrenen Make up Artists die Unsicherheit bei der Wahl der für Sie richtigen Produkte und deren Anwendung. Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs den sicheren Umgang mit Make up, Lidschatten & Co.

Bitte mitbringen: 5,00 € Materialkosten,
Schminkspiegel

11675

Sa, 13.30-17.00 Uhr,
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Brit Kasimir-Schmidt

22.10.

28,00 €

11677

Sa, 13.30-17.00 Uhr,
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Brit Kasimir-Schmidt

21.01.

28,00 €

Style your Wedding – Tipps für Ihr Hochzeitskonzept

Verliebt, verlobt, verheiratet ... nur wie? Hier bekommen Sie Tipps zum Start in die Hochzeitsplanung und wie Sie Ihr individuelles Hochzeitskonzept – den roten Faden Ihrer Hochzeit – entwickeln. Ich zeige Ihnen, wo Sie Inspiration finden, wie Sie einen einheitlichen Look der Hochzeit erreichen – und Sie werden wirkungsvolle Tipps erhalten, wie Sie auch mit wenig Budget das Schönste aus Ihrer Hochzeit zaubern können!

11678

Mi, 19.30-21.00 Uhr,
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Franziska Seidl

26.10.

9,00 €

Der Business-Outfit Knigge

Nicht jedes Kleidungsstück ist im Arbeitsalltag angemessen. Die Kleiderordnung ist zwar in den meisten Berufen nicht mehr allzu streng, trotzdem gibt es Regeln, an die man sich halten sollte. Gerade auf Geschäftsreisen, wo viele Erstkontakte geknüpft werden, spielt das Aussehen in die eigene Art der Präsentation mit hinein. Themen: Berufsoutfit von Kosmetikerin bis Finanzberater. Unterwegs mit Kunden. Farben und Kombinationen beim Business-Outfit. Die Modeexpertin, Dr. Natalja Onuma, gibt Ihnen hilfreiche Tipps.

11679

Do, 19.00-21.00 Uhr,
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Dr. Natalja Onuma

27.10.

8,50 €

Feng Shui

Menschen und Räume – eine lebendige Beziehung

Ihr Wohn- und Arbeitsumfeld können Sie mit den Prinzipien der chinesischen Weisheitslehre Feng Shui harmonischer gestalten. Besonders beim Neubau eines Hauses bieten sich viele Möglichkeiten, diese unterstützenden Aspekte von Anfang an zu integrieren, um den Bewohnern ein möglichst harmonisches Wohnumfeld zu schaffen. Werden Feng-Shui-Prinzipien bereits in der Planungsphase genutzt, können die gestalterischen Maßnahmen vergleichsweise kostengünstig umgesetzt werden. Lernen Sie an diesem Abend verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihr neues Zuhause optimal für sich und Ihre Familie zu gestalten.

11680

Di, 19.30-21.00 Uhr,
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 235
Katrin Crone

24.01.

9,00 €



„Verbraucherbildung – ein Leben lang“ für die Menschen unserer Region, das ist Auftrag und Ziel der vhs SüdOst als Stützpunkt der Verbraucherbildung in Bayern. Wir freuen uns über die Anerkennung unserer bisherigen Anstrengungen für die Verbraucherbildung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) und die Fortsetzung unserer Arbeit als leitender Stützpunkt für ganz Bayern. Neben aktuellen und neuen Angeboten in diesem und den kommenden Semestern, planen

wir spezielle Angebote für Schüler, Jugendliche/junge Erwachsene, Senioren, Menschen mit Behinderung, Asylsuchende und viele weitere. Dabei arbeiten wir gerne mit Kooperationspartnern zusammen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Christof Schulz (schulz@vhs-suedost.de), Frau Dr. Ortlieb (ortlieb@vhs-suedost.de), Andreas Mayer (mayer@vhs-suedost.de) oder an verbraucherbildung@vhs-suedost.de.

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wie vermeide ich Abo-Fallen im Internet?“, „Welche Rechte habe ich bei Reklamationen?“, „Wie behalte ich den Durchblick im Dschungel der Finanzanlageprodukte?“ – Solche Fragen treiben viele Verbraucher um. Antworten bietet die vhs SüdOst unter dem Logo „Verbraucherbildung Bayern“.

Mit diesem Titel zeichnet das Bayerische Verbraucherschutzministerium Bildungseinrichtungen in Bayern aus, die mit attraktiven Kursen und Vorträgen Verbraucherkompetenzen stärken, insbesondere in brisanten Bereichen wie Finanzen, Versicherungen oder digitale Welt. Für die Qualität und Neutralität der Angebote steht unser Siegel „Verbraucherbildung Bayern“.

Das Team unter der Leitung von Herrn Schulz übernimmt darüber hinaus als leitender Stützpunkt zusätzlich Aufgaben bei der Fortbildung von Kursleiterinnen und Kursleitern in der Verbraucherbildung und ist Knotenpunkt für alle Pilot-Stützpunkte in Bayern.

Ich möchte mich bei der vhs SüdOst ganz herzlich für das besondere Engagement bedanken und Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu einladen, rege von den neuen Angeboten Gebrauch zu machen.

Sabine Nießen
Leiterin der Abteilung Verbraucherschutz und Gewerbeaufsicht
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Verbraucherbildung

Die mit gekennzeichneten Angebote richten sich in besonderem Maße an sozial benachteiligte Personen, junge Familien, Senioren, junge Erwachsene und Menschen mit Behinderung. Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen, die kostenfrei angeboten werden.

Wirtschafts- und Finanzfragen

Aktien – Einsteigerwissen

Sie möchten sich erstes Grundwissen über Aktien aneignen? Sie überlegen, Aktien zu erwerben? Sie möchten sich auf Ihr Bankgespräch hinsichtlich Aktienwerb vorbereiten? In diesem Vortrag bekommen Sie einen guten Überblick, was Sie über den Aktienwerb wissen müssen. Wir sprechen über grundsätzliche Risiken und Chancen. Die Bankfachwirtin erläutert gängige Fachbegriffe und deren Bedeutung sowie Unterschiede der Fundamentalanalyse oder Charttechnik.

11702
Di, 19.30-21.00 Uhr, 18.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Alexandra Engel kostenlos



Pfade durch den Versicherungsdschungel

Gemeinsam mit Ihnen möchte ich an diesem Abend einen Pfad durch das Dickicht aus verführerischen Werbebotschaften, aus begabten Verkäufern bei Banken und Versicherungen oder aus oft nur unbewussten Geldentscheidungen schlagen. Sie erhalten konkrete und neutrale Tipps an die Hand: Welche Versicherung brauche

ich wirklich und was ist entbehrlich in meiner Lebensphase? Wie verhalte ich mich bei Bank- und Beratungsterminen und wie finde ich einen ordentlichen Berater (Klärung des Berateruniversums aus Ausschließlichkeitsvertretern, Mehrfachvermittlern und Maklern), der in meinem Interesse berät?

11706
Mi, 19.00-21.00 Uhr, 26.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Martin Hofmann kostenlos



DOZENT

Martin Hofmann

Nach seinem Studium der Volkswirtschaftslehre arbeitete Martin Hofmann bei Banken in der Kundenberatung und als selbstständiger Makler. Er bildete sich zum IHK-Versicherungsfachmann fort, lehrte an der Universität der Bundeswehr München, gründete 2015 das Institut für Finanzielle Allgemeinbildung und unterstützt als Trainer für Verbraucherbildung Interessierte dabei, sich im unübersichtlichen Finanzdschungel zurecht zu finden. Er ist Herausgeber der Broschüre „Im Tempel des Mammon – Verkaufsmaschinen, Manipulation und Schicksale“.

Ruhestandsplanung

Das Leben ist zu kurz, um auf steigende Zinsen zu warten

Im Ruhestand ändert sich Ihre finanzielle Situation grundlegend. Was Sie heute entscheiden, bestimmt Ihren Lebensstandard für viele Jahre. Deshalb sollten Sie die Finanzierung Ihres Ruhestands strategisch planen und hierzu Ihre individuell notwendige Rendite für Ihre Altersvorsorge kennen. Denn das ist die Grundlage für Ihr persönliches Altersvorsorgekonzept. Der Referent ist Diplom Ökonom, gelernter Bankkaufmann und Geschäftsführer des unabhängigen Instituts für Ruhestandsplanung.

11712
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 16.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Gernot Arendt 9,00 €

Die Immobilie als Sachwert-Investment

Wo und wie sich ein Kauf jetzt noch lohnt!

Wo und unter welchen Bedingungen kann man jetzt noch kaufen? Eignet sich eine Immobilie zum Vermögensaufbau? Niedrige Zinsen locken, können aber zur Falle werden! Wie errechnet sich der korrekte Immobilienwert, wie die echte Rendite von Immobilien? Die richtige Strategie zur Baufinanzierung spart viel Geld! Steuern sparen mit der Immobilie – so geht's! Neubau, Altbau oder Sanierungsobjekt – so entscheiden Sie richtig. Was sind die Kriterien zur Auswahl einer guten (Anlage-) Immobilie? Vermietung ohne Ärger durch Mietpool – wie geht das? Ist ein Immobilienfonds als Anlage sinnvoll?

11716
Mo, 19.30-21.00 Uhr, 21.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Gernot Arendt 9,00 €



Schuldenmanagement – Webinar

„Endlich schuldenfrei“ ist ein 90 Minuten Webinar zur ökonomischen Verbraucherbildung. In diesem Online-Workshop erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Leitfaden zu folgenden Themen: Überblick zu bestehenden Schulden, Erstellen eines Entschuldungsplanes, Tipps für Gespräche/Anschreiben an Bank oder Inkassobüro, Festlegung von Prioritäten zur Abzahlung bestehender Schulden, wertvolle Praxiserfahrungen und nachvollziehbare Beispiele, Kopiervorlagen für eine schnelle Umsetzung im Alltag zum Herunterladen. Anonyme Teilnahme zum Schutz der Privatsphäre unter folgendem Link möglich: http://vhs-bayern.adobe-connect.com/vbsm. Keine Anmeldung bei der vhs erforderlich! Der Referent, Walter Berger, ist Dipl. Betriebswirt.

11726

Do, 19.30-21.00 Uhr, 19.01.
vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen
Walter Berger kostenlos



Baufinanzierung für kluge Rechner Die Krise als Chance?

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben und erfordert ein wohl überlegtes Finanzierungskonzept. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden Themen, wie persönliche Finanzierungsplanung, Finanzierungsmodelle, Förderungsmöglichkeiten und steuerliche Vorteile behandelt. Ein Kurzexposé ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), Mitglied im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern, und zertifizierter Trainer Ökonomische Verbraucherbildung Bayern Schwerpunkt Finanzen und Versicherungen.

11734

Do, 18.30-21.30 Uhr, 02.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Karl Müller-Lanzl 18,00 €

Geldanlage und Alterssicherung gut planen – speziell für Frauen

Im Vortrag wird auf die gegenwärtige Situation der Niedrig-Zins-Phase eingegangen. Was bedeutet das für meine Geldanlage? Mit welcher Strategie kann ich auf die neuen Herausforderungen reagieren? Die Sparzinsen sind durch die Finanzkrise sehr niedrig geworden. In welchen Anlagen kann ich heute noch sicher investieren, ohne dass die Inflation mein Geld „auffrisst“? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Geld „streuen“, d. h. auf verschiedene Anlageformen verteilen und damit absichern können. Wir besprechen auch Möglichkeiten, wie Ihr Geld „sinnvoll“, ethisch korrekt und nachhaltig angelegt werden kann.

11746

Mi, 19.30-21.00 Uhr, 15.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Anette Röttcher 9,00 €

Wie bekomme ich die optimale Rente?

Rente erst ab 67? Bei der gesetzlichen Rente gibt es viele neue Bestimmungen, die auch für Sie einen vorzeitigen Rentenbeginn ermöglichen! Welcher Übergang in die Rente für Sie der Beste ist und wie Sie diesen am optimalsten gestalten, um eine möglichst hohe Rente zu erhalten (z.B. mittels Altersteilzeit, Sozialleistungsbezug, Schwer-

behinderung), erklärt Ihnen Frau Claudia Büttner, unabhängige Rentenberaterin. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie die Rentenabschläge mindern können und es werden die häufigsten Fallstricke in Erwerbsminderungsrentenverfahren und Schwerbehindertenverfahren angesprochen, damit Sie bei der Beantragung Fehler vermeiden können.

11749

Do, 19.00-21.00 Uhr, 16.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Claudia Büttner-Koch 10,00 €

Internet und Datenschutz

Durchblick im Smartphone Tarifdschungel Angebot für Menschen mit Fluchthintergrund

Die Kommunikation mit Verwandten und Freunden ist ein wichtiges Gut und stellt eine Verbindung in die Heimat her. Jedoch sind die Tarife für Smartphones und Handys sehr undurchsichtig. Wir bringen etwas Licht ins Dunkel und helfen Ihnen dabei, keinen Betrüger aufzusitzen. Bitte mitbringen: Handy, Bedienungsanleitung, Ladekabel!

11865

Mi, 19.00-20.30 Uhr, 14.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Markus Bartsch kostenlos



Sicherheit beim Online-Banking

Online-Banking wird von vielen Banken mit den Attributen bequem, sicher und schnell beworben. Zusätzlich schließen immer mehr Banken die Filialen vor Ort. Die Schattenseite des Online-Bankings dabei sind die immer wiederkehrenden Berichte über Sicherheitsrisiken und Betrugereien. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten das Risiko zu minimieren, die Sicherheit beim Online-Banking zu verbessern und Bedrohungen zu erkennen. Diese Schulung ist Anbieterneutral und richtet sich an alle Nutzer von Online-Banking.

11870

Di, 18.00-21.00 Uhr, 15.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Markus Bartsch kostenfrei

11872

Di, 14.00-17.00 Uhr, 07.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Markus Bartsch kostenlos



Bankgeschäfte und Einkäufe im Netz Wie sicher ist das Internet?

Bequem von Zuhause aus Einkaufen oder Geld überweisen: Per Internet ist das möglich. Aber ist es auch sicher? Gestohlene Passwörter, verschwundene Daten, gekaperte Konten, aber auch Warenbetrug und Identitätsdiebstahl – die Palette der Delikte ist vielschichtig. Wie können sich Verbraucher und Bankkunden schützen? Was können sie im Ernstfall tun? Ein kurzweiliger Vortrag – garantiert ohne unverständliche Fachausdrücke, dafür aber mit vielen praktischen Tipps. Insbesondere geeignet für die Zielgruppe jüngere Erwachsene, Schüler und Eltern.

11742

Do, 19.30-21.00 Uhr, 09.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Maren Lohrer kostenlos



Verbraucher Service Bayern logo and text: Wir sind für Sie da und beraten und informieren zu folgenden Themen: Altersvorsorge, Baufinanzierung, Energie, Ernährung, Finanzen, Hauswirtschaft / Hauswirtschaftliche Berufsbildung, Umwelt, Verbraucherrecht, Versicherungen. Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. steht für eine anbieterunabhängige Verbraucheraufklärung und nachhaltige Verbraucherbildung. Wir setzen uns ein für einen verantwortungsvollen Konsum und den nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen. Unsere Angebote stehen allen Bürgerinnen und Bürgern offen. 15 Beratungsstellen in Bayern. Kontakt: Landesgeschäftsstelle VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. Dachauer Straße 5, 80335 München Tel. 089 51518743 Fax 089 51518745 info@verbraucherservice-bayern.de www.verbraucherservice-bayern.de Wir sind Kooperationspartner der Verbraucherbildung Bayern.

Kinder sicher ins Internet Informationsabend für Eltern und Interessierte

Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei, verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen. Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wo lauern die Gefahren im Internet?
• Welche Schutzmechanismen gibt es?
• Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird?
• Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?

Wir demonstrieren Ihnen zudem aktuelle Kinderschutzsoftware. Beachten Sie auch unseren Anschlusskurs: Apple iPhones und iPads kindersicher machen!

11875

Mo, 18.00-19.30 Uhr, 23.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Markus Bartsch 19,00 €

Apple iPhones und iPads kindersicher machen

iPhone, iPad und iPod touch erfreuen sich bei Kindern großer Beliebtheit. Damit Kinder mit diesen Geräten nicht wahllos Internetseiten besuchen und Einkäufe tätigen, erfahren Sie von uns, wie Sie Ihr Apple-Gerät kindersicher machen können. Neben gängigen Einstellungen werden auch sinnvolle und hilfreiche Apps vorgestellt.

11876

Mo, 20.00-21.00 Uhr, 23.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Markus Bartsch 19,00 €



Musik aus dem Internet legal und kostenlos

Aktuelle Hits kostenlos und legal aus dem Internet zu laden, ist heute möglich. Mit dem richtigen Programm kann man sich seine Lieblingshits derart über das Internet besorgen. Außerdem zeigen wir Ihnen die gängigsten Musikshops, in welchen Sie auch Lieder einkaufen können sowie weitere Tipps und Tricks rund um die Musik im Internet. Es sind keine Übungen vorgesehen. Sagen Sie „NEIN“ zum illegalen Download von Musik, machen Sie es legal! Der Kurs ist für Eltern und Kinder geeignet.

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

11877
Mo, 20.00-21.30 Uhr, 30.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Markus Bartsch 17,00 €

Verbraucherbildung: Digitale Spuren Sicher und verschlüsselt im Internet unterwegs

Social Media ist in aller Munde. Die Spuren, die man bei der Nutzung von Social Media im Internet hinterlässt, sind vielfältig und leicht zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie leicht es ist, Informationen aus dem Internet zu generieren und, was sie tun können, damit dies nicht passiert. Ebenso zeigen wir Ihnen, wie Sie ihre Kommunikation verschlüsseln – sei es über ein Instant Messaging Programm oder auch per E-Mail.

11880
Mo, 18.00-22.00 Uhr, 19.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Markus Bartsch 46,00 €

Sensible Daten (effektiv) schützen und sichern

Datenschutz und Datensicherheit in der Praxis
Datenschutz und Datensicherheit sind in der heutigen Zeit essentielle Themen. Sie lernen Programme und Einstellungen kennen, um Ihre Daten zu schützen und zu sichern.

- Aus dem Kursinhalt:
- Methoden der Datensicherung
 - Internet Security Suite-Programme (Anti-Viren- und Firewall-Programme): Funktionen, Features und Einstellungen
 - Browser-Einstellungen zur Sicherheit und zu Automatisierungsmechanismen wie Internet Explorer, Firefox, Google Chrome
 - sicher im Internet einkaufen

11882
Sa, 9.00-12.00 Uhr, 18.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Luigi Polignone 32,00 €

Was wird denn hier gespielt? Alles, was Eltern über Computer- und Videospiele wissen sollten

Computerspiele üben eine große Faszination auf Kinder aus. Das übermäßige Spielen ist häufig Auslöser von Konflikten in der Familie. Der Kurs greift zentrale Problemstellungen aus dem Erziehungsalltag auf und gibt praktische Tipps und einfache Ratschläge im Umgang mit Computerspielen. Auch ohne Vorkenntnisse werden Eltern und Erzieher in die Lage versetzt, Kinder zu einem angemessenen Umgang mit Bildschirmspielen anzuleiten.

11878
Mo, 19.00-21.00 Uhr, 14.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Harald Hesse, Redakteur 19,00 €

Rechtsfragen

Warum ist eine Vorsorgevollmacht sinnvoll?

Vor- und Nachteile einer Vorsorgevollmacht werden erläutert. Was passiert, wenn ich keine Vorsorgevollmacht habe und aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten zu regeln? Was wird in einer Vorsorgevollmacht geregelt? Diese und ähnliche Fragestellungen werden in dem Vortrag behandelt. Die Referentin ist vom vdk-Resort Leben im Alter.

Kooperationspartner: Lokale Agenda 21, AK Barrierefreies Ottobrunn
11752
Do, 17.00-18.00 Uhr, 13.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Yvonne Knobloch 9,00 €



Der Ehevertrag als „Airbag“ für die Ehe

Was kann ein Ehevertrag regeln? Für wen ist er sinnvoll? Wann kann/muss man einen solchen Vertrag schließen? Trennung und Scheidung gehören heute leider zum Alltag. Immer noch sind es Frauen, die im Scheidungsfall erhebliche (finanzielle) Nachteile hinnehmen müssen, falls keine entsprechende vertragliche Absicherung vereinbart worden ist. Der Gesetzgeber geht von einer Eigenverantwortung der Partner aus. Wie hier individuelle Lösungen gefunden werden können zeigt die Rechtsanwältin an Beispielen aus ihrer anwaltlichen Praxis lebensnah auf.

11755
Di, 19.30-21.00 Uhr, 15.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Christiane Warnke 9,00 €

**Kein Streit ums Erbe
Konfliktvermeidung durch Erbgestaltung –
Konfliktlösung im Erbfall**

Jeder zweite Haushalt in Deutschland wird in den nächsten zehn Jahren erben. Häufig kommt es dabei zu Streit, der die Beteiligten nicht nur belastet, sondern auch Zeit und Geld kostet, und an dem ganze Familien zerbrechen können. Sowohl Erblasser als auch Erben können dem vorbeugen. Im Workshop werden anhand von Beispielen aus der Praxis Möglichkeiten und Strategien zur Vermeidung von Konflikten sowie Wege zur außergerichtlichen Konfliktlösung, wie die Mediation für die Zeit vor und nach dem Erbfall, dargestellt. Der Referent, Stanislaus Benecke, ist Dipl. Betriebswirt und Wirtschaftsmediator (IHK).

11758
Fr, 18.00-21.00 Uhr, 18.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Stanislaus Benecke 19,00 €



DOZENT

Harald Hesse

Nach dem Studium der Evangelischen Theologie absolvierte Harald Hesse eine Ausbildung zum Redakteur und spezialisierte sich früh auf Themenfelder der Medienindustrie und war er u.a. Chefredakteur der Fachzeitschrift GamesMarkt. Zusammen mit seiner Frau schrieb er den Elternratgeber "Computer- und Videospiele. Alles, was Eltern wissen sollten. Wo Sie Ja sagen können und wo Sie Nein sagen müssen".

