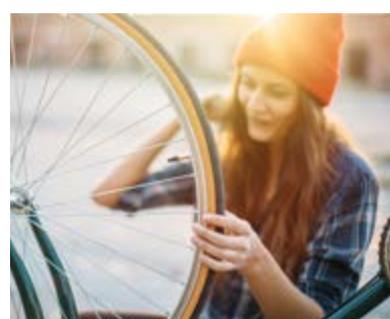




vhs

Volkshochschule Taufkirchen e.V.



**NEUE
VHS KURSE
JETZT
ANMELDEN!**



PROGRAMM MÄRZ BIS AUGUST 2024



BILDUNG FÜR ALLE !

Wir möchten unser vielfältiges Kurs-Programm für ALLE Taufkirchner Bürger*innen öffnen. Mit Unterstützung der Gemeinde Taufkirchen ermöglicht das Programm „Bildung für alle“ eine Teilnahme an den vhs Kursen für lediglich 1 €.

Sie haben Interesse an unserem Kursangebot, beziehen Sozialleistungen (wie SGB II, SGB XII oder AsylbLG) und sind in Taufkirchen gemeldet? Dann kontaktieren Sie uns oder kommen einfach vorbei. Wir informieren und beraten Sie gerne zu ihren Wunschkursen! Wir freuen uns auf Sie!

Montag bis Donnerstag von 09.00 Uhr - 12.30 Uhr und 15.00 - 17 Uhr, Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Volkshochschule Taufkirchen, Ahornring 121, 82024 Taufkirchen
Tel. 089-6145140 oder info@vhs-taufkirchen.de oder www.vhs-taufkirchen.de



Volkshochschule
Taufkirchen e.V.



REPAIR CAFÉ

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch !
 Die vhs bietet gemeinsam mit dem Bürgertreff, dem Arbeitskreis „Wir für Taufkirchen“, der „Sozialen Stadt“, den Helferkreis Asyl und der Jerusalemkirche ein **Repair Café** an !

Was macht man mit einem Hausgerät, das nicht mehr funktioniert ? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift ? Oder wenn ein Knopf an der Jacke fehlt ? Wegwerfen ? Warum sollte man !?
 Hilfestellung auch beim Einrichten eines neuen Handys – einfach vorbei kommen.

Für weitere Informationen oder wenn Sie Lust haben mitzuwirken, wenden Sie sich bitte an uns
 Telefon: 089 - 61 45 140 oder e-Mail: info@vhs-taufkirchen.de

Ort: Bürgertreff, Eschenstr. 46
 Uhrzeit: samstags von 14.00 - 17.00 Uhr
Termine: 09.03., 27.04. und 22.06.
 Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-taufkirchen.de



Volkshochschule
Taufkirchen e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

das Interesse unserer Bürger am Angebot der Volkshochschule ist nach wie vor erfreulich groß. Dies veranlasst unsere vhs-Leitung, ihre Kursangebote ständig zu aktualisieren und zu erweitern. Wieder ist es so gelungen, ein umfangreiches und vielfältiges Programm zu erstellen. Für "alte vhs-Hasen" gibt es Neuigkeiten und für Neulinge bietet auch altbewährtes Anlass zum Neugierigwerden. So ist für jede Altersgruppe etwas dabei und ich freue mich, dass unsere Volkshochschule mit ihrem großen Engagement für viel Spaß, Unterhaltung und Bildung der Bürger unserer Gemeinde sorgt.

Eine Besonderheit in diesem Jahr ist sicherlich der Film über Taufkirchen in den letzten Kriegs- und Nachkriegsjahren, für den der Taufkirchner Heimatpfleger Michael Müller mit vhs-Leiterin Silvia Engelhardt im Wesentlichen verantwortlich war. Dieser lief bereits am 28. Januar im Kultur- & Kongresszentrum und wird im neuen Semester bei der vhs und im Juli bei „Museum, Mond und Sterne“ im Wolfschneiderhof nochmals vorgeführt.

Angesichts der Geschehnisse in der Welt merken wir immer mehr, dass es ein Privileg ist und keine Selbstverständlichkeit, den ungehinderten Zugang zu Bildungseinrichtungen zu haben. Wenn in anderen Teilen der Welt Menschen angegriffen und verfolgt werden, weil Sie anders denken oder auch weil sie sich bilden wollen, dann sollten wir uns froh und glücklich schätzen, über diese selbstverständliche Freiheit gar nicht nachdenken zu müssen. Die Möglichkeit für alle, Schulen zu besuchen, ob allgemeinbildende Schulen, Universitäten oder eben die Volkshochschule, das ist ein Geschenk, das viele leider nicht mehr wertschätzen.

In diesem Jahr steht die Wahl zum Europaparlament an. Angesichts inzwischen vielen Regelungen, die unser nationales Recht übersteigen und vorrangig sind, wird die Besetzung des Parlaments auf Europa-Ebene immer wichtiger. Politikverdrossenheit und Unzufriedenheit der Bevölkerung sind spürbar. Trotzdem haben sich im Vorfeld bisher nur knapp über 50% dazu entscheiden, zu dieser Wahl zu gehen.

Wir sollten uns nicht nur glücklich schätzen, dass wir wählen DÜRFEN. Wir sollten das Recht nutzen, um auf europäischer Ebene mitzubestimmen, wer die Regeln für uns in Europa aufstellt. Informieren Sie sich auch bei unserer vhs!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie das Passende für sich finden. Nutzen Sie Ihre Freiheit! Die Volkshochschule freut sich auf Ihr Kommen!

Ulrich Sander
1. Bürgermeister der Gemeinde Taufkirchen

**SCHAUEN
SIE VORBEI!**



KLEIDERTAUSCH FÜR DEN FRÜHLING

Samstag, 13. April ab 13 Uhr, Ahornring 121, Raum 3.1

Keine vorherige Anmeldung nötig! Einfach vorbei kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Schenken Sie alten Kleidungsstücken ein neues Leben und entdecken Sie neue Lieblingsteile - das schont nicht nur die Umwelt und den Geldbeutel, sondern macht auch noch großen Spaß! Es werden aussortierte Kleidung mitgebracht und gegen neue Lieblingsteile eingetauscht. So setzen sie ein Zeichen gegen übermäßigen Konsum. Getauscht wird sowohl Frauen-, als auch Männerkleidung.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Natürlich wird es vor Ort auch Garderoben zur Anprobe geben.

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Gemeinde Taufkirchen.

vhs-Team und Vorstand | Allgemeine Informationen



hintere Reihe v.l.n.r.: Nataliia Dumitru, Dr. Jutta Werner, Duygu Uysal, Silvia Engelhardt und Stefanie Wenig vorne im Bild: Denise Ehrhardt und Andrea Siml

Geschäftsführung: Silvia Engelhardt
Fachbereichsleitungen: Denise Ehrhardt (Sprachen)
Stefanie Wenig (Kreativität, Gesundheit und EDV)
Sprachberatung und Kundenservice: Nataliia Dumitru
(Natur-) Exkursionen und Kundenservice: Dr. Jutta Werner
Kundenservice: Duygu Uysal und Andrea Siml
Buchhaltung: Christian Hampl



Christian Hampl



Der vhs-Vorstand v.l.n.r. :
David Grothe, Alexandra Weikert, der ehemalige Vorsitzende Eckhard Kalinowski,
der Vorsitzende Jens Bodensteiner und Wolfgang Wiesner



vhs Taufkirchen e.V.
Ahornring 121
82024 Taufkirchen

Telefon: 089 - 614514 - 0
info@vhs-taufkirchen.de
www.vhs-taufkirchen.de

Mo - Fr 09.00 - 12.30 Uhr
Mo - Do 15.00 - 17.00 Uhr

Wir sind zertifiziert !



EFQM[®]
QUALIFIED BY
EFQM 2023



vhs Kurse
sind für alle da.

Wenn Sie Hilfe brauchen
oder eine Begleitperson
haben, rufen Sie bitte an:

Telefon 089 - 614 514 - 0



Mobile Induktive Höranlage bei
der vhs für besseres Verstehen

Eine induktive Höranlage unter-
stützt schwerhörige Menschen
beim Zuhören in Situationen mit
vielen Nebengeräuschen

Sprechen Sie uns bei Bedarf an,
wir helfen gerne !

Inhalt

■ ALLGEMEINE INFORMATIONEN	2	■ GESUNDHEIT	40
■ ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	65	Vorträge für Körper und Seele	40
■ DAS JOB-EVENT IN TAUFKIRCHEN	53	Vorträge rund ums Baby	40
■ KLEIDERTAUSCH FÜR DEN FRÜHLING	1	Atemtechniken, Feldenkrais, Faszientraining, Beckenboden.	41
■ GESELLSCHAFT UND KULTUR	4	Yoga Retreats im Kloster	42
Mein Taufkirchen	4	Yoga, Qigong und T'ai-Chi Ch'uan	43
vhs Taufkirchen macht Kino.	6	Fitness und Trampolin – für mehr Power	45
Studium Generale	6	Bauch, Rücken und Wirbelsäule	46
Vortragskarte	6	Selbstverteidigung und Sportschießen	47
Film und mehr	7	Seniorengymnastik und Osteoporoseprävention	48
Reise- und Ländervorträge	8	Pilates für Mütter mit Baby und Rückbildung	48
Mensch und Gesellschaft	10	Pilates	49
Künstliche Intelligenz / Recht und Finanzen	13	Zumba®Fitness und Tanzen.	50
Umwelt, Natur, Wissenschaft und Technik	14	E-Bike und Wanderungen	51
Streifzüge durch die Geschichte, Kulturelles und Führungen	20	■ BERUF UND EDV	53
Mit dem Kulturbus unterwegs	27	Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Bildung	53
■ KREATIVITÄT	28	Web-Design, KI, ChatGPT und Python.	54
Malerei und Handlettering	28	Windows	55
Gold- und Silberschmieden allgemein	29	Smartphone	55
Gold- und Silberschmieden allgemein: Wochenendkurse	29	Apple System, Fritzbox, Internetsicherheit, 3D-Druck	56
Gold- und Silberschmieden: diverse Techniken	30	■ INTEGRATIONS- UND DEUTSCH-KURSE	57
Töpfern	32	Einbürgerungstests	57
Filzen, Stricken und Weben	33	Allgemeine Integrationskurse	57
Nähen	34	Deutsch als Fremdsprache	58
■ ESSEN UND TRINKEN	35	Deutsch-Prüfungen	58
■ ELTERN UND KINDER	36	Deutschkurse für Taufkirchner Eltern	59
Führungen und Wanderungen	36	■ FREMDSPRACHEN	60
Science Lab: Forscherwerkstatt	37	Europäischer Referenzrahmen	60
Töpfern für Kinder	37	Englisch	61
Kinderkochen	38	Italienisch	62
Filzen und Basteln	38	Spanisch	63
Cartoons zeichnen	38	Isländisch	64
Tastschreiben	38	Japanisch	64
Outdoor Erlebnisse	39	Brasilianisches Portugiesisch	64



Mein Taufkirchen



Manfred Demmel aus Sachsenkam mit musikalischen Begleitern, Apostel Johannes

Josefi-Frückschoppen

Nach der großen Resonanz im vergangenen Jahr lädt Gemeindeheimatpfleger Michael Müller gemeinsam mit der vhs zum Josefi-Frückschoppen in das letzte Traditionsgasthaus am Ort ein. Damit soll an den alten Brauch erinnert werden, nach dem Gottesdienst am Namenstag des heiligen Josefs in 's Wirtshaus einzukehren. Der Josefstag am 19. März ist im Kirchenjahr der römisch-katholischen Kirche das Hochfest Heiligen. Gemäß seinem aus der Bibel überlieferten Beruf als Zimmermann gilt er auch als Patron der Arbeiter, insbesondere der Handwerker, hier wiederum der Zimmerleute und Schreiner. Junge Musikanten umrahmen mit originaler Volksmusik den Frückschoppen. Die humorvolle Moderation übernimmt wieder Manfred Demmel aus Sachsenkam. Essen und Trinken werden vor Ort abgerechnet

Kurs 241-21208

Michael Müller
So. 17.3., 11.00
Gasthof Trenner, Münchener Str. 1, 82024 Taufkirchen

€ 5 zzgl Verzehr

Heimat im Gespräch

GLAUBE.HOFFNUNG.HEIMAT.

Gemeinsam mit der evangelischen Pfarrerin Silvia Beims und ihrem katholischen Kollegen Pfarrer Thomas Kratochvil geht Heimatpfleger Michael Müller im Gespräch der Situation der beiden Religionsgemeinschaften am Ort nach. Es soll die Rolle der beiden Kirchen im gesellschaftlichen und sozialen Leben während der Entwicklung der Gemeinde und heute beleuchtet werden. Im Gespräch werden Antworten auf die Frage gesucht, ob Glaube heute noch Heimat sein kann, es soll Raum sein für das persönliche Verstehen von Heimat und die allgemeinen Chancen, die der Glaube und Kirche bieten können um in einer globalisierten Welt einen Beitrag zur Beheimatung von Menschen zu leisten.

Kurs 241-21207

Michael Müller
Di. 16.4., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

gebührenfrei



Gemeindeheimatpfleger
Michael Müller





Maibaum, Pfarrkirche St. Johannes und Wolfshneiderhof

Denkmaltour durch Taufkirchen mit Heimatpfleger Michael Müller

Insgesamt gibt es derzeit in der Gemeinde zehn Baudenkmäler. Bei der Begehung zu Fuß werden acht davon aufgesucht. Mit interessanten Geschichten werden die Teilnehmenden in die bewegte Vergangenheit des ehemaligen Bauerndorfs geführt.

Gestartet wird die Tour am Maibaum. In unmittelbarer Nähe steht die Pfarrkirche St. Johannes, der Traditionsgasthof Trenner, das ehemalige Bauernhaus „Beim Markl“ sowie das Kriegerdenkmal. Über den Hohenbrunner Weg geht es dann zum ehemaligen Bauernhof „Beim Kaindl“. In der Dorfstraße wird anschließend die Wegkapelle der Familie Hofbauer besichtigt. Zum Abschluss geht 's dann in die Münchener Straße, wo die Geschichte des Pfarrhauses erzählt wird.

Am Ende kehrt die Tour im Heimathaus der Gemeinde ein, dem ebenfalls unter Denkmalschutz stehenden Wolfshneiderhof.

Kurs 241-21206

gebührenfrei

Michael Müller

Fr. 3.5., 16.00 - 18.30 Uhr

Treffpunkt am Maibaum



Museum, Mond und Sterne

Ein besonderer Heimatabend im Wolfshneiderhof

Die vhs lädt gemeinsam mit dem Gemeindeheimatpfleger Michael Müller zu einem besonderen „Heimatabend“ in den Wolfshneiderhof ein. Im Freien wird der vhs Film „Heimaterinnerungen“ gezeigt, in dem vier „Alttaufkirchnerinnen“ und ein „Alttaufkirchner“ über die Zeit des II. Weltkriegs und die unmittelbare Nachkriegszeit im Ort berichten. Vorher bietet der Heimatpfleger einen „Museumstreifzug“ durch die bewegte Geschichte der Gemeinde an.

Kurs 241-21209

gebührenfrei

Fr. 26.7., 19.00

Treffpunkt: Wolfshneiderhof, Münchener Str. 12
82024 Taufkirchen

Foto oben: Bei der Film Premiere zu „Heimaterinnerungen“



Geschichten-Ralley durch die Gmoa

Erkunden Sie mit dem Fahrrad Ihre Gemeinde!

Der Gemeindeheimatpfleger Michael Müller lädt Sie zu einer „Geschichten-Ralley“ durch Taufkirchen ein. An bestimmten Stationen erfahren Sie anhand von Geschichten etliches Unbekanntes über Gebäude, Einrichtungen und Institutionen. Außerdem erhalten Sie mittels Rätselaufgaben Gelegenheit, sich Ihre Heimatgemeinde aus verschiedenen Sichtweisen weitergehend zu erschließen. Die Radltour beginnt auf der Westseite des Bahnhofs und endet am Wolfshneiderhof.

Das Angebot ist für die ganze Familie geeignet.
Voraussichtliche Dauer: ca. 2 ½ Stunden.

Der genaue Termin im August wird noch bekanntgegeben. Gerne können Sie sich schon einmal einen Platz reservieren.

Kurs 241-21204

gebührenfrei

Michael Müller

Treffpunkt: Bahnhof Taufkirchen

vhs Taufkirchen macht Kino



vhs macht Kino: Kriegs- und Nachkriegsjahre in Taufkirchen Heimaterinnerungen

Es ist ein Film entstanden, den die Volkshochschule unter Leitung von Silvia Engelhardt gemeinsam mit dem Heimatpfleger Michael Müller und dem Filmemacher Michael von Ferrari realisierte. Dazu wurden Interviews mit verschiedenen Zeitzeugen geführt, die ihre Kindheit und Jugend vor und nach Kriegsende in Taufkirchen verbracht haben. Wie lebten Kinder und junge Erwachsene in Taufkirchen vor rund 80 Jahren und was hat sich seitdem verändert? Anhand von Interviews und Bildern wird ein gesellschaftliches Portrait der Kriegs- und Nachkriegsjahre in Taufkirchen gezeichnet.

Kurs 241-21211

Do. 29.2., 19.00 - 20.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

gebührenfrei

vhs macht Kino: Taufkirchen und die 70er

In den 1970er Jahren veränderte sich Taufkirchen. Die Einwohnerzahl stieg massiv an. Doch welche Emotionen und Erinnerungen haben Menschen an diese Zeit. Die Volkshochschule würde gerne anregen, Bildmaterial und Filmaufnahmen zu sammeln. Interesse mitzuwirken? Informieren Sie sich bitte an ihrer Volkshochschule unter 089-6145140

ERWERBEN
SIE UNSERE
VORTRAGSKARTE
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Studium Generale



Das „Studium Generale“ ist eine „Uni für alle“. Die Seminarinhalte eröffnen einen Zugang zu den verschiedensten Wissensgebieten, aktualisieren bestehende Kenntnisse, liefern Denkanstöße und wollen eine Verbindung zu den unterschiedlichen Wissensgebieten herstellen, eine Kultur der Zusammenhänge aufzeigen.

Der Unterricht findet als hybrides Angebot statt. Das heißt, bei uns an der Volkshochschule und wer möchte oder mal verhindert ist, schaltet sich einfach Online dazu.

Studium Generale am Mittwoch-Vormittag

Kurs 241-2102

€ 119

Thomas Mandl, Ulrich Mössner, Harald Vorbrugg, Ralph Knobloch, Robert Staudigl und Peter Dorsch
ab Mi. 28.2., 10.00 - 12.00 Uhr, 16x
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Studium Generale am Dienstagvormittag

Kurs 241-2103

€ 115

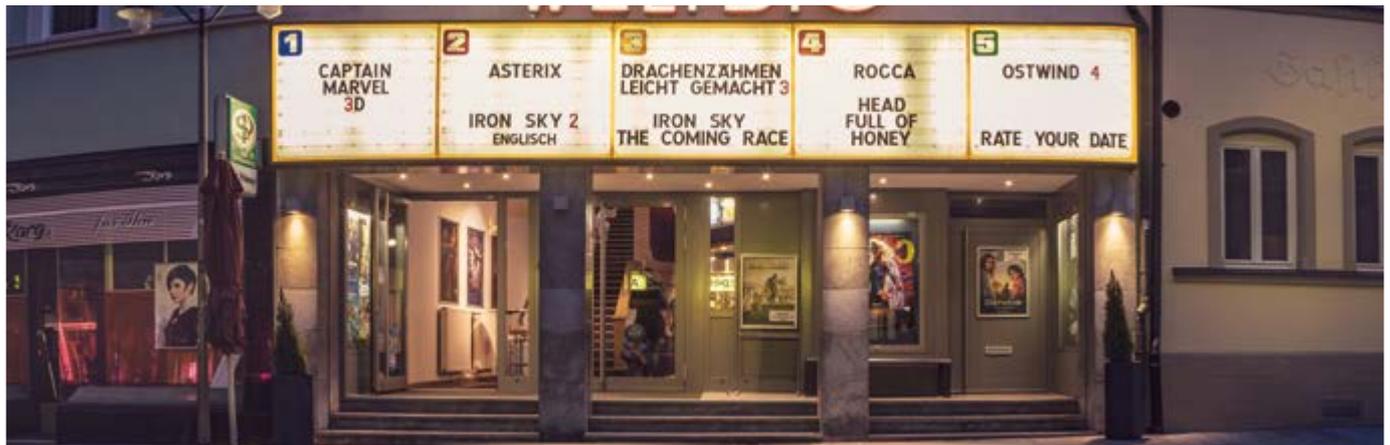
Thomas Mandl, Gerd Grassl, Peter Dorsch, Ralph Knobloch und Harald Vorbrugg
ab Di. 5.3., 10.00 - 12.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Studium Generale am Freitag-Vormittag

Kurs 241-2105

€ 115

Ulrich Mössner, Thomas Mandl, Harald Vorbrugg, Robert Staudigl, Felix Dünneemann
ab Fr. 1.3., 10.00 - 12.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1



FilmNachmittag

Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen, man weiß nie was man kriegt, sagt Forrest Gump. Der FilmNachmittag ist wie eine Schachtel voller Kinopralinen. Gemeinsam erleben wir die Welt des Films und sehen Kino-Raritäten, die uns durch eine fesselnde Diskussion in Erinnerung bleiben. Unter der Leitung des Dramaturgen Felix Dünnemann tauchen wir tiefer ins Kino ein und entdecken neue Blickrichtungen und Zusammenhänge.

Kurs 241-2116 € 6

Felix Dünnemann, Do. 7.3., 17.00 - 20.00 Uhr, vhs, Ahornring 121, Raum 3.1



Kino: Sieben Winter in Teheran

Zum Weltfrauentag

Im Sommer 2007 lockt ein älterer Mann die junge Reyhaneh Jabbari in seine Praxis und versucht, sie zu vergewaltigen. Reyhaneh ersticht den Mann aus Notwehr. Für diese Tat wird sie wegen Mordes verhaftet und zum Tode verurteilt. Sieben Jahre lang sitzt sie in Haft, bevor sie schließlich im Alter von 26 Jahren gehängt wird. Steffi Niederzoll macht in dieser Dokumentation mit Bild- und Tonmaterial aus dem Land auf diese Ungerechtigkeit in der iranischen Gesellschaft aufmerksam.

Eine Veranstaltung der vhs Taufkirchen, dem Grünen Kino und dem Kulturzentrum Taufkirchen.

Kurs 241-2113

gebührenfrei

Fr. 8.3., 19.30 Uhr

Kultur & Kongress Zentrum, Köglweg 5, Großer Saal, EG



Kino: Ruinenschleicher und Schachterleis

München nach 1945: Zeitzeugen erinnern sich

Von Bomben zerstörte Häuser; US-Soldaten, die Coca-Cola und Kaugummis spendieren; Sprachlosigkeit gegenüber der nationalsozialistischen Vergangenheit und die Hoffnung auf einen Neuanfang: Die Nachkriegsjahre in München hatten viele Facetten. Ein Film von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Lutz Eigel (München-Zeitreisen).

Eine Veranstaltung der vhs Taufkirchen, dem Grünen Kino und dem Kulturzentrum Taufkirchen.

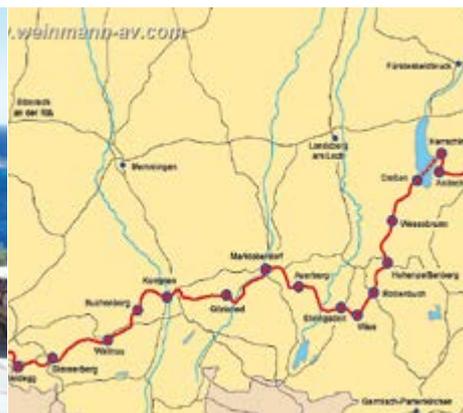
Kurs 241-2114

gebührenfrei

Fr. 19.4., 19.30 Uhr

Kultur & Kongress Zentrum, Köglweg 5, Großer Saal, EG

Reise- und Ländervorträge



Zagreb

Der Balkan, eine Region benannt nach dem gleichnamigen Gebirge in Bulgarien, ist ethnisch, religiös und kulturell vielfältig und divers. Ein Blick in die Geschichte des Balkans zeigt, wie diese Region häufig eine Art Spielball verschiedenster Großmächte war, vom Osmanischen Reich über das heutige Russland oder auch zunehmend von China. Besonders die Nachwirkungen der Balkankriege bzw. jugoslawischen Nachfolgekriege sind bis heute zu spüren.

Kurs 232-1033
Karolin Novinscak
Di. 27.02., 19.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

€ 6

Auf dem Radl den Jakobsweg entlang von Bad Aibling nach Santiago

„Der Weg ist das Ziel“, dies gilt für den berühmten Jakobsweg nach Galizien im Nordwesten Spaniens. Das Besondere, der Referent Alois Hackermeier legte die fast 3000 km lange Strecke nach Santiago de Compostela in knapp 6 Wochen mit dem Fahrrad zurück. Begleiten Sie ihn auf seiner spektakulären Reise.

Kurs 241-2106

Alois Hackermeier
Mo. 18.3., 19.30 - 21.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

€ 8



40 Jahre auf Achse

Andreas Pröve berichtet von seinen größten Abenteuern

Ein Leben im Rollstuhl und doch voller Abenteuer. Seit 40 Jahren ist Andreas Pröve auf der Suche nach den Grenzen des Machbaren, mit Neugier, mit Leib und Seele. In seiner Reportage folgt er dem Ganges, dem Mekong und dem Jangtsekiang jeweils von der Mündung zur Quelle. In den Schluchten des indischen Himalajas gerät er in bedrohliche Situationen, im tibetischen Hochland kämpft er mit Schnee und Hagel, in China bereitet ihm der repressive Staat Probleme. Doch trotz aller Hindernisse erreicht er mit viel Humor, großem Optimismus und einer gehörigen Portion Leidenschaft seine Ziele.

Kurs 232-2119
Andreas Pröve
Do. 22.2., 19.00 - 21.00 Uhr
Kultur & Kongress Zentrum, Köglweg 5, Kleiner Saal, EG

€ 10

Reise- und Ländervorträge



Island: Wo Wasserfälle fliegen lernen

Begleitet von erstaunlichen Geschichten, ausgesuchten Bildern und stimmungsvoller Musik geht es mit Angela und Helmut Luger in ein Land, in dem nicht der Mensch, sondern die Natur das Sagen hat. Erleben Sie überraschende Perspektiven auf die spektakuläre Vulkaninsel am Rand des nördlichen Polarkreises - zu jeder Tages- und Jahreszeit, bei jedem Wetter. Kommen Sie mit zu eisgepanzerten Gletschern, brodelnden Geysiren, staubtrockenen Lavawüsten, steilen Schluchten, donnernden Wasserfällen und einzigartigen Küstenabschnitten.

Kurs 241-21011

€ 10

Angela Luger, Helmut Luger
Mo. 4.3., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1



Münchener Jakobsweg von Karlsfeld nach Lindau

Multivisionsshow

Der Münchener Jakobsweg wurde nach historischen Reiseberichten rekonstruiert. Er führt in der vorgestellten Etappe entlang der Isar nach Schäftlarn, über Starnberg, durch die Maisinger Schlucht zum Kloster Andechs, durch den Pfaffenwinkel bis nach Lindau am Bodensee.

Lernen Sie die Höhepunkte der 1. Etappe diese schönen Fernwanderweges beim Bildvortrag kennen.

Kurs 241-2112

€ 8

Maria und Heinz Weinmann
Mi. 13.3., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Früher war mehr Verbrechen Historische Kriminalfälle

Perfide Mord-Komplotte, grausame Hexen-Verfolgung oder blutige Dienstmädchen-Morde: Die Prähistorikerinnen Nina Batram und Katharina Kolvenbach sammeln spektakuläre Kriminalfälle, die sie in einem Buch, aber auch in ihrer Podcastreihe verarbeiten. Nun sind die Autorinnen Gast der Volkshochschule und berichten von spannenden historischen Verbrechen und deren Hintergründen, skizzieren mögliche Lösungen weit zurückliegender Cold Cases und die Relevanz der Fälle für die heutige Zeit. Die einzelnen Fälle wurden gründlich recherchiert. Sie werden mit Einblicken in längst vergangene Gräueltaten und Schicksalsschläge und in die jeweilige Epoche überrascht. Wohlbekannte, aber auch nicht geläufige Kriminalfälle werden bei diesem detailreichen Streifzug durch die Jahrhunderte unter die Lupe genommen.

Der Blick in die Vergangenheit lohnt sich, um heutige Kriminalfälle und die Psychologie der Täter besser zu verstehen.

Kurs 241-2129

€ 10

Nina Batram und Katharina Kolvenbach
Fr. 26.4., 19.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Nina Batram und
Katharina Kolvenbach
sind deutschlandweit
für ihren Podcast
„Früher war mehr
Verbrechen“
bekannt

Mensch und Gesellschaft



Kampf der Frauen im Iran

Das kurze, mutige Leben von Reyhaneh Jabbari aus dem Iran

Der Fall der jungen Iranerin ging um die Welt: Als 19-Jährige wird sie fast vergewaltigt. Doch sie setzt sich zur Wehr und sticht den Angreifer nieder. Nach einem Schauprozess wird Reyhaneh wegen vorsätzlichen Mordes zum Tod durch Erhängen verurteilt. Sieben Jahre sitzt sie im Todestrakt. Währenddessen kämpft ihre Mutter, eine prominente Schauspielerin, um das Leben der Tochter und kann auch internationales Interesse wecken. Obwohl Reyhaneh am Ende ihr Leben verliert, ist dieses Buch eine Hommage an das Leben – unabhängig von Geschlecht, Religion und kultureller Zugehörigkeit.

Kurs 241-2120

Shole Pakravan und Steffi Niederzoll

Di. 12.3., 19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

€ 6



Kino: Sieben Winter in Teheran

Zum Weltfrauentag

Im Sommer 2007 lockt ein älterer Mann die junge Reyhaneh Jabbari in seine Praxis und versucht, sie zu vergewaltigen. Reyhaneh ersticht den Mann aus Notwehr. Für diese Tat wird sie wegen Mordes verhaftet und zum Tode verurteilt. Sieben Jahre lang sitzt sie in Haft, bevor sie schließlich im Alter von 26 Jahren gehängt wird. Steffi Niederzoll macht in dieser Dokumentation mit Bild- und Tonmaterial aus dem Land auf diese Ungerechtigkeit in der iranischen Gesellschaft aufmerksam.

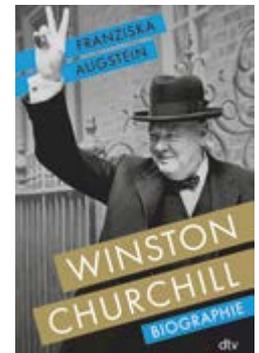
Eine Veranstaltung der vhs Taufkirchen, dem Grünen Kino und dem Kulturzentrum Taufkirchen.

Kurs 241-2113

Fr. 8.3., 19.30 Uhr

Kultur & Kongress Zentrum, Köglweg 5, Großer Saal, EG

gebührenfrei



Winston Churchill

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

Kurs 241-2128

Franziska Augstein

Mo. 13.5., 19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

€ 8



Russland und Putin

Russland führt Krieg gegen die Ukraine. Spätestens seit dessen Beginn fragt sich die ganze Welt „Wer ist Wladimir Putin und was will er wirklich?“ Diese Frage beschäftigt Udo Lielischkies, seit er 1999 zum ersten Mal aus Russland berichtete, wo er 12 Jahre lange lebte und arbeitete. Er gilt als einer der erfahrensten Experten für Russland.

Der Experte und Putin-Kenner Lielischkies ist regelmäßig Gast in Talk-Sendungen der ARD. In seinen Keynotes begeistert er mit einer einzigartigen Kombination aus profunder politischer Analyse und Schilderung des realen Lebens in Russland.

Kurs 241-2119

Udo Lielischkies

Do. 18.4., 19.30 - 21.30 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

€ 10



Europa vor der Wahl

Vom 06.06. bis 09.06.2024 finden in den 27 Mitgliedsstaaten die Wahlen zum Europäischen Parlament statt. 720 Abgeordnete können in der zehnten Direktwahl des Parlaments gewählt werden. Von „denen in Brüssel“ haben wir des Öfteren aus den Medien oder auch von unseren Politikerinnen und Politikern gehört. Wer sind denn „die aus Brüssel“ eigentlich? Wie arbeiten die Organe der EU zusammen? Warum dauert es vermeintlich so lange, bis Entscheidungen getroffen werden und ist die EU wirklich für den Krümmungsgrad der Gurke verantwortlich? Diese und weitere Fragen werden im Verlauf des Vortrags beantwortet.

Kurs 241-2111

Jochen Zellner

Mi. 15.5., 19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

gebührenfrei

Geschichte und Ursprünge des Judenhasses

Das Massaker der Hamas am 7. Oktober 2023 in Israel verschärft die Situation im Nahen Osten und befeuert den Judenhass weltweit. Die Anschläge in Brüssel und Paris, der Synagogenanschlag in Halle, die Gewalt gegen alles Jüdische in der islamischen Welt und die antisemitischen Ausschreitungen in Europa, nicht zuletzt in Deutschland, sind Beispiele der letzten Jahre dafür. Der Juden-hass ist alt, groß, stark und geht oft von der Mitte der Gesellschaft aus. Der Hass beginnt vor 2500 Jahren. Der Historiker Sebastian Voigt entwickelt in seinem Vortrag eine dichte Geschichte des Juden-hasses und verbindet sie mit einem leidenschaftlichen Aufruf zum couragierten Widerstand gegen den heutigen Antisemitismus.

Kurs 241-2127

Sebastian Voigt

Di. 11.6., 19.00 Uhr, vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

€ 6



Iran: Sponsor von Hamas und Hisbollah?

Mit dem Wiederaufleben des Palästina-Konflikts stellt sich auch die Frage nach der Rolle des Iran. Auf welche Weise fördert die Islamische Republik die terroristischen Aktivitäten beider Gruppen? Welche Interessen und Ziele verfolgt das Mullah-Regime?

Kurs 241-2122

Robert Staudigl

Mo. 6.5., 19.30 - 21.00 Uhr

Onlinekurs

€ 8

Peace Now? Israel und die Golfstaaten

Live aus Jerusalem

In seinem Vortrag beschreibt Uriel Kashi aus israelischer Perspektive die Veränderungen, die der Nahe Osten seit 1948 bis heute durchlaufen hat. Dabei geht er ausführlich auf die außenpolitischen Herausforderungen Israels nach der Staatsgründung ein und zeigt, wie die islamische Revolution im Iran 1979 und insbesondere das Ende des Kalten Krieges 1991 auch im Nahen Osten nach und nach zu einer Neuordnung geführt haben.

Kurs 241-2123

gebührenfrei

Uriel Kashi

Mi. 28.2., 19.00 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

In Zusammenarbeit mit der vhs Bamberg Land.



Israel, Gaza und kein Ende?