Dokumente – Testament – Vorsorge – digitales Erbe

„Ich möchte alles geregelt und geklärt haben, erst dann bin ich beruhigt!“ Diese Worte hören wir oft. Auch, wenn man meist nicht gern darüber spricht, es gibt doch so viele Fragen rund um dieses Thema – und fast täglich kommen neue Fragen dazu wie z. B. die Problematik des Umganges mit dem digitalen Erbe. Hier können Sie alle Fragen stellen: zum Grabrecht ebenso, wie über mögliche Bestattungsformen, über die Kosten, vorsorgliche Regelungen und den Nachlass in der digitalen Welt. Der Referent, Thomas Schmid, ist Kirchenmusiker und Bestatter und hat an der Universität Regensburg Trauerpsychologie studiert.

11759
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 23.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Thomas Schmid 9,00 €

König Kunde?

Die Rechte des Verbrauchers beim Einkauf und bei Reklamationen

Was ist beim Einkauf zu beachten? Welche Rechte hat der Kunde bei Mängeln? Wann muss der Kunde beweisen, dass die Ware fehlerhaft war und wann der Verkäufer? Wenn Verbraucher reklamieren wollen, werden sie oftmals mit mauen Ausreden der Unternehmen konfrontiert. Doch: Verbraucher erhalten mehr Rechte! Am 1. April 2016 trat das Verbraucherstreitbeilegungsgesetz (VSBG) in Kraft. Kostenlos, schnell, einfach sollen diese neuen Schlichtungsverfahren dem Verbraucher zu seinem Recht verhelfen. Im Vortrag wird das VSBG-Verfahren vorgestellt und die Vor- und Nachteile erläutert, und die Verbraucher erhalten Tipps rund um Einkauf und Reklamation.

11760
Do, 19.30-21.00 Uhr, 24.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 235
Maren Lohrer kostenfrei



DOZENTIN

Maren Lohrer

Seit rund 17 Jahren arbeitet Maren Lohrer journalistisch im Bereich "Gesellschaft, Wirtschaft und Politik". Dabei ist ihr das verständliche Vermitteln von komplexen Inhalten ein Herzensanliegen. Sie ist zudem ausgebildete Mediatorin und Trainerin Verbraucherbildung Bayern und arbeitet für den Verbraucher Service Bayern im Programm "Partnerschule Verbraucherbildung Bayern".



Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht

Ein Unglück kommt selten allein, so ein Sprichwort. Wichtig ist es daher, Vorkehrungen zu treffen, wenn ein selbstbestimmtes Leben bis zuletzt gewünscht wird. Rechtsanwältin Christiane Warnke schildert anhand praxisnaher Beispiele, warum und wie jeder handeln sollte. Die Patientenverfügung entscheidet, was auf medizinischem Gebiet geschehen soll. Vorsorge- und Betreuungsvollmacht bestimmen, wer für den Entscheidungsunfähigen handeln darf. Die Rechtslage ist eindeutig: Nur mit Vorsorgevollmacht kann ein Bevollmächtigter für Sie Entscheidungen treffen. Ansonsten kann ein Gericht einen Betreuer einsetzen, der nicht mit Ihnen verwandt sein muss!

11761
 Di, 19.30-21.00 Uhr, 07.02.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
 Christiane Warnke 9,00 €

Richtig vererben

Wer erbt mein Vermögen, wenn ich kein Testament errichte? Benötige ich für ein wirksames Testament einen Notar? Was ist mit der Erbschaftsteuer, soll ich mein Vermögen besser verschenken, solange ich lebe? Sie erhalten einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen des deutschen Erbrechts, insbesondere die gesetzliche Erbfolge, die Errichtung eines wirksamen Testaments, die Berechnung des Pflichtteilsanspruches, die Steuersätze der Erbschaftsteuer und die Freibeträge. Rechtsanwältin Christiane Brüning ist als Fachanwältin für Familienrecht seit 1999 im Bereich Familien- und Erbrecht tätig.

11766
 Mi, 19.30-21.00 Uhr, 22.02.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
 Christiane Brüning 9,00 €

Weitere Themen der Verbraucherbildung

Wohnen ohne Hindernisse

Wie können Barrieren in Haus und Wohnung reduziert werden? Wie lassen sich Ausstattung und technische Gegebenheiten anpassen, wenn sich Bedürfnisse verändern? Hilft nur ein Umbau oder gibt es auch „kleine Maßnahmen mit großer Wirkung“? Ein Wohnungsrundgang in Bildern illustriert die häufigsten Problemlagen und Lösungen – nicht nur fürs Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen. So lässt sich manche Anstrengung und Sturzgefahr bannen und – vorausschauend geplant – Geld sparen. Auf potenzielle Finanzierungsmöglichkeiten wird ebenfalls eingegangen. Die Referentin, Monika Schmelzer, ist Dipl. Psychologin und Wohnberaterin, Beratungsstelle Wohnen des Vereins Stadtteilarbeit.

Kooperationspartner: Lokale Agenda 21, AK Barrierefreies Ottobrunn
11776
 Mi, 18.00-19.30 Uhr, 26.10.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
 Monika Schmelzer 4,50 €



Vom Gewinnspiel bis zur Kaffeefahrt: Ihre Rechte als Verbraucher

Ob Gewinnbenachrichtigungen, am Telefon untergeschobene Verträge oder fragwürdige Verkaufsmethoden: Wer informiert ist und um seine Rechte weiß, kann manchen Ärger vermeiden. Es werden die Maschen der Abzocker und die typischen Fallen im Verbraucheralltag vorgestellt, die gerade, aber nicht nur ältere Menschen betreffen. Praktische Tipps, wie Verbraucher unseriöse Unternehmen erkennen und sich vor ungerechtfertigten Geldforderungen schützen können, runden den Vortrag ab. Die Referentin, Christiane Thien, ist Leiterin der Beratungsstelle München der Verbraucherzentrale Bayern.

11778
 Mi, 19.30-21.00 Uhr, 09.11.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
 Christiane Thien kostenlos



verbraucherzentrale
Bayern

Kompetent und unabhängig

Wir informieren, beraten und unterstützen Sie zum Thema Verbraucherrecht.

Beratung ohne Termin
 Freitag 09.30-12.30, 13.30-15.00 Uhr

Terminvereinbarung
 Dienstag 09.00-10.00, 14.00-17.00 Uhr
 unter Tel. (089) 55 27 94 121

Beratungsstelle München
 Mozartstraße 9
 80336 München

Unsere weiteren Themen sind Versicherungen, Altersvorsorge, Geldanlage/Kredit und Energiesparen.

Erfahren Sie mehr über unser Angebot auf unserer Homepage unter www.verbraucherzentrale-bayern.de

Wir sind Kooperationspartner der Verbraucherbildung Bayern.

Fortbildungen für Kursleiter

Zielgruppenspezifische Angebote gestalten
 Angebote im Bereich der Verbraucherbildung für Bereiche des Internet- und Datenschutzes sind zeitweise sehr komplex und schwierig am Markt zu platzieren. Hier kann die Ausrichtung auf eine bestimmte Zielgruppe hilfreich sein und gleichzeitig ein Marktsegment öffnen. Die Themen und Inhalte der Fortbildung werden mit Inputs, Austausch, Reflexion, Transfer sowie der Hospitation eines Zielgruppenangebotes erarbeitet.

58950
 Mi, 18.00-21.30 Uhr, 14.12.
 Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
 Andreas Mayer kostenlos



Bitte beachten Sie auch

unsere Fortbildungen für Kursleiter im Fachbereich Beruf ab Seite 119

Grundlagenseminar der Verbraucherbildung

„Wie schütze ich mich meine persönlichen Daten?“ „Welche Versicherung brauche ich wirklich?“ Verbraucherthemen werden in der Bildungslandschaft immer stärker nachgefragt. Doch nur wer als Kursleiter selbst aktuelle Verbraucherleitbilder, Verbraucherrechte, Problemlagen der Verbraucher, Akteure und Informationsquellen kennt, kann den Teilnehmern Durchblick im Dschungel der Angebote und Informationen geben.

In diesem eintägigen Seminar vermitteln Experten aus Verbraucherverbänden, der Forschung sowie von Ministeriumsseite hilfreiches Wissen für alle Kursleiter/-innen, die bereits Angebote im Bereich Verbraucherbildung zu den Themen Finanzen oder digitale Welt durchführen oder dies künftig planen. Die Teilnahmebestätigung wird bei einer Bewerbung als anerkannter Trainer/Trainerin für Verbraucherbildung als Qualifikationsnachweis für das Kriterium „Grundlagen der Verbraucherarbeit“ akzeptiert.

58960
 Fr, 10.00-16.30 Uhr, 21.10.
 Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)
 StMUV kostenlos

IMMOBILIEN - SACHVERSTÄNDIGENBÜRO
FRITZ N. OSTERRIED • MÜNCHEN
seit 1984

Wir begleiten Käufer und Verkäufer bei allen Transaktionen auf Honorarbasis.
 Nutzen Sie unsere unverbindliche Erstberatung.

www.immobilien-osterried.de • Tel. 089/419 482-0



„Smart“, also klug, pfiffig und intelligent, das sind heute nicht nur Menschen, die uns gefallen oder sogar imponieren. Als „smart“ bezeichnen wir mittlerweile auch viele Geräte, die uns in Freizeit und Beruf begleiten. Damit sie uns nicht nur begleiten, sondern das Leben auch erleichtern, bietet die Volkshochschule hilfreiche EDV-Kurse an – und „EDV“, das bedeutet hier: „Elektronisch – Digital – Virtuell“.

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von



Wir setzen in unseren Kursen auf Bücher des Herdt-Verlages.

Kaufberatung

Kaufberatung

Die Kaufberatung soll Ihnen helfen, das für Ihre Bedürfnisse am besten geeignete Gerät oder die sinnvollste Software zu finden. Wir stellen uns Ihren Fragen und haben den einen oder anderen Tipp für Sie parat.

11801

Mo, 17.00-19.00 Uhr, 26.09.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Markus Bartsch kostenlos

PC-Einsteiger

Erste Schritte am Computer: kompakter Einstieg in Internet und PC für Senioren ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie kompakt, anschaulich und zugleich verständlich die Grundlagen und Möglichkeiten von Windows 10. Zudem wagen wir mit Ihnen den Einstieg in das Internet und erlernen somit den Umgang mit Webseiten, Suchmaschinen und E-Mail.

Kurspreis inkl. Schulungsunterlagen.

11803

Di und Do, 14.00-16.30 Uhr, 6x, ab 08.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Markus Bartsch 170,00 €

Zweite Schritte am Computer: Vertiefung Internet und PC für Senioren mit Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits Kenntnisse – wie im „kompakten Einstieg“ vermittelt – haben, können Sie an drei weiteren Tagen Ihre Kenntnisse vertiefen und den Umgang mit dem PC oder Laptop weiter üben. Wir haben viel Zeit für Ihre Fragen eingeplant.

11805

Di, Do, Di, Di, 14.00-16.30 Uhr ab 13.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Markus Bartsch 77,00 €

Fotos verwalten am PC für Senioren mit Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits Kenntnisse – wie im „kompakten Einstieg“ vermittelt – haben, zeigen wir Ihnen an drei Tagen, wie Sie ihre Fotos am PC verwalten können.

11808

Mo und Mi, 14.00-16.30 Uhr, 3x, ab 07.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Monika Zeevaert-Senger 77,00 €

Windows 10

Grundlagen mit dem eigenen Laptop

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende Bedienung und die wichtigsten Funktionen eines Laptops mit Windows 10 kennen. Der Umgang mit Dateien und Ordnern sowie die Grundlagen stehen im Mittelpunkt. Darüber hinaus werden hilfreiche Programme vorgestellt.

Kurspreis inkl. Schulungsunterlagen.

Voraussetzungen: keine

Bitte mitbringen: Laptop, Netzteil

11810

Fr, 14.30-17.30 Uhr, 4x, ab 11.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Klaus Franz 140,00 €

Umsteiger mit dem eigenen Laptop

Wir machen Sie mit den Neuerungen von Windows 10 vertraut. Sie erlernen das neue Bedienungskonzept, den Unterschied zwischen Apps und Programmen sowie den Umgang mit den verschiedenen Nutzerkonten.

Dieser Kurs richtet sich an Umsteiger von Windows XP/Vista/7 oder 8 auf Windows 10.

Ein Lehrbuch kann für 10,00 € bei der vhs bestellt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

Bitte mitbringen: Laptop, Netzteil

11811

Fr, 14.30-17.30 Uhr, 2x ab 21.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Klaus Franz 64,00 €

Datenverwaltung unter Windows

Die komfortable und sichere Pflege der Daten steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Dabei werden ausschließlich die Standardprogramme von Windows genutzt.

Aus dem Inhalt:

- Windows-Verwaltungsstruktur
- Erkennung und Zuordnung von Dateiformaten/-typen
- Windows-Datenverwaltungsprogramme
- Datenaustausch mit externen Datenträgern
- Systemprogramme zur Datenpflege
- Datensicherung und -schutz
- Windows-Einstellungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

11813

Do, 18.00-21.00 Uhr, 01.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Luigi Polignone 32,00 €

PC-Sprechstunde

Eine Sprechstunde bei PC-Problemen

Sie kennen sich mit Ihrem Windows-PC schon ganz gut aus und trotzdem klappt die eine oder andere Einstellung nicht oder das Gerät macht einfach nicht das, was Sie wollen? Dann kommen Sie in unsere PC-Sprechstunde. Sie buchen die jeweils einstündige Sprechstunde als Einzelunterricht. Dadurch können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. Einstellungen, Software, Datensicherung etc.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen.

Sie können unserem Kursleiter bereits vor Kursbeginn Ihre Fragen an die E-Mail-Adresse pc-sprechstunde@studymaster.de schicken. Bitte beachten Sie: wenn Sie ein Apple-Gerät haben, wählen Sie bitte den Kurs: Let's Talk Apple. Bitte mitbringen: betreffendes Gerät, Ladekabel

11816

Mi, 17.00-18.00 Uhr, 22.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Markus Bartsch 70,00 €

11817

Mi, 18.00-19.00 Uhr, 22.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Markus Bartsch 70,00 €

11818

Mi, 19.00-20.00 Uhr, 22.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Markus Bartsch 70,00 €

Apple

Die vhs SüdOst ist eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihr eigenes Gerät mit. Ansonsten wird ein Leihgerät zur Verfügung gestellt. Um einen entsprechenden Hinweis bei der Anmeldung wird gebeten. (Hinweis vor den Kursen)

Grundlagenkurs Apple Mac OS X für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

Wir zeigen Einsteigern und Umsteigern, wie einfach und effizient Apple-Computer zu bedienen sind. Sie werden sehen, wie schnell man an einem Mac Dokumente, Videos, Bilder und Musikdateien archiviert. Sie üben, wie Sie Texte in eine ansprechende Form bringen und erkunden die wichtigsten Programme des Betriebssystems, z.B. Mail für E-Mails, Finder zum Umgang mit Datenträgern (Festplatte, Memory-Stick etc.) und Safari zum Surfen im Internet.

11821

Di und Do, 18.00-21.00 Uhr, 5x, ab 15.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 163,00 €

Vertiefungskurs Apple Mac OS X

Wer bereits Kenntnisse entsprechend dem Grundlagenkurs (Kurs-Nr. 11821) hat, wird in diesem Kurs weitere Anwendungs- und Einstellungsmöglichkeiten im Mac-System entdecken, seine Kenntnisse vertiefen sowie Hilfs- und Wartungsprogramme kennenlernen.

Voraussetzungen: Grundlagenkurs bzw. entsprechende Vorkenntnisse.

11823

Di und Do, 18.00-21.00 Uhr, 2x, ab 24.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 69,00 €



iTunes-Verwaltung leicht gemacht

iTunes ist die digitale Medienverwaltung von Apple. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten der Musikverwaltung, der Integration eigener mp3s, Podcasts und E-Books sowie die Bearbeitung und Anpassung von mp3-Titeln. Darüber hinaus geben wir Ihnen Hinweise über weitere Hilfsprogramme zur Nutzung mit iTunes.

Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse.
11825
Mo, 20.00-22.00 Uhr, 13.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Markus Bartsch 21,00 €

Das Apple iPhone

Das iPhone von Apple ist ein sehr intuitives und vielseitiges Smartphone. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten Ihres iPhones und geben Hinweise zum Thema Synchronisation, Navigation und hilfreiche Apps für den alltäglichen Gebrauch. Ebenso ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen eingeplant. Bitte mitbringen: iPhone und Ladegerät

für Senioren

11830
Mo und Mi, 14.00-17.00 Uhr, 2x, ab 07.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Markus Bartsch 65,00 €

11831

Di und Do, 18.00-21.00 Uhr, 2x, ab 13.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Markus Bartsch 65,00 €

für Senioren

11832
Do und Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 19.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Markus Bartsch 65,00 €

Das Apple iPad

Wir machen Sie mit dem Aufbau und den technischen Möglichkeiten des iPad vertraut. Dabei nehmen wir das Betriebssystem und die Software unter die Lupe und beschäftigen uns mit den möglichen Anwendungen (sog. „Apps“). Mit vielen praktischen Beispielen (z.B. Surfen im Internet oder Datenverwaltung) üben wir die Nutzung des iPad anschließend ausführlich. Bitte mitbringen: iPad, Ladegerät.

für Senioren

11835
Di und Do, 14.00-17.00 Uhr, 2x, ab 22.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Dimitri Danilkin 65,00 €

11837

Di und Do, 14.00-17.00 Uhr, 2x, ab 10.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Markus Bartsch 65,00 €
Kein Leihgerät möglich!

Das Apple iPad – Vertiefungskurs

Wer bereits Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Apple iPad“ hat, wird in diesem Kurs weitere Anwendungs- und Einstellungsmöglichkeiten am iPad entdecken und seine Kenntnisse vertiefen.

Voraussetzungen: Apple iPad Kurs (siehe 11835 ff) oder vgl. Kenntnisse
Bitte mitbringen: iPad, Ladegerät

11839
Di und Do, 18.00-21.00 Uhr, 2x, ab 07.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Dimitri Danilkin 64,00 €

iPhone & iPad Umstieg auf iOS 10

iOS 10 wird ab Herbst das neue Betriebssystem für Apple iPhones und iPads.

Dabei fügt Apple eine Menge neuer Funktionen hinzu und verändert das Nutzungsverhalten.

Wir zeigen Ihnen, welche neuen Funktionen und Möglichkeiten iOS 10 bietet. Die Aktualisierung auf iOS 10 sollten sie schon zuhause gemacht haben, da sie relativ zeitintensiv ist. Das Update ist ab Herbst 2016 verfügbar. Dieser Kurs zeigt Ihnen nur die Neuerungen und ist keine Einführung für das iPhone.

Voraussetzungen: iPhone oder iPad Grundlagen. Sie benötigen entweder ein iPhone 5 oder neuer, iPad mini 2 oder neuer, iPad Air oder neuer, iPad (vierte Generation) oder ein iPad Pro, um iOS 10 installieren zu können.

11833
Do, 18.00-20.00 Uhr, 19.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Markus Bartsch 19,00 €

Let's Talk Apple

Sprechstunde für Apple-Geräte

Sie kennen sich mit Ihrem Apple-Gerät schon ganz gut aus und trotzdem klappt die eine oder andere Einstellung nicht oder das Gerät macht einfach nicht das, was Sie wollen? Dann kommen Sie in unsere Apple-Sprechstunde. Sie buchen die jeweils einstündige Sprechstunde als Einzelunterricht. Dadurch können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. iCloud-Einstellungen aller Apple Geräte, Fragen zu Fotos, iTunes, Finder etc. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen.

Sie können unserem Kursleiter bereits vor Kursbeginn Ihre Fragen an die E-Mail-Adresse goodmacs@googlemail.com schicken. Bitte mitbringen: Apple-Gerät, Ladekabel

11840
Di, 17.00-18.00 Uhr, 14.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 70,00 €

11841
Di, 18.00-19.00 Uhr, 14.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 70,00 €

11842
Di, 19.00-20.00 Uhr, 14.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 70,00 €



Android Smartphones Samsung

Sie lernen praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Internet und Kamera kennen. Mit einem Smartphone können Sie im Internet surfen, E-Mails schreiben und empfangen oder sich zum nächstgelegenen Supermarkt navigieren lassen – und das ist noch lange nicht alles! Wir zeigen Ihnen wie Sie die Vielseitigkeit Ihres Smartphones ausschöpfen können. Ein Überblick über Cloud-Dienste und nützliche Apps runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone (nur der Marke Samsung!), Ladegerät; ein E-Mail-Konto sollte bereits eingerichtet sein.

11850
Di und Do, 14.00-17.00 Uhr, 2x, ab 15.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Dimitri Danilkin 65,00 €

11851
Di und Do, 18.00-21.00 Uhr, 2x, ab 06.12.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Dimitri Danilkin 65,00 €

11852
Di und Do, 14.00-17.00 Uhr, 2x, ab 24.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Dimitri Danilkin 65,00 €





Android Kurse – Das besondere Angebot – Smarte Technik für Zuhause

Android Smartphone / Tablet Samsung Vertiefungskurs

Der Vertiefungskurs setzt am Einstiegskurs an und zeigt weitere Funktionen und Möglichkeiten auf. Neben weiteren Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen, wie z.B. der Datenaustausch oder die Synchronisation, vertieft.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder Tablet (nur der Marke Samsung!), Ladegerät

11854
Do und Di, 18.00-21.00 Uhr, 2x, ab 16.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 65,00 €

Let's Talk Android Sprechstunde für Android-Geräte

Sie kennen sich mit Ihrem Android-Gerät schon ganz gut aus und trotzdem klappt die eine oder andere Einstellung nicht oder das Gerät macht einfach nicht das, was Sie wollen? Dann kommen Sie in unsere Android-Sprechstunde. Sie buchen die jeweils einstündige Sprechstunde als Einzelunterricht. Dadurch können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. Synchronisations-Einstellungen ihrer Android Geräte, Fragen zu den Galerien, Apps, Google PlayStore etc.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen.

Sie können unserem Kursleiter bereits vor Kursbeginn Ihre Fragen an die E-Mail-Adresse goodmacs@googlemail.com schicken.

Bitte mitbringen: Android-Gerät, Ladekabel

11855
Do, 17.00-18.00 Uhr, 23.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 70,00 €

11856
Do, 18.00-19.00 Uhr, 23.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 70,00 €

11857
Do, 19.00-20.00 Uhr, 23.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Dimitri Danilkin 70,00 €

Das besondere Angebot

Smartphone für Senioren

Geräteunabhängig erklären wir Ihnen Ihr Smartphone. Telefonie, SMS und Messaging sind im Anschluss kein Problem mehr.

Bitte mitbringen: Handy, Bedienungsanleitung, Ladekabel

11860
Do, 14.00-17.00 Uhr, 02.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Markus Bartsch 34,00 €

Podcasting für Einsteiger

Podcasts erfreuen sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs welches Equipment man benötigt, worauf es bei den Aufnahmen ankommt und wie man den Podcast veröffentlicht. Werden Sie Ihr eigener Radiomoderator!

11885
Sa, 9.00-12.00 Uhr, 12.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Marco Sommer 34,00 €



Bitte beachten Sie auch:

unsere Angebote im Bereich der Verbraucherbildung – Internet und Datenschutz ab Seite 26.

Smarte Technik für Zuhause

DSL, WLAN, FRITZ!Box und Co.

Fast jeder Internetnutzer verfügt über einen DSL-Router und möchte schnell und kabellos im Internet surfen. Doch schon beim Anschließen und Einrichten von Router und Netzwerk treten oft die ersten Probleme auf. Aus dem Inhalt:

- DSL-Router anschließen
- über das Internet telefonieren
- Netzwerk konfigurieren und einrichten
- WLAN nachhaltig schützen
- im Heimnetzwerk drucken
- die FRITZ!Box als Daten- und Medienserver nutzen

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse

11890
Mo, 18.00-21.00 Uhr, 14.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Markus Bartsch 31,00 €

Clouds – Internet-Wolken für Ihre Daten und Dienste

Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man sie? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freunden oder Verwandten austauschen? Sie möchten Ihre Arbeit mit Kollegen teilen? Sie sind unterwegs und brauchen Ihre eigenen Dokumente? All dies sind mögliche Anwendungsbeispiele für einen Cloud-Service (Datenspeicher). Welche Anbieter gibt es am Markt? Wie hoch sind die Kosten? Wie sicher ist so ein Cloud-Service? Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs den Einstieg in die neue Welt der Speicherdienste.

11892
Mi, 18.00-19.30 Uhr, 16.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Markus Bartsch 17,00 €



DOZENT

Marco Sommer

hat neben seinem Hauptberuf vor ca. 3½ Jahren mit dem Podcasting begonnen und veröffentlicht in seinem Triathlon-Podcast (www.triathlon-podcast.de) regelmäßig interessante Interviews aus der Triathlon-szene. Er hat sich das Themenfeld Podcasting autodidaktisch beigebracht und innerhalb der letzten Jahre viele interessante Erfahrungen im Podcasting gesammelt, inklusive manchen Fehler, welche er Ihnen im Kurs nicht vorenthalten wird, damit Sie es von Anfang an besser machen. Heute coacht er deutschlandweit Podcaststarter bei der Umsetzung Ihres eigenen Podcasts.

Heimautomation

Zuhause von unterwegs steuern

Die eigenen 4 Wände lassen sich durch Smartphones und Tablets von unterwegs aus steuern. Neben der Heizungssteuerung, dem Licht und der Haustüre lassen sich noch einige weitere Geräte fernsteuern. Wir zeigen Ihnen diese Systeme und deren Einsatzmöglichkeiten.

11894
Mi, 20.00-22.00 Uhr, 16.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Markus Bartsch 91,00 €

vhespresso – klein, stark, gut
Kurse mit Durchführungsgarantie



Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen

Streaming

Video, Musik und mehr

Chromecast oder AppleTV. Napster oder Spotify. SmartTV oder Display. Netflix, Watchever, AmazonPremium oder Maxdome – die Anzahl der Anbieter und Möglichkeiten sind zahlreich. Sie lernen an diesem Abend einige Angebote, Anwendungsmöglichkeiten und technische Voraussetzungen für das vernetzte Streaming kennen. Genießen Sie anschließend Ihre digitalen Inhalte, wann und wo Sie wollen.

11896
Di, 19.00-21.00 Uhr, 10.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Markus Bartsch 91,00 €

vhespresso – klein, stark, gut
Kurse mit Durchführungsgarantie



Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen

Voice over IP

Informationsabend

Die Telekommunikationsanbieter stellen gerade die Technik der Telefonnetze um. Zukünftig gehen alle Telefongespräche nur noch über Datenetze und die bisherigen ISDN-Anschlüsse funktionieren somit nicht mehr. Wir informieren Sie über diese Umstellung und erklären Ihnen, was dabei auf Sie zukommt.

11898
Do, 18.00-19.00 Uhr, 02.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Markus Bartsch 17,00 €



Berufliche Weiterbildung im Südosten des Landkreises München

für Sie – für Ihre Mitarbeiter – für Ihren Betrieb

Die Volkshochschule SüdOst im Landkreis München ist Ihr kompetenter Partner in der beruflichen und betrieblichen Weiterbildung.

Ob Individualtraining oder Schulungspaket, ob inhouse oder in der vhs, wir trainieren nach Ihren zeitlichen und inhaltlichen Wünschen.

In dieser Broschüre bekommen Sie einen Überblick über unser aktuelles Trainingsangebot.

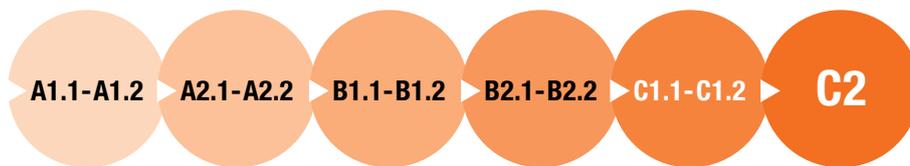
Genauere Informationen erhalten Sie bei der vhs SüdOst im Landkreis München
Tel. 089 442 389-0 oder www.vhs-suedost.de



Deutschlernen an der vhs SüdOst

Hier finden Sie Informationen über unsere Kurse, Niveaus und Zielgruppen

Niveaus



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaus ausdrücken und verstehen können. Anfänger/-innen starten bei A1, das höchste der sechs Niveaus heißt C2.



Kursangebot

Offene Deutschkurse auf allen Niveaus von Anfänger (A1) bis Profi (C2)

Zugänglich für alle Interessenten

Möglicher Abschluss: Deutschprüfungen des Goethe Instituts oder der Telc GmbH.

Die Prüfungen werden je nach Bedarf an der vhs SüdOst oder in Kooperation mit anderen Trägern durchgeführt.

Kurse ab Seite 34

Geförderte Deutschkurse – Integrationskurse

Zugänglich für alle **Migranten mit längerem Aufenthaltstitel** in Deutschland und **Flüchtlinge aus ausgewählten Ländern** mit hoher Bleibeperspektive.

Vom „Bundesamt für Migration und Flüchtlinge“ geförderte Deutschkurse von Anfänger (A1) bis Ende Grundstufe (B1) und Orientierungskurse zu Deutschland. Abschluss: „Deutschtest für Zuwanderer“, Test „Leben in Deutschland“, „Zertifikat Integrationskurs“.

Kurse und weitere Informationen auf Seite 36

Kurse für Flüchtlinge während des Asylverfahrens

Zugänglich für alle Flüchtlinge, die sich im Asylverfahren befinden

Vom Münchner Landratsamt und dem Bayerischen Staatsministerium geförderte Deutschkurse und Alphabetisierungskurse

Kostenlose Sprachberatung / Deutschtest zur Einstufung

Wir helfen Ihnen persönlich, den richtigen Kurs zu finden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel: 089 442 389 0.

Language counselling free of charge / German placement test

We're here to help you find the right course. Call us to make an appointment on Tel: 089 442 389 0.

Évaluation et test gratuit de votre niveau

Nous vous conseillons dans un entretien personnalisé pour trouver le cours correspondant le mieux à votre niveau. Prenez rendez-vous par téléphone : 089 442 389 0

Kursübersicht auf Anfrage

Kurse für Kinder

Kurse für Kinder im Vor- und Grundschulalter

Spielerisch, mit System und Spaß:
Sprachförderung Deutsch für Kinder ab 4 Jahren.

Unser Angebot finden Sie auf Seite 43



Wir sind

Wir kooperieren mit:



Wir sind Träger für Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.



Offene Deutschkurse

Zugänglich für alle Interessenten

Möglicher Abschluss: Deutschprüfungen des Goethe Instituts oder der Telc GmbH.
Die Prüfungen werden je nach Bedarf an der vhs SüdOst oder in Kooperation mit anderen Trägern durchgeführt.

Kostenlose Sprachberatung / Deutschtest zur Einstufung

Wir helfen Ihnen persönlich, den richtigen Kurs zu finden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel: 089 442 389 0. Für A1 ist keine Beratung nötig. Sie können sich direkt anmelden. Sie können den Test auch online durchführen, ausdrucken und zum Termin mitbringen.
www.vhs-suedost.de / Sprachen / Deutsch als Fremdsprache / online Test

Language counselling free of charge / German placement test

We're here to help you find the right course. Call us to make an appointment on Tel: 089 442 389 0.

If you want to take an A1 level course, then no appointment is necessary. You can just register. You can also complete the test online then print it out and bring it along to your appointment.
www.vhs-suedost.de / Sprachen / Deutsch als Fremdsprache / online Test

Évaluation et test gratuit de votre niveau

Nous vous conseillons dans un entretien personnalisé pour trouver le cours correspondant le mieux à votre niveau. Prenez rendez-vous par téléphone : 089 442 389 0

Pas de test d'évaluation nécessaire pour le niveau A1 (débutant)

Vous pouvez également faire le test en ligne, l'imprimer et l'apporter à votre rendez-vous.
www.vhs-suedost.de / Sprachen / Deutsch als Fremdsprache / online Test

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Grundlagen der deutschen Sprache / foundations of German / conocimientos básicos del alemán / les bases de l'allemand

Deutsch A1.1 Vormittag Neubiberg

Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER A1/1; ISBN: 978-3-19-401901-0

47222

Mo, Di, Do, 8.30-11.30 Uhr, 22x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5
Ursula Marksteiner 299,00 €

Deutsch A1.2 Vormittag Neubiberg

Anmeldung möglich ab 7.11.2016.
Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER A1/2; ISBN: 978-3-19-551901-4

47224

Mo, Di, Do, 8.30-11.30 Uhr, 22x, ab 05.12.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5
Ursula Marksteiner 299,00 €

Deutsch A1.1 Abend Ottobrunn

Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER A1/1; ISBN: 978-3-19-401901-0

47230

Di und Do, 18.30-20.45 Uhr, 29x, ab 04.10.
Otb, Gymnasium, OG2 – C 272
Bettina Röttgers 299,00 €

Deutsch A1.2 Abend Ottobrunn

Kursbuch: Menschen A1 ab Lekt. 13;

ISBN: 978-3-19-101901-3

Arbeitsbuch: Menschen hier A1;

ISBN: 978-3-19-171901-2

47235

Mo und Mi, 18.30-20.45 Uhr, 29x, ab 10.10.
Otb, Gymnasium, OG2 – C 271
Susanne Franz 299,00 €

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Einfache mündliche und schriftliche Kommunikation im Alltag / simple written and spoken German for everyday communication / comunicación básica por escrito y oral para situaciones en la vida cotidiana / la communication orale et écrite facile de la vie quotidienne

Bitte nutzen Sie unsere Sprachberatung und den Online-Test für eine persönliche Einstufung.

Deutsch A2.1 Vormittag Neubiberg

Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER A2/1; ISBN: 978-3-19-351902-3

47240

Mo, Di, Mi, 8.30-11.30 Uhr, 22x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
Agnieszka Tomalik-Klamser 299,00 €

Deutsch A2.2 Vormittag Neubiberg

Anmeldung möglich ab 7.11.2016.
Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER A2/2; ISBN: 978-3-19-551902-1

47242

Mo, Di, Mi, 8.30-11.30 Uhr, 22x, ab 05.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
Agnieszka Tomalik-Klamser 299,00 €

Deutsch A2.1 Abend Neubiberg

Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER A2/1; ISBN: 978-3-19-351902-3

47251

Mo und Mi, 18.30-20.45 Uhr, 29x, ab 05.10.
Otb, Gymnasium, OG2 – C 277
Christiane Winkler-Bleistener 299,00 €

Deutsch A2.2 Abend Neubiberg

Kursbuch: Menschen A2 ab Lekt. 13;

ISBN: 978-3-19-101902-0

Arbeitsbuch: Menschen hier A2

ISBN: 978-3-19-171902-0

47253

Mo und Mi, 18.45-21.00 Uhr, 29x, ab 05.10.
Otb, Gymnasium, OG2 – C 270
Aida Cavar 299,00 €

Spezialkurs: Deutsch A2/III Abend Ottobrunn

Kursbuch: Menschen A2 ab Lekt. 17;

ISBN: 978-3-19-101902-0

Arbeitsbuch: Menschen hier A2

ISBN: 978-3-19-171902-0

47258

Mo und Mi, 18.00-19.30 Uhr, 30x, ab 05.10.
Otb, Gymnasium, OG2 – C 272
Katrin Lambrecht 204,00 €

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Flüssige mündliche und schriftliche Kommunikation im deutschen Alltag.

Bitte nutzen Sie unsere Sprachberatung und den Online-Test für eine persönliche Einstufung.

Deutsch B1.1 Vormittag Neubiberg

Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER B1/1; ISBN: 978-3-19-351903-0

47260

Mo, Di, Do, 9.00-12.00 Uhr, 22x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
Anja Bode 299,00 €

Deutsch B1.2 Vormittag Neubiberg

Anmeldung möglich ab 7.11.2016.

Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER B1/2; ISBN: 978-3-19-551903-8

47262

Mo, Di, Do, 9.00-12.00 Uhr, 22x, ab 05.12.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
Anja Bode 299,00 €

Deutsch B1.1 Abend Neubiberg

Buch: Paket MENSCHEN und MENSCHEN HIER B1/1; ISBN: 978-3-19-351903-0

47270

Mo und Do, 18.00-20.15 Uhr, 29x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
Eva Sierra 299,00 €

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Freies und sicheres Kommunizieren auch in anspruchsvolleren mündlichen und schriftlichen Zusammenhängen

Bitte nutzen Sie unsere Sprachberatung und den Online-Test für eine persönliche Einstufung.

Deutsch B1 plus Vormittag Neubiberg

Der Kurs bereitet gezielt auf das Niveau B2 vor. Er ist besonders geeignet nach Abschluss eines Integrationskurses oder eines anderen Kurses auf Niveau B1.

Buch: Sicher B1 +;

Kursbuch: ISBN 978-3-19-001206-0

und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-19-011206-7

47280

Mo, Do, Fr, 9.00-12.00 Uhr, 22x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 3
Irina Britan 299,00 €



Bitte beachten Sie auch:

Schreibwerkstatt für Flüchtlinge mit Pierre Jarawan siehe Seite 62 – **24353**
Lesung mit Flüchtlingen und den Münchner Zeitschreibern siehe Seite 13 – **04348**



Deutsch B2.1 Vormittag Neubiberg
Anmeldung möglich ab 7.11.2016.
Buch: Sicher B2/1; Kurs und Arbeitsbuch;
ISBN: 978-3-19-501207-2
47281
Mo, Do, Fr, 9.00-12.00 Uhr, 22x, ab 05.12.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 3
Irina Britan 299,00 €

Deutsch B2.1 Vormittag Ottobrunn
Buch: Sicher B2/1; Kurs und Arbeitsbuch;
ISBN: 978-3-19-501207-2
47282
Di, Mi, Do, 9.00-12.00 Uhr, 22x, ab 11.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Isabel Schweighofer 299,00 €

Deutsch B2.2 Vormittag Ottobrunn
Anmeldung möglich ab 7.11.2016.
Buch: Sicher B2/2; Kurs und Arbeitsbuch
ISBN: 978-3-19-701207-0
47284
Mo, Di, Mi, Do, 9.00-12.00 Uhr ab 13.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Isabel Schweighofer 299,00 €

Deutsch B2/III Vormittag Neubiberg
Kursbuch: Sicher! B2 ab Lekt. 9;
ISBN: 978-3-19-001207-7
Arbeitsbuch: Sicher! B2;
ISBN: 978-3-19-011207-4
47286
Mo, Di, Do, 8.45-11.00 Uhr, 20x, ab 10.10.
Otb, Pflegezentrum St. Michael, EG,
Besprechungsraum
Ruth Bornefeld 204,00 €

Deutsch B2
Prüfungsvorbereitung Goethe B2
Anmeldung möglich ab dem 7.11.2016
Sie möchten ein weltweit anerkanntes Zertifikat
Ihrer Deutschkenntnisse für das Niveau B2 be-
kommen?
Wir üben anhand von Musteraufgaben und Modell-
tests alle Aufgabentypen der Prüfung und bereiten
uns so optimal auf das Goethe-Zertifikat B2 vor.
Die Prüfung können Sie anschließend an der
Münchner vhs ablegen.
Mit Erfolg zum Goethe Zertifikat B2, Testbuch;
ISBN: 978-3-675831-4
47288
Mo, Di, Do, 8.45-11.00 Uhr ab 05.12.
Otb, Pflegezentrum St. Michael, EG,
Besprechungsraum
Ruth Bornefeld 270,00 €

Deutsch B2.1 Abend Neubiberg
Buch: Sicher B2/1; Kurs und Arbeitsbuch;
ISBN: 978-3-19-501207-2
47290
Di 18.00-21.00 Uhr und Do, 19:30-21.00 Uhr,
29x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Thanos Prapas 299,00 €



Auf anspruchsvollem Niveau trainieren und ver-
bessern Sie Ihre guten Sprachkenntnisse

Anmeldung nur nach persönlicher Einstufung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin für die
Sprachberatung.

Deutsch C1.1 Vormittag Ottobrunn
Buch: Mittelpunkt neu C1/1;
ISBN: 978-3-12-676664-7
47295
Mo und Mi, 10.00-12.15 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Susanne Geiger 203,00 €

Deutsch C1.2 Vormittag Ottobrunn
Anmeldung möglich ab 7.11.2016.
Buch: Mittelpunkt neu C1/2;
ISBN: 978-3-12-676665-4
47296
Mo und Mi, 10.00-12.15 Uhr, 15x, ab 05.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Susanne Geiger 203,00 €

Deutsch C1 Abend Ottobrunn
Buch: Sicher C1/1; Kurs- und Arbeitsbuch;
ISBN: 978-3-19-501208-9
47297
Di, 18.45-21.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Gymnasium, OG2 – C 271
Anja Bode 203,00 €

Deutsch C1/C2: Texte und Grammatik
Sie sprechen fließend Deutsch und haben keine
Probleme, sich auszudrücken. In diesem Kurs
werden wir uns mit aktuellen Themen und an-
spruchsvollen Texten auseinandersetzen und
diskutieren. Dabei greifen wir einzelne gram-
matische Probleme auf und erweitern systematisch
unsere Wortschatz.
47298
Do, 8.30-10.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04
Susanne Geiger 154,00 €



Bitte beachten Sie auch:

Alemaña y los Alemanes – Alemanha e os
Alemães – Germany and the Germans
Ein Workshop in Deutsch, Spanisch,
Portugiesisch und Englisch
Interkulturelle Kommunikation Teil 4
Kurs 11566



Teilnehmer des Integrationskurses mit vhs Leiter Christof Schulz (rechts im Bild),
Kursleiterin Muriel Hensch-Coulon (in der Mitte hinten) und Fachbereichsleiterin
Elisabeth Stein (links im Bild)



Geförderte Deutschkurse – Integrationskurse

Was ist ein Integrationskurs?

Der allgemeine Integrationskurs umfasst 660 Unterrichtsstunden à 45 Minuten und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 60 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Sprachkurs gliedert sich in 6 Module à 100 Unterrichtsstunden. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Im 60 Unterrichtsstunden umfassenden Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft behandelt.

Der allgemeine Integrationskurs schließt mit den beiden skalierten Abschluss-tests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LID) ab.

Wie wird der Kurs finanziert und was kostet er?

Der Integrationskurs wird staatlicherseits aus Mitteln des Bundeshaushalts finanziert. Berechtigte Kursteilnehmer müssen einen eigenen Kostenbeitrag in Höhe von 1,95 € pro Unterrichtsstunde (à 45 Minuten) also 195,00 € pro Modul bezahlen. Kursteilnehmer können auf Antrag von der Zahlung des Kostenbeitrages befreit werden, wenn sie Arbeitslosengeld II oder Hilfe zum Lebensunterhalt (Sozialhilfe) bekommen oder wenn ihnen die Zahlung wegen ihres geringen Einkommens besonders schwer fällt.

Der Antrag ist bei der örtlich zuständigen Regionalstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge zu stellen. Dem Antrag ist ein Nachweis über die finanzielle Bedürftigkeit beizufügen.

Für Selbstzahler, die keine Förderung in Anspruch nehmen, kostet ein eine Stunde 3,90 €, ein Modul also 390,00 €.

Wer kann teilnehmen?

Der Integrationskurs richtet sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer (insbesondere auch: Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen.

Interessenten können einen Antrag auf Zulassung zum Kurs beim Bundesamt für Migration stellen.

Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss des Integrationskurses (Sprachtest „Deutsch-Test für Zuwanderer“ und Test „Leben in Deutschland“) erhält der Teilnehmer durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge das „Zertifikat Integrationskurs“. War die Teilnahme nicht erfolgreich, erhält der Teilnehmer eine Bescheinigung über das tatsächliche erreichte Ergebnis in den Abschluss-tests.

Kursangebot Integrationskurse

Zugänglich für alle **Migranten mit längerem Aufenthaltstitel** in Deutschland und **Flüchtlinge aus ausgewählten Ländern** mit hoher Bleibeperspektive

Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Deutschkurse von Anfänger (A1) bis Ende Grundstufe (B1) und Orientierungskurse zu Deutschland. Abschluss: „Deutschtest für Zuwanderer“, Test „Leben in Deutschland“, „Zertifikat Integrationskurs“

Information / Einstufung / Anmeldung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter
Tel: 089 442 389 0.

Information / Language counselling / Registration

Call us to make an appointment on
Tel: 089 442 389 0.