Mit dem terroristischen Überfall der Hamas auf Israel ist für alle Akteure eine neue Zeit angebrochen. Vor dem Hintergrund der Geschichte des Konflikts sollen die aktuellen Entwicklungen analysiert werden. Wohin steuert die Auseinandersetzung?

Kurs 241-2121

€ 8

Robert Staudigl

Mo. 11.3., 19.30 - 21.00 Uhr

Onlinekurs

ERWERBEN
SIE UNSERE
VORTRAGSKARTE
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE





ChatGPT im Alltag und Beruf nutzen

In diesem Vortrag lernen Sie, wie ChatGPT-3.5 Ihnen im täglichen Leben und im Beruf helfen kann. Wir beginnen mit den Grundlagen: Was ist ChatGPT und wie funktioniert es? Sie erfahren, wie diese Technologie Kommunikation, Informationssuche und Aufgabenerledigung vereinfachen kann. Der Kurs ist speziell für Einsteiger konzipiert, sodass keine Vorkenntnisse nötig sind. Sie lernen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können, um Zeit zu sparen und Ihre Produktivität zu steigern. Wir werden auch diskutieren, wie Sie einen eigenen Account erstellen. Sie können Ihre Fragen stellen und wir können gemeinsam die ersten Schritte gehen.

Kurs 241-2217

€ 8

Janina Schubert
Mo. 15.4., 19.00 - 20.30 Uhr
Onlinekurs

ChatGPT im (Online-)marketing nutzen Von SEO bis zur Content-Produktion

In unserer Aufbauschulung zeigen wir Ihnen an zwei Terminen, wie Sie die künstliche Intelligenz von ChatGPT gezielt für (Online-)Marketing einsetzen können. Diese Schulung ist als interaktive Kleingruppenveranstaltung konzipiert. So können wir auf individuelle Fragen und Szenarien eingehen. Sie lernen, wie Sie mit ChatGPT Content generieren, die Interaktion mit Ihren Kunden personalisieren, Ihre Sichtbarkeit in Suchmaschinen verbessern und innovative Marketingstrategien entwickeln können. Durch praktische Übungen und Beispiele erfahren Sie, wie Sie ChatGPT in Ihre Marketingarbeit integrieren können.

Kurs 241-2218A

€ 28

Janina Schubert
ab Mi. 8.5., 19.00 - 21.00 Uhr, 2x
Onlinekurs

ChatGPT: Erweiterte Funktionen professionell nutzen Insight ChatGPT-4

Sind Sie bereit, ChatGPT-4 zu entdecken und professionell zu nutzen? In unserer Aufbauschulung erfahren Sie, wie Sie souverän mit der Bezahlversion von ChatGPT arbeiten können. Dieser Kurs ist ideal, wenn Sie bereits mit den Grundlagen vertraut sind und nun tiefer in die Materie eintauchen möchten. In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten erkunden wir die fortgeschrittenen Möglichkeiten von ChatGPT-4, einschließlich Suchmaschinenoptimierung und der Erstellung von KI-generierten Bildern. Lernen Sie, wie Sie diese Tools effektiv für Ihre Projekte einsetzen können.

Kurs 241-2218

€ 20

Janina Schubert
Di. 23.4., 19.00 - 21.00 Uhr
Onlinekurs

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Der Kurs klärt über die verschiedenen Möglichkeiten der Vorsorge auf. Die Formalien, der notwendige Inhalt und die rechtliche Verbindlichkeit der Vorsorgeregulungen werden ausführlich und praxisnah dargestellt. Der Referent ist Rechtsanwalt mit Spezialgebiet Erbrecht und Vorsorge-Verfügungen.

Kurs 241-2124

€ 8

Walter Hylek
Mi. 17.4., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Erben und Vererben

Der Kurs erklärt praxisnah und verständlich, welche Risiken eine fehlende oder fehlerhafte letztwillige Verfügung mit sich bringt. Als Alternative dazu werden vorausschauende und sinnvolle Gestaltungen der Erbfolge vorgestellt. Der Referent ist Rechtsanwalt mit Spezialgebiet Erbrecht und Vorsorge-Verfügungen.

Kurs 241-2125

€ 8

Walter Hylek
Mo. 29.4., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1



Eisbär im Fischernetz

Plastik im Polarmeer – Was geht uns das an?

In dem Vortrag zeigt Birgit Lutz viele Eindrücke aus der wunderbaren Umgebung Spitzbergens, in der sie unterwegs ist - aber auch, was in der grandiosen Natur Spitzbergens alles an Müll zu finden ist. Wo kommt dieser Müll her, was richtet er an, was hat er mit uns zu tun – und was können wir tun? Birgit schlägt einen Bogen nach Deutschland und wie es bei uns aussieht. Sie verbreitet dabei keine Endzeit- sondern Anpackstimmung und gibt ganz konkrete Tipps, wie auch wir ganz einfach plastikfreier leben können.

Kurs 241-2118

€ 10

Birgit Lutz

Mi. 20.03., 19.00 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

**In Zusammenarbeit mit dem
Umweltamt der Gemeinde Taufkirchen**



Ein Abend für Baumfreunde

Erfahrungen und Erzählungen aus einem Leben für Bäume.

Mit vielen Bildern

Edgar Wenisch hat seit über 45 Jahren als ehemaliger Forstwirt und öffentlich bestellter und vereidigter Gerichtssachverständiger für die Verkehrssicherheit von Bäumen, seine berufliche Leidenschaft den grünen Riesen gewidmet. In einer spannenden Präsentation gibt er Einblicke in seine faszinierende Reise durch die Welt der Bäume, insbesondere derjenigen, die das pulsierende Leben in unseren Städten prägen. Es wird auch die außergewöhnliche Arbeit seines langjährigen Begleiters und besten Freund den „Zertifizierten Gehölzpathogen Spürhund“ Mäx vorgestellt.

Wie z.B. Mäx Umweltsünder überführt oder Straftaten nachgewiesen hat.

Kurs 241-22324

€ 6

Edgar Wenisch

Do. 14.3., 19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

**In Zusammenarbeit mit dem
Umweltamt der Gemeinde Taufkirchen**



Klimafit: Klimawandel! Was kann ich tun?

Neben den wissenschaftlichen Grundlagen vermittelt der Kurs zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel rund um Taufkirchen mit sich bringt. Zudem vernetzen Sie sich mit Gleichgesinnten und werden selbst aktiv. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert:innen aus der Region.

Klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch und der Universität Hamburg. Das Projekt wird im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert.

Kurs 241-2200

gebührenfrei

Manuel Heim

ab Mo. 8.4., 18.00 - 21.00 Uhr, 6 x

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

**In Zusammenarbeit mit dem
Umweltamt der Gemeinde Taufkirchen**

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Vulkanismus in Deutschland

Wie aktiv sind unsere Vulkane in Deutschland?

Die Eifel ist das jüngste Vulkangebiet in Deutschland. Früher galt der Vulkanismus in der Eifel als erloschen, doch seit längerem ist bekannt, dass Vulkangebiete innerhalb von Kontinenten viele hunderttausend Jahre lang aktiv sein können. Gerhard Wörner wird neue Befunde aus geophysikalischen Untersuchungen in der Eifel vorstellen, die auf Aktivität direkt unter den Vulkanen hinweisen. Außerdem gibt es neuere Ergebnisse einer Arbeitsgruppe der Universität Göttingen zum Vulkanismus in der Eifel. Wörner ist nicht nur Vulkanologe, sondern auch Geologe und Mineraloge. Mit dem Vulkanismus in der Eifel beschäftigt er sich seit Jahren.

Kurs 241-22323

€ 6

Prof. Dr. Gerhard Woerner
Do. 11.7., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Aktion Saubere Landschaft

„Ramadama, Aktion Saubere Landschaft 2024“ Helfen Sie mit für ein schöneres Taufkirchen!

Die Aktion findet statt am Samstag, 9. März 2024, ab 09:00 Uhr
Treffpunkt ist um 9.00 Uhr am Rathausplatz sowie als zweiter Anlaufpunkt um 9.00 Uhr am Bürgertreff „Soziale Stadt“ (Eschenstraße 46). Alle Taufkirchner Bürgerinnen und Bürger sowie die Vereine werden um rege Teilnahme gebeten.

Bei schlechtem Wetter wird die Aktion auf Samstag, 16.3.2024 verschoben.

Ab ca. 11.30 Uhr werden alle Teilnehmenden zu einer kleinen Brotzeit eingeladen.

Kurs 241-22022

gebührenfrei

Sa. 9.3., 9.00 - 11.30 Uhr

Eine Veranstaltung des Umweltamtes

Sensen und Dengeln

Bienen und andere Insekten, aber auch viele Kräuter profitieren davon, wenn Wiesen erst nach der Blüte gemäht werden. Dafür ist das Sensen einfach ideal. Lernen Sie das Sensen und Dengeln mit uns kennen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden wir gemeinsam eine Wiese der Gemeinde Taufkirchen sensen. Im praktischen Tun kann diese alte Kulturtechnik am besten gelernt werden. gemäht südlich v. Umweltgarten. Wenn vorhanden bitte eigene Sense mitbringen und bei der Anmeldung angeben.

Kurs 241-22014

gebührenfrei

Günther Glas

Sa. 29.6., 9.00 - 12.00 Uhr

Ersatztermin: 6.7.

Treffpunkt: Keltenhaus Taufkirchen, Köglweg 100

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Gemeinde Taufkirchen

Was macht der Klimawandel mit dem Wasserkreislauf?

Die Häufigkeit von Dürre- und Starkniederschlag-Ereignissen scheint zuzunehmen. Es werden aber auch Prozesse angesprochen, die sich durch den Klimawandel deutlich verstärken, wie die Aufnahmefähigkeit der Atmosphäre für Wasserdampf - was die Verdunstung erhöht und damit die Tendenz zur Dürre. Gleichzeitig gelangt genügend Wasser in die Atmosphäre, um anderenorts Starkniederschläge hervorzurufen. Durch geeignete Maßnahmen kann dieser Entwicklung entgegen gewirkt werden.

Kurs 241-22208

gebührenfrei

Prof. Dr. Thomas Foken

Do. 11.4., 19.30 - 21.00 Uhr

Online

In Zusammenarbeit mit der vhs Bamberg-Land



Der Taufkirchner Umweltgarten mit Skizzenblock, Kamera und Brotzeitkorb

Der Umweltgarten in Taufkirchen bietet vielfältige Sinneseindrücke. Wir erkunden - ausgerüstet mit Kamera und Skizzenblock - den Umweltgarten und entdecken Sehenswertes und Malerisches. Ein Samstagvormittag mit viel Natur und inspirierenden Eindrücken, der mit einer zünftigen Brotzeit abgerundet wird. Falls es regnet, findet der Termin eine Woche später am 11.05. statt. Mitzubringen sind Kamera oder Skizzenblock mit Bleistift und Brotzeit. Sitzbänke sind im Umweltgarten vorhanden.

Kurs 241-22023

€ 8

Jutta Werner

Sa. 4.5., 10.00 - 12.00 Uhr

Umweltgarten, Köglweg 99, 82024 Taufkirchen

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Gemeinde Taufkirchen

Mit Kamera und Skizzenblock durch die Gartenanlage „Am Wald“

Die Kleingartenanlage „Am Wald“ bietet vielfältige Inspirationen, die wir mit Kamera oder Skizzenblock und Farben entdecken wollen. Unser Rundgang umfasst einen Teil des Waldes bei der Alten Gärtnerei und wird durch eine Brotzeit in einem der Gärten unter einem blühenden Apfelbaum abgerundet. Mitzubringen sind Kamera oder Skizzenblock und Farben. Ersatztermin ist der 25.05.2024

Kurs 241-22025

€ 8

Jutta Werner

Sa. 18.5., 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Englwartinger Weg 2 (Nähe Alte Gärtnerei), Eingang Gemeinschaftshaus der Gartenanlage, 82024 Taufkirchen

In Zusammenarbeit mit dem Kleingartenverein „Am Wald“

Rundgang mit dem Förster

Beim Rundgang durch das Waldstück der Gemeinde mit Förster Olaf Rahm erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Wald. Ein besonderer Schwerpunkt der Führung liegt bei den Herausforderungen vor denen die Forstwirtschaft durch den Klimawandel gestellt ist. Es werden Maßnahmen erläutert und demonstriert, wie der Wald fit gemacht werden kann, um mit der Klimaerwärmung und den einhergehenden Folgen besser klar zu kommen.

Hinweis: Festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind für den Rundgang unbedingt erforderlich.

Kurs 241-2239

gebührenfrei

Förster Olaf Rahm (Foto oben rechts)

Fr. 10.5., 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: vor der Alten Gärtnerei, Tegernseer Landstraße 129

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Gemeinde Taufkirchen

Unheimliche Nachtgeister? Fledermaus-Exkursion in Taufkirchen

Fledermäuse, selten zu sehen und fast nie hören, zählen zu den in Deutschland am stärksten vom Aussterben bedrohten Tieren. Nach wie vor wissen viele Menschen sehr wenig über diese nächtlichen Jäger, die mit besonderen Fähigkeiten ausgestattet sind. Auf der abendlichen Exkursion erfahren Sie Wissenswertes über die „Kobolde der Nacht“, ihre Biologie und ihre Lebensweise sowie ihre Gefährdung. Mit etwas Glück können wir jagende Fledermäuse über dem Taufkirchner Weiher beobachten. Ein kleiner Fledermauspflingling wird voraussichtlich live zu sehen sein. Die Führung ist auch für Kinder geeignet. Entfällt bei Sturm und Regen.

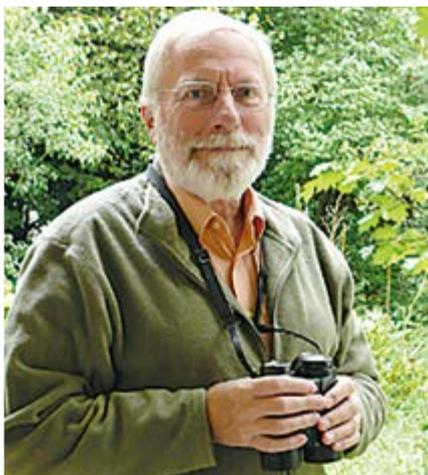
Kurs 241-2235

€ 8

Christina Schneider

Fr. 26.4., 19.30 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Berghamer Weiher (Entenbach), Taufkirchen



Vogelparadies Ismaninger Speichersee

Die etwa 5-stündige Wanderung führt durch ein sonst nicht zugängliches Schutzgebiet für Wasservögel, das in den 89 Jahren seines Bestehens das Gebiet zu einem „Verkehrsknotenpunkt“ des Vogelzuges von Weltbedeutung geworden ist. Es handelt sich um einen der artenreichsten Vogeltreffpunkte Europas. Zu jeder Jahreszeit beeindruckt dieser Reichtum an Vogelarten und Pflanzen, sowie der herrliche Landschaftseindruck den Besucher.

Kurs 241-2110

€ 12

Manfred Siering (Foto oben links)

Sa. 27.4., 7.00 - 11.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Ismaning, am Kiosk

Morgendlicher Rundgang zum Deininger Moor

Besuchen Sie beim Rundgang das größte Hochmoor im Landkreis München. Nebenbei erfahren Sie, welche besonderen Tier- und Vogelarten in diesem nährstoffarmen Lebensraum ihr Refugium haben. Erforderlich sind Fernglas, wetterangepasste Kleidung.

Kurs 241-22312

€ 12

Manfred Siering

Sa. 1.6., 6.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt: Deininger Weiher 4, 82064 Straßlach-Dingharting
Parkplatz Gaststätte Waldhaus

Kräuterführung im Frühjahr

Entdecken Sie die Welt der Kräuter. Welche heimischen Kräuter dienen Ihrer Gesundheit? Welche Teile der Pflanze können verwendet werden? Wann sollen die Kräuter am besten gesammelt werden? Wie können die einzelnen Kräuter für den Eigenbedarf verarbeitet werden? Die Gehstrecke beträgt ca. 3 km und führt durch die eher abgelegenen und ruhigeren Pfade und Lichtungen im Perlacher Forst. Bei Regen entfällt die Kräuterwanderung!

Kurs 241-22033

€ 12

Herdis Schädlich

Sa. 4.5., 10.00 - 13.00 Uhr

Kräuterführung im Sommer

Kurs 241-22034

€ 12

Herdis Schädlich

Sa. 29.6., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Taufkirchen Parkplatz am Waldfriedhof im Weidenweg

Vogelbeobachtungen im Landschaftspark Hachinger Tal

Das 126 Hektar große Areal des Landschaftsparks Hachinger Tal entstand auf dem Gebiet des ehemaligen Flugplatzes Neubiberg/Unterhaching und umfasst neben der Startbahn u.a. den renaturierten Hachinger Bach mitsamt angelegtem Auwald, eine Streuobstwiese, diverse Tümpel und Wiesen. In diesen Schongebieten brüten nun Vogelarten, die auf der Roten Liste bedrohter Tierarten stehen (u.a. Wachtel, Feldlerche, Saatkrähe, Dorngrasmücke und Neuntöter). An Ausrüstung erforderlich: Festes Schuhwerk, evtl. Regenschutz, warme Kleidung, Feldstecher, Proviant, evtl. Bestimmungsbuch und Notizblock.

Kurs 241-22314

€ 15

Manfred Siering

Sa. 4.5., 6.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt: ALDI bei der Biberger Str. 66 in Unterhaching

Pilze suchen, bestimmen und sammeln

Während der Wanderung lernen Sie, Pilze eindeutig zu bestimmen, fachgerecht zu sammeln und Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die erfahrene Pilzberaterin der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft erklärt Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Vom Treffpunkt geht es zu Fuß weiter. Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wetterfeste angemessene Kleidung, evtl. Getränke und Literatur.