Information / Évaluation du niveau / Inscription

Prenez rendez-vous par téléphone :
089 442 389 0

6 Module führen zum Niveau B1.

1 Modul beinhaltet 100 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten.

Gebühr pro Modul

mit Berechtigungsschein: 195,00 €
ohne Berechtigungsschein: 390,00 €

Kurs (D) – Modul 5 - B1/1

47140
Mo, Di, Mi, Do, 08:45 – 12:00 Uhr ab 19.09.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01

Kurs (D) – Modul 6 - B1/2

47141
Mo, Di, Mi, Do, 08:45 – 12:00 Uhr ab 09.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01

Kurs (D) – Prüfungsvorbereitung (freier Kurs, nicht gefördert)

47142
Sa, 8.45-16.15 Uhr, 17.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01 40,00 €

Kurs (D) – Orientierungskurs

Basiswissen Deutschland
47143
Mo, Di, Mi, Do, 8.45-12.00 Uhr ab 09.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01

Kurs (D) – Prüfung DTZ

Deutschtest für Zuwanderer
47144
Sa 14.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09

Kurs (D) – Test: Leben in Deutschland

47145
Do 02.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, 2.OG, Großer Saal

Kurs (E) – Modul 3 - A2/1

47150
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 8.45-12.00 Uhr ab 12.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (E) – Modul 4 - A2/2

47151
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 8.45-12.00 Uhr ab 25.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (E) – Modul 5 - B1/1

47152
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 8.45-12.00 Uhr ab 06.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (E) – Modul 6 - B1/2

47153
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 8.45-12.00 Uhr ab 26.01.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (F) – Modul 1 - A1/1

47157
Di, Mi, Fr, 18.00-21.15 Uhr ab 11.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (F) – Modul 2 - A1/2

47158
Di, Mi, Fr, 18.00-21.15 Uhr ab 14.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (G) – Modul 1 - A1/1

47160
Mo, Di, Mi, Do, 13.00-17.00 Uhr ab 10.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (G) – Modul 2 - A1/2

47161
Mo, Di, Mi, Do, 13.00-17.00 Uhr ab 21.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (G) – Modul 3 - A2/1

47162
Mo, Di, Mi, Do, 13.00-17.00 Uhr ab 09.01.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02

Kurs (H) – Basis Alpha 1

47165
Mo, Di, Mi, Do, 13.30-16.45 Uhr ab 17.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06

Kurs (H) – Basis Alpha 2

47166
Mo, Di, Mi, Do, 13.30-16.45 Uhr ab 06.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06

Kurs (H) – Basis Alpha 3

47167
Mo, Di, Mi, Do, 13.30-16.45 Uhr ab 02.02.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06

Kurs (I) – Modul 1 - A1/1

47170
Mo, Di, Mi, Do, 08.30-12.30 Uhr ab 02.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01

Weitere Kurse in Haar auf Anfrage.



Ferienbetreuung

Ferienbetreuung Herbst: Drachen, Spidermann & Co. Fantasiewesen aus alter und neuer Zeit für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Wer kennt sie nicht die Fantasiewesen aus alter und neuer Zeit. Früher gab es Drachen, Riesen, Feen und Elfen, Peter Pan nicht zu vergessen und heute sind es Dracula, Spiderman und Magiere. Doch alle haben eins gemein: greifbar sind sie uns nicht und so nennen wir sie Fantasiewesen. In dieser Woche tauchen wir ein in die spannende Sagen- und Märchen- und Fantasiewelt. Inklusiv ein Ausflug ins Marionetten-Theater oder Theater der Jugend. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit und Getränke für ganzen Tag, Schere, Stifte, Stoffreste, Tucker, Locher. Zzgl. Fahrkarten + Eintritt für Ausflug.

77010

Mo, Mi, Do, Fr, 9.00-17.00 Uhr, 5x ab 31.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Ute Heidegger 112,00 €

Ferienbetreuung Faschingsferien: Unterwasserwelten

für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Sicher kennst du die Geschichten von „Nemo“, „Der weiße Hai“, „Arielle, die kleine Meerjungfrau“. In dieser Woche wollen wir uns die verschiedenen Unterwasserwelten ansehen. Ob Fische, Muscheln, Pflanzen oder versunkene Schiffe,

Ferienbetreuung – Kinderuni – Wissenschaft – Persönlichkeitsbildung – Theater, Spiel, Musik – Foto, Film, digitale Kunst – Malen & Zeichnen – Werken – Kochen – Gesundheit – Tanz – Bewegung – Freizeiten – Natur & Tiere – Computer & Co. – Sprache

Meerjungfrauen und Wassermänner, in der für uns meist verborgene Welt gibt es vieles zu entdecken. Um das vielfältige Thema und die Lebewesen besser kennen zu lernen, machen wir einen Ausflug in den Tierpark. Wir werken und basteln uns eine eigene Unterwasserwelt und lassen dabei unserer Fantasie spielen. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit und Getränke für ganzen Tag, Federmäppchen, Schere, Kleber, Schuhkarton. Zzgl. Fahrkarten + Eintritt für Ausflug.

77012

Mo - Fr, 9.00-17.00 Uhr, 5x ab 27.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Ute Heidegger 140,00 €



Kinderuni

Es gibt sicher eine Menge Fragen, die ihr euch selbst schon einmal gestellt habt: Warum gibt es arm und reich? Warum brauchen Astronauten Raumanzüge? Um solche schwierige Fragen zu beantworten, laden wir euch herzlich zur Kinderuniversität nach Neubiberg ein. In kindgerechten Vorlesungen werden Professoren der Universität der Bundeswehr München Antworten auf eure Fragen des Alltags geben.



Kinderuni: Lebensmittel unter der Lupe für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Gibt es eigentlich „gute“ oder „schlechte“ Lebensmittel? Schmecken Äpfel immer gleich und woher hat die Möhre ihre Farbe? Kann ich auch mit geschlossenen Augen ein Lebensmittel erkennen und woher weiß ich, was alles in einem Joghurt drin ist? Wir entdecken und experimentieren mit viel Spaß, was alles in unseren Lebensmitteln steckt und erhalten neue Einblicke in das Thema „Ernährung“.

77030

Mi, 16.00-17.00 Uhr, 23.11.
Monika Waldhäuser
Beauftragte für Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität der Bundeswehr München,
Sabine Johanntoberens
Diätassistentin, ZEP, Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Universität der Bundeswehr München,
Werner-Heisenberg-Weg 39, 85579 Neubiberg,
Gebäude 33 3,00 €

Kinderuni: Wenn Kleine Großes bewegen können oder Wie funktioniert ein Getriebe? für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Bewegung der größten Maschine beginnt mit einem kleinen Rädchen. Riesige Kräne heben erst dann die Tonnen schweren Strahlträger vom Lastwagen auf die Baustelle, nachdem das kleinste Zahnrad seine Arbeit aufgenommen und das nächstgrößere Rad angetrieben hat. Eine raffinierte Aneinanderreihung von Konstruktionen ist nötig, damit eine Maschine funktioniert. Durch das besondere Zusammenspiel von Klein und Groß

Unsere Ferienangebote für Kinder und Jugendliche						
Kurs-Nr.	Titel	Termine	von	bis	Kursort	
Herbstferien 2016						
P77010	Ferienbetreuung Herbst: Drachen, Spidermann & Co. (6-14 J.)	31.10.-04.11.2016	09:00	17:00	Haus für Weiterbildung, UG 07	
P77810	Schatzsuche für kleine und große Pferdefreunde (ab 6 J.)	31.10.16	09:30	13:00	Lukashof, Innerthann 3, 83104 Tuntenhausen	
P66330	Gymnasium - Englisch 11.+12. Klasse: Focus on Grammar	31.10.-03.11.2016	10:00	13:00	Zentrum Floriansanger 3, Raum 6 Seminarraum	
P77870	Erste Schritte am Computer und im Internet für Kinder (ab 8 J.)	02.-03.11.2016	10:00	15:00	Wolf-Ferrari-Haus, Raum 131	
P66332	Gymnasium - Englisch 11.+12. Klasse: Academic Writing Skills	03.-04.11.2016	15:00	18:00	Zentrum Floriansanger 3, Raum 6 Seminarraum	
P77308	Hokus-Pokus-Zauberkurs für Kinder (6 -12 J.)	02.-04.11.2016	10:00	11:30	Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06 Seminarraum	
P77590	Zip, zap, boing! Improtheater-Workshop (13 - 17 J.)	03.-04.11.2016	10:30	13:30	Kleist 30, Studio	
Faschingsferien 2017						
P77560	Bunte Faschings-Kräuter-Seifen (6-12 J.)	27.02.17	10:00	12:00	Haus für Weiterbildung, Werkraum, UG WR	
P77012	Ferienbetreuung Fasching: Unterwasserwelten (6-14 J.)	27.02.-03.03.2017	09:00	17:00	Haus für Weiterbildung, UG 07	
P77812	Turnen auf dem Pferd (ab 6 J.)	02.03.17	09:30	13:00	Lukashof, Innerthann 3, 83104 Tuntenhausen	
P77374	Das Filmstudio: Wir drehen einen Dokumentarfilm (ab 9 J.)	02.-03.03.2017	10:00	16:00	Wolf-Ferrari-Haus, Raum 232	
P77814	Auf den Spuren der Indianer - Schatzsuche mit Ponys (ab 6 J.)	03.03.17	09:30	13:00	Lukashof, Innerthann 3, 83104 Tuntenhausen	



gelingt es den Menschen, mit wenig Kraftaufwand und kleinen Bewegungen Unglaubliches zu schaffen. Ohne die Idee zu einem Getriebe wäre die Welt heute eine andere und vieles, das für uns heute ganz normal ist, wäre niemals möglich gewesen. Wir sehen uns bei dieser Kinderuni ein Getriebe einmal direkt im Labor genauer an und schauen wo Getriebe überall eingesetzt werden.

77032
Mi, 16.00-17.00 Uhr, 15.02.
Prof. Dr.-Ing. Kristin Paetzold
Fakultät für Luft- und Raumfahrttechnik,
Professur für Technische Produktentwicklung
Universität der Bundeswehr München,
Werner-Heisenberg-Weg 39, 85579 Neubiberg,
Gebäude 33 3,00 €

Wissenschaft entdecken



Science-Lab e.V. ist eine unabhängige und gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir begleiten und unterstützen Kinder auf ihrem Weg, Antworten auf ihre Fragen aus Natur, Technik und Umwelt zu finden. Science-Lab e.V. vermittelt nicht einfach Wissen, sondern eine Methode, Lernen zu lernen, Kinder werden zu „Wissenwollern“. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten. Bitte kleine Brotzeit mitbringen.

Science-Lab: Magnete ziehen an. Wir untersuchen den Magnetismus für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Was machen Magnete? Wofür benutzen wir Magnete? Können wir mit Magneten auch etwas bewegen? Welche Stoffe können wir magnetisieren? Wirken Magnete auch durch andere Materialien hindurch? Wir testen gemeinsam verschiedene Magnete und versuchen mit tollen Experimenten spielerisch zu ergründen welche Materialien an Magneten haften und welche nicht.

77050
Do, 15.00-17.30 Uhr, 13.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 06
Corina Ernemann 28,00 €

Science-Lab: Unsere Welt besteht aus Luft für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Die Luft ist nicht nur zum Atmen da. Aber was ist Luft überhaupt? Wieviel Luft hast Du in deinem Körper? Wer braucht überhaupt alles Luft? Luft hat Kraft. Luft kann Dinge antreiben. Wir erforschen mit spannenden und kreativen Versuchen und verschiedenen Flugobjekten wo Luft überall steckt und was Luft alles kann. Lust auf Luft?

77052
Di, 15.00-17.30 Uhr, 25.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Corina Ernemann 27,00 €



Science-Lab: Welche Eigenschaften hat Wasser?

für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Warum schwimmt ein Eisentanker, eine Eisenkugel aber nicht? Schwimmt ein Apfel? Wohin verschwindet der Zucker im Tee? Wie kommen Wasserläufer über das Wasser? In welchen Formen kennt Ihr Wasser? Mit zahlreichen Experimenten werden die Kinder diese Fragen klären und herausfinden welche Eigenschaften und Kräfte Wasser noch so hat.

77056
Do, 15.00-17.30 Uhr, 19.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Corina Ernemann 27,00 €

Science-Lab: Mensch – wie seh ich innen aus?

für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wie viel Luft passt in meine Lunge? Warum haben wir Spucke im Mund? Wie lang ist eigentlich unser Darm? Wir erforschen unseren Körper im Inneren und folgen von Kopf bis Fuß mit pfiffigen Experimenten, anschaulichen Spielen und gemeinsam gebauten Modellen einer spannenden Reise durch unseren Körper.

77058
Di, 15.00-17.30 Uhr, 21.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Corina Ernemann 27,00 €

Science-Lab: Achtung! Kleiner Stromkreis! für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Was ist Strom? Woher kommt der Strom? Wie macht man Licht aus Strom? Wie funktioniert ein Schalter? Wie funktioniert eine Batterie? Wie kann man Strom erzeugen? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten gehen wir diesen Fragen und vielen anderen Fragen rund um Elektrizität auf den Grund und bringen Lämpchen zum Leuchten und Motoren zum Drehen.

77060
Mo, 15.00-17.30 Uhr, 30.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Corina Ernemann 31,00 €

Science-Lab: Heiss und kalt ... für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Was ist Wärme? Was ist Kälte? Wie funktioniert die Weihnachtspyramide? Warum steigt ein Heißluftballon? Können Wärme und Kälte wandern? Wie messen wir die unterschiedlichen Temperaturen? Was sind Wärmeleiter, was Isolatoren? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten kommen wir diesen Fragen und vielen anderen Fragen rund um das Thema ‚Wärme und Kälte‘ auf die Spur...

77061
Mo, 15.00-17.30 Uhr, 06.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Corina Ernemann 27,00 €

Science-Lab: Elektrizität erforschen für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Was ist Strom? Woher kommt der Strom? Wie macht man Licht aus Strom? Wie funktioniert ein Schalter? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten gehen wir diesen Fragen und vielen anderen Fragen rund um Elektrizität auf den Grund. Wir bauen einen Alarmanlage und nehmen einen Elektromotor in Betrieb.

77062
Fr, 15.00-17.30 Uhr, 18.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Barbara Dittmar 27,00 €

Science-Lab: Magnetspiele bauen für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Wie funktionieren Magnete und wo sind sie überall versteckt? Für was kann man Magnete verwenden? Mit spielerischen Experimenten forschen wir rund um das Thema Magnete. Wir bauen eigenen Magnetspielereien, die die Kinder natürlich mit nach Hause nehmen können.

77064
Di, 15.00-17.30 Uhr, 29.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Barbara Dittmar, Corina Ernemann 33,00 €

Science-Lab: Mathematik zum Anfassen für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Heute geht es nicht um das kleine Einmaleins, sondern vielmehr um Fragen, wie oft ich eine Zeitung falten muss, um damit bis zum Mond zu reichen – oder warum der große Mathematiker Archimedes eines Tages nackt auf die Straße lief und laut ‚heureka‘ rief! Wir machen aus einem Kreis eine Kugel und untersuchen spannende Mathematik aus dem täglichen – und manchmal auch nicht so alltäglichen Leben!

77066
Fr, 15.30-18.00 Uhr, 16.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Barbara Dittmar 27,00 €

Science-Lab: Unsere Erde – ein ganz besonderer Planet für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Wie sieht die Erde innen aus? Wie sind die Alpen entstanden? Was verraten uns Fossilien über die Erde? Warum gibt es bei uns Jahreszeiten und warum ist es am Südpol so kalt? Wir finden heraus, warum die Erde manchmal bebzt und lassen Vulkane ausbrechen. Vom großen Weltall bis hin zum kleinen Wassermolekül erforschen wir, was diesen Planeten so besonders macht.

77068
Fr, 15.30-18.00 Uhr, 17.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Barbara Dittmar 27,00 €

Science-Lab: Bionik – geniale Ideen aus der Natur für 8 bis 10 jährige

Was ist der Lotuseffekt? Was verbindet eine Qualle und eine Rakete? Was können wir von Fischen lernen? Wie wurde der Klettverschluss entdeckt? Wir untersuchen stabile Gebilde in der Natur und erkunden, welche Möglichkeiten die Natur zur Lösung von technischen Fragestellungen bereit hält.

77069
Fr, 15.30-18.00 Uhr, 03.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 02
Barbara Dittmar 27,00 €

Frühes Forschen

München & Umgebung Bereich Süd

Kinder lernen spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Sie erarbeiten sich anhand von verblüffenden Experimenten Naturgesetze und erfahren auf diese Weise, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik, Chemie und Mathematik funktioniert.

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten. Falls noch nicht vorhanden, kommt noch 2,50 € für das Forscherheft hinzu. Kurs findet 1x im Monat statt.



**Frühes Forschen:
Forscherkurse**

für Kinder von 4 bis 6 Jahren

77070
Do, 14.30-16.00 Uhr, 5x, ab 20.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Evi Schibschid 88,00 €

für Kinder von 6 bis 8 Jahren

77072
Mi, 15.45-16.30 Uhr, 5x, ab 05.10.
HkSbr, Gymnasium Höhenkirchen, Raum 1.29
Doris Stelzer, Dipl. Biologin 53,00 €

77075

Mi, 14.45-16.15 Uhr, 5x, ab 12.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Doris Stelzer, Dipl. Biologin 88,00 €

für Kinder von 7 bis 10 Jahre

77073
Mi, 16.45-18.15 Uhr, 5x, ab 05.10.
HkSbr, Gymnasium Höhenkirchen, Raum 1.29
Doris Stelzer, Dipl. Biologin 88,00 €

77076

Mi, 16.30-18.00 Uhr, 5x, ab 12.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Doris Stelzer, Dipl. Biologin 88,00 €

77080

Do, 16.15-17.45 Uhr, 5x, ab 20.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Evi Schibschid 88,00 €

Persönlichkeitsbildung

Knigge für Kids

für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Soziale Fähigkeiten gehören ebenso zur kindlichen Erziehung wie Bildung, Einmaleins und das Alphabet. Elementare Benimmregeln werden mit spielerischen Übungen verbunden, inklusive eines „Tischmanieren-Praxistests“ im Restaurant, sowie Urkunde und „Zauberbrief“ für die Eltern. Preis inkl. Skript, Zertifikat und Testessen im Restaurant.

77240
Mi, 15.30-18.30 Uhr, 09.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Heidi C. Vornehm 50,00 €

Knigge für Teens

ab 12 Jahren

In der Schule, zu Hause, in der Öffentlichkeit oder mit Freunden gibt es gewisse „Spielregeln“. Wir üben moderne Spielregeln für gutes Verhalten und faires Miteinander im Alltag, im Ferienjob, bei Einladungen, im Umgang mit Telefon, Handy und Internet, sowie Tischmanieren mit abschließender Praxis im Restaurant und Zertifikat. Auch als Fortsetzungskurs für „Knigge für Kids“. Preis inkl. Skript und Testessen im Restaurant.

77242
Mi, 16.00-19.00 Uhr, 16.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Heidi C. Vornehm 50,00 €

**Selbstbehauptung- und
Sicherheitstraining
für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Eine qualifizierte Trainerin spricht mit den Kindern, mithilfe einer Handpuppe, auf Augenhöhe und erzählt Alltagssituationen. Den Kindern wird eine Fragenstraße vermittelt (Habe ich ein gutes oder ein schlechtes Gefühl? Weiß Mama oder Papa wo ich bin? Kann ich von dort wo ich bin Hilfe holen?). Durch einprägsame Spiele und häufige Wiederholungen/Erinnerungen an die Fragenstraße werden somit Werkzeuge geschaffen, die Kindern das Vertrauen schenken, auf eigene Gefühle zu achten und diese zuzulassen. Mit einfachen Rollenspielen wird das richtige Verhalten gegenüber Fremden an der Haustüre, auf dem Weg zum Kindergarten oder auf dem Spielplatz geübt. Durch das Erleben (Diskussionen, Rollenspiele, Übungen und Spiele) verschiedenster Situationen, werden die Kinder selbstsicherer. Unser Ziel ist, dass sie im Notfall intuitiv richtig reagieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Getränk.

77250
Sa, 10.00-11.30 Uhr, 5x ab 12.11.
Elternabend am 08.11., 19:00 Uhr
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07
Cornelia De Pablos 59,00 €

**Grundlagen Babysitting
für Teilnehmer ab 14 Jahren**

Von A wie Aufsichtspflicht über E wie Erste Hilfe, S wie Spiele oder T wie Trennungsschmerz bis hin zu Z wie zu Bett gehen – alles, was beim Babysitten zu beachten ist und behilflich sein kann, wird Thema dieses Kurses sein. Inklusive Teilnahmebestätigung.

Jobbörse: TeilnehmerInnen dieses Kurses können an Familien weitervermittelt werden, die Babysitter suchen! Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte, Brotzeit.

77255
Sa, 11.00-16.00 Uhr, 28.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
Paula Usemann 26,00 €

Zaubern und Spielen

**Hokus-Pokus-Zauberkurs
für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Ein großer Zaubermeister weist euch hier die Geheimnisse der Zauberkunst ein. Du lernst die spannendsten Illusionstricks mit Münzen, Karten, Zauberstab, Zaubertüte und vielem mehr. Am Ende könnt ihr dann selbst als Zauberer eure Familie und Freunde überraschen! Bitte mitbringen: Getränk.

77308
Mi - Fr, 10.00-11.30 Uhr, 3x ab 02.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Cherif Rachedi 26,00 €

**Nikolaus-Schnupper-Zaubern
für Kinder ab 5 Jahren**

Wir zaubern einen Schoko-Nikolaus! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger. Natürlich gibt's alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen! Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten von 8,50 €.

77315
Do, 15.30-17.45 Uhr, 01.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Petra Rhinow 18,00 €

**Lustige Zaubereperimente für Entdecker,
Erfinder, Tüftler
für Kinder ab 8 Jahren**

Hier kommen die neuesten Zaubereperimente für wissbegierige und abenteuerlustige Entdecker. Wir probieren so allerhand und lernen die lustigsten Tricks, die natürlich wieder mit nach Hause genommen werden dürfen. Und dann macht Zaubern auch Hunger! Keine Sorge, in diesem Kurs zaubern wir uns einen echten Kuchen und essen ihn auf. Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten von 8,00 €.

77317
Di, 15.30-17.45 Uhr, 22.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Petra Rhinow 18,00 €



DOZENTIN

Petra Rhinow

Seit 20 Jahren arbeite ich mit viel Freude als Dozentin für Kunst und Geschichte mit Kindern und Erwachsenen. Ich bin sowohl für Volkshochschulen und die Bayerische Schlösser- und Seen-Verwaltung tätig, als auch als freie Dozentin etwa für Kindergärten, Schulen und Privatgruppen. Nach all diesen Jahren meiner Tätigkeit bin ich immer wieder neu begeistert von Münchens kulturellen Schätzen. Es macht mir großen Spaß, Neues und Altes zu entdecken und zu erarbeiten und meine Freude mit anderen zu teilen. Als Münchner "Ureinwohner" habe ich ab 1987 Pädagogik mit Schwerpunkt "Geschichte der Erziehung und Bildung", mittlere und neuere Kunstgeschichte mit Schwerpunkt "Barock" und Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München studiert. 1995 habe ich mein Studium mit dem Magister Artium abgeschlossen.

**Schach für Anfänger
für Kinder ab 8 Jahren**

Schritt für Schritt lernt ihr hier die Grundregeln des Schachspiels: z. B. Gangart der Figuren, Verteidigung, Matt setzen, usw. Am Ende des Kurses seid ihr garantiert fit für die ersten Turniere! Nebenbei stärkt Schach die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungen im Rechnen und das Sozialverhalten.

77318
Mi, 15.45-16.30 Uhr, 12x, ab 28.09.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 03
Karl Gronbach 65,00 €

**Schach für Kinder
mit Spielerfahrung ab 8 Jahren**

Schritt für Schritt lernt ihr hier weitere Regeln des Schachspiels. Am Ende des Kurses seid ihr garantiert fit für Turniere! Nebenbei stärkt Schach die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungen im Rechnen und das Sozialverhalten.

77320
Mi, 16.45-17.45 Uhr, 12x, ab 28.09.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 03
Karl Gronbach 65,00 €



Film und Theater

Das Filmstudio:

Wir drehen einen Weihnachtsfilm für Teilnehmer ab 9 Jahren

Zusammen erarbeiten wir die Geschichte für einen ca. 12-15 min Weihnachtsfilm. Das kann z.B. eine Komödie, ein Krimi, ein Märchen oder auch ein Mix aus allem werden – Hauptsache: Es weihnachtet. Beim Dreh dürft Ihr alle mitspielen, auch mal die Kamera führen und den Film schneiden. Die fertige DVD wird ein prima Geschenk für Familie und Freunde. Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk.

77370

Sa und So, 10.00-16.00 Uhr, 2x, 26.+27.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Mickel Rentsch 74,00 €

Das Filmstudio:

Wir drehen einen Dokumentarfilm für Teilnehmer ab 9 Jahren

Ähnlich einem Spielfilm kann man auch beim Dokumentarfilm Geschichten erfinden. Man kann z.B. verschiedenste – auch unbekannte – Leute zu einem Thema interviewen. So etwas würde man ohne Kamera vielleicht nie tun. Man kann so Dinge erfahren, die man vielleicht nie erfahren hätte. Man kann Wahrheiten aufdecken, die vielleicht auch sonst keiner kennt. Und man kann vor allem viel über Menschen lernen. Bei unserem letzten Dokumentarfilmprojekt haben wir z.B. viel über die Empfindungen von Menschen zum Thema Flüchtlinge erfahren. Welchem Thema wir uns diesmal widmen, könnt Ihr entscheiden. Ihr könnt Motive suchen, Kamera führen, Leute interviewen und auch den Schnitt gestalten. Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk.

77374

Do und Fr, 10.00-16.00 Uhr 02.+03.03.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Mickel Rentsch 74,00 €

Zip, zap, boing! Improtheater-Workshop für Teilnehmer von ca. 13 bis 17 Jahren

Lust auf Spaß, Kreativität und Action? Sehnsucht nach neuen Rollen und Perspektiven? All das könnt Ihr hier erfahren! Mit Spielen wie Zip, zap, boing! Freeze, Gefühls-Achterbahn, Emotionen-Bus, Statuswechsel und vielen anderen mehr trainiert Ihr Eure Spontaneität und überwindet spielerisch alle Hindernisse. Jeder Vormittag beginnt mit Warm Up-Übungen für Körper, Stimme, Ausdruck und Konzentration. Danach wird improvisiert, was das Zeug hält – in der Gruppe, zu zweit oder auch allein. Für Einsteiger und erfahrene Improspieler(innen). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe o.ä.; Getränk.

77590

Do und Fr, 10.30-13.30 Uhr, 2x, 03.+04.11.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Kerstin Müller-Römer 38,00 €

Zeichnen, Malen und Design

Academy of Art für Teilnehmer ab 12 Jahren

Du interessierst dich für Zeichnen, Malen, Fotografieren oder Video-Kunst? Du willst später vielleicht sogar einen künstlerischen Beruf ergreifen? Dann bist du hier genau richtig! Je nach persönlichen Vorlieben und Erfahrung, kannst du hier deine künstlerischen Fähigkeiten ausprobieren, weiter entwickeln, Neues entdecken oder deinen persönlichen Stil finden. Die Akademie dient der freien künstlerischen Entfaltung. Auf Wunsch können auch Mappen zur Studienvorbereitung angefertigt werden. Bitte mitbringen: Zeichenmaterial.

77390

Di, 16.00-18.00 Uhr, 5x, ab 18.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Xaver Nassermaier 57,00 €

Malen wie die blaue Reiterin – Gabriele und ihre Freundin mit dem großen Hut

Malkurs für Kinder ab 5 Jahren

Heute malen wir bunte Bilder wie Gabriele Münter! Diese Künstlerin gehört zu den berühmten blauen Reitern. Sie konnte bunte Berge und lustige Häuser malen, sie malte Wolken und Heuhaufen. Am allerschönsten aber malte Gabriele ihre Freundinnen! Wir erforschen Ihre Arbeiten und probieren es dann gleich selbst: Ihr werdet sehen, wie schön Eure Bilder werden! Bitte für Material 2,00 € mitbringen.

77415

Mi, 15.30-17.45 Uhr, 09.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Petra Rhinow 18,00 €

Glitter, Gold und Feenstaub. Wir warten auf das Christkind.

Malkurs für Kinder ab 5 Jahren

Bald ist Weihnachten und wir warten auf das Christkind! An diesem Nachmittag wird uns die Wartezeit verkürzt mit einem weihnachtlichen Malkurs. Ganz nebenbei haben die Eltern auch richtig viel Zeit für Vorbereitungen. Wie haben die großen Maler Engelchen gemalt? Wir treten in die Fußstapfen großer Künstler und malen unsere eigenen Engel mit Feenstaub und Wolkenbergen. Es entstehen romantische und weihnachtliche Bilder mit viel Gold, Glitzer- und Funkezeug. Bitte für Material für Papier, Farbe, Glitzerfolie und Pailletten 3,00 € mitbringen

77420

Mi, 15.30-17.45 Uhr, 21.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Petra Rhinow 18,00 €

Acrylmalerei mit geometrischen Formen für Kinder ab 6 Jahren

Ein Bild gestalten ist gar nicht so einfach. Wir wenden uns den Bildern von Kandinsky zu, und versuchen bei der näheren Betrachtung Anregungen für das Malen zu bekommen. Dabei können wir mit Acrylfarben, unterschiedlichen Effekt- und Strukturmaterialien sowie einigen Hilfsmitteln interessante Gestaltungsmöglichkeiten auf der Leinwand ausprobieren. Bitte mitbringen: Maler T-Shirt, Fön, Borstenpinsel dünne und dicke, Wasserglas, wenn vorhanden Acrylfarben.



77425

Sa, 10.00-12.00 Uhr, 03.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG, Werkraum
Susanne Wöbbeking 19,00 €

77426

Sa, 10.00-12.00 Uhr, 14.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG, Werkraum
Susanne Wöbbeking 19,00 €

Malen in den Gewächshäusern des Botanischen Gartens nach Henri Rousseau für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wir schauen uns Bilder des berühmten Dschungelmalers Henri Rousseau an und lassen uns von seinen Ideen inspirieren. Die exotischen Pflanzen, die wir in den Gewächshäusern vor Augen haben, geben uns Anregung zur Gestaltung einer tropischen Landschaft, die wir je nach Lust und Laune mit verschiedenen Tieren ausschmücken können. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Wachsmalstifte, Klappstuhl oder Kissen, Bleistift, Radiergummi und Eintrittsgeld.

77428

Sa, 10.30-13.00 Uhr, 15.10.
Treffpunkt: Haupteingang Botanischer Garten
Barbara Schön 19,00 €

Textiles Gestalten, Werken und Basteln

Schneidern – Schnupperkurs für Teilnehmer ab 12 Jahren

Du interessierst dich fürs Nähen, oder für Kleidung allgemein und möchtest deine Kreativität in diesem Bereich entdecken? Hier kannst du die ersten Schritte lernen und dein eigenes Lieblingsstück herstellen. Bitte mitbringen: Stoff, Nähfaden, Geodreieck, Stoffkreide, Stecknadeln, Stifte, evtl. Reißverschluss.

77460

Fr, 16.00-18.00 Uhr, 28.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Ludmilla Motus 15,00 €

Filzworkshop: Kleine, lustige Filzwesen – Monster, Wichtel und Co für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Hier könnt Ihr Filzwolle entdecken. Ihr lernt erste, einfache Nass-Filztechniken. (Mit warmem Wasser und Seife) und kreiert mit verschiedenen Techniken lustige, selbstgefilzte kleine Wesen für euren Nachttisch oder zum Verschenken. Wir filzen dafür kleine Kugeln, Flächen und evtl. einen Hohlkörper, je nach Idee und deinen Vorstellungen. Bitte mitbringen: Backblech, 2 Frotteehandtücher, Schere, kleine Brotzeit. Spezielle Filzwolle ist im Preis enthalten.

77445

Di, 15.00-17.30 Uhr, 2x, 15.+22.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 01
Corina Ernemann, Nicole Oberdorfer 56,00 €



Drechseln – Schnupperkurs für Kinder ab 10 Jahren

Ein schönes Hobby für alle, die gerne mit Holz gestalten. Sie erhalten eine Einführung in den Umgang mit Maschinen, Werkzeugen und Hölzern. Die Kinder haben die Möglichkeit einmal selbst an einer kleinen Drechselbank zu arbeiten und eigene Werkstücke herzustellen. Wir drechseln einfache Werkstücke (Salz- und Pfefferstreuer, Kerzenständer) auf kleinen Mini-Drechselbänken (Modellbaumaschinen). Kurs findet gemeinsam mit Erwachsenenkurs (Nr.: 24642) statt. Das Material (4 Rohlinge) wird vom Kursleiter bereitgestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

77475
Sa, 10.00-12.00 Uhr, 17.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Erich Spreng 32,00 €

Drechseln - Aufbaukurs für Kinder ab 10 Jahren

Dieser Drechselkurs baut auf dem ersten Teil Drechseln auf. Das Gewicht bei diesem Kurs wird auf filigranes drechseln gelegt, sowie das drechseln eines Werkstückes mittels Vorlage. Jeder Teilnehmer drechselt einen Schlüsselanhänger, hierfür bekommt er eine Vorlage. Und seinen eigenen Drehkugelschreiber aus verschiedenen Hölzern. Möglich sind z.B. Zwetschge, Kirsche, Eibe, Buche, Zebrawood oder Essigbaum. Kurs findet gemeinsam mit Erwachsenenkurs (Nr.: 24643) statt. Das Material wird vom Kursleiter bereitgestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

77476
Sa, 13.00-15.00 Uhr, 17.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Erich Spreng 32,00 €

Schnitzen für Anfänger für Kinder ab 7 Jahren

Mit unseren scharfen Schnitzwerkzeugen machen wir kleine Objekte aus Holz, Figuren, Tiere, Handschmeichler, Eintonflöten und vieles mehr. Wir lernen wichtige Regeln und Tipps: Schritt für Schritt, immer vom Körper weg, wer schnitzt der sitzt, Konzentration. Aufmerksamkeit und wertvolle Tipps verhindern Anfängerfehler. Preis inkl. Materialkosten. Bitte mitbringen: eigenes Werkzeug falls vorhanden, Bleistift, Papier und kleine fingerdicke Zweige. Kleingruppe: max. 6 Kinder

77480
Fr, 15.00-17.00 Uhr, 3x, ab 11.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Alfred Türck 52,00 €

77481
Fr, 15.00-17.00 Uhr, 3x, ab 03.02.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Alfred Türck 52,00 €



Schnitzen für Fortgeschrittene für Kinder ab 7 Jahren

77484
Fr, 17.00-19.00 Uhr, 3x, ab 11.11.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Alfred Türck 52,00 €

77485
Fr, 17.00-19.00 Uhr, 3x, ab 03.02.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Alfred Türck 52,00 €

Töpfern für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Bunte Schalen, Butterdosen, kleine Vasen und Phantasietiere können Kinder im Grundschulalter gestalten. Die fertigen Kunstwerke können nach dem zweiten Brand abgeholt werden. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pausensnack. Materialkosten und das Brennen der hergestellten Kunstwerke sind im Preis enthalten.

77490
Sa, 10.00-13.00 Uhr, 2 x 12.11.+03.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Miriam März 54,00 €

77492
So, 10.00-13.00 Uhr, 2x 13.11.+04.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Miriam März 54,00 €

Töpfern für Kinder von 11 bis 18 Jahren

Salatschüsseln, Butterdosen, Türschilder oder kleine Skulpturen werden in diesem Kurs gefertigt. Die Töpferwaren werden nach dem Schrübrand glasiert. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pausensnack. Materialkosten und das Brennen der hergestellten Kunstwerke sind im Preis enthalten.

77494
Sa, 14.00-17.00 Uhr, 2x 12.11.+ 03.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Miriam März 54,00 €

Bunte Faschings-Kräuter-Seifen für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Aus verschiedenen biologischen Seifengrundlagen gießen wir lustige Konfettiseifen, bunte Seifen am Stiel und pflegende Kräuterseifen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Konfetti, wenn vorhanden Seifenformen, größere Brotzeitbox für Transport. Weiteres Material ist im Preis enthalten.

77560
Mo, 10.00-12.00 Uhr, 27.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG, Werkraum
Sieglinde Schuster-Hiebl 15,00 €



Kochen und Backen

Kinder-Koch-Club

Wir kochen Gerichte, die Kindern Spaß beim Kochen und Essen machen und einfach zuzubereiten sind. Dennoch geben sie den Kindern Einblick in Techniken des Kochens und den Umgang mit verschiedenen Kochutensilien. Neue Rezepte! Bitte mitbringen: Handtuch, Dosen für Kostproben.

für Kinder von 6 bis 9 Jahren 77505
Sa, 9.00-12.00 Uhr, 14.01.
Hbr, Montessori Schule, Küche
Claudia Zäch 30,00 €

für Kinder von 10 bis 13 Jahren 77508
Fr, 16.00-19.00 Uhr, 03.02.
Hbr, Montessori Schule, Küche
Claudia Zäch 30,00 €

Vollwertig und lecker. Kochkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir kochen gemeinsam vollwertige, leckere und kindgerechte Gerichte aus biologischen Zutaten, die zu Hause leicht nachgekocht werden können. Vor der Zubereitung gibt es zu allen verwendeten Lebensmitteln interessante Infos über Herkunft, Saison und mehr. Nach der Zubereitung essen wir gemeinsam, was wir gekocht haben. Bitte Schürze mitbringen.

77510
Mi, 10.00-12.00 Uhr, 16.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Rebekka Topp 17,00 €

Geschenke aus der Küche für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir kochen, backen, mischen selbst gemachte Geschenke für Eure Familien. Danach zeigt Euch die Verpackungs-Fee Daniela Steinbach, wie Ihr Eure Schätze mit genialen Verpackungen zu einzigartigen Kunstwerken verschönern könnt. Inkl. 10,00 € Materialkosten. Bitte mitbringen: Küchentuch, Schürze, versch. Gefäße: 1 Liter Milchflasche, 200 ml Twist-off-Glas (oder 2 x 100 ml).

77512
Sa, 9.00-12.00 Uhr, 03.12.
Hbr, Montessori Schule, Küche
Claudia Zäch, Daniela Steinbach 54,00 €



Che buono! Italienisch kochen und backen für Kinder ab 7 Jahren

Viele Kinder kennen bereits italienisches Essen aus Restaurants, Urlaub oder aus dem Kiga/Schule. Dabei habt ihr bestimmt schon euer Lieblingsessen gefunden. Doch wie wird es gekocht bzw. gebacken? Und welche Gerichte gibt es sonst noch zu entdecken? Gemeinsam kochen und essen wir bekannte sowie neue Rezepte und entdecken Spezialitäten aus allen Regionen Italiens. Preis inklusive Lebensmittelkosten. Bitte mitbringen: Mappe für Arbeitsmaterial, Schere, Klebstift, 1 kl. und 1 große Dose, Geschirrtuch, Schürze, Trinkflasche.

77520

Fr, 15.00-16.30 Uhr, 3x, ab 20.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Carla Jochem 57,00 €



Gesundheit und Bewegung

Die Zyklusshow – dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur Workshop des MFM-Projektes® für Mädchen von ca. 10 bis 12 Jahren

Hier geht es um die spannenden Ereignisse während des weiblichen Zyklus und seine Geheimcodes. Mit unterhaltsamen Spielen, liebevoll gestaltetem Anschauungsmaterial und flotter Musik werden die Mädchen die 'Zyklus-Show' kennen lernen und sie miteinander auf die Bühne bringen. Ziel dieses einfühlsam gestalteten Workshops ist es, den Mädchen in vertrauensvoller Atmosphäre anschaulich darzustellen, was Pubertät bedeutet, wie sich ihr Körper in dieser Zeit verändert. Die Mädchen gewinnen wertvolles Wissen, das sie ein Leben lang positiv begleitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Brotzeit und Getränk, Kissen und Decke, warme Stümpfe. Elternvortrag am Ende des Workshops: 15:30-16:30 Uhr. Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0170 312 2038.

77555

Sa, 9.00-16.30 Uhr, 19.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG, Raum 07
Doreen Mönig 39,00 €

Moderner Kindertanz für Kinder im Kindergarten-/Vorschulalter

Wie stapft der Bär? Wie tanzen die Sonnenstrahlen? Mit viel Phantasie probieren wir den eigenen Körper in seinen Bewegungsmöglichkeiten aus und lernen Grundelemente des Modern Dance und des Jazztanz kennen. In kleinen Übungen, Improvisationen und Tanzspielen werden Musikalität, Körpergefühl, der individuelle kreative Ausdruck und das Sozialverhalten gefördert. Am letzten Tag erhalten die Eltern die Möglichkeit zum Zuschauen. Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, Schlappchen mit Ledersohle, Getränk.

77605

Mo, 15.00-16.00 Uhr, 15x, ab 26.09.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2
Miriam Spiel 79,00 €

Moderner Kindertanz

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen bzw. erweitert Kenntnisse in Modern Dance und Jazztanz. Spielerisch werden Übungen, Drehungen, Schritte und Sprünge erlernt. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Improvisationen und kleine Abfolgen, die die Kinder selbst erarbeiten. So werden Konzentration, Koordination und eine gesunde Körperhaltung, Kreativität, Musikalität und ein individuelles Ausdrucksvermögen gefördert. Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Schlappchen mit Ledersohle, Getränk.

für Kinder der 1. bis 3. Klasse

77607

Mo, 16.00-17.00 Uhr, 15x, ab 26.09.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2
Miriam Spiel 79,00 €

für Kinder der 4. bis 6. Klasse

77609

Mo, 17.00-18.15 Uhr, 15x, ab 26.09.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2
Miriam Spiel 90,00 €

Orientalischer Tanz – Grundstufe für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir erweitern das Tanzen der Basisfiguren und lernen neue Tanzschritte. Außerdem tanzen wir kleine Geschichten mit Rollenspielen und setzen Accessoires ein. Bitte mitbringen: Rock oder Hose mit Gummizug, Oberteil oder T-Shirt, ein großes Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe oder Socken, Getränk.

77615

Di, 16.00-17.00 Uhr, ab 04.10.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Elisabeth Trum 82,00 €
6-8 Pers: 12x, 9-12 Pers: 15x

Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir üben neue Figuren und Tanzkombinationen und erarbeiten uns neue Choreografien. Außerdem werden Tamburin und Fächerschleier eingesetzt. Bitte mitbringen: Rock oder Hose mit Gummizug, Oberteil oder T-Shirt, ein großes Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe oder Socken, Getränk.

77617

Di, 17.00-18.00 Uhr, ab 04.10.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Elisabeth Trum 82,00 €
6-8 Pers: 12x, 9-12 Pers: 15x

Zumba Kids® für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Zumba Kids® ist ein explosives und energiegeladenes Konzept, das mit fröhlicher, fetziger Musik und coolen Tänzen die Kinder begeistert. Lateinamerikanische und internationale Rhythmen bilden eine dynamische Basis für ein effektives Training zur Herz-Kreislauf-Stärkung sowie zum Muskelaufbau. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke.

77620

Do, 16.00-17.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1
Mafalda Oliveira 82,00 €

77621

Do, 17.00-18.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1
Mafalda Oliveira 82,00 €

Turnspaß und Spiel für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Durch verschiedene Bewegungsspiele, Gymnastik, Ballspiele und Grundformen des Turnens mit und ohne Gerät, wird eine gezielte Muskelkräftigung und Haltungsschulung angestrebt. Im fröhlichen Miteinander werden Koordination und Geschicklichkeit sowie Konzentration, Selbstbewusstsein und soziales Verhalten der Kinder gefördert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

77655

Mi, 15.00-16.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
Bitte beachten Sie auch unseren Eltern-Kind-Kurs Nr. 12777 (S. 49), der parallel stattfindet.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 2
Kursleiter der vhs SüdOst 65,00 €

77657

Fr, 15.00-16.00 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Grundschule, Rathausplatz 9, Turnhalle
Malgorzata Brada 65,00 €

Turnspaß und Spiel für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Für alle Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Ziel ist die spielerische Vermittlung von Grundformen des Geräteturnens. Mit Spielen und kindgerechter Gymnastik wärmen wir uns auf um dann schrittweise leichte Übungen an den Turngeräten zu erlernen sowie das Turnen auf einigen Geräteparcours.

77658

Di, 16.00-17.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 1
Malgorzata Brada 65,00 €

77659

Fr, 16.00-17.00 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Grundschule, Rathausplatz 9, Turnhalle
Malgorzata Brada 65,00 €

Taekwondo – Selbstverteidigung für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Traditionelles Taekwondo verbindet mentale Schulung mit körperlichem Training. Physische Herausforderungen wie Koordination, Schnelligkeit, Kondition, Balance und ein gutes Gefühl zum eigenen Körper stehen genauso im Vordergrund wie die Ausprägung des Selbstwertgefühls, der Konzentration und Körperbeherrschung. Bereits im Anfängerkurs werden einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken erlernt, Willenskraft aber auch Disziplin gefördert. Bitte mitbringen: stabile lange Sportkleidung oder Kampfsportanzug.