Kurs 241-22111

€ 16

Jenny Keltsch, Pilzberaterin der BMG e.V.

Sa. 21.9., 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahn-Station Furth/Oberhaching

Kurs 241-22112

€ 16

Jenny Keltsch, Pilzberaterin der BMG e.V.

Fr. 27.9., 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahn-Station Furth/Oberhaching



Alpakawanderung für Erwachsene

Kulleraugen statt Knopf im Ohr und ein Wesen zum Verlieben: Das sind die Markenzeichen der Alpakas. Bei einem ersten Leckerli auf dem Hof schließt ihr schon mal Freundschaft. Auf eurer Wanderung lernst du dann endlich die friedliebenden Anden-Kamele so richtig kennen. Jetzt stellst du fest, dass jeder dieser charismatischen Paarhufer seinen eigenen Kopf hat.

2 Kinder teilen sich ein Alpaka!
für Kinder ab 11 Jahren, gerne mit Begleitung (kostenlos)

Kurs 241-22205 € 20
Michaela Schütz
Fr. 24.5., 9.00 - 10.30 Uhr
Treffpunkt: Neuhub 1 84416 Taufkirchen an der Vils

Großmarkthalle

Bei unserem Spaziergang über das Gelände werden wir das reiche Angebot an Obst und Gemüse aus aller Welt in den historischen Hallen bestaunen. In der Gärtnershalle erleben wir die einheimischen Anbieter. Sie werden insbesondere erfahren, wie diese circa 30 ha. Welt für sich „funktioniert“ und welche Logistik dahinter steckt. Den Besuch können Sie mit den legendären Weißwürsten in der zu den Hallen gehörenden Gaststätte abschließen.

Kurs 241-22010 € 12,50
Ingrid Oxfort
Do. 4.7., 9.00 - 11.15 Uhr
Treffpunkt: Großmarkthalle, Eingang West, Thalkirchner Str. 81 (Nähe Gotzinger Platz)

Eine Tour über das Zeltdach des Olympiastadions

Erleben Sie auf dem Dach des Olympiastadions eine unvergleichliche Attraktion: Alles was Sie brauchen ist ein wenig Mut, denn Seil und Karabiner bekommen Sie vor Ort. In einer kleinen Gruppe steigen Sie auf zu schwindelerregenden Höhen. Die Tourguides erklären Ihnen die Architektur und Konstruktion des weltberühmten Olympiastadions aus nächster Nähe. Das Mindestalter beträgt 10 Jahre

Kurs 241-22020 € 52
So. 14.7., 16.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Besuchereingang Olympiastadion „Stadionkasse Nord“, Spiridon-Louis-Ring 21, 80809 München

„Deutsche Eiche“

Buntes Traditionshaus mitten im Gärtnerplatzviertel

Was macht den sagenumwobenen, schillernden Charakter dieses Traditionshauses aus, das zugleich einer der ältesten Treffpunkte der Schwulenszene in München und der Münchner Kulturschaffenden ist? Folgen Sie Dietmar Holzapfel, einem der beiden heutigen Besitzer und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Deutschen Eiche.

Kurs 241-2209 € 6
Dietmar Holzapfel
Mi. 20.3., 9.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Hotel „Deutsche Eiche“, Reichenbachstr. 13

Kurs 241-22110 € 6
Dietmar Holzapfel
Di. 11.6., 9.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Hotel „Deutsche Eiche“, Reichenbachstr. 13

Werksführung bei MAN in München-Allach

Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

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

Fotografieren während der Tour ist nicht gestattet.

Kurs 241-22120 € 22
Fr. 14.6., 15.30 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: MAN Truck Forum, Dachauer Str. 570, 80995 München

Die Europäische Südsternwarte (ESO)

Die Europäische Südsternwarte, kurz ESO Supernova, beherbergt eine herausragende, moderne und interaktive astronomische Ausstellung, die ebenso unterhaltsam wie lehrreich ist. Sie bekommen eine Vorstellung davon, was es bedeutet, Astronomin oder Astronom zu sein, in der Wissenschaft zu arbeiten und die Geheimnisse des Universums zu entdecken.

Ab 15:30 Uhr erwartet Sie im Anschluss an die Führung eine spektakuläre Vorführung im Planetarium (mit reservierten Plätzen)

Kurs 241-2214

€ 23

Europäische Südsternwarte ESO

Sa. 20.4., 14.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: ESO Besuchszentrum, Garching

Führung durch das Hauptzollamt an der Donnersberger Brücke

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

Kurs 241-2216

€ 10

Siglinde Franke-Fuchs

Fr. 19.4., 15.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Hauptzollamt, Donnersberger Brücke S-Bahnhof, Tor 1

Zu Besuch in der Pathologie: Führung im Klinikum Schwabing

Führung im Klinikum Schwabing

Oberpräparator Alfred Riepertinger gewährt einen Blick hinter die Kulissen des Instituts für Pathologie am Klinikum Schwabing und die Siegried-Oberdorfer Lehrsammlung. Sie sehen etwa 1.000 Präparate, die mit den unterschiedlichsten Präparations- und Konservierungstechniken hergestellt wurden.

Sie besichtigen zudem den Sektionssaal, in dem immer wieder Szenen der Fernsehkrisis „Tatort“ und „Der Alte“ gedreht werden. Bei der Führung erzählt der Autor des Buches „Mein Leben mit den Toten“ warum sein Leben von Anfang an von einem ganz besonderen Umgang mit dem Thema Tod geprägt war - und wie es dazu kam, dass er den Leichnam von Franz-Josef Strauß unter Polizeischutz einbalsamierte.

Treffpunkt: Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie (Haus 32), Kölner Platz 1, München. Bitte rechnen Sie mit 10 Minuten Gehzeit.

Kurs 241-2225

€ 12

Alfred Riepertinger, Oberpräparator Klinikum Schwabing

Mo. 11.3., 18.00 - 19.30 Uhr

Institut für Pathologie (Haus 32), Kölner Platz 1, München

Kurs 241-2226

€ 12

Alfred Riepertinger, Oberpräparator Klinikum Schwabing

Mo. 29.7., 18.00 - 19.30 Uhr

Institut für Pathologie (Haus 32), Kölner Platz 1, München

Besichtigung der Hopffisterei München

Im Rahmen der Führung durch den Betrieb sehen Sie den gesamten Backbetrieb mit Natursauerteigerherstellung und das Backen an den altdeutschen Steinbacköfen, für die noch immer viel Handarbeit erforderlich ist. Sie sehen wie die vielen Brotsorten gebacken werden und können sich überzeugen, dass alle Rohstoffe aus anerkannt ökologischem Anbau stammen.

Bei einer kleinen Brotzeit können Sie erleben, dass ökologische Produkte auch köstlich schmecken.

Nicht für Kinder unter 12 Jahren und für mobilitätsbehinderte Menschen geeignet.

Kurs 241-22307

€ 6

Hopffisterei

Di. 5.3., 18.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Hopffisterei München, Kreittmayrstr. 5, Pforte



Der Deutsche Wetterdienst

Zu den Aufgaben des Deutschen Wetterdienstes gehören die Wettervorhersage, die Messtechnik und die Abteilung Klima- und Umweltberatung für Bayern. Was ist typisch und besonders für das weiß-blaue Klima? Wie ändert sich das Klima in Bayern? Wie wird Klima „gemessen“? Was ist der Unterschied zwischen Wetter und Klima? Wie entsteht der Wetterbericht? Ihr Besuch besteht aus einer kleinen Führung durch das Wetteramt inkl. Besuch der Vorhersagezentrale, die Besichtigung des Messfeldes und einem Vortrag rund ums Klima.

Kurs 241-22321

€ 7

Gudrun Mühlbacher

Mi. 20.3., 15.00 - 17.15 Uhr

Treffpunkt: Wetteramt, Helene-Weber-Allee 21, 80637 München

Volkssternwarte München

Nach Feierabend noch kurz ein Spaziergang durch das All? Sie werden durch die Sternwarte geführt inkl. Planetariumsvorstellung. Bei klarem Himmel können Beobachtungen an den großen Teleskopen erfolgen. Teile der Abendführung finden im Freien statt. Auch bei schlechtem Wetter sind wir kurzzeitig draußen. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung.

Kurs 241-22406

€ 8

Di. 12.3., 20.00 - 21.30 Uhr

Treffpunkt: Sternwarte, Rosenheimerstr. 145 h, Rgb., München

Streifzüge durch die Geschichte, Kulturelles und Führungen



Ludwig I. von Bayern, die Eisenbahn und die Anfänge der Bahnhofsarchitektur

1835 wurde zwischen Nürnberg und Fürth die erste deutsche Eisenbahnstrecke für den Personenverkehr eröffnet. In den folgenden Jahren erschloss ein immer engmaschigeres Schienennetz das Königreich Bayern und trug so wesentlich zu dessen Industrialisierung bei. Der Vortrag schildert die Anfänge des Eisenbahnbaus unter König Ludwig I., einige ausgewählte Bauten sowie die wirtschaftlichen Folgen der neuen Technologie, der Ludwig selbst anfangs durchaus skeptisch gegenüberstand.

Kurs 241-2175

Robert Schäfer, Kunsthistoriker

Di. 5.3., 19.00 - 20.30 Uhr / Onlinekurs

In Zusammenarbeit mit der vhs Bamberg Land

Gebührenfrei



Bayreuth und das Fichtelgebirge

Im Spiegel eines Reiseberichts aus dem späten 18. Jahrhundert

Johann Michael Füssel Reisebeschreibungen erfreuten sich im 18. und 19. Jahrhundert großer Beliebtheit. Zu den ausführlichsten Schilderungen des östlichen Oberfrankens zählt das Reisetagebuch, das Johann Michael Füssel ab 1787 veröffentlichte. Füssel bereiste die Fränkische Schweiz und das Fichtelgebirge, der Bericht dieser Expedition stellt eine wertvolle Quelle zur Geschichte Frankens am Vorabend der Französischen Revolution dar.

Kurs 241-2176

Robert Schäfer, Kunsthistoriker

Mi. 24.4., 19.00 - 20.30 Uhr / Onlinekurs

In Zusammenarbeit mit der vhs Bamberg Land

Gebührenfrei



Whisky Tasting

Whisky gehört zu den beliebtesten Spirituosen der Welt. Er wird in vielen Ländern hergestellt, wobei Irland und Schottland zwei der bekanntesten Herkunftsländer sind. Bei diesem Whiskytasting lernen Sie die Unterschiede zwischen irischem und schottischem Whisky kennen. Sie erfahren, was Whisky ist, wie er hergestellt wird und welche Arten von Whisky es gibt. Danach werden Sie in die Kunst der Whiskyverkostung eingeführt. Sie lernen, wie man Whisky riecht, schmeckt und bewertet. Insgesamt können die Teilnehmer neun verschiedene Whiskys verkosten. Sie probieren irische Blends, schottische Single Malts mit smartem Geschmack, Fassstärke und torfigen Drams. Zusammen versuchen wir, die verschiedenen Aromen und Geschmacksnoten der Whiskys zu erkennen.

Die Verkostung

Irish Blend (Kilbeggan, Teeling, Tullamore Dew), - Scotch Single Malt (Clynellish, Craigelachie), Scotch Single Malt cask strength (Glen Garrioch, Glenfarclas 105) - Scotch Torf Whisky (Lagavulin, Ardbeg AN OA)

Bitte ihr Lieblingswhiskyglas und ein Wasserglas mitbringen. Don't drink and drive!

Kurs 241-21304 / € 35

Herbert Heigl

Fr. 12.4., 19.00 - 21.00 Uhr, vhs, Ahornring 121, Raum 3.1



Carmen Rohrbach - Im Reich der wilden Felsen

Streifzüge durch eine sagenhafte Landschaft

Carmen Rohrbach führt auf facettenreichen Wanderungen durch das wildromantische Elbsandsteingebirge und den Nationalpark Sächsische Schweiz.

Auf ihren Touren kommt sie mit Rangern, Hüttenwirten und Wanderern ins Gespräch und berichtet über die Entstehung einer geheimnisvollen Landschaft durch die sie auf dem Malerweg wandert. Sie geht der Vergangenheit von Burgen und Schlössern auf den Grund, taucht ein in Nebelmeere und fantasievolle Geschichten, die sich um das einmalige Naturparadies ranken.

Kurs 241-23108

€ 8

Carmen Rohrbach

Mi. 17.4., 19.00, vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschule und der Gemeindebücherei



Frauen und Mädchen der Residenz

Zum Weltfrauentag

Männer schrieben Geschichte. Je nach Zeit waren die Frauen und Töchter der Staatsmänner dazu da, Bündnisse zu schließen und zu festigen, Vermögen zu erwerben oder zu vermehren, legitime Nachfolger zu gebären oder mit ihrer Schönheit zu glänzen. Anhand ausgewählter Frauen-Biografien soll eine Geschichte des Frauenlebens aufgezeigt werden. Und auch die Randfiguren sind interessant: Die Mätressen, illegitimen Töchter und andere Damen des Hoflebens. Wir durchleuchten Ihre Erziehung und Bildung, ihre Tagesabläufe und nicht zuletzt ihre Chance auf Selbstbestimmung und Glück.

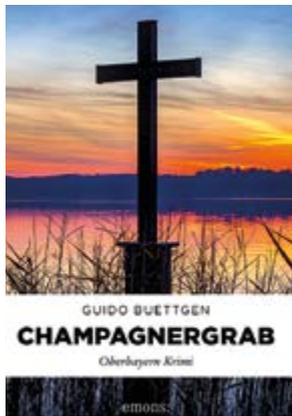
Kurs 241-2320

€ 9

Petra Rhinow

Do. 7.3., 19.00 - 20.30 Uhr

Onlinekurs



Guido Büttgen: Champagnergrab

Ein Oberbayern Krimi

Spannung und Action treffen auf schwarzen Humor.

Als in einem Falkennest auf dem Dach des Andechser Klosters die inneren Organe eines Mannes gefunden werden, ahnt Kriminalrat Madsen, dass ihn dieser Fall mit den dunkelsten Tiefen der menschlichen Psyche konfrontieren wird. Doch die Grenze zwischen Gut und Böse schwimmt,

denn das Opfer entpuppt sich als brutaler Vergewaltiger – und Madsen muss sich letztlich die Frage stellen, ob er wirklich auf der richtigen Seite kämpft.

Kurs 241-23109

€ 6

Guido Büttgen

Do. 11.4., 19.00 - 21.00 Uhr, Gemeindebücherei, Köglweg 5

Eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschule und der Gemeindebücherei

Kunst am Vormittag

Führungsreihe

Ausstellungsbesuche in diesem Semester sind :

Von Andy Warhol bis Kara Walker.

Szenen aus der Sammlung Brandhorst

Sammlung Brandhorst, Theresienstr. 35 a

Myanmar. Von Pagoden, Longyis und Nat-Geistern
Museum Fünf Kontinente

Maximilianstr.42

Viktor & Rolf - Fashion Statements

Kunsthalle, Theatinerstr. 8

Geschichte der Gärten der Welt und
41 Jahre Iga im Westpark

Treffpunkt: U6 Westpark

Kurs 241-23225

€ 48

Ulrike Gierlinger, Kunsthistorikerin

ab Do. 7.3.,25.4.,16.5. und 18.7. von 10.45 - 12.15 Uhr

Kurs 241-23226

€ 48

Ulrike Gierlinger, Kunsthistorikerin

ab Do. 11.4.,02.05.,13.06. und 25.07.
von 10.45 - 12.15 Uhr



Das besondere Erlebnis: Inside Bavaria

Ein Ausflug ins Innere der Bavaria

Kleingruppe (bis 6 Personen)

Sie war ein technisches Wunderwerk, ihrer Epoche. Wir werden uns mit der herausragenden Arbeit Ferdinand von Millers und der Münchner Erzgießerei beschäftigen. Dazu untermalen kuriose Geschichten und Anekdoten unseren Besuch. Wir klettern in die große Dame und steigen bis in ihr Haupt. Bitte denken Sie an gute Schuhe.

Kurs 241-2321A

€ 15 zzgl. Eintritt

Petra Rhinow

Do. 18.4., 11.15 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Am Fuß der Bavaria, oben an der Freitreppe

Rund um die Auer Dult

Heute dreht sich alles um ein echtes Münchner Original: Die Au und ihre Dult! Und so gehen wir heute auf und um den Mariahilfplatz, bestaunen die Mariahilf Kirche, hören viel über die 700 Jahre alte Geschichte der Dult in München und die über 200 Jahre alte Tradition der Dult in der Au, die Paulaner und den blauen Birnbaum. Danach haben Sie bestimmt Lust auf Würstl, Kraut oder Steckerlfisch und einen Bummel über den historischen Geschirrmarkt.

Kurs 241-2322

€ 12

Petra Rhinow

Fr. 3.5., 16.30 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Gabsattelstraße Ecke „Am Herrgottseck“

Rund um den Winthirplatz: Ein Sommerspaziergang durch Neuhausen und seinen kleinen Friedhof

Südlich des Nymphenburger Kanals liegt ein lebendiges und doch malerisches Münchner Stadtviertel, das unbedingt einen Besuch lohnt: Schöne alte Villen, Brunnen und Denkmäler aus der Prinzregentenzeit finden wir hier neben ganz normaler Wohnbebauung und moderner Architektur. Das alte Kirchlein des Viertels werden wir bei unserem Spaziergang bestaunen, samt des kleinen und feinen Winthirfriedhofs. Auf diesem Münchner Prominentenfriedhof ruhen Bustelli, Sigi Sommer, Oskar von Miller und andere bekannte Persönlichkeiten.