77665

Mi, 17.15-18.15 Uhr, 15x, ab 05.10.
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum
Stefan Art 75,00 €

Einrad fahren für Anfänger für Kinder ab 6 Jahren

Die Kinder lernen auf das Einrad selbstständig mit Festhalten aufzusteigen und aufrecht im Sattel sitzen. In einer Gasse können sie sich links und rechts gut einhalten und so im individuellen Lerntempo ihr Gleichgewichtsgefühl entwickeln. Um frei Einradfahren zu lernen benötigen die Kinder im Alter zwischen 5 und 7 Jahren meist mehrere Wochen. Nach zweimal einer Stunde Einradkurs kommen sie viel leichter auf das Einrad hoch und können fahren, wenn sie sich noch dabei abstützen können. Mit viel Spaß machen die Kinder im Kurs ihre individuellen Lernfortschritte. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Getränk. Einräder werden im Kurs gestellt.



77732

Sa, 10.30-12.00 Uhr 15.10.
So, 10.30-12.00 Uhr 16.10.
Otb, Schule III, Gebäude A, Halle 1/A
Thomas Furtner 30,00 €

77734

Sa, 10.30-12.00 Uhr 21.01.
So, 10.30-12.00 Uhr 22.01.
Otb, Schule III, Gebäude A, Halle 1/A
Thomas Furtner 30,00 €

Einrad fahren für Anfänger

für Kinder ab 8 Jahren und Fortgeschrittene
Anfänger lernen im individuellen Lerntempo mit Partnern oder in einer Gasse, damit sie sich beim Fahren auf dem Einrad nach Bedarf links und rechts abstützen können. In wenigen Stunden entwickelt (fast :-)) jeder das Gefühl für die Balance auf dem Einrad. Nun kann man mit einem Partner schon bald einige Meter fahren. Und wenig später klappt es auch oft schon mit dem freien Aufstieg. Wer schon ein bisschen Einrad fahren kann, aber sich noch nicht sicher fühlt, ist in diesem Kurs auch richtig. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Getränk. Einräder werden im Kurs gestellt.

77736

Sa, 12.30-14.00 Uhr 15.10.
So, 12.30-14.00 Uhr 16.10.
Otb, Schule III, Gebäude A, Halle 1/A
Thomas Furtner 30,00 €

77738

Sa, 12.30-14.00 Uhr 21.01.
So, 12.30-14.00 Uhr 22.01.
Otb, Schule III, Gebäude A, Halle 1/A
Thomas Furtner 30,00 €

Outdoor-Aktivitäten

Inlineskaten – Einsteigerkurs für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Ein ausgebildeter Inline-Skate-Lehrer zeigt euch professionelle Techniken wie die Grundstellung beim Stehen und Fahren, richtiges Fallen und Aufstehen, Grundtechniken des Lenkens und Kurvenfahrens und Vorwärts- und Rückwärtsfahrens. Voraussetzung: sicheres Stehen auf Inlineskates und gutes Gleichgewichtsgefühl. Info bei unsicherer Wetterlage: 089-88999160. Ausweichterin: 05.10.2016. Bitte mitbringen: Skates mit Bremssystem und komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm). Keine Verleihmöglichkeit vor Ort.

77720

Mi, 14.00-16.00 Uhr, 2x, ab 21.09.
Treffpunkt: altes Flugfeld Neubiberg, Eingang Aussegnungshalle
Boris Avrutschenko 24,00 €

77722

Mi, 16.00-18.00 Uhr, 2x, ab 21.09.
Treffpunkt: altes Flugfeld Neubiberg, Eingang Aussegnungshalle
Boris Avrutschenko 24,00 €

Informationen zu den Reitkursen:

Veranstalter: Reiterhof Lukashof, Innerthann 3, 83104 Tuntenhausen (= Team des Reiterhof Aschbach). Bitte mitbringen: sturzsicherer Helm, feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränk.



Schatzsuche für kleine und große Pferdefreunde

für Kinder ab 6 Jahren
Wenn du weißt, was Pferde mögen und brauchen, nehmen sie dich auf ihrem Rücken mit und zeigen dir den Weg zur Schatzkiste! Reitkenntnisse sind nicht erforderlich um an dieser Aktion teilzunehmen. Die Kinder werden individuell betreut.

77810

Mo, 9.30-13.00 Uhr, 31.10.
40,00 €

Turnen auf dem Pferd für Kinder ab 6 Jahren

Heute machen wir verschiedene Kunststücke auf dem Pferd, die eure Balance und euer Körpergefühl stärken. Außerdem reiten wir bestimmt auch schneller und am Ende werdet ihr begeistert sein, was ihr alles auf dem Pferd machen könnt. Zum Abschluß werden wir sogar noch einen Ausritt machen. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich um an dieser Aktion teilzunehmen. Die Kinder werden individuell betreut.

77812

Do, 9.30-13.00 Uhr, 02.03.
40,00 €

Auf den Spuren der Indianer – Schatzsuche mit Ponys für Kinder ab 6 Jahren

Was bedeuten die Rauchzeichen am Himmel? Löst mutig und geschickt mit euren Indianerponys das Geheimnis um die seltsamen Zeichen am Himmel. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich um an der Aktion teilzunehmen. Die Kinder werden bei der Aktion individuell betreut.

77814

Fr, 9.30-13.00 Uhr, 03.03.
40,00 €



Deutsch als Fremdsprache

Spielerisch, mit System und Spaß: Sprachförderung Deutsch (+ Erstsprachen) für Kinder ab 4 Jahren. Wir fördern Ihr Kind nach der erfolgreichen KIKUS-Methode, die aus der Praxis für die Praxis entwickelt wurde. Im Zentrum stehen das Sprechen und der mündliche Ausdruck. In Kooperation mit dem Zentrum für kindliche Mehrsprachigkeit e.V.

Bitte informieren Sie sich über eventuelle finanzielle Fördermöglichkeiten bei Ihrer Gemeinde. Lehrmaterial: KIKUS Arbeitsmaterial und Buntstifte werden im Kurs ausgegeben. Die endgültige Einteilung nach Sprachniveau erfolgt nach der ersten Stunde. Änderungen bleiben der vhs vorbehalten.

Preis: 5 - 8 Kinder; 14x; 95,00 € plus 25,00 € Materialgeld

Für Kinder ohne oder mit geringen Deutschkenntnissen.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder aus dem Kindergarten oder der ersten Klasse, die noch keine oder nur wenig Deutschkenntnisse haben.

77910

Di, 15.30-16.30 Uhr, ab 11.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Laura Sierra Morales

für fortgeschrittene Kinder

Dieser Kurs richtet sich an Kinder aus dem Kindergarten oder der ersten Klasse, die schon über recht gute Deutschkenntnisse verfügen, aber noch eine gezielte Sprachförderung brauchen.

77912

Di, 16.30-17.30 Uhr, ab 11.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Laura Sierra Morales

für Grundschul Kinder

Wir unterstützen die Kinder (2. bis 4. Klasse) beim Lernen der deutschen Sprache, die sie schon in der Grundschule lernen. In diesem Kurs müssen die Kinder schon lesen und schreiben können. Falls Ihr Kind noch nicht lesen und schreiben kann, sind die Kurse OP77912 oder P77912 geeignet.

Preis: ab 3 Kinder; 7 x; 90,00 € plus 7,50 € Materialgeld

77914

Mi, 15.30-16.30 Uhr, ab 05.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 02
Franziska Berón de Astrada

77915

Mi, 15.30-16.30 Uhr, ab 14.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 02
Franziska Berón de Astrada

Englisch

English Activity Course for Children

Du möchtest gerne Englisch lernen oder kannst sogar schon ein bisschen Englisch? Die Kusleiterin liest euch eine englische Geschichte vor, das Thema der Geschichte dient dann als Grundlage für verschiedene Aktivitäten (Basteln, Malen, Singen...)

Jeder Kurs bietet ein anderes Thema und andere Aktivitäten und kann einzeln besucht werden. Die Details dazu werden in den einzelnen Kursen beschrieben. Das Buch zum Kurs muss nicht gekauft werden. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Kinder, deren Mutter- oder Zweitsprache Englisch ist, sind im Kurs auch willkommen. Material wird im Kurs ausgegeben.

Course 1: Brown Bear, Brown Bear, What do you see?

The Book: „Brown Bear, Brown Bear, What do you see?“ By Bill Martin Jr/Eric Carle
Theme: Making your own Brown Bear Book (cutting & glueing)

77941

Do, 15.00-16.30 Uhr, 4x, ab 06.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Bridget Hutchison-Bird 46,00 €



Lernstudio

Gymnasium/FOS Mathematik 11./12. Klasse: Fit für die Oberstufe

In diesem Kurs werden die für die 11. und 12. Klasse notwendigen Grundlagen der Mittelstufe in einer kleinen Gruppe intensiv trainiert. Schwerpunkt wird auf das selbständige Lösen von Aufgaben gelegt. Inhalt: Analyse der Grundfunktionen, Potenz- und Logarithmengesetze, lineare, quadratische und Exponentialgleichungen, Gleichungssysteme. Einführung in die Differenzialrechnung. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibblock, Stifte, Formelsammlung.

66305
Sa, 9.00-14.00 Uhr, 24.09.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
Lothar Haschigk 34,00 €

Gymnasium Englisch 11. und 12. Klasse: Focus on Grammar

This course starts with a brief revision of the main parts of speech in the English language, before moving to the most problematic grammar topics that a foreigner encounters when studying English. If grammar were popular in the tabloid newspapers, one might read grammar articles such as: Progressive and perfective aspects – why are they so complicated? Conditionals – are they real or not? Modals – why so many choices? The course offers the perfect opportunity to revise your English knowledge, and improve the skills required for passing any English test.

66330
Mo – Do, 10.00-13.00 Uhr 31.10.-03.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
Katrin Cismaru 69,00 €

Gymnasium Englisch 11. und 12. Klasse: Academic Writing Skills

Formal writing in English. Scientific papers, research papers, college applications essays, conference presentations or simple English literature essays, all these are examples that observe formal rules of writing. The course will address topics such as composition, punctuation, consistent stylistic approach, footnotes or citations. Particular grammar instruction that supports academic writing skills is emphasised (passive constructions, relative clauses, vocabulary, register and tone of writing, etc.). The first session focuses on rules and structure, the second on practice.

66332
Do, 15.00-18.00 Uhr 03.11.
Fr, 15.00-18.00 Uhr 04.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
Katrin Cismaru 35,00 €

Course 2: The Selfish Crocodile

The Book :“The Selfish Crocodile“ By Faustin Charles and Michael Terry
Theme: Making and painting Clay animal models.
77942

Mo, 15.00-16.30 Uhr, 5x, ab 07.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Bridget Hutchison-Bird 57,50 €

Course 3: Handa's Surprise

The Book: Handa's Surprise By Eileen Browne
Theme : Making and painting Paper mache fruits
77943

Do, 15.00-16.30 Uhr, 6x, ab 12.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Bridget Hutchison-Bird 69,00 €

Italienisch

Italienisch kinderleicht. für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Spielerisch, mit System und Spaß werden die ersten Grundlagen der italienischen Sprache erlernt und gefestigt.

77954
Mo, 16.00-16.45 Uhr, 8x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 02
Nicoletta Trevisani Stiller 44,00 €

Ciao a tutti e buon appetito. Italienisch lernen und kochen für hochbegabte Kinder ab 7 Jahren

Im Vordergrund steht das Lernen der italienischen Sprache mit allen Sinnen. Die Sprache wird in kleinen Einheiten gelernt. Über das gemeinsame praktische Tun beim Kochen und durch die ständige Kommunikation dabei, wird das Gelernte sofort angewendet und geübt. Durch kochen und essen lernen die Kinder spielerisch nebenbei und mit Spaß. Preis inklusive Lebensmittelkosten. Bitte mitbringen: Mappe für Arbeitsmaterial, Schere, Klebestift, 1 kl. und 1 große Dose, Geschirrtuch, Schürze, Trinkflasche.

77956
Fr, 16.00-17.30 Uhr, 3x, ab 11.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Carla Jochem 57,00 €

Schule und Lernen

MarburgerKonzentrationsTraining (MKT)

Das Marburger KonzentrationsTraining (MKT) nach Dr. Krowatschek ist ein Gruppentraining, das Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Feinmotorik fördert. Das Training findet in der Kleingruppe statt und ist geeignet für: AD(H) S-Kinder, unkonzentrierte und schulumüde Kinder, Legastheniker, Kinder mit Defiziten im Bereich der Wahrnehmung, der Sprache, der Motorik und Motivation. MKT bietet betroffenen Eltern Hilfestellung bei Alltags- und Schulproblemen. Bitte beachten Sie das Elterntraining (s. Fachbereich Familienbildung – Elternakademie), das unabhängig von diesem Kurs gebucht werden kann.

jeweils 6 Trainingseinheiten + 1 Elternabend
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 02
Spiridula Schnabel 147,00 €

MKT für Kinder der 1. Klasse

77150
Sa, 9.00-10.15 Uhr, 6x, ab 12.11.
Elternabend am 28.11.2016; 19:30-21:00 Uhr

für Kinder der 1./2. Klasse

77156
Sa, 9.00-10.15 Uhr, 6x, ab 21.01.
Elternabend am 06.02.2017, 19:30-21:00 Uhr

MKT für Kinder der 2.-3. Klasse

77152
Sa, 10.30-11.45 Uhr, 6x, ab 12.11.
Elternabend am 28.11.2016; 19:30-21:00 Uhr

für Kinder der 3./4. Klasse

77159
Sa, 10.30-11.45 Uhr, 6x, ab 21.01.
Elternabend am 06.02.2017, 19:30-21:00 Uhr

für Kinder der 4. Klasse

77154
Sa, 12.00-13.15 Uhr, 6x, ab 12.11.
Elternabend am 28.11.2016; 19:30-21:00 Uhr

Marburger Konzentrationstraining (MKT) mit Elternarbeit

für Schüler der 1.-10. Klasse
6 Trainingseinheiten + 1 Elternarbeit
Carl-Zeiss-ST. 47, 85521 Riemerling
Birgit Gauger 145,00 € (1.-6- Klasse)
156,00 € (7.-10. Klasse)

Genauere Termine bitte erfragen, standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Erste Schritte am Computer und im Internet

für Kinder ab 8 Jahren
In diesem Kurs geht es rund um den Alleskönner „Computer“. Wir bringen Dir bei, wie du mit einem Computer umgehst, die Programme nutzen kannst und die ersten Einstellungen vornimmst. Neben vielen weiteren Tipps, die wir für dich bereit halten, werden wir den Einstieg ins Internet. Dabei möchten wir Dir die Möglichkeiten des WorldWideWebs zeigen.

77870
Mi, 10.00-15.00 Uhr 02.11.
Do, 10.00-15.00 Uhr 03.11.
Ottb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
Xaver Nassermaun 98,00 €

Zehn-Finger-System am PC für Schüler und SchülerInnen ab der 6. Jahrgangsstufe

Damit ihr von Anfang an den richtigen Umgang mit der Tastatur eurer PCs oder Laptops lernt und nicht nach dem „Adler Suchprinzip“ die einzelnen Tasten mit einem Finger vergeblich zu treffen versucht, lernen wir das Zehnfingersystem. Somit wird ein effizientes und schnelles Arbeiten ermöglicht und ihr gewöhnt euch gleich an das richtige Schreiben.

Es werden keine PC-Kenntnisse vorausgesetzt. Kurspreis inkl. Lehrbuch und Tastschreibtrainer auf CD.

Gymnasium Neubiberg

78601
Mi, 13.30-15.00 Uhr, 5x, ab 28.09.
Nbb, Gymnasium, UG, Raum U10 (EDV-Raum)
Edith Rösch 49,00 €

Gymnasium Neubiberg

78603
Mi, 13.30-15.00 Uhr, 5x, ab 18.01.
Nbb, Gymnasium, UG, Raum U10 (EDV-Raum)
Edith Rösch 49,00 €

Gymnasium Ottobrunn

78610
Mi, 14.00-15.30 Uhr, 5x, ab 18.01.
Gymnasium Ottobrunn, EDV-Raum
Christa Basu 54,00 €



Familienbildung

Elternakademie – Führungen – Outdoor Abenteuer – Eltern-Kind-Freizeiten – Bewegung und Gesundheit – Spielgruppen – Pekip® – Rund um die Geburt

Babysitter-Vermittlung

Sie suchen jemand, der ab und zu auf Ihre Kinder aufpasst? Kein Problem! Wir vermitteln Ihnen Kontakte zu aktiven Babysittern in Ihrer Nähe. Unsere Babysitter sind zwischen 12 und 18 Jahren alt und wurden in speziellen Kursen für diese Aufgaben geschult. Sie besitzen Grundkenntnisse über den Entwicklungsverlauf von Kindern, Säuglingspflege, altersgerechte Spiele, Kommunikation, Erste Hilfe und rechtliche Grundlagen. Wenn Sie Interesse an einer Vermittlung haben, sprechen Sie uns bitte an!

Elternakademie

webinar: Hausaufgaben! Der Familienfrieden am seidenen Faden

Hausaufgabensituationen rauben Kindern und Eltern oft den letzten Nerv. Unterstützen Sie Ihr Kind und leiten Sie es so zur Selbstständigkeit an. Lernen ist mehr als nur Stoff in den Kopf kriegen. Was alles damit zusammenhängt, erfahren Sie an diesem Abend. Erfahren Sie Interessantes zu Ihren eigenen Lernerfahrungen, zu Lern-typen und zu so genannten Lernfallen. Lassen Sie sich anregen, Lernen und Hausaufgaben entspannt zu gestalten, indem Sie mit ihrem Kind Vereinbarungen treffen und einigen Dingen Beachtung schenken.

01260

Mi, 19.30-21.00 Uhr, 07.12.
vhs-webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen
Alexandra Lux 9,00 €

webinar: Kinder und Jugendliche achtsam begleiten – statt erziehen

Auf **Be**-ziehung kommt es an, nicht auf **Er**-ziehung! Was bedeutet Erziehung und was ist der Unterschied der achtsamen Begleitung? In vielen Praxisjahren haben sich Wissen und Erfahrungen angesammelt, die die Autorin Alexandra Lux gerne an Eltern und Pädagogen in diesem Impulsvortrag weiter gibt. Anhand vieler praktischer Beispiele skizziert sie einen groben Überblick der Inhalte des Buches „Starke und selbstbewusste Kinder durch achtsame Begleitung“. Wie im Buch auch wird es kurze „Arbeitssequenzen“ geben und alle Teilnehmer werden mit Impulsen für Ihren individuellen Erziehungsalltag nach Hause gehen. Abendvortrag über den Impulsgeber für mutige Eltern und solche, die es werden wollen.

01265

Mi, 19.30-21.00 Uhr, 08.02.
vhs-webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen
Alexandra Lux 9,00 €



GORDON Familientraining – Vortrag

Gut verhandeln statt ewig schimpfen – Einführung ins Gordon Familientraining. „Räum endlich dein Zimmer auf! In fünf Minuten bist du im Bett! Kennen Sie das auch? Täglich sich wiederholende Streitereien mit Ihren Kindern, bei denen es letztlich nur Verlierer gibt und die die Beziehung langfristig vergiften?“ Das Gordon-Familientraining (nach dem gleichnamigen Bestseller von Thomas Gordon) bietet wirkungsvolle Alternativen. Der Vortrag vermittelt neben theoretischen Grundlagen zahlreiche praktische Methoden zur Konfliktbewältigung im Alltag, wie z.B. Aktives Zuhören, wirkungsvolles Konfrontieren. Ausgewählte Übungen erleichtern die Umsetzung im Erziehungsalltag und machen Eltern und Kindern das Familienleben leichter.

12606

Mo, 19.30-21.30 Uhr, 17.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
Silvia Fritzsich 17,00 €

ADS/ADHS – der Darm ist schuld. Vortrag

Die Diagnose ADHS oder ADS wird sehr oft gestellt, wenn bei Kindern gehäuft Verhaltensauffälligkeiten oder Konzentrationsschwächen auftreten; einer ursachenbezogenen Diagnostik wird sich oft auf medizinischer Seite verweigert, weil die ursächliche Beteiligung der Ernährung nicht gesehen wird. Gerade die Suche nach möglichen allergieauslösenden Stoffen oder Nahrungsmittelnverträglichkeiten, eine Darmsanierung, Ausgleichen von Nährstoffmängeln und optimales Stressmanagement können hier sehr gut helfen. In diesem Vortrag werden die ursachenbezogenen Zusammenhänge, diagnostische Ansätze, positiv unterstützende Maßnahmen und naturheilkundliche Hilfen genau erläutert.

12612

Di, 19.30-21.30 Uhr, 22.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Thomas Gurniak 11,00 €

DOZENT



Thomas Gurniak

Ich bin als Heilpraktiker in eigener Praxis in Taufkirchen tätig. Neben der symptomatischen Akut-Behandlung ist mir die Ursachensuche Ihrer Beschwerden sehr wichtig; hierbei wende ich verschiedene Diagnoseverfahren an (BETA, VEGA-Test, Vollblut-Analyse, Speichel-Hormontest, Schwermetall-Mobilisationstest), die sehr aussagekräftig und treffsicher sind. Eine zielgerichtete Therapie kann nur dann erfolgreich sein, wenn die gesunde Regulationsfähigkeit und optimale Funktionalität von Zellen, Bindegewebe und Organen wiederhergestellt sind. Die Therapie wird individuell auf das Beschwerdebild und den gesundheitlichen Gesamtzustand abgestimmt. Dabei kommen die gängigen naturheilkundlichen Ausleitungs- und Regulationsverfahren zum Einsatz.

Unerfüllter Kinderwunsch – verblüffende Ursachen und Handlungsmöglichkeiten Vortrag

Es ist immer wieder ein kleines Wunder, wenn ein neuer Mensch entsteht; hierzu müssen allerdings einige Grundvoraussetzungen erfüllt sein, um ein gesundes Kind zu bekommen; ich stelle Ihnen die möglichen Ursachen (Stoffwechsel- oder Hormonstörungen, Gewichtsprobleme, Gelbkörperschwäche etc.), aber auch die vielen Möglichkeiten vor, die Sie anwenden und umsetzen können, um erfolgreich zu sein (gesunde Ernährung und Lebensweise, ausgeglichener Säure-Basenhaushalt, aktives Immunsystem, gesunder Darm). Welche Risikofaktoren bei Ihnen zutreffen und was Sie aus naturheilkundlicher Sicht, z.B. über pflanzliche Präparate, tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Ich freu mich auf Sie.

12616

Di, 19.30-21.30 Uhr, 31.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Thomas Gurniak 11,00 €

Diagnose „Behinderung“ bei unserem Kind. Vortrag

Unser Kind hat eine Behinderung. Plötzlich tun sich viele Fragen auf: Welche Unterstützung gibt es im Rahmen der Pflegeversicherung und des Schwerbehindertenausweises? Welche Angebote gibt es für unsere Geschwisterkinder und uns als Familie? Wer kann eine Pflegestufe erhalten und wie stellt man einen Antrag? Wie lege ich Widerspruch gegen eine Ablehnung der Pflegestufe ein? Außerdem bekommen Sie Tipps für den Besuch des medizinischen Dienstes und zu den Themen Schwerbehindertenausweis, Merkzeichen und Nachteilsausgleiche. In Kooperation mit BiB – Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher e.V. und der AGENDA 21 Ottobrunn-Neubiberg AK Barrierefreies Ottobrunn.

12614

Do, 19.30-21.00 Uhr, 10.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 3
Helga Prinoth-Kurth, Maria Plank 11,00 €



Arbeitskreis „Eltern behinderter Kinder“

Der Arbeitskreis „Eltern behinderter Kinder“ ist eine Vereinigung betroffener Eltern mit Kindern aller Behinderungsarten und aller Altersstufen. Es finden in regelmäßigen Abständen Gesprächs- und Referentenabende statt, die für die Gruppe interessante und wichtige Themen behandeln.

Der Arbeitskreis arbeitet mit der Volkshochschule zusammen, steht jedoch unter eigener Regie. Die Leitung des Arbeitskreises liegt in den Händen ehrenamtlicher, selbst betroffener Eltern.

Weitere Infos über Frau C. Brodowski, Tel. 089 601 62 23.



Hochbegabung bei Kindern.

Vortrag

Der Vortrag behandelt die wichtigsten Aspekte des Themas: Was ist Hochbegabung, welche Merkmale und Ausprägungen gibt es? Wie erkennt man Hochbegabung und wie geht man damit um? Sie bekommen Informationen zu Tests, Förderungen und weiteren Handlungsmöglichkeiten, sowie Kontakte zu Ansprechpartnern. Anschließend können Sie Fragen stellen und sich austauschen.

12617

Di, 19.30-21.30 Uhr, 25.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 06
Carla Jochem 11,00 €

Hochbegabung bei Kindern.

Fluch oder Segen?

Seminar für Eltern

Sie bekommen Informationen, wie sie die besonderen Begabungen der Kinder erkennen und richtig fördern können. Weitere Inhalte: Definitionen, Formen und Ausprägungen, Diagnostik, Persönlichkeitsmerkmale, Hochbegabung und Beziehungen, Schule und Förderung, professionelle Unterstützung. Auch der Austausch mit anderen Eltern ist Bestandteil des Seminars. Preis inklusive Arbeitsmappe.

12618

Di, 19.00-21.00 Uhr, 6x, ab 08.11.
Otb, Haidgraben 1c, OG Raum 06
Carla Jochem 120,00 €

MarburgerKonzentrationsTraining (MKT):

Training für Eltern

Als Eltern können Sie Ihr Kind positiv unterstützen und konsequent erziehen. Kinder lernen am Erfolg. Sie erfahren im Elterstraining, wie Sie genaue Anweisungen geben, Loben und Belohnen und das erwünschte Verhalten Ihres Kindes erreichen können. Verlangen Sie nur, was Ihr Kind auch erreichen kann. Gestehen Sie sich Fehler zu und beachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse. Kinder brauchen Lob! Verstärkung erwünschter Verhaltensweisen!

Strafen, oder Grenzen setzen und konsequent erziehen? Regeln und Rituale im Alltag. Hilfe zum Umgang mit Wut und Trotz!

12620

Mi, 19.30-21.30 Uhr, 3x, ab 30.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Spiridula Schnabel 47,00 €

12621

Mi, 19.30-21.30 Uhr, 3x, ab 15.02.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Spiridula Schnabel 47,00 €

Kreativ mit der ganzen Familie

Eltern-Kind-Töpfern für Kinder von 3 bis 5 Jahren

In diesem Kurs können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind fröhliche Ideen für Garten und Balkon umsetzen. Vogeltränken, Windlicht, lustige Gartenfiguren und vieles mehr. Unter Anleitung einer Keramikmeisterin können Sie erste Versuche an der Drehscheibe starten, mit Gipsformen oder in Aufbautechnik arbeiten. Am dritten Termin wird bemalt und glasiert. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pausensnack. Kosten für Material und Brennen sind im Preis enthalten.

12625

So, 14.00-17.00 Uhr, 2x 13.11.+04.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Miriam März 60,00 €

Eltern-Kind-Atelier für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Das künstlerische Tun beflügelt auch die psychische und emotionale Entwicklung der Kinder. Sie erleben dabei, dass sie „selbstbestimmt“ etwas schaffen können, ein Bild, auf das sie stolz sind. In diesem Kurs werden wir malen, drucken, kleben etc. Jede Woche wird ein anderes Thema behandelt. Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pausensnack. Kosten für Material und Brennen sind im Preis enthalten.

12627

Mo, 9.30-11.00 Uhr, 8x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG, Werkraum
Miriam März 67,00 €

12628

Mo, 9.30-11.00 Uhr, 8x, ab 09.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Miriam März 67,00 €

Eltern-Kind-Theater für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Theaterspielen ist eine ideale Plattform um sich seines Selbst bewusst zu werden. Kinder lieben es sich zu verwandeln und in andere Rollen zu schlüpfen. In der Rolle des Löwen kann sich z.B. ein ängstliches Kind in ein selbstbewusstes Kind verwandeln und diese Eigenschaft trainieren. Wenn Kinder mit ihren Eltern Theater spielen ergibt sich eine ganz neue Eltern - Kind Interaktion. Am Ende des Kurses werden Eltern und Kinder gemeinsam bei einer Aufführung auf der Bühne stehen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pausensnack. Kosten für Material und Brennen sind im Preis enthalten.

12630

Fr, 9.30-11.00 Uhr, 7x, ab 21.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Kleiner Saal
Miriam März 59,00 €

12631

Fr, 9.30-11.00 Uhr, 8x, ab 13.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Kleiner Saal
Miriam März 67,00 €

Führungen im Museum

Rotes Haus und lila Wolke – die Expressionisten in der Pinakothek der Moderne

Führung für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Welche Farbe hat der Berg? Und warum ist der Himmel so rot? Ob wilder Tanz in greller Sonne, ob Abendstimmung am Meer – die Maler von Blauem Reiter und Brücke malten in starken und leuchtenden Farben. Ich zeige Euch August Mackes Sommerbilder, Franz Marcs Rinder und noch viel mehr. Dann malt auch ihr Bilder in leuchtenden Farben. Zzgl. Eintritt. Inklusive Materialkosten.

12634

So, 14.00-16.00 Uhr, 30.10.
Treffpunkt: Foyer
Franziska Wolff 17,00 €



Die Preise für die Eltern-Kind-Veranstaltungen verstehen sich als **Kombipreise** für einen Erwachsenen und ein Kind.

Vollmond, Vögel, gelbes Haus. Paul Klee in der Pinakothek der Moderne

Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Der Maler Paul Klee malte Bilder aus Linien und Ecken. Wir sprechen über Reisen, die den Maler zu seinen Bildern anregten, und über seinen zweiten Beruf als Musiker. Wir sehen seine Bilder, die zum Teil lustig und zum Teil seltsam, aber immer schön sind. Dann zeichnen wir eigene Bilder. Zzgl. Eintritt. Inklusive Materialkosten.

12636

So, 11.00-13.00 Uhr, 11.12.
Treffpunkt: Foyer
Franziska Wolff 17,00 €

Nachts im Museum. Lenbachhaus für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Bei Dunkelheit in ein Museum zu gehen hat einen ganz besonderen Zauber. Wir erforschen Modelle von Autos und Motorrädern, aufregende moderne Gemälde, rätselhafte Steingebilde und einen der schönsten Museumsbauten Münchens. Zzgl. Eintritt für Erwachsene

12638

Do, 17.00-18.30 Uhr, 05.01.
Treffpunkt: im Foyer
Petra Rhinow 16,00 €

Feuerschwert und Flötenspiel. Die Villa Stuck mit Märchen und Geschichten

Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Die Stuckvilla in München Bogenhausen ist ein sagenhafter Ort: luftige Tänzerinnen, feurige Ungeheuer, steinerne Meeresgötter und eine gemalte Maus bevölkern Haus und Garten. Wir besuchen das Haus und hören spannende Geschichten über die Sagengestalten auf den Bildern, aber auch über Franz von Stuck und seine Familie. Zurück im Untergeschoss sind wir im Reich von Pinsel und Farbe, wo Ihr selbst ein großes Haus mit Tieren und Ungeheuern malt. Zzgl. Eintritt.

12640

So, 11.00-13.00 Uhr, 12.02.
Treffpunkt: Foyer
Franziska Wolff 17,00 €





Stadtführungen

SAGENhaftes München.

Stadtführung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Bei dieser Stadtführung wird München im ersten Mauerring sprichwörtlich auf sagenhafte Art und Weise erzählerisch gezeigt. Wir staunen über eine schiefe Turmspitze, suchen eine Kanonenkugel und halten den Atem an, wenn ein kleiner Herzog aus seinem Bettchen geraubt wird. Die Hinrichtung des Goldschmieds bedauern wir sehr und bibbern bei einer teuflisch spannenden Sage, in der jemand ausgetrickst wird.

12650

Sa, 14.30-16.00 Uhr, 21.01.
Treffpunkt: Alter Peter, Kassenhäuschen
Petra Breuer 16,00 €

Blasi, Stasi und der wilde Teufel.

Stadtführung für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Wir werden Münchenentdecker und gehen auf Spurensuche! Kennt ihr die Frauenkirche von innen und außen? Wisst ihr, dass die Münchner Bürger den beiden Türmen Kosenamen gegeben haben und auf einem zur Verteidigung eine Kanone stand? Ward ihr schon einmal in einer Gruft und wisst ihr, wo die goldene Breze in der Kirche zu finden ist? Einer Sage nach wurde der Teufel auf listige Weise noch vor der Weihe des Doms ganz clever ausgetrickst. Wir werden das alles sehr genau überprüfen!

12652

Sa, 15.00-16.30 Uhr, 22.10.
Treffpunkt: auf dem Frauenplatz vor dem Brunnen
Petra Breuer 16,00 €

Auf Mozarts Spuren.

Musikspaziergang in München für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Achtmal war Mozart in München zu Gast, und zu gerne wäre er Hofkapellmeister beim berühmten Münchner Hoforchester geworden. Auch wenn sich sein Wunsch nicht erfüllt hat, Mozartspuren gibt es noch allerhand zu entdecken. Steig ein in Mozarts Reisekutsche, und los geht unsere Zeitreise ins 18. Jahrhundert. Dass auch berühmte Komponisten einmal Zahnweh haben, warum das Reisen manchmal ein Abenteuer war, dass Mozart gerne feierte und hin und wieder auch ganz schön frech war ... das alles erfahren wir auf unserem Rundgang, der auch einen Besuch in Münchens schönstem Opernhaus einschließt. Zzgl. 3,50 € Eintritt Cuvilliétheater für Erw. (Kinder: Eintritt frei)

Die Preise für die Eltern-Kind-Veranstaltungen verstehen sich als **Kombipreise** für einen Erwachsenen und ein Kind.

12655

So, 14.00-15.30 Uhr, 30.10.
Treffpunkt: Isartor Innenhof
Marlies Lüpke 16,00 €

Superstar der Renaissance. Musikspaziergang in München für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Kein Zufall, dass Michael Jackson und Orlando di Lasso seit einigen Jahren ein gemeinsames Denkmal am Promenadenplatz haben. Schließlich war der Münchner Komponist oben auf dem Sockel einmal genauso berühmt wie der amerikanische Popsänger. Wie hat die Musik, die Orlando für Kaiser, Könige und Fürsten schrieb, überhaupt geklungen? Unsere Zeitreise führt uns in eine vergangene, faszinierende Welt. Wir besuchen den Alten Hof, tauchen ab in die Klangwelt der Renaissance, hören von wundersamen Begebenheiten und einer ungewöhnlichen Freundschaft. Ein Abstecher in das Antiquarium der Residenz bringt uns den großen Komponisten zum Schluss noch einmal ganz nahe.

12657

So, 14.00-15.30 Uhr, 20.11.
Treffpunkt: Promenadeplatz, am Denkmal von Orlando di Lasso
Marlies Lüpke 16,00 €

Ein Schatz aus Gold und Diamanten! Schatzkammer der Residenz für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Funkelnde Edelsteine und pures Gold! Bei diesem Besuch in der Schatzkammer sehen wir ganz genau hin, lernen verschiedene Steine kennen und bestimmen und erfahren, wie die wertvollen Dinge dort entstanden sind. Jedes Kind bekommt einen eigenen Schatz: Wir überziehen einen ganz kleinen Gegenstand mit Blattmetall und jeder darf einen Edelstein mit nach Hause nehmen. Zzgl. Eintritt für Erwachsene

12662

So, 10.00-11.30 Uhr, 05.02.
Treffpunkt: Foyer
Petra Rhinow 16,00 €

Taschenlampen-Monster-Tour für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Wir suchen im dämrig-dunklen München nach seltsamen Tieren, Monstern und versteckten Zeichen an Gebäuden. Findet ihr Spuren ehemaliger Häuser und Mauern? Dunkle Verstecke und Totenköpfe auf Grabsteinen? Bitte gute eigene Taschenlampe mitbringen. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern.

12668

Fr, 17.30-19.00 Uhr, 10.02.
Treffpunkt: Mariensäule auf dem Marienplatz
Petra Rhinow 16,00 €

Natur und Umwelt

Herbstliche Waldwanderung am Georgenstein für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Auf unserer Wanderung entdecken wir die Natur im Herbstwald und lernen über spannende Quizfragen die Tier- und Pflanzenwelt kennen. Am versteckten Georgenstein hören wir eine kurze Geschichte zu diesem Felsen, der sich mitten im Isarwald befindet. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenkleidung, Brotzeit, Getränk.

12669

Mo, 10.00-12.00 Uhr, 03.10.
Treffpunkt: Grünwald, Trambahnhaltestelle/Wendeschleife
Sieglinde Schuster-Hiebl 15,00 €

Fledermäuse – Nachtgeister in der Stadt für Eltern mit Kindern

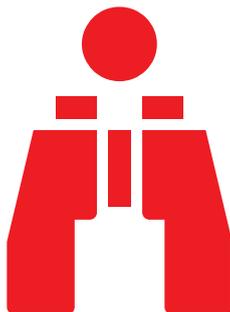
Die geheimnisvolle Tiergruppe kann man gut am Kleinhesseloher See beobachten. Dabei erfahren Sie allerhand Interessantes, Wissenschaftliches, Mystisches und Kurioses über die heimlichen Flugakrobaten. Spezielle Detektoren vermitteln die Ultraschall-Orientierungslaute der Fledermäuse. Entfällt bei starkem Dauerregen. Bitte mitbringen: wetterfeste Schuhe und Kleidung, Taschenlampe.

12670

Fr, 18.00-19.30 Uhr, 07.10.
Treffpunkt: Englischer Garten, Bushaltestelle Chin. Turm
Doris Gohle 17,00 €



Zukunft ist einfach.



www.kskmse.de

Giro Flex: das mitwachsende Jugendkonto. Genial für junge Leute.

Genau auf das Lebensalter zugeschnittene Vorteile. Und das Beste ist: Das Konto ist für Minderjährige, Schüler, Studenten, Auszubildende sowie Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst bis zum Alter von 27 Jahren kostenlos. Jetzt im Internet oder bei Ihrem Berater der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg informieren!





**Die wilde Schönheit an der Mangfall.
Geführte Herbst-Wanderung für Familien mit
Kindern ab 6 Jahren**

Im Mangfall-Tal können wir uns wie im Urwald fühlen. Hier leben Märchen wieder auf. Es gibt viel zu sehen und zu entdecken: Tiere, ihre Spuren, Pflanzen und Naturgestalten. Um die Vielfältigkeit dieser faszinierenden Gegend mit allen Sinnen wahr zu nehmen und zu bestaunen, machen wir ein paar Übungen. Mit dieser neu geschärften Aufmerksamkeit lassen wir uns überraschen, was uns alles entlang der Mangfall begegnet. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränke, Messer mit feststehender Klinge.
12674
So, 10.00-14.00 Uhr, 16.10.
Treffpunkt: an Gräflicher Brauerei Arco-Valley,
Graf-Arco-Straße 19, 83626 Valley.
Ute Heidegger 25,00 €

**Das Steinvolk lässt grüßen.
Natur entdecken
für Familien mit Kindern von 3 bis 6 Jahren**

Steine wohin man schaut. Der Stein diente uns schon für vieles. Früher zur Jagd und zum Feuer machen, später dann für Häuser und Straßen. Viele Steine sind unauffällig andere faszinieren uns mit ihrer Schönheit. Wie entstehen Steine und gibt es Unterschiede? Wozu können wir sie nutzen und was können wir selbst daraus heute machen? Aus den mitgebrachten Steinen gestalten wir noch verschiedene Sachen. Bitte mitbringen: wer hat HeiBklebepistole, Steine jeder Art (Kiesel bis Ziegelstein, Strasssteine, ...), Drahtzange, gegebenenfalls eine Brotzeit
12678
Sa, 10.00-13.00 Uhr, 12.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG, Werkraum
Ute Heidegger 20,00 €

**Waldweihnacht. Waldführung
für Familien mit Kindern ab 5 Jahren**

Wir entdecken den Winter im Schopenhauer Wald mit allen Sinnen: Eingebettet in eine romantische Geschichte geht es um Schenken und Licht und Dunkel und um Weihnachtsgeschenke für Tiere. Bitte mitbringen: Futtergeschenk für Waldtiere (z.B. Apfelfringe, Meisenknödel, etc.), Apfelausstecher/Messer, Schnur, warmes Getränk in Thermoflasche, wetterfeste Kleidung, falls vorhanden Laterne.
12680
So, 10.00-12.00 Uhr, 03.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Sieglinde Schuster-Hiebl 16,00 €

**Drei-Königs-Wanderung
für Familien mit Kindern ab 5 Jahren**

Der Dreikönigstag ist der letzte Tag der Raunächte. Auf der Wanderung an diesem Tag lernen wir etwas über die Traditionen und das Brauchtum der Raunächte und entdecken die Bedeutung der Natur in dieser Zeit. Wir wollen besondere Tiere, Bäume und Pflanzen finden, die uns eine Botschaft für das kommende Jahr bringen. Aus Baumnadeln sammeln wir Bestandteile für den traditionellen nordischen Weihrauch, den unsere Vorfahren schon kannten. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenkleidung, Brotzeit, Getränk.
12682
Fr, 15.00-17.00 Uhr, 06.01.
Treffpunkt: Josephskapelle im Truderinger Wald/
Waldperlach
Sieglinde Schuster-Hiebl 15,00 €

**Der Vogel und seine Federn.
Natur entdecken
für Familien mit Kindern von 3 bis 6 Jahren**

Heute erhalten wir einen Einblick in die Vogel-sprache und erkunden ihre Federn. Für was braucht sie der Vogel außer zum Fliegen? Woran erkenne ich zu welchem Vogel eine Feder gehört und von welcher Körperstelle sie stammt? Wir schauen uns verschiedene Federn an, machen Federspiele zusammen und basteln einen Redestab. Bitte mitbringen: falls vorhanden: gefundene Federn, HeiBklebepistole mit Klebestiften.
12685
Sa, 10.00-13.00 Uhr, 28.01.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 05
Ute Heidegger 20,00 €

**Feuer und Eis. Natur entdecken
für Familien mit Kindern von 3 bis 6 Jahren**

HeiB und Kalt, Wasser und Feuer. Die beiden Elemente faszinieren einfach jeden. Wir sind am Wasser und machen uns um uns warm zu halten ein Feuer. Was brauchen wir hierfür alles und was ist dabei zu beachten? Anschließend nutzen wir das Feuer zum Fackelnbauen und um ein Wildnisbrot zu backen. Wer sich dem Element Wasser noch zuwenden möchte hat hier die beste Gelegenheit dazu. Bitte mitbringen: wetterfeste und wettergerechte Kleidung, eine Brotzeit die man auch übers Feuer halten kann. (Würstel, Marshmallows, Paprika, Banane, ...)
12690
Sa, 10.30-13.30 Uhr, 18.02.
Treffpunkt: Unterföhring, Bushaltestelle „Kanal“
(Linie 231)
Ute Heidegger 20,00 €



Eltern-Kind-Freizeiten

**Familienwandern rund um den Spitzingsee mit Übernachtung im Blecksteinhaus
Wochenende für Familien mit Kindern
ab ca. 6 Jahren**

Am Blecksteinhaus gibt es einen künstlichen Boulderfelsen, den wir uns näher anschauen. Nach dem Bouldern gibt es einen guten Kaiserschmarrn oder etwas anderes aus der reichhaltigen Küche zur Stärkung. Anschließend werden wir ein paar Naturerfahrungsspiele spielen. Was nicht fehlen darf, ist ein Lagerfeuer um unser Stockbrot zu backen. Wenn wir wollen, können wir auf dem Lagerfeuer auch unser Abendessen grillen. Wer noch nicht zu müde ist, kann noch an der Fackelwanderung teilnehmen. Die Übernachtung/Frühstücksbuffet (DAV Mitgl. ca. € 23/€ 13; Andere ca. € 28/€ 19) und das Essen sind selbst zu zahlen. Die Kursgebühr beinhaltet Ausrüstung, Material und Betreuung. Keine Rücktrittsversicherung! Anmeldung bis 14.9.16 danach Restplätze erfragen.
12730
Sa, 9.30-So, 15:00 Uhr, 2 Tage, 29.10.+30.10.
Blecksteinhaus am Spitzingsee
Evang. Familien-Bildungsstätte 75,00 €

**Die kleinen Eisbären
Wochenende für Väter mit Kindern von
4 bis 8 Jahren**

Lars, der kleine Eisbär, lebt am Nordpol. Ganz so weit wollen wir Väter mit unseren kleinen Mädchen und Jungen auf unserer Abenteuerreise in den Schnee nicht. Uns zieht es nach Vorderriss in der Nähe des Sylvensteinsees. Dort werden wir in einem geräumigen Selbstversorgerhaus leben. Und von dort werden wir wie Lars, der Eisbär immer wieder Expeditionen in die Winterlandschaft machen. Wir werden Schlitten fahren, Iglu bauen und die schönsten Schneefamilien errichten. Und weil auch der abenteuerlustigste Eisbär mal seine kuscheligen Stunden braucht, werden wir im Haus beim Spielen, Kickern eine heimelige Zeit haben. Bei diesem Wochenende ist ein Koch dabei. Preis inkl. Übernachtung, Kosten für den Koch, Betreuung und Reiserücktrittsversicherung. Für Lebensmittel werden vor Ort ca. € 19,00 eingesammelt. Anmeldung bis zum 13.01.17 erforderlich, danach Restplätze erfragen.
12735
Fr-So, 3 Tage 17.-19.02.
Kinderferienheim in der Vorderriss
Evang. Familien-Bildungsstätte 192,00 €

**Informationen zu den Veranstaltungen der
Evangelischen Familienbildungsstätte:**

Ihr Ansprechpartner: Frank Striegler,
Tel. 089-55 22 41-11 (Di/Mi).
Der Veranstalter ist die Evangelische Familienbildungsstätte München. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Volkshochschule. Eigene Anreise. Alle Teilnehmer erhalten 2 Wochen vor Beginn einen Brief mit genauen Informationen.
Rücktrittsbedingungen: Bei Abmeldung bis 7 Wochen vor der Veranstaltung werden die Kosten abzgl. einer Bearbeitungsgebühr von € 20,00 erstattet. Bei Abmeldung 7 bis 1 Woche vor der Veranstaltung werden 70% der Kursgebühr fällig, wenn niemand von der Warteliste nachrücken kann. Bei Abmeldung 6 Tage vor der Veranstaltung bis zum Tag der Veranstaltung werden 90% der Kursgebühr fällig. Ausnahmen: Wenn jemand von der Warteliste nachrückt, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 fällig. Bei Vorlage eines von der Versicherung anerkannten Attests können ca. 80 % der Gebühr über eine Reiserücktrittskostenversicherung abgedeckt werden. Die verbleibenden Kosten stellen wir Ihnen in Rechnung.