Kurs 241-2323

€ 12

Petra Rhinow

Di. 7.5., 16.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Bei der Grünanlage gegenüber der Schule Winthir Platz

Online: Universum Bühne

monatlicher Kulturtreff mit Richard Eckstein

Bei den Produktionen, mit denen wir uns beschäftigen wollen, orientieren wir uns vorwiegend an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann. Die Abende dienen der Einführung und dem Nachgespräch mit Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte. Hinzu kommen die Aufführungen in München bzw. die Streams, wobei Gebühren/Karten nicht im Teilnahmebetrag inbegriffen sind.

Kurs 241-23200

€ 48

Richard Eckstein

4.4. / 16.5. / 13.6. / 11.7., 19.30 - 21.30 Uhr

Onlinevortragsreihe

William Shakespeares Bühnenuiversum

Onlinevortragsreihe mit Richard Eckstein

Bis heute ist er der überwältigendste Fabulierer der Theaterbühne. In seinen 36 Dramen hat William Shakespeare (1564-1616) einen ganz eigenen Erzählkosmos aufgerichtet: spannend, witzig, bunt, berückend-schön, abgründig-grausam – alles zugleich, tiefenpsychologisch dicht eben. Doch wer könnte aus dem Stegreif sagen, um was es in Stücken wie „Titus Andronicus“, „Wintermärchen“ oder „Cymbelin“ eigentlich geht?! In dieser Kurs-Serie geht es um die einzelnen Theaterstücke Shakespeares mit zahlreichen Hör- und Videobeispielen. Wir folgen dabei der Einteilung der Shakespearschen Bühnenwerke in vier spezielle Werkgruppen: Tragödien, Historien, Komödien und Romanzen. Die vier Kurse können einzeln oder als Serie gebucht werden.

Shakespeares Tragödien

Kurs 241-2312A €40

ab Mo., 26.2.2024, 19.30-21.30 Uhr, 4x

Shakespeares Historien

Kurs 241-2312B €40

ab Mo., 8.4.2024, 19.30-21.30 Uhr, 4x

Shakespeares Komödien

Kurs 241-2312C €40

ab Mo., 3.6.2024, 19.30-21.30 Uhr, 4x

Shakespeares Romanzen

Kurs 241-2312D €40

ab Mo., 1.7.2024, 19.30-21.30 Uhr, 4x

Die Sammlung Brandhorst Von Andy Warhol bis Kara Walker

nur noch bis Juli 2024

Hier kommen Liebhaber moderner Kunst auf ihren Geschmack – oder solche, die offen sind für Abenteuer. Seit Frühjahr 2023 präsentiert das Museum Brandhorst seine Sammlung neu: Zu den aufregenden Beständen werden Neuerwerbungen des Hauses gezeigt. Es wird zeitgenössische Kunst vorgestellt, ihre Produktionsweise, ihr Thema und ihre Auseinandersetzung mit unserer Lebenswelt.

Kurs 241-2324 € 12

Petra Rhinow
Do. 16.5., 16.30 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Brandhorst Museum
Theresienstraße 35 a, Kassenbereich

Münchens Mittelalterliche Reste

Wir wandern um die erste Stadtmauer und suchen nach den ältesten Bauwerken, Bodendenkmäler und Ansichten Münchens. Neue Erkenntnisse der Stadtarchäologie illustrieren unsere Sehenswürdigkeiten ebenso wie die schönsten Sagen um ihre Entstehung.

Kurs 241-2325 € 12

Petra Rhinow
Mo. 1.7., 10.45 - 12.15 Uhr
Treffpunkt unter dem Talbrucktor
dem heutigen Spielzeugmuseum am

Ein Sommerspaziergang im Petuelpark

Dort, wo in den Neunzigerjahren noch eine mehrspurige Stadtautobahn für Lärm und Abgase sorgte, wurde vor 20 Jahren statt der oberirdischen Verkehrsachse der Petueltunnel eröffnet. Über der darüber frei gewordenen Fläche entstand am Mittleren Ring eine richtige Oase, ein Ort zum Spazieren gehen, Kunstwerke betrachten und genießen.

Kurs 241-2326 € 12

Petra Rhinow
Do. 27.6., 17.00 - 18.30 Uhr
Treffpunkt: im Café Ludwig, Klopstock Straße 10 in München

Rund um den Viktualienmarkt

Obwohl es bei dieser Tour nichts zum Probieren gibt, dreht sich doch viel ums Essen, Trinken und Genießen im alten München: Es geht um Bier und Brezen, Spezialitäten, die es nur zu bestimmten Kirchenfesten gab, um Weißwürste und Senf, um Schweinebraten und Kraut und viele interessante Kleinigkeiten, die für die Münchner Küche typisch und einzigartig sind.

Kurs 241-2327 € 12

Petra Rhinow
Di. 9.7., 10.45 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Alter Peter am Aufgang zum Turm

Prag: Kunst und Geschichte

Die Ewige Stadt, wie Rom auch genannt wird, ist voller Geschichte und voller Kunstschatze. Ein virtueller Stadtrundgang mit Dr. Frank Henseleit führt Sie an drei Nachmittagen virtuell durch Rom. Dabei lernen Sie einige der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen und erfahren Interessantes zur Geschichte und Kultur der Stadt.

Die Vortragsreihe kann auch einzeln gebucht werden, da der jeweilige Schwerpunkt in der Stunde abgeschlossen wird.

Kurs 241-23019 € 27

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker
ab Mo. 4.3., 15.30 - 17.00 Uhr, 3x
Onlinekurs

Das Sudetendeutsche Museum

1100 Jahre Kunst- und Kulturgeschichte in Böhmen
Lernen Sie bei einem Besuch das Haus, seine Entstehungsgeschichte, Architektur und sein Museumskonzept kennen und erfahren Sie bei der Führung durch die Dauerausstellung mehr über 1100 Jahre Geschichte, Kunst- und Kulturgeschichte der deutschsprachigen Bevölkerung in den böhmischen Ländern.

Kurs 241-2317 € 8 zzgl. Eintrittsgebühr

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker
Di. 19.3., 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Museum, Hochstraße 8, 81669 München

Fürstbischöfliche Pracht und Kirchenkunst

Rundgang nach Freising mit Besuch des neueröffneten Diözesanmuseum

Nach 9 Jahren Schließung und 4 Jahren Bauzeit öffnet das Museum wieder seine Pforten und präsentiert einmalige Kirchenschätze. Nach dem Besuch und einem Rundgang auf dem Domberg, geht es zur Mittagspause, ehe als Tagesabschluss eine Besichtigungstour durch die Altstadt Freisings folgt.

Kurs 241-2329 € 38 inkl. Eintritt

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker
Sa. 6.7., 10.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof, Freising

Meisterwerke der neuen Pinakothek

Zu sehen in der Alten Pinakothek
Beim Rundgang betrachten wir Meisterwerke der neuen Pinakothek von Claude Monet, Paul Cézanne, Vincent van Gogh, Caspar David Friedrich, Thomas Gainsborough und anderer bedeutender Vertreter der europäischen Malerei des 18. und 19. Jahrhunderts.

Kurs 241-2328 € 8 zzgl. Eintrittsgebühr

Dr. Frank Henseleit
Di. 25.6., 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Museum, Hochstraße 8, 81669 München



550 Jahre Wissenschaft

Die LMU als Stätte von Geschichte, Wissenschaft und Widerstand

Die Namen großer Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft, darunter Wilhelm Conrad Röntgen, Thomas Mann und Theodor Hänsch, begleiten Sie auf einem spannenden Rundgang durch die Räume der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität. Sie lernen das Hauptgebäude und Geschichte der Universität seit ihrer Gründung kennen, folgenden Aktionen und dem Schicksal der Mitglieder der „Weißen Rose“, und erfahren, wo und unter welchen Umständen Bayerns Verfassung entstand.

Kurs 241-2314

€ 15

Georg Reichlmayr

Do. 18.4., 16.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz

Eingang Ludwig-Maximilians-Universität

Von der Romanik in die Neuzeit

Ein Überblick in Bayerischer Geschichte bei einem Rundgang durchs Bayerische Nationalmuseum

Ausgewählte Beispiele der Skulptur und Malerei vom Mittelalter bis in die frühe Neuzeit: Monumentale Kreuzfixe, filigrane Werke des bedeutenden Bildschnitzers Tilman Riemenschneider oder imposante Altarwerke des 14. und 15. Jahrhunderts.

Kurs 241-2318

€ 8 zzgl. Eintrittsgebühr

Dr. Frank Henseleit

Mi. 5.6., 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Bayer. Nationalmuseum

Prinzregentenstr. 3, Kassenbereich

Rund um den Harras

Beim Rundgang um den Harras im Stadtteil Sendling erkunden wir interessante architektonische und historische Zeugnisse vom 18. bis ins 20. Jahrhundert, zum Beispiel das Postgebäude aus den 20er Jahren, die neue Pfarrkirche St. Margaret oder den Friedhof der alten Pfarrkirche mit dem Denkmal an die „Sendlinger Mordweihnacht“.

Kurs 241-2319

€ 8 zzgl. Eintrittsgebühr

Dr. Frank Henseleit

Mo. 13.5., 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Postgebäude am Harras



Napoleon in Bayern

Im Oktober 1805 kam Kaiser Napoleon I. erstmals nach München und hielt einen festlichen Einzug durch das Karlstor. Europa hatte beim kometenhaften Aufstieg Napoleons den Atem angehalten. Schier unglaublich war es, wie sich der General über die Weltgeschichte emporschwang, mit seinen Eroberungszügen über Jahrhunderte alte Reiche, Länder und Strukturen hinwegfegte, Fürsten reihenweise stürzte und in das Alltagsleben aller Menschen Europas eingriff.

Kurs 241-23101

€ 10,00

Georg Reichlmayr

Mo. 25.3., 18.00 - 19.00 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Suffragetten, Amazonen, Göttinnen

Frauenbewegung und Frauenbilder vor 100 Jahren

Wortgewaltig, streitbar und oft unbeirrbar kämpften sie in München für Gleichberechtigung, Bildungschancen und gesellschaftliche Beteiligung der Frauen. Die Führung beschreibt die Frauenbewegung, Frauenbilder und Frauenrollen vor 100 Jahren und ordnet sie in den kulturgeschichtlichen Münchner Zusammenhang ein.

Kurs 241-2313

€ 15

Georg Reichlmayr

Do. 21.3., 16.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Königsplatz vor der Antikensammlung

Der Münchner Waldfriedhof

Kurs 241-2316

€ 15

Georg Reichlmayr

Fr. 13.9., 10.30 - 12.30 Uhr

Der Teppich von Bayeux

Der fast 1000 Jahre alte Teppich (eigentlich eine Stickarbeit) mit einer Länge von nahezu 70 m zählt zu den eindrucksvollsten Zeugnissen der romanischen Kunst und gehört zum Weltdokumentenerbe der UNESCO. Dargestellt sind zahlreiche detailreich geschilderte Szenen, die die Ereignisse rund um die Eroberung Englands durch Wilhelm den Eroberer im Jahre 1066 zum Thema haben. Der Vortrag schildert anhand ausgewählter Szenen auf diesem Teppich die damaligen Geschehnisse.

Kurs 241-2307

€ 8

Dr. Frank Henseleit

Mi. 15.5., 15.30 - 17.00 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

125 Jahre SIMPLICISSIMUS

Literarischer Spaziergang durch Alt-Schwabing

Hier lebte und arbeitete die künstlerische Avantgarde, entstanden die ersten Kabarettis, wurden Kunst- und Literaturzeitschriften verlegt und Literatur von Weltrang geschaffen. Herausragend ist das literarische Werk Heinrich Manns und Thomas Manns, das größtenteils in Schwabing entstand und immer wieder einen besonderen Bezug zu München hat.

Kurs 241-2315

€ 15

Georg Reichlmayr

Di. 16.7., 12.30 - 14.30 Uhr

Treffpunkt: Platz der Münchner Freiheit
Ecke Feilitzschstraße (Eingang Kaufhaus)

Von den Fünf Höfen zur Dreifaltigkeit

Das Kreuzviertel

Auf dem Promenadeplatz befand sich einst der Umschlagplatz für den Salzhandel, der Münchens Wirtschaft erblühen ließ. Die Adeligen bauten sich hier prächtige Palais, die Banken repräsentative Domizile. Es gibt bei unserem Rundgang Vieles, auch Unbekanntes zu entdecken.

Kurs 241-23114

€ 10

Anton Rottenkolber

Mi. 10.4., 14.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Kunsthalle, Fünf Höfe, Theatinerstr. 15

Das Münchner Rathaus

Wir werden durch die schmucken Gänge schlendern und dann die juristische Bibliothek bewundern, inzwischen ein Instagram-Hotspot. Vom sog. Bayern-Balkon können Sie dem „Volk“ auf dem Marienplatz zuwinken. Falls es an diesem Tag zugänglich ist, werden wir auch das Alte Rathaus besuchen.

Kurs 241-2330

€ 12

Ingrid Oxfort

Sa. 23.3., 13.30 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: am Marienplatz unter dem Rathausturm

Eine Zeit- und Kulturreise rund um den Königsplatz

Was gruppiert sich nicht alles um den Königsplatz und gilt es zu entdecken? Die Lenbach-Villa mit dem „Wirbelwerk“ von Olafur Elliason im Eingangsbereich der Galerie mitsamt dem schönsten Garten Münchens. Das Paläontologische Museum mit seinen Sammlungen zur Entwicklung der Erde und des Lebens; großartige Bauten des Historismus von Leonhard Romeis, die antiken Gebäude von Leo von Klenze und Georg Friedrich Ziebland, die im Auftrag von Ludwig I. „Griechenland“ nach München brachten und die Villa von Paul Heyse, dem ersten Nobelpreisträger für Literatur.

Kurs 241-23115

€ 10

Anton Rottenkolber

Di. 30.4., 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Königsplatz, U 2, Propyläen



Bitte eintreten: Unterwegs in München Führungsreihe mit Anton Rottenkolber

Diese Führungsreihe lenkt den Blick auf interessante Handwerke, Forschungs- und Verkehrseinrichtungen, Kulturinstitutionen, außergewöhnliche Architektur, interessante Gebäude, Denkmäler, interessante Stadtviertel und vieles mehr. Hintergrundgespräche vor Ort bieten interessante Informationen.

Folgende Rundgänge sind geplant:

Glanz und Gloria - Tradition und Brauchtum in München

Die „Gute Stube“ Münchens - Verstehen was man sieht

Auf nach Pasing - Villen und eine ehemalige Wachszieherei

Kunst auf Schritt und Tritt - Das Kunstareal

Glanzlichter der Maxvorstadt

Gruppe 1

Kurs 241-2302

€ 60 zzgl. möglicher Eintrittsgebühren

Do. 14.03., 18.04, 02.05., 13.06., 11.07.

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Gruppe 2

Kurs 241-2302A

€ 60 zzgl. möglicher Eintrittsgebühren

Do. 14.03., 18.04, 02.05., 13.06., 11.07.

jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

Gruppe 3

Kurs 241-2303

€ 60 zzgl. möglicher Eintrittsgebühren

Do. 21.03., 25.04, 16.05., 20.06., 18.07.

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Gruppe 4

Kurs 241-2303A

€ 60 zzgl. möglicher Eintrittsgebühren

Do. 21.03., 25.04, 16.05., 20.06., 18.07.

jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

Die jeweiligen Treffpunkte werden vor dem ersten Termin nach der Anmeldung schriftlich mitgeteilt

Rund um die St. Paulskirche

Von weitem sieht man die Bavaria ihren Ehrenkranz halten vor dem Hintergrund der Ruhmeshalle, ein Lieblingsprojekt von Ludwig I. Unweit davon entfernt der neue Erinnerungsort mit 200 Silhouetten und vielen Informationen bezüglich des Oktoberfestattentates vom Jahr 1980. Rings um die Theresienwiese wurden um 1900 zusammen mit der Kirche viele mondäne Villen gebaut und unweit davon seit 1960 türkische, arabische Läden und Lokale, nebst vielen Hotels. Auf unserem Spaziergang durch diesen Teil der Ludwigsvorstadt sehen wir uns die verschiedenen Facetten dieses multikulturellen Stadtteils an.

Kurs 241-23116 € 10
Anton Rottenkolber
Mi. 26.6., 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: St. Pauls-Platz, U-Bahn, Linie 5

Von Park zu Park und von der Kunst zur Natur

Von der Münchner Freiheit zum Schwabinger Tor führt uns unser Weg zum Petuelpark, auf dem seit 2004 ein einzigartiges Kunst- und Kulturprojekt entstanden ist. Der 900 Meter lange Park bietet Spielplätze, Gärten, Brunnen, Fuß und Radwege auf zwei Ebenen. 13 große Kunstobjekte internationaler Künstler reihen sich aneinander, die wir uns näher anschauen. Entlang dem Nymphenburg-Biedersteinkanal laufen wir den kurzen Weg zum Luitpoldpark, in dem das bekannte „Bamberger Haus“ steht

Kurs 241-23117 € 10
Anton Rottenkolber
Do. 1.8., 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Münchner Freiheit, Trambahnhaltestelle, Tram 23

Der Münchner Justizpalast

Bei einem Gang durch dieses prächtige Gebäude werden wir die Geschichte und Gegenwart beleuchten. Immer noch sind das Justizministerium und Gerichte in dem Prachtbau beheimatet. Wir werden einen original erhaltenen Sitzungssaal mit der neu konzipierten Weiße-Rose-Ausstellung besuchen und dem Widerstand der NS-Zeit gedenken. Es ist geplant, eine Verhandlung zu besuchen. U. U. ist auch ein Besuch der Bibliothek möglich. Bitte beachten:

Bei Eintritt in den Justizpalast findet eine Sicherheitskontrolle statt. Garderobe ist keine vorhanden.

Kurs 241-23204 € 12
Ingrid Oxfort
Do. 11.4., 10.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eingangsbereich Justizpalast, Prielmayerstr. 7

Frauengeschichten in Schwabing

Von wegen Künstlerviertel! Schwabing war auch ein Künstlerinnenviertel, Frauen wie Franziska von Reventlow, Ricarda Huch und Clara Ziegler lebten hier. Auch viele Kämpferinnen für die Rechte der Frau wie Anita Augspurg und Toni Pfülf lebten hier.

Kurs 241-23295 € 12
Anneliese Döhring
Mi. 17.4., 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt.: Ecke Ludwig- Galeriestraße

Ludwigsvorstadt und die „Alte Anatomie“

Westlich der Sendlinger Haid sollte ein exklusives Villenviertel entstehen: die Ludwigsvorstadt. Heute können wir hier herrschaftliche Villen und schöne Mietshäuser, die bemerkenswerten Klinikbauten der Jahrhundertwende sowie das Kleinod St. Elisabeth bewundern. Ein Höhepunkt ist die Besichtigung der Alten Anatomie von Max Littmann, einem richtungweisenden Bau der damaligen Zeit.

Kurs 241-23296 € 12
Anneliese Döhring
So. 14.7., 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Sendlinger Torplatz, Ecke Nußbaumstraße

München - Stadt der Brunnen

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

Kurs 241-23297 € 12
Anneliese Döhring
Fr. 10.5., 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Am Karlstor

Abendliches München

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und - ganz nebenbei- allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Als Besonderheit erleben Sie ein fast unbekanntes Schauspiel: Das Münchner Kindl wird zu Bett gebracht.

Kurs 241-23298 € 12
Anneliese Döhring
Fr. 7.6., 19.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt: Am Karlstor

Stadt bäche

Im Mittelalter waren Stadtbäche wichtige Lebensadern der Stadt. Sie erfüllten viele Funktionen, wie zum Antrieb von Mühlen, zur Müllentsorgung und zur Straßenreinigung. Heute sind sie aus dem Stadtbild verschwunden, nur Straßennamen erinnern noch an sie. Bei diesem Rundgang wollen wir den verbliebenen Spuren nachgehen und uns an wichtige Funktionen, wie die Pferdeschwemme und die Bäckerschnelle erinnern.

Kurs 241-23299 € 12
Anneliese Döhring
Mi. 19.6., 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt.: Marienplatz, Fischbrunnen



Informationen zu Abfahrt und Zeitplan werden Ihnen i.d.R. eine Woche vorab mitgeteilt.
Preise inkl. aller Eintritts- und Führungsgebühren.

Reiseveranstalter im Sinne des Personenbeförderungsgesetzes ist das durchführende Busunternehmen Burgmayr.



75 Jahre Grundgesetz: Der Verfassungskonvent von Herrenchiemsee 1948

Führung Altes Schloss in der neuen Dauerausstellung zum Verfassungskonvent, Mittagessen auf der Herreninsel, Überfahrt zur Fraueninsel, Führung und Freizeit Fraueninsel, (Preis und genaue Uhrzeiten standen zur Drucklegung noch nicht fest)

Kurs 241-23205

€ 84

Inkl. aller Eintritts- und Führungsgebühren.

Georg Reichlmayr

Mi. 12.6., ca. 8.30 - ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt: Eschenstr. S-Bahnhof Taufkirchen

Die größten Kunstschatze des Allgäus in Kempten und Ottobeuren

Kempten gilt als eine der ältesten Städte Deutschlands, sie hatte vom Mittelalter bis 1818 eine außergewöhnliche Struktur als eine Doppelstadt, bestehend aus dem Fürststift Kempten und der Reichsstadt Kempten. Unser 2. Reiseziel ist das Benediktinerkloster Ottobeuren, das bereits 764 gegründet wurde. Es zählt zu den bedeutendsten und überwältigendsten barocken Kleinodien Deutschlands. Unser Reiseablauf beginnt mit einer Führung in Kempten mit der fürstbischöflichen Residenz, anschließend Mittagessen in Kempten. Weiterfahrt nach Ottobeuren mit Kirchen- und Museumsführung und anschließendem Ausklang in einem Café.

Kurs 241-23206

€ 84

Günter Staudter und Prof. Dr. med. Alfons Hofstetter

Sa. 22.6., ca. 8.30 - ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt: Eschenstr. S-Bahnhof Taufkirchen



Auf den Spuren der bayerischen Geschichte Kloster Weltenburg, Befreiungshalle und Walhalla

Unser Tagesausflug mit dem Kulturbus führt uns zum Benediktinerkloster Weltenburg, dessen Klosterkirche von den Gebrüdern Asam errichtet und ausgestattet wurde. Weiter geht es zur Befreiungshalle bei Kelheim, einem Monument, das König Ludwig I. von Bayern zum Gedenken an die Befreiungskriege gegen Napoleon erbauen ließ. Als letzte Station erreichen wir die Walhalla, eine ebenfalls von Ludwig I. in Auftrag gegebene Ruhmeshalle mit Bildnisbüsten berühmter Deutscher.

Kurs 241-23203

€ 84

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker

Sa. 3.8., ca. 8.30 - ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt: Eschenstr. S-Bahnhof Taufkirchen



Malerei und Handlettering



Handlettering Workshop für Einsteiger

Lust auf schöne Buchstaben? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne kreativ sind und sich für Handlettering/Brushlettering (handgeschriebenes, kunstvolles Schreiben mit Filzstiften, Fineliner, Pinsel) interessieren. In diesem Anfängerkurs werden wir mit verschiedenen Stiften zunächst ein Alphabet erarbeiten. Starterset enthalten

Kurs 241-23307 € 64,50
Karin Reichert
Sa. 23.3., 11.00 - 16.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Faszination Aquarell und Mischtechniken

Der Kurs ist für Anfänger*innen zum Erlernen der Grundtechniken in Aquarell und Acryl sowie für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse und Techniken im spielerischen Farbumgang erweitern möchten, geeignet. Farben, ihre Anwendungsformen und Kombinationsmöglichkeiten stehen im Mittelpunkt.

Kurs 241-23316 € 109
Jutta Werner
ab Mi. 6.3., 17.00 - 19.00 Uhr, 8x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Zeichnen in der Glyptothek

Neu

In der neu eröffneten Glyptothek zeichnen wir klassische Götterstatuen und Menschenbildnisse. Wir erarbeiten uns Proportionen, die Figur im Raum sowie das Zusammenspiel von Licht und Schatten. Gebühr zzgl. 1 Euro Eintritt am Sonntag

Kurs 241-23318 € 21
Jutta Werner
So. 10.3., 11.00 - 14.00 Uhr
Glyptothek am Königsplatz

Farbrausch

Ein Tag voller Kreativität, ein Tag voller Lust an Farben, am Experimentieren und Dranbleiben an großen und kleineren Formaten. Für Liebhaber*innen von Ölmalerei ist dieser Kurs ebenfalls geeignet (bitte vorab die Kursleiterin (Tel. 08102 - 3404) wegen Materialbeschaffung kontaktieren)

Kurs 241-23328 € 34
Christel Kaspar
Sa. 20.4., 10.00 - 14.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Deckende Malerei Fortgeschrittene

vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Füge ich mich dem, was das Bild braucht oder gehe ich bewusst über einen gesteckten Rahmen hinaus? Wir nehmen uns die Freiheit eigene Kunstwerke zu entwickeln.

Kurs 241-23330 € 97
Christel Kaspar
ab Mo. 4.3., 18.00 - 21.00 Uhr, 6x

Kurs 241-23331 € 109
Christel Kaspar
ab Mo. 6.5., 18.00 - 21.00 Uhr, 7x

Freie Malerei

vhs, Ahornring 121, Raum 2.4
Wir nehmen uns in diesem Kurs die Freiheit eigene Kunstwerke unter Hilfestellung unserer erfahrenen Kursleitung zu entwickeln.

Kurs 241-23332 € 97
Christel Kaspar
ab Di. 5.3., 18.00 - 21.00 Uhr, 6x

Kurs 241-23333 € 109
Christel Kaspar
ab Di. 7.5., 18.00 - 21.00 Uhr, 7x



Gold- und Silberschmieden allgemein



vhs, Ahornring 121, Raum 2.1

Gold- und Silberschmieden Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Erfüllen Sie sich einen Traum und schmieden Sie Ihren ganz persönlichen Schmuck. Unsere Kursleitungen fördern Ihre Kreativität, geben gestalterische Tipps und vermitteln Ihnen die wichtigsten Grundlagen zur Bearbeitung von Gold und Silber. Anfänger*innen werden anstelle von teurem Gold zunächst Silber verwenden. Fortgeschrittene können Ihr Wissen um die hohe Kunst des Goldschmiedens verfeinern, aufwendigere Stücke erarbeiten und spezielle Techniken erlernen.

MIT CHRIS CARPENTER

Kurs 241-23637A € 205
ab Mo. 4.3., 18.00 - 21.30 Uhr, 7x

Kurs 241-23637B € 232
ab Mo. 6.5., 18.00 - 21.30 Uhr, 8x
+++nicht am 3. Juni+++

MIT NICOLE BECK UND JUTTA KLINGEBIEL

Kurs 241-23640 € 156
ab Mo. 11.3., 9.15 - 13.00 Uhr, 5x

Kurs 241-23650 € 156
ab Do. 7.3., 9.15 - 13.00 Uhr, 5x

MIT JUTTA KLINGEBIEL

Kurs 241-23641 € 156
ab Mo. 29.4., 9.15 - 13.00 Uhr, 5x

Kurs 241-23642 € 156
ab Mo. 24.6., 9.15 - 13.00 Uhr, 5x

Kurs 241-23651 € 156
ab Do. 2.5., 9.15 - 13.00 Uhr, 5x

Kurs 241-23652 € 156
ab Do. 27.6., 9.15 - 13.00 Uhr, 5x

MIT CHRIS CARPENTER UND NORA REITELSHÖFER

Kurs 241-23638 € 205
ab Di. 5.3., 18.00 - 21.30 Uhr, 7x

MIT CHRISTIANA JÖCKEL

Kurs 241-23647A € 132
ab Mi. 6.3., 14.00 - 17.00 Uhr, 5x

Kurs 241-23647B € 132
ab Mi. 8.5., 14.00 - 17.00 Uhr, 5x

Kurs 241-23647C € 132
ab Mi. 26.6., 14.00 - 17.00 Uhr, 5x

Gold- und Silberschmieden allgemein Wochenendkurse

Kurs 241-23663 € 107
Christiana Jöckel
Sa. 13.7., So. 14.7.
je 10.00 - 16.30 Uhr, 2x

Kurs 241-23696 € 107
Jutta Klingebiel
Sa. 4.5., So. 5.5.
je 9.30 - 16.00 Uhr, 2x



Gold- und Silberschmieden: diverse Techniken



Gold- und Silberschmieden: Foldforming Lebendige Formen in Metall

Mit dieser Goldschmiedetechnik lassen sich räumliche Formen aus einem Blech - dünnes Kupfer oder Silber - gestalten. Durch Falten und Hämmern des Materials können ohne aufwändige Lötungen 3-dimensionale Schmuckstücke gearbeitet werden. Armschmuck und Serviettenringe sind ebenso möglich wie Ohrschmuck, Broschen und Anhänger z. B. in Blüten- oder Blattform. Selbstverständlich können im Kurs auch „normale“ Goldschmiedearbeiten ausgeführt werden.

Kurs 241-23661 € 117
Christiana Jöckel
Sa. 13.4., So. 14.4.
je 10.00 - 16.30 Uhr, 2x

Gold- und Silberschmieden Ziselieren für Fortgeschrittene

Üben Sie sich in der seit Jahrhunderten genutzten Goldschmiedetechnik und ziselieren Ihr eigenes Schmuckstück als Anhänger, Brosche oder Ohrschmuck. Mit der Technik des Ziselierens können flache oder gewölbte Bleche mit einem Relief verfeinert oder räumlich gestaltet werden. Auf einer weichen Unterlage aus Kitt modellieren verschiedenste Punzen mit gleichmäßig laufenden Hammerschlägen die Fläche. Um die Dehnbarkeit von Kupfer und Silber auszunutzen wird abwechselnd von der Vorder- und Rückseite gearbeitet bis die gewünschte Plastizität erreicht ist.

Kurs 241-23662 € 217
Christiana Jöckel
Do. 30.5., Fr. 31.5., Sa. 1.6., So. 2.6.
je 10.00 - 16.30 Uhr, 4x

Gold- und Silberschmieden Fassungen im Schmuck

In Schmuckstücken werden Materialien wie Steine, Mineralien und viele andere Werkstoffe von Metall umrahmt und gehalten. Die Fassung bildet eine Kaltverbindung zwischen dem Metall und dem Nichtmetall. Wir beginnen mit einer Zarkenfassung, stellen die nötigen Werkzeuge wie Punzen und Kittstock her. Wir erlernen die Stotzen- und die Krappenfassung und überlegen, wie wir die jeweiligen Techniken in unseren Schmuckideen umsetzen und weiterentwickeln.

Kurs 241-23664 € 267
Brigitte Bezold
Sa. 3.8., So. 4.8., Mo. 5.8., Di. 6.8.,
Mi. 7.8.
je 9.30 - 16.00 Uhr, 5x

Schmuck von A bis Z in den Sommerferien Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet die Möglichkeit, entweder ein aufwändiges Schmuckstück anzufertigen oder eine Spezialtechnik zu vertiefen. Sie können je nach Wunsch Techniken der Goldschmiedekunst ausprobieren und erarbeiten (z.B. Oberflächentechniken, Emaillieren, Fassen und bewegliche Verbindungen). Individuell wird jedes Schmuckstück betreut und in Einzelgesprächen nach „Lösungswegen“ gesucht.

Kurs 241-23668 € 228
Nicole Beck
Mo. 29.7., Di. 30.7., Mi. 31.7., Do. 1.8.
je 9.30 - 16.00 Uhr, Fr. 2.8., 9.30 -
12.30 Uhr, 5x

Gold- und Silberschmieden: Hohlformen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eine Vielzahl an Formen mit verschiedenen Arbeitstechniken für Ohrringe, Kettenteile und Fingerringe.

MIT CHRIS CARPENTER

Kurs 241-23676 € 117
Sa. 9.3., So. 10.3.
je 10.00 - 16.30 Uhr, 2x

Kurs 241-23677 € 117
Sa. 27.4., So. 28.4.
je 10.00 - 16.30 Uhr, 2x

Kurs 241-23678 € 117
Sa. 15.6., So. 16.6.
je 10.00 - 16.30 Uhr, 2x

Kurs 241-23679 € 117
Sa. 6.7., So. 7.7.
je 10.00 - 16.30 Uhr, 2x

Sie finden aktuelle und neue Kurse immer unter www.vhs-taufkirchen.de

Gold- und Silberschmieden Metallblech

NEU

Metallblech - Die Flächengestaltung kommt ins Spiel. Zuerst ist das Blech flach und eben.

Durch Auftiefen und Abwickeln bringen wir die Flächen in den Raum. Die Flächen können strukturiert werden, geschichtet oder durchbrochen sein, matt oder glänzend, ein oder mehrfarbig. Wir üben Oberflächenstrukturen ein, die Umformungsprozesse sowie saubere Lötungen. Die Ideen für Objekte können aus der Natur kommen, aus der Architektur oder sonstigen Bereichen.

Kurs 241-23680 € 117
Brigitte Bezold
Sa. 22.6., So. 23.6.
je 9.30 - 16.00 Uhr, 2x

Gold- und Silberschmieden - Ringe

An der Hand getragen sind sie oft in Bewegung und im Blick auch der tragenden Person.

Sie können breit, schmal, rund oder eckig, dick oder dünn, endlos oder offen sein. Sie können eine Botschaft enthalten, Spuren vom Schmieden, sind als einziger oder zu mehreren. Wir setzen uns mit verschiedenen Ringformen auseinander, erlernen die Materialzubereitung, biegen, löten, formen und strukturieren die Oberfläche. Größenberechnung und -änderung werden thematisiert.

Kurs 241-23681 € 117
Brigitte Bezold
Sa. 20.7., So. 21.7.
je 9.30 - 16.00 Uhr, 2x

Gold- und Silberschmieden Metalldraht-die Linie, die zeichnen kann

Die Herstellung und Bearbeitung von Drähten steht im Vordergrund. Drähte können hart oder weich, hell oder dunkel, gerade oder gebogen sein, aus Silber, Gold, Eisen oder sonstigen Metallen. Es können Ösen gewickelt und zu Ketten zusammengefügt werden, oder Gitter gewoben werden, auch Sticken und Stricken ist möglich. Ein Vierkantdraht lässt sich zur Kordel drehen, ebenso wie zwei Runddrähte. Auch figürliche Darstellungen können entstehen. Feine Lötungen werden eingeübt.

Kurs 241-23683 € 117
Brigitte Bezold
Sa. 23.3., So. 24.3.
je 9.30 - 16.00 Uhr, 2x

Emaillieren für Fortgeschrittene

Emaillie - oder Schmelzarbeiten gehören zu den ältesten goldschmiedischen Techniken. Die Ägypter kannten bereits eine Art Vorläufer des Emails, die so genannten Zelleneinlagen. Zunächst werden wir auf Kupfer die Farben und Möglichkeiten ausprobieren. Danach können Ringe und Anhänger auch aus Silber angefertigt und mit Email verziert werden. Selbstverständlich können im Kurs auch „normale“ Goldschmiedearbeiten ausgeführt werden.