Bewegung und Gesundheit

Eltern-Kind-Turnen

Durch verschiedene Bewegungsspiele, Sing- und Fingerspiele, Gymnastik, Ballspiele und Grundformen des Turnens mit und ohne Gerät, wird eine gezielte Muskelkräftigung und Haltungsschulung angestrebt. Im fröhlichen Miteinander werden Koordination und Geschicklichkeit sowie Konzentration, Selbstbewusstsein und soziales Verhalten der Kinder gefördert. Voraussetzung: Das Kind sollte schon die ersten Gehversuche gestartet haben bzw. laufen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe, auch für die Eltern!

für Kinder von 1 bis 2 Jahren
12751
Mi, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Sabine Ebi 71,00 €



Bewegung und Gesundheit – Eltern-Kind-Spielgruppen – Pekip®



12753
Do, 15.30-16.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Malgorzata Brada 71,00 €

für Kinder von 1 bis 3 Jahren

12755
Mo, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Helga Heinzinger 71,00 €

12756
Mo, 10.15-11.15 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Helga Heinzinger 71,00 €

12749
Di, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Helga Heinzinger 71,00 €

12750
Di, 10.15-11.15 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Helga Heinzinger 71,00 €

12768
Fr, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Malgorzata Brada 71,00 €

für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

12759
Di, 16.30-17.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Eva Pavlikova 71,00 €

12762
Mi, 16.30-17.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Realschule, Turnhalle 2
Eva Pavlikova 71,00 €

für Kinder ab 2 Jahren

12775
Mi, 10.15-11.15 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Sabine Ebi 71,00 €

12777
Bitte beachten Sie unseren Turnkurs Nr. 77655
für 4-6 Jährige (S. 42), der parallel stattfindet.
Mi, 15.00-16.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Claudia Ziebarth 71,00 €

12778
Do, 16.30-17.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Malgorzata Brada 71,00 €

12779
Fr, 10.15-11.15 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Malgorzata Brada 71,00 €

12781
Di, 15.30-16.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Eva Pavlikova 71,00 €

für Kinder von 3 bis 5 Jahren

12784
Mi, 15.30-16.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Realschule, Turnhalle 2
Ursula Staudter 71,00 €

12786
Mi, 17.30-18.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Realschule, Turnhalle 2
Eva Pavlikova 71,00 €

Geschwister-Turnen

für Kinder von 1 bis 6 Jahren

Wir beginnen unsere Turnstunde gemeinsam und teilen uns dann in zwei Gruppen: während die Eltern mit dem kleineren Kind (ab 1 Jahr) in einem Teil der Turnhalle erste Erfahrungen mit fröhlichen Bewegungsspielen und Turngeräten machen, probiert das Geschwisterkind (ab 4,5 Jahren) seine Geschicklichkeit im angrenzenden Hallenteil aus. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung, das Austesten der eigenen Beweglichkeit und abwechslungsreiche Turnmöglichkeiten. Preis für 1 Erw. + 1 Kind, jed. weitere Kind: 36,00 €

12790
Di, 16.00-17.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 1
Claudia Ziebarth, Silke Bittner 71,00 €

12792
Di, 17.00-18.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 1
Claudia Ziebarth, Silke Bittner 71,00 €

Eltern-Kind-Spielgruppen

Eltern-Kind-Spielgruppen

für Kinder von 16 Monaten bis 3 Jahren

Eltern-Kind-Spielgruppe unter pädagogischer Leitung. In der Gruppe haben die Kinder die Chance, Erfahrungen mit anderen Kindern zu machen. Sie können so schrittweise vom „Nebeneinander-“ zum „Miteinander-Spielen“ kommen. Die Eltern haben dabei vor allem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und können ihr Repertoire an Liedern, Kreis- und Fingerspielen und an kleinen Bastelarbeiten erweitern. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

12815
Di, 9.00-10.30 Uhr, 10x, ab 20.09.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Brigitte Hönlein 82,00 €

12819
Di, 9.00-10.30 Uhr, 10x, ab 06.12.
Nbb, Haus für Weiterbildung, Raum UG 07
Brigitte Hönlein 82,00 €

Eltern-Kind-Spielgruppe

In der Gruppe haben die Kinder die Chance, Erfahrungen mit anderen Kindern zu machen. Sie können so schrittweise vom „Nebeneinander-“ zum „Miteinander-Spielen“ kommen. Die Eltern haben dabei vor allem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und können ihr Repertoire an Liedern, Kreis- und Fingerspielen und an kleinen Bastelarbeiten erweitern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Rutschsockchen, alles fürs Kind.

für Kinder von 15 bis 20 Monaten

12830
Mi, 15.30-16.30 Uhr, 8x, ab 05.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Laura Frischmann 59,00 €

für Kinder von 18 bis 24 Monaten

12832
Mi, 15.30-16.30 Uhr, 8x, ab 14.12.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Laura Frischmann 59,00 €



PEKiP®

PEKiP® – das Prager Eltern-Kind-Programm bietet die Möglichkeit, ihr Kind im ersten Lebensjahr in seiner eigenen Entwicklung bewusster zu beobachten und zu begleiten. Spielerisch und ohne einengende Kleidung unterstützen wir durch Sinnes- und Bewegungsanregungen den natürlichen Bewegungsdrang und die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes. Auch der Austausch unter den Eltern wird gefördert und angeleitet.

Die Einteilung der Gruppen behalten wir uns vor. Sie erfolgt nach dem Geburtsdatum des Babys und wenn möglich altershomogen. Die Alters-einteilung ist gleichzeitig der Kurstitel. Verschiebungen in Tag und Uhrzeit lassen sich deshalb manchmal nicht vermeiden.

Die PEKiP®-Kurse sind so aufgebaut (Teil 1-3), dass wir Sie und Ihr Kind während des ersten Lebensjahres begleiten.

PEKiP® Januar/Februar 2016 – Babys (Teil 2/3)

12860
Mi, 10.30-12.00 Uhr, 13x ab 14.09.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Antje Sommer-Schlögl 136,00 €

PEKiP® März/April 2016 – Babys (Teil 2)

12870
Di, 8.30-10.00 Uhr, 10x ab 11.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Kristina Boin 105,00 €

PEKiP® März/April 2016 – Babys (Teil 3)

12872
Di, 8.30-10.00 Uhr, 10x ab 17.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Kristina Boin 105,00 €

PEKiP® Mai/Juni 2016 - Babys (Teil 1/2)

12874
Mi, 12.00-13.30 Uhr, 15x ab 14.09.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Antje Sommer-Schlögl 155,00 €



Pekip® – Babymassage – Rund um die Geburt

PEKiP® Mai/Juni 2016 – Babys (Teil 3)

12875
Mi, 10.30-12.00 Uhr, 10x ab 08.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Antje Sommer-Schlögl 105,00 €

PEKiP® Juli/August 2016 – Babys (Teil 1)

12880
Di, 10.15-11.45 Uhr, 10x ab 11.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Kristina Boin 105,00 €

PEKiP® Juli/August 2016 – Babys (Teil 2)

12882
Di, 10.15-11.45 Uhr, 10x ab 17.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Kristina Boin 105,00 €

PEKiP® September/Oktober 2016 – Babys

(Teil 1)
12890
Mi, 12.00-13.30 Uhr, 12x, ab 11.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Antje Sommer-Schlögl 126,00 €

PEKiP® November/Dezember 2016 – Babys

(Teil 1)
12895
Mo, 9.00-10.30 Uhr, 10x, ab 06.02.
(Wochentag und Uhrzeit unter Vorbehalt)
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Kursleiter der vhs SüdOst 105,00 €

Babymassage

Babymassage

für Babys ab 4 Wochen bis zum Krabbelalter
Babymassage hilft Ihnen, die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby zu intensivieren, seine Körpersignale zu erkennen und Ihr Selbstbewusstsein im Umgang mit Ihrem Kind zu stärken. Sie ist bewährt bei Koliken und Blähungen, begünstigt einen entspannten Schlafrythmus, stärkt Muskulatur, Kreislauf und Immunsystem Ihres Babys und fördert ganz allgemein sein (und Ihr!) seelisches und körperliches Wohlbefinden. Neben den Massagegriffen werden auch einfache Baby-Gymnastikübungen und einige Babyspiele und -lieder vermittelt sowie Grundlagen zum Thema Eltern-Kind-Bindung. Daneben ist Zeit für Fragen rund ums Kind und den Austausch untereinander.

12910
Di, 12.15-13.30 Uhr, 5x, ab 11.10.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Renate Förtsch 50,00 €

12912
Di, 12.15-13.30 Uhr, 5x, ab 17.01.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Renate Förtsch 50,00 €

12916
Do, 9.30-10.45 Uhr, 5x, ab 06.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Laura Frischmann 50,00 €

12918
Do, 9.30-10.45 Uhr, 5x, ab 17.11.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Laura Frischmann 50,00 €

12920
Do, 9.30-10.45 Uhr, 5x, ab 19.01.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Laura Frischmann 50,00 €



Rund um die Geburt

Pilates & Yoga für Schwangere

Die auf Schwangere abgestimmten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sind eine sehr gute Vorbereitung auf die Geburt und können Ihnen und Ihrem Kind helfen, entspannt und mit guter Gesundheit, durch diese aufregende Zeit zu kommen. Die Teilnahme ist, bei komplikationsloser Schwangerschaft, ab der 14. Schwangerschaftswoche möglich. Vorkenntnisse in Pilates oder Yoga sind nicht erforderlich.

Preise: ab 8 Pers.: 5 x; 34,00 €
5 - 7 Pers.: 5 x; 45,00 €

36293
Do, 17.45-19.00 Uhr, 5x, ab 06.10.,
nicht am 27.10.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Kathinka Faber

36294
Do, 17.45-19.00 Uhr, 5x, ab 24.11.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Kathinka Faber

36295
Do, 17.45-19.00 Uhr, 5x, ab 12.01.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Kathinka Faber

Yoga für Schwangere

Bewusster Umgang mit dem Atem spielt bei der Geburt eine wichtige Rolle. Sanfte Yoga-Haltungen und -Flows, verbunden mit behutsamen Atemübungen lassen Sie jede Phase der Schwangerschaft intensiver erleben. Geeignet für werdende Mütter ab der 12. Schwangerschaftswoche. Informationen zum Kursraum Yo-Ma-Re: Hinweis für Allergiker: Im Haus wohnen zwei Katzen, diese dürfen die Räumlichkeiten nicht betreten, wir möchten Sie aber dazu informieren.

36296
Mo, 18.00-19.15 Uhr, 5x, ab 19.09.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler ab 8 Pers.: 5 x; 34,00 €
5 - 7 Pers.: 5 x; 45,00 €

36297
Mo, 18.00-19.15 Uhr, 6x, ab 07.11.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler ab 8 Pers.: 5 x; 34,00 €
5 - 7 Pers.: 5 x; 45,00 €

36298
Mo, 18.00-19.15 Uhr, 6x, ab 09.01.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler ab 8 Pers.: 5 x; 34,00 €
5 - 7 Pers.: 5 x; 45,00 €

Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik für Paare

In diesem Kurs behandeln wir die Themen: Körperhaltung und Gymnastik mit Yogaelementen, Atmungs- und Entspannungsübungen, Hausgeburt, ambulante Geburt und die Entbindung im Kreißaal (Medikamente, Apparate). Sie erhalten Informationen über den Geburtsverlauf, Stillen, Wochenbett und die Betreuung zu Hause durch die Hebamme. Die Teilnahme ist frühestens ab dem 5. Schwangerschaftsmonat möglich. Auf Wunsch und wenn noch Plätze frei sind, ist auch die Betreuung in der Schwangerschaft und im Wochenbett nach der Geburt möglich. Die Anmeldung erfolgt direkt bei Irini Papadopoulou, Hebamme, unter der Tel.Nr. 089 - 609 45 78. Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse zurückerstattet. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, können sich die Termine ggf. ändern. Bitte mitbringen: Decke, Stillkissen, bequeme Kleidung und ein zusätzliches Paar dicke Socken.

Ort: Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Leitung: Irini Papadopoulou, Hebamme

12950
Sa, 9.00-16.00 Uhr 08.10.
So, 9.00-16.00 Uhr 09.10.

12952
Sa, 9.00-16.00 Uhr 10.12.
So, 9.00-16.00 Uhr 11.12.

12954
Sa, 9.00-16.00 Uhr 14.01.
So, 9.00-16.00 Uhr 15.01.

12956
Sa, 9.00-16.00 Uhr 04.03.
So, 9.00-16.00 Uhr 05.03.

Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik

In diesem Kurs behandeln wir die Themen: Körperhaltung und Gymnastik mit Yogaelementen, Atmungs- und Entspannungsübungen, Hausgeburt, ambulante Geburt und die Entbindung im Kreißaal (Medikamente, Apparate). Sie erhalten Informationen über den Geburtsverlauf, Stillen, Wochenbett und die Betreuung zu Hause durch die Hebamme. Die Teilnahme ist frühestens ab dem 5. Schwangerschaftsmonat möglich. Auf Wunsch und wenn noch Plätze frei sind, ist auch die Betreuung in der Schwangerschaft und im Wochenbett nach der Geburt möglich. Die Anmeldung erfolgt direkt bei Irini Papadopoulou, Hebamme, unter der Tel.Nr. 089 - 609 45 78. Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse zurückerstattet. Der letzte Abend ist ein Partnerabend. Kursgebühr hierfür übernimmt der Partner (30,00 €). Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, können sich die Termine ggf. ändern. Bitte mitbringen: Decke, Stillkissen, bequeme Kleidung und ein zusätzliches Paar dicke Socken. Erster und zweiter Abend: Beginn jeweils um 17.30 Uhr.

Ort: Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Leitung: Irini Papadopoulou, Hebamme

12962: Di, 17.00-19.30 Uhr, 6x, ab 08.11.
12964: Di, 17.00-19.30 Uhr, 6x, ab 10.01.
12966: Di, 17.00-19.30 Uhr, 6x, ab 21.02.



Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik mit Beckenbodentraining – Grundkurs

Dieser Kurs ist ideal als Fortsetzung der Wochenbettgymnastik. Eine Teilnahme ist frühestens 4 Wochen nach der Geburt sinnvoll! Die Anmeldung erfolgt direkt bei Irini Papadopoulou, Hebamme, unter der Tel.Nr. 089 - 609 45 78. Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse zurückerstattet. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, können sich die Termine ggf. ändern. Bitte mitbringen: 2 Handtücher, bequeme Kleidung und ein zusätzliches Paar dicke Socken.

Ort: Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Leitung: Irini Papadopoulou, Hebamme

- 12972: Di, 19.30-21.10 Uhr, 6x, ab 08.11.
- 12974: Do, 9.30-11.10 Uhr, 6x, ab 10.11.
- 12976: Di, 19.30-21.10 Uhr, 6x, ab 10.01.
- 12978: Do, 9.30-11.10 Uhr, 6x, ab 12.01.
- 12980: Di, 19.30-21.10 Uhr, 6x, ab 21.02.
- 12982: Do, 9.30-11.10 Uhr, 6x, ab 23.02.

Rückbildung mit Pilates für Mütter ab 8 Wochen nach der Geburt

Rückbildung mit Pilates ist ein effektives Training um nach einer Schwangerschaft wieder in Form zu kommen. Das Besondere an Pilates: Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gezielt kombiniert angesprochen, um wieder eine starke Körpermitte zu erreichen. Sanfte Körperwahrnehmungs-, Entspannungs-, sowie Kräftigungsübungen für den Alltag begleiten den Kurs. Kinder können mitgebracht, müssen aber selbst betreut werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Handtücher.

- 12945
Fr, 10.00-11.00 Uhr, 6x, ab 07.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Christine Treitler 39,00 €

Pilates für Mütter nach der Rückbildung

Aus den Babys werden Kleinkinder und die Mütter brauchen mehr und mehr Kraft im Alltag. Sie wollen wieder einen strafferen Körper. Speziell für Frauen nach der Rückbildung und mit kleinen Kindern geht dieser Pilateskurs gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ein. In dem Trainingskonzept nach STOTT-Pilates werden die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur sowie die Atmung zusammen aktiviert. Fließende Bewegungen führen dabei zu mehr Mobilität im gesamten Körper. Als kleine Auszeit schenkt die Stunde wieder mehr Energie für den Alltag.

- 36437
Do, 20.30-21.30 Uhr, 12x, ab 29.09.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Christine Treitler 57,00 €

Babylates und Beckenboden für Mütter nach der Rückbildung

Stärken Sie Körper und Seele für den Alltag mit Babylates und genießen Sie ein völlig neues Körpergefühl! Rückbildung vorbei? Dann starten Sie jetzt mit diesem wirkungsvollen Pilatetraining, dass speziell für Frauen nach der Schwangerschaft entwickelt worden ist. Sie trainieren damit besonders den Beckenboden und ihre gesamte Muskulatur wird gekräftigt. So kommt ihr Körper wieder zur gewohnten Ausgeglichenheit, sie sind leistungsfähiger und fit für den Alltag. Kinder können selbstverantwortlich mitgebracht werden, KEINE Betreuung! Für Anfänger und Fortgeschrittene

Preise: ab 8 Pers.: 6 x; 33,00 €,
5 - 7 Pers.: 6 x; 44,00 €

- 36438
Mi, 10.00-11.00 Uhr, 6x ab 05.10.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Maria Schmidt

- 36440
Mi, 10.00-11.00 Uhr, 6x ab 11.01.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Maria Schmidt

- 36439
Mi, 10.00-11.00 Uhr, 5x ab 23.11.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Maria Schmidt ab 8 Pers.: 5 x; 29,00 €
5 - 7 Pers.: 5 x; 38,00 €

Fitness für dich und dein Baby: fitdankbaby® MINI

Das fitdankbaby®-Konzept vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs. Leichte Schrittkombinationen aus dem Aerobicbereich sowie ein aufbauendes Workout trainieren Ausdauer, Beweglichkeit und die mütterlichen „Problemzonen“. Die Babys sind immer in Mamas Nähe und werden mit Hilfe eines elastischen Tragegürtes in viele Übungen integriert. Zusätzlich werden Kniereiter und Fingerspiele vermittelt sowie die Koordination der Babys durch gezielte Spiele geschult. Kein Ersatz für Rückbildungsgymnastik. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk und alles fürs Baby.

- 12922
Mo, 9.05-10.20 Uhr, 8x, ab 10.10.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07
Renate Förtsch 82,00 €

- 12923
Mo, 9.05-10.20 Uhr, 8x, ab 12.12.
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07
Renate Förtsch 82,00 €

- 12930
Di, 10.40-11.55 Uhr, 8x, ab 11.10.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Renate Förtsch 82,00 €

- 12932
Di, 10.40-11.55 Uhr, 8x, ab 13.12.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Renate Förtsch 82,00 €

Fitness für dich und dein Baby: fitdankbaby® MAXI für Mütter mit Kleinkindern von ca. 9 bis 14 Monaten

In diesem Kurs können Neueinsteigerinnen genauso mitmachen wie Mütter, die bereits einen fitdankbaby®-Kurs (s. oben) besucht haben. Das Baby ist etwas weniger in die Stunde eingebunden, beim Warmup (mit fitdankbaby®-Gurt, aber nicht mehr unbedingt mit Kind) ersetzt der Trainingseffekt der neu dazukommenden Armbewegungen das nun evtl. fehlende Kindergewicht. Es kommen vermehrt Hilfsmittel wie Theraband etc. zum Einsatz, innovative Übungsideen mit dem Gurt als Trainingsgerät sorgen für Abwechslung beim Training der „mütterlichen Problemzonen“. Die Babys können sich in Freispielphasen beschnuppern, spielen und beobachten. Zusätzlich werden sie mit spielerischen, altersgemäßen Übungen gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk und alles fürs Baby.

- 12934
Di, 9.15-10.30 Uhr, 8x, ab 11.10.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Renate Förtsch 82,00 €

- 12936
Di, 9.15-10.30 Uhr, 8x, ab 13.12.
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)
Renate Förtsch 82,00 €