Kurs 241-23692 € 117
Nicole Beck,
Sa. 16.3., So. 17.3.
je 9.30 - 16.00 Uhr, 2x

Gold- und Silberschmieden: Upcycling - Schmuck

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
In diesem Workshop werden Schmuckstücke entworfen, die aus den unterschiedlichsten gesammelten und aufgehobenen Gegenständen entstehen. Schöne kleine Dinge, die lange aufbewahrt und gehortet wurden finden vielleicht einen neuen Platz in einem selbstgemachten Schmuckstück. Selbstverständlich können im Kurs auch „normale“ Goldschmiedearbeiten ausgeführt werden.

Kurs 241-23694 € 117
Jutta Klingebiel
Sa. 21.9., So. 22.9.
je 9.30 - 16.00 Uhr, 2x

WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Töpfern



vhs, Ahornring 121, Raum 1.5

Möchten Sie erste Erfahrungen mit der Gestaltung von Ton sammeln, ohne einen ganzen Kurs zu buchen?

Oder einfach nur unsere Töpferwerkstatt unter fachkundiger Betreuung nutzen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Sie bekommen einen Einblick in die Herstellung einzigartiger Kreationen mit Hilfe der Aufbau- und Plattentechnik.

Ihre bei uns gefertigten „Kunstwerke“ können glasiert und im vhs-eigenen Brennofen gebrannt werden.

Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs erhoben.

Keramik Werkstatt

MIT SONJA ASSELBORN

Kurs 241-23702 € 34

ab Mi. 6.3., 18.00 - 21.00 Uhr, 2x

MIT REGINA MILLIES

Kurs 241-23703 € 34

ab Mi. 10.4., 18.00 - 21.00 Uhr, 2x

Kurs 241-23704 € 34

ab Mi. 15.5., 18.00 - 21.00 Uhr, 2x

Kurs 241-23705 € 34

ab Mi. 19.6., 18.00 - 21.00 Uhr, 2x

Töpfern am Vormittag

MIT SONJA ASSELBORN UND UTA STEINBERG

Kurs 241-23709 € 85

ab Di. 20.2., 9.00 - 12.00 Uhr, 5x

MIT REGINA MILLIES

Kurs 241-23713 € 68

ab Di. 9.4., 9.00 - 12.00 Uhr, 4x

Kurs 241-23714 € 85

ab Di. 7.5., 9.00 - 12.00 Uhr, 5x

Kurs 241-23715 € 85

ab Di. 25.6., 9.00 - 12.00 Uhr, 5x

Töpfern am Abend

MIT MICHAELA PÖLLET

+++ auch in den Ferient+++

Kurs 241-23710 € 85

ab Do. 25.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

Kurs 241-23711 € 85

ab Do. 20.6., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

Kurs 241-23712 € 85

ab Do. 5.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

MIT JACQUELINE BIGON

Kurs 241-23716 € 58

ab Di. 20.2., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

MIT REGINA MILLIES

Kurs 241-23717 € 68

ab Di. 9.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x

Kurs 241-23718 € 85

ab Di. 7.5., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

Kurs 241-23719 € 85

ab Di. 25.6., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Filzen, Stricken und Weben



Filzzauber

Brauchen die Gartenstühle neue Kissen oder wollen Sie für die ersten Frühlingsblumen eine dekorative Vase filzen? Ob Sie in die Filztechnik nur mal reinschnuppern möchten oder schon Fortgeschrittene sind, ob es ums Erlernen der Grundtechniken wie Flächenfilz, Hohlformen oder Vollfilz geht oder Sie nur genügend Raum für die Verwirklichung eigener Ideen und Kreationen brauchen – hier sind Sie richtig.

Kurs 241-23805 € 36

Susanne Kneisel
Sa. 13.4., 10.00 - 16.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Gefilzter Blütenzauber

Nicht nur draußen in der Natur grünt und blüht alles, sondern auch in diesem Kursangebot. Alle Variationen, von einfachen Margeriten, Astern bis zu komplizierten Gebilden wie Narzissen und Tulpen oder exotischen Phantasiegebilden können in Filz täuschend echt erblühen. Zusammengestellt zu einer Brosche, einem Ring oder als Kette kann man noch besondere Effekte erzielen.

Kurs 241-25403 € 25

Susanne Kneisel
Do. 9.5., 14.00 - 18.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Kompaktkurs: Sockenstricken

Wir stricken eine kleine Socke ohne „echte“ Ferse, sondern eine Socke, in die am Ende die Ferse eingesetzt wird. Diese Ferse ist etwas einfacher zu stricken, gut zu reparieren, wenn die Socken gerne an der Ferse kaputt gehen, und auch gut geeignet um Muster mit einzustricken. Mit einer kleinen Mustersocke arbeiten wir dazu Anschlag, Schaft und Fuß, Spitze, und die eingesetzte Ferse, alles im Miniformat. Danach sind Sie in der Lage selbständig Socken in jeder gewünschten Größe zu stricken.

Alexandra Weikert
vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

Kurs 241-23827A € 15

Sa. 16.3., 13.00 - 16.00 Uhr

Kurs 241-23827B € 15

Sa. 16.3., 9.00 - 12.00 Uhr

WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Selbstgewebter Schal

Wärmend für kühle Abende oder ein dekoratives Accessoire.

Wir weben einen Schal oder ein Tuch auf einem Webrahmen mit Gatterkamm (kein Schulwebrahmen!). Bitte beachten Sie die Liste der mitzubringenden Materialien (Web).

Kurs 241-23834 € 28

Alexandra Weikert
Sa. 23.3., 9.00 - 17.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Handarbeitskreis: Nadel - Spiel

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich

Stricken, Häkeln, Nähen, Sticken und mehr.

Wir treffen uns regelmäßig zum Handarbeiten, helfen uns gegenseitig bei handarbeitstechnischen Problemen, tauschen uns über Veranstaltungen, Zeitschriften und Bücher aus. Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Dann besuchen Sie uns.

Alexandra Weikert
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Kurs 241-23828 kostenfrei

Fr. 8.3., 18.00 - 21.45 Uhr

Kurs 241-23829 kostenfrei

Fr. 19.4., 18.00 - 21.45 Uhr

Kurs 241-23830 kostenfrei

Fr. 10.5., 18.00 - 21.45 Uhr

Kurs 241-23831 kostenfrei

Fr. 14.6., 18.00 - 21.45 Uhr

Kurs 241-23832 kostenfrei

Fr. 12.7., 18.00 - 21.45 Uhr



Eine eigene Nähmaschine ist Voraussetzung für alle Nähkurse

Kuscheldecke to go

Neu

Für Camping, Picknick, unterwegs: die Decke wird zu einem Kissen Patchwork- und Näh-Anfänger herzlich willkommen!

Gemeinsam nähen wir einen „easy Quillow“. Quillow setzt sich aus „Quilt“ (= Steppdecke) und „pillow“ (= Kissen) zusammen: die Decke wird zu einem transportablen Kissen. Und damit dies ein echte Hingucker wird, nähen wir uns eine Patchwork Kissenhülle dafür. In der Technik „Half Square Triangle“, Quadrate aus 2 Dreiecken, kannst Du eine Vielzahl an Mustern ganz nach Deinem Geschmack nähen und lernst dabei eine der einfachsten Grundformen im Patchwork kennen. Und warum „easy“? Weil wir statt eines ganzen Quilts zu nähen, einfach eine Fleecedecke als Basis nehmen. Materialbesprechung mit der Kursleitung: einefrage@fraurichstein.de

Kurs 241-23810 € 45
Katja Michels
Sa. 20.4., 10.00 - 16.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Nähen am Wochenende

Sie möchten lernen ein Kleidungsstück unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin selbst zu schneiden? Genäht wird Ihr Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.). Sie benötigen Stoffe, Scheren, Garn etc.

MIT ANDREA WENIG

vhs, Ahornring 121, Raum 2.2/2.4

Kurs 241-23811 € 80
Sa. 2.3., So. 3.3.
je 10.00 - 17.00 Uhr, 2x

Kurs 241-23812 € 80
Sa. 13.4., So. 14.4.
je 10.00 - 17.00 Uhr, 2x

Tracht selbstgenäht (für Damen und Herren)

Nicht nur zur Wies'n Zeit, sieht ein selbstgenähtes Trachten- Outfit gut aus. Genäht wird wahlweise ein Dirndloberteil mit Rock und Schürze, eine Herren-Trachtenweste oder eine Damen-Spencerjacke nach eigenen Modell- und Farbwünschen. Grundlage ist ein Schnitt der Kursleiterin (12,- €) oder ein selbst mitgebrachtes Schnittmuster. Sie lernen: Schnitt auf eigenes Maß ändern, Zuschnitt, Anprobe mit Abstecken, Handarbeitstechniken wie Paspelieren, Handsäumen, Handreihen, Leistentasche, Handknopfloch. Voraussetzung ist Näherfahrung und Zeit zuhause weiter zu nähen. Sie benötigen Stoffe, Scheren, Garn etc. Stoff- und Schnittbesprechung am Do. 07.03. von 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs 241-23813 € 157
Roswitha Töchterle
ab Fr. 8.3., 18.00 - 22.00 Uhr, 7x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Näh-Treff

Wir treffen uns regelmäßig zum Nähen/ Schneidern, helfen uns gegenseitig und tauschen Tipps und Tricks aus. Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Dann besuchen Sie uns.

Bitte mitbringen: übliche Nähutensilien, Verlängerungskabel/Mehrfachsteckdose

Keine vorherige Anmeldung nötig MIT BARBARA NOBIS

vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Kurs 241-23841 kostenfrei
Fr. 12.4., 18.00 - 21.45 Uhr

Kurs 241-23842 kostenfrei
Fr. 3.5., 18.00 - 21.45 Uhr

Kurs 241-23843 kostenfrei
Fr. 7.6., 18.00 - 21.45 Uhr

Kurs 241-23844 kostenfrei
Fr. 5.7., 18.00 - 21.45 Uhr

Sewing Retreat Gemeinsam Nähen am Samstag

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich ohne Unterbrechung mehrere Stunden am Stück auf ein Nähprojekt konzentrieren möchten (es dürfen natürlich auch mehrere sein!). In entspannter Atmosphäre nähen wir gemütlich vor uns hin. Wir helfen uns gegenseitig, tauschen Tipps und Tricks aus, und finden auch Gelegenheit den anderen Teilnehmenden über die Schulter zu schauen um neue Ideen und Inspirationen zu sammeln. Dies ist kein Kurs mit Anleitung, lediglich ein Treffen Gleichgesinnter.

Bitte mitbringen: übliche Nähutensilien, Verlängerungskabel/Mehrfachsteckdose

Kurs 241-23847 € 8
Barbara Nobis
Sa. 24.2., 10.00 - 17.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2



Alle Kurse inkl. Materialkosten

Eine Reise durch indische Aromen

Neu

Tauchen Sie ein in den reichen Teppich indischer Gewürze und Aromen, indem Sie die beliebtesten indischen Gerichte zubereiten. In diesem Kurs bereiten wir berühmte indische Gerichte wie Butterchicken, Lachha Parantha und Roti (typisch indisches Brot) mit einem speziellen Zwiebelsalat zu. Sie werden auch etwas über das Marinieren und die geheimen Gewürze lernen, die den Geschmack der indischen Küche verfeinern.

Kurs 241-24304 € 49
Taranjeet Kaur
Fr. 12.4., 17.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule, Pappelstr. 6
Lehrküche, UG

Indisches Street Food

Neu

Haben Sie Lust auf etwas Leckerer, das schnell und einfach zubereitet werden kann? Indisches Street Food ist ideal, um Ihren Gästen ein wenig Abwechslung zu bieten und für den kleinen Hunger am Abend. Die kleinen Köstlichkeiten mit Gemüse und wenigen Zutaten sind exotisch, lecker und einfach zuzubereiten. Wie wäre es mit Gemüse Pakoda (Zwiebel, Blumenkohl, Kartoffeln, Spinat), Aloo Tikki mit einem authentischen Koriander-Chutney (Dip) und indischem Masala-Tee?

Kurs 241-24305 € 49
Taranjeet Kaur
Sa. 11.5., 10.00 - 14.00 Uhr
Mittelschule, Pappelstr. 6
Lehrküche, UG

Vegetarische Vibes: Die Kunst der fleischlosen indischen Wunderwerke

Neu

Indien ist die Wiege des Vegetarismus. Seine Küche bietet eine große Vielfalt an vegetarischen Gerichten durch die Kombination von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. In diesem Kurs bereiten wir einige typische Gerichte mit einer Vielzahl von Farben zu, wie z. B. Daal (Linsensuppe), Palak Paneer (Spinat mit indischem Paneer), frische indische Roti (Brot) und Mango Lassi.

Kurs 241-24306 € 49
Taranjeet Kaur
Fr. 14.6., 17.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule, Pappelstr. 6
Lehrküche, UG

Antipasti e Pasta mit leckeren Soßen

Leckere Antipasti zuzubereiten ist eine Kunst, denn Antipasti sind nicht gleich Antipasti! Welche speziell ausgesuchte Zutaten wozu passen, welche Kräuter und Gewürze den Geschmack abrunden, kann man hier lernen; lassen Sie sich überraschen!

Kurs 241-24310 € 49
Thomas Gurniak
Di. 4.6., 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule, Pappelstr. 6
Lehrküche, UG

Orientalische Küche mal anders

Tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der orientalischen-arabischen Gewürze, bezaubernden Düfte und kulinarischen Köstlichkeiten. Es ist immer wieder ein Genuss, diese leckere Vielfalt und neuen Kombinationen an Lebensmitteln, Gewürzen und Düften zu einem vollmundigen Geschmackserlebnis werden zu lassen.

Kurs 241-24311 € 49
Thomas Gurniak
Mi. 27.3., 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule, Pappelstr. 6
Lehrküche, UG

WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE





Eltern und Kinder

Führungen und Wanderungen



Familienführung durch den Wildpark Poing

Warum ducken sich die Hirschkälbchen ins Gras, die Frischlinge der Wildschweine aber springen frech herum? Wie findet die Mutter ihr Hirschkälbchen wieder, wenn es gar nicht zu sehen ist? Und wie gelingt es den Kaulquappen im Teich nicht an die Storchenkinder verfüttert zu werden? Diesen und vielen anderen Beobachtungen beim Blick in die unterschiedlichen Kinderstuben unserer einheimischen Wildtiere gehen wir bei einem Spaziergang nach. Für Erwachsene wie Kinder ein gleichermaßen spannender Ausflug.

Kurs 241-25201

Erwachsene	€ 11
Kinder 3 - 14 Jahren	€ 8
zzgl Eintritte:	
Erwachsene	€ 10
Kinder 3 - 14 Jahren	€ 6,50
Schüler, Studenten und Rentner	€ 8,50

Susanne Schimpf
So. 23.6., 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Wildpark Poing, an den Kassen, Wildparkstraße 32, 8558

Aktuell im Frühling: Zaubern mit dem Osterhasen Für Kinder ab 5 Jahren

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie, langen Ohren, Zucker und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Es gibt einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger und Fortgeschrittene. Natürlich darf man alle Tricks und den Osterhasen nach Hause mitnehmen.

Materialkosten 8,50 € werden im Kurs abgerechnet - bitte abgezählt im Umschlag mitbringen

Kurs 241-25202

Petra Rhinow	€ 16
Mo. 25.3., 10.00 - 12.15 Uhr	
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4	

Kräuterführung für Familien

Abwechslungsreich und auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt, entdecken wir die Welt der heimischen Kräuter mit allen Sinnen. Welche Teile der Pflanze können verwendet werden? Welche Kräuter eignen sich für einen Teebeutel? Wann sollen die Kräuter am besten gesammelt werden? Die Gehstrecke beträgt ca. 3 km und führt durch die eher abgelegenen und ruhigeren Pfade und Lichtungen im Perlacher Forst. Bei Regen entfällt die Kräuterwanderung! (Tel. 089-61208400 od. 0160-5802001)

Bitte mitbringen: "waldfeste" Kleidung, Kopfbedeckung, Getränk, für die Kräuter einen Korb oder Stoffbeutel und eine kleine Schere

Kurs 241-22035

Herdis Schädlich, Heilpraktikerin	€ 12
Sa. 3.8., 10.00 - 13.00 Uhr	
Treffpunkt: Taufkirchen Parkplatz am Waldfriedhof im Weidenweg	

Alpakawanderung für Kinder

Kulleraugen statt Knopf im Ohr und ein Wesen zum Verlieben: Das sind die Markenzeichen der Alpakas. Bei einem ersten Leckerli auf dem Hof schließt ihr schon mal Freundschaft. Auf eurer Wanderung lernst du dann endlich die friedliebenden Andenkamele so richtig kennen. Jetzt stellst du fest, dass jeder dieser charismatischen Paarhufer seinen eigenen Kopf hat. 2 Kinder teilen sich ein Alpaka! für Kinder ab 11 Jahren, gerne mit Begleitung (kostenlos)

Kurs 241-25205

Michaela Schütz	€ 20
Mi. 22.5., 9.00 - 10.30 Uhr	
Treffpunkt: Neuhub 1	
84416 Taufkirchen an der Vils	

In einfacher Sprache: Einmal Prinzessin! In Schloss Nymphenburg für Familien mit Kindern ab 4 Jahre

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Märchen-Schloss! Eine Hofdame wird die Prinzen und Prinzessinnen durch das Schloss führen und ihnen die schönsten Zimmer zeigen: Das Schlafzimmer, den Tanzsaal und die Bildergalerie. Wir suchen die versteckten Türen und bestaunen die glitzernden Lüster. Nebenbei erfahren wir, wie es war, ein echtes Königskind zu sein.

Kurs 241-25203

ein Erwachsener und ein Kind	€ 15
Zusätzliches Kind	6 €
Petra Rhinow	
Sa. 20.4., 12.45 - 13.45 Uhr	
Treffpunkt: vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe	





Einmal Prinz und Prinzessin! Im Schloss Nymphenburg

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein.

Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm.

Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 5-10 Jahren zur Verfügung.

Für kleine Prinzen im Alter von ca. 6 und 8 Jahren.

Kurs 241-25204 € 15,00

zzgl. Eintrittsgebühren

Petra Rhinow

Do. 1.8., 12.00 - 13.30 Uhr

Treffpunkt: Schloß Nymphenburg 1 vorm Eingang zum Museumshop unter der Haupttreppe

Science Lab NEU Forscherwerkstatt

Die Welt, in der wir leben

für Kindergartenkinder von 4 bis 5 Jahre
Viele Dinge in unserer Welt sind in Bewegung. In dieser Forscherwerkstatt schauen wir uns die unterschiedlichsten Bewegungen, die es auf der Welt gibt an und nehmen sie genau unter die Lupe. Ist Superman wirklich der stärkste Mann der Geschichte? Wie schnell bewegt sich eigentlich das Licht der Sonne? Und kann Regen mal schneller und mal langsamer fallen? Warum gibt es keine Magnetautos und worin können sich Stromteilchen eigentlich bewegen? Diese Forscherwerkstatt findet regelmäßig statt und wenn du neugierig bist und gerne Experimente machst, dann komm doch zu uns und forsche gemeinsam mit uns nach Antworten! In der Kursgebühr sind 15 € für Material- und Forscherheft enthalten.

Kurs 241-25206 € 95

Michaela Schütz

ab Sa. 4.5., 14.00 - 17.00 Uhr, 2x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Kurs 241-25207 € 95

Michaela Schütz

ab Sa. 20.4., 14.00 - 17.00 Uhr, 2x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Töpfern für Kinder

Frühlingstöpfern

Ton lässt sich nach Belieben formen, verändern und gestalten. In diesem Kurs kannst du deine eigenen Ideen umsetzen oder dich durch Vorschläge inspirieren lassen. Du kannst zum Beispiel kleine Schalen, Blumen, Tiere oder lustige Figuren gestalten. Die Arbeiten werden gebrannt und anschließend in den Wunschönen mit Acrylfarben bemalt.

Frühlingstöpfern für 6 - 12jährige

Jacqueline Bigon

vhs, Ahornring 121, Raum 1.5

Kurs 241-25211 € 34

Sa. 2.3., 10.00 - 13.00 Uhr, Sa. 16.3., 10.00 - 11.30 Uhr, 2x

Kurs 241-25212 € 34

Sa. 2.3., 14.00 - 17.00 Uhr, Sa. 16.3., 12.00 - 13.30 Uhr, 2x

Sommertöpfern für 6 - 12jährige

Kurs 241-25213 € 34

Sa. 6.7., 10.00 - 13.00 Uhr, Sa. 20.7., 10.00 - 11.30 Uhr, 2x

Kurs 241-25214 € 34

Sa. 6.7., 14.00 - 17.00 Uhr, Sa. 20.7., 12.00 - 13.30 Uhr, 2x



REPAIR CAFÉ

Ort: Bürgertreff, Eschenstr. 46
Uhrzeit: samstags von 14.00 - 17.00 Uhr
Termine: 09.03., 27.04. und 22.06.

Weitere Infos finden Sie auf der ersten Seite in diesem Programmheft oder unter www.vhs-taufkirchen.de



Kinderkochkurs für „Gemüse-Verweigerer“

Viele Kinder verweigern den Verzehr von Gemüse oft nur, weil es ihnen nicht schmeckt; so wurde mir das oft auf Nachfrage begründet; dieser Kochkurs sollte dazu dienen, Eltern wie den Kindern vorzuführen, wie lecker Gemüse zubereitet und angerichtet werden kann, welche milderer Gewürze und leckere Soßen von Kindern toleriert werden. Es ist immer wieder erstaunlich, wie gerne Kinder Verantwortung übernehmen und gerne kochen; so fällt es viel leichter, das eigene Gemüse auch zu essen. Dabei spielen natürlich auch leckere Gerüche eine große Rolle.

Kurs 241-25312 € 39
 Thomas Gurniak
 Sa. 20.4., 10.00 - 13.00 Uhr
 Mittelschule, Pappelstr. 6
 Lehrküche, UG



Filzen für Eltern mit Kindern

In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind oder Enkel einen gemütlichen Filznachmittag erleben und in entspannter Atmosphäre bunte Filzeier, Eierwärmer oder ein buntes Hasendeckchen filzen. Bestimmt bekommen wir noch eine Reihe neuer Ideen für die diesjährige Osterdekoration. Materialkosten ca. 6 € je nach Verbrauch im Kurs zu entrichten

Kurs 241-25401 € 19
 Susanne Kneisel
 Sa. 16.3., 14.00 - 18.00 Uhr
 vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Kinder basteln mit Kindern

Neu

Es werden kleine Kunstwerke mit den Kindern gemeinsam gebastelt, sie lernen die unterschiedlichsten Bastelmaterialien kennen und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

4 - 8 Jahre
Kurs 241-25440 € 25
 inkl. Material
 Saskia Otto
 Sa. 18.5., 11.00 - 13.00 Uhr
 vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

4 - 8 Jahre

Kinder GARTELN mit Kindern

Es werden kleine Blumentöpfe bemalt, die anschließend mit einem Pflänzchen bepflanzt werden.

Kurs 232-25441 € 25
 inkl. Material
 Saskia Otto
 Sa. 8.6., 11.00 - 13.00 Uhr
 vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Cartoons zeichnen in den Sommerferien für Kinder 8 - 12 Jahre

Deine eigene Cartoonfigur zu entwerfen ist gar nicht schwer! In diesem Kurs kannst Du Deine Ideen freien Lauf lassen und erfährst dabei viel über die Mimik, die Gestik und die gesamte humoristische Ausgestaltung der Zeichnung, von der Frisur über die Hände bis hin zu den Schuhen. Ist Deine Figur dann gekonnt zum Leben erweckt und in eine selbstgestaltete, witzige Bildfolge eingebaut, wird der Lacherfolg nicht ausbleiben!

Kurs 241-25416 € 39
 Klaus Meint, Dipl. Grafik-Designer
 Do. 1.8., 10.00 - 16.30 Uhr
 vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Tastschreiben

Tastschreiben in den Sommerferien ab der 5./6. Klasse

Von Anfang an den richtigen Umgang mit der Tastatur eures PC's oder Laptop kennenlernen und nicht nach dem „Adlersuch-System“ die einzelnen Tasten mit einem Finger vergeblich treffen - dazu erlernen wir das Zehnfinger-Tastschreiben. In nur 5 Vormittagen erlernt ihr das Tastschreiben und nach einiger Übung zu Hause seid ihr Meister im Zehnfingerschreiben.

Es werden keine PC-Kenntnisse vorausgesetzt.
 (Gebühr inkl. Buch im Wert von 22,36 €).

Kurs 241-25806 € 87,36
 Daniela Rahm
 ab Mo. 19.8., 9.30 - 12.00 Uhr, 5x
 vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Outdoor Erlebnisse



Kajak/Kanu **Einsteiger-Tour zum Schliersee** Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

Du willst das Kajak und Kanu fahren unter professioneller Anleitung und in einer einzigartigen Kulisse ausprobieren? Dann ist diese Einsteiger-Tour genau das Richtige für Dich.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nur in Begleitung einer Erziehungsberechtigten Person
Für Stornierungsbedingungen siehe Web.

Kurs 241-25554 € 60
Janosch Kluge
Sa. 13.7., 9.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Südufer - Schliersee,
Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus

Outdoor-Camp am Starnberger See Für Mädchen und Jungen von 7 - 17 Jahren

Sei dabei, wenn wir mit einem Schlauchraft den See erkunden, du erste Paddelerfahrungen im Kajak sammelst, im Team ein Floß baust oder wir gemeinsam am Lagerfeuer sitzen. Neben vielen weiteren Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird - wir bereiten unsere Mahlzeiten in Kleingruppen vor oder packen bei den Vorbereitungen für die Tagesaktionen gemeinsam an.

Teilnahmegebühr:
€ 365 pro Person
€ 345 pro Person bei Geschwister
Für Stornierungsbedingungen siehe Web

Kurs 241-25560 € 365
Janosch Kluge
ab So. 11.8., 17.00 bis
Sa. 17.8. 11.00 Uhr, 7 Tage, inkl.
Übernachtung und Verpflegung
Zeltwiese der Jugendherberge
Possenhofen am Starnberger See

Raft/Kanu **Wikingerschatzsuche mit** **Seeüberquerung** Erlebnis-Tour für Erwachsene mit Kindern von 3 - 12 Jahren

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

Teilnahmegebühr:
€ 100 für einen Erwachsenen und ein Kind
€ 50 zusätzliche erwachsene Person
€ 40 zusätzliches Kind
Für Stornierungsbedingungen siehe Web

Kurs 241-25703 € 100
Janosch Kluge
So. 14.7., 9.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Schliersee
Bahnhof Fischhausen-Neuhaus

Piratencamp: Eltern-Kind-Camp **mit Kindern von 3 - 12 Jahren** **Piratenkapitän „Augenklappe“** **und seine Piratenmannschaft**

Eine Seeräuberbande hat den Piratenkapitän „Augenklappe“ auf einer einsamen Insel im Starnberger See ausgesetzt und seinen wertvollen Schatz gestohlen. Mit einem Floß und letzter Kraft ist er von der Insel zurückgekehrt und hat sein Lager in einem Waldstück am sagemunwobenen See aufgeschlagen. Um den Schatz wieder zu bekommen, sucht der Kapitän eine Piratenmannschaft, auf die er sich verlassen kann. Euch erwarten Bastelaktionen, eine Boots-Tour mit Schatzsuche, eine Piratenprüfung, Lagerfeuer unterm Sternenhimmel und vieles mehr.

€ 265 für einen Erwachsenen und ein Kind
€ 95 zusätzliches Kind
€ 135 zusätzliche erwachsene Person
Für Stornierungsbedingungen siehe Web

Kurs 241-25753 € 265
Janosch Kluge
Fr. 26.7., 17.00 Uhr bis
So. 28.7., 11.00, 3 Tage, inkl.
Übernachtung und Verpflegung
Zeltwiese der Jugendherberge
Possenhofen am Starnberger See





Vorträge für Körper und Seele

Gut Schlafen trotz Schlafapnoe und Atemmaske

Neu

Schnarchen Sie? Haben Sie oder ihr Partner einmal Atemaussetzer im Schlaf beobachtet? Tragen Sie bereits eine Atemmaske in der Nacht aber haben Probleme damit? In diesem Webinar werden wir uns damit beschäftigen, warum wir schnarchen, wie es dabei zu Atemaussetzern kommen kann und was hilft um das Schnarchen dauerhaft zu behandeln. Viele Menschen tragen bereits eine Atemmaske (CPAP, APAP, BIPAP), es gibt jedoch auch andere Lösungen sowie Tipps besser mit diesen Geräten klarzukommen. Auf all diese Fragen werden wir im Kurs eingehen.

Kurs 241-26000 € 8
Albrecht Vorster
Biologe und Schlafforscher
Mi. 13.3., 19.30 - 21.00 Uhr
Onlinevortrag

Schluss mit Albträumen So werden sie ihre Träume los

Neu

Leiden Sie unter Albträumen? Seit einigen Jahren ist eine gute Therapie entwickelt worden, die effektiv und langfristig gegen Albträume hilft: Die Imagery rehearsal Therapie. Im Kurs werde ich Ihnen die wissenschaftlich anerkannte Methode vorstellen und mit Ihnen die ersten Schritte gehen, um langfristig ohne Albträume durchs Leben zu gehen. Zusätzlich werden im Kurs die auslösenden Faktoren von Albträumen diskutiert und eine persönliche Checkliste erarbeitet, die hilft die Träume in den Griff zu bekommen.

Kurs 241-26001 € 8
Albrecht Vorster
Do. 14.3., 19.30 - 21.00 Uhr
Onlinevortrag

30 gute Gründe für mehr Zeit in der Natur

Der Kontakt zur Natur besitzt einen extrem positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Der 90-minütige Vortrag beleuchtet diese wohltuende Wirkung anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Kurs 241-26003 € 8
Burkhard Händel
Mi. 13.3., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2/online

Gesunde Ernährung für meine Kinder: So bleiben sie leistungsstark und fit

Was heißt gesunde Ernährung für mein Kind? Kauft man sich 5 Bücher zu dem Thema, steht in jedem etwas Anderes; ich kläre Sie nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf, welche Ernährungsformen es gibt und was davon sinnvoll ist.

Kurs 241-26005 € 8
Thomas Gurniak
Mo. 11.3., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Vortrag Reduzierte Atmung nach Buteyko

Die Buteyko Methode hilft dabei, ruhiger, effizienter und entspannter zu atmen. Dadurch können chronische Müdigkeit, Schlafapnoe, Schnarchen, Panikattacken, Unruhezustände, Asthma und viele andere Beschwerden geheilt werden. Man schläft besser und hat mehr Energie im Alltag. In diesem Vortrag erhalten Sie einen ersten Einblick in die wissenschaftliche Datengrundlage rund um die Buteyko Methode sowie eine erste Kostprobe der Atemtechnik.

Kurs 241-26007 € 8
Albert Schlag
Fr. 15.3., 18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1/online

Vorträge rund ums Baby

Neu

Das 1x1 des Stillens – so klappt es!

Das Stillmanagement in den ersten Stunden nach der Geburt ist das A und O eines erfolgreichen Stillverlaufs. In diesem Vortrag bekommen Sie die wichtigsten Informationen für einen guten Start ins Stillen. Sie erhalten einen klaren Fahrplan für die ersten Stunden und Wochen nach der Geburt und können mit diesem Wissen nachweislich Ihren Stillerfolg steigern.

Kurs 241-26010 € 10
Farina Jansen
Mo. 11.3., 19.30 - 21.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1/online

Wochenbett: Trinken, Schlafen, Bauchweh

Die frischgebackene Familie wächst zusammen. Wie umgehen mit den besonderen Bedürfnissen, die mein Baby hat? Jeder erzählt etwas anderes, woran kann ich mich orientieren? - In diesem Vortrag gibt es wertvolle Tipps zu den wichtigsten Themen und Fragen im Wochenbett. Aktuelles Fachwissen wird verständlich erklärt und bietet so einen Leitfaden für die ersten Wochen, um sich im Wirrwarr der guten Ratschläge zurechtzufinden.

Kurs 241-26011 € 10
Farina Jansen
Mo. 8.4., 19.30 - 21.00 Uhr
Seminarraum Lindenring 60/online

Babypflege & Tragen

Waschen, Nägelschneiden, Windelpflege. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Sicherheit in der Körperpflege Ihres Neugeborenen zu erlangen. Darüber hinaus befassen wir uns mit einer grundlegenden Tragetechnik, um die körperliche Entwicklung Ihres Kindes zu fördern und das Urvertrauen zu stärken.

Kurs 241-26012 € 10
Farina Jansen
Mo. 22.4., 19.30 - 21.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1/online

Atemtechniken, Feldenkrais, Faszientraining und Beckenboden



Reduzierte Atmung nach Buteyko erlernen

Die Buteyko Methode hilft dabei, ruhiger, effizienter und entspannter zu atmen. Dadurch können chronische Müdigkeit, Schlafapnoe, Schnarchen, Panikattacken, Unruhezustände, Asthma und viele andere Beschwerden geheilt werden. Man schläft besser und hat mehr Energie im Alltag. In diesem Kurs erlernen Sie die Buteyko Methode und können Ihre Atemtechnik völlig revolutionieren.

+++ nicht 3.5.+++

Kurs 241-26100 € 40

Albert Schlag
ab Fr. 12.4., 18.00 - 19.00 Uhr, 5 x
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Feldenkrais - Schulter- und Nackenverspannungen lösen

Durch einseitige Belastung in Beruf und Alltag kommt es häufig zu Bewegungseinschränkungen im Brustwirbelbereich, die sich z.B. in schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen äußern. Anhand ausgesuchter Feldenkrais-Lektionen lernen Sie, wie Sie den Schultergürtel/Nacken entlasten und Verspannungen lösen können.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung im Zwiebellook, Wollsocken, Decke, eine flache und feste Unterlage für den Kopf (oder ein großes Badetuch), kleines Handtuch 100x50cm

Kurs 241-26101 € 24

Eva Dorfner
So. 28.4., 11.00 - 15.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Feldenkrais - Beckenboden - Fundament der Vitalität

Die Beckenbodenmuskulatur ist für zahlreiche wichtige Funktionen im Körper verantwortlich und arbeitet mit anderen Muskelgruppen zusammen, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Sie erhalten Informationen zur Anatomie des Beckenbodens und Beckens, sowie ihr Zusammenspiel mit anderen Körperteilen. Anhand ausgesuchter Feldenkrais-Lektionen lernen Sie die Beckenbodenmuskulatur zu spüren, sie absichtlich zu bewegen und diese Fähigkeit bei alltäglichen Bewegungen einzusetzen.

Kurs 241-26102 € 29

Eva Dorfner
So. 12.5., 11.00 - 16.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Faszientraining

Faszien sind das Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht, und alle Organe und Muskeln umhüllt. Faszien können durch Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungen verkleben, verfilzen und ihre Elastizität verlieren und dadurch zu Schmerzen, Verspannungen und Bewegungsproblemen führen. Beim Faszientraining wird die Muskulatur gekräftigt und gedehnt

Kurs 241-26506 € 90

Andrea Wenig
ab Do. 7.3., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x
Hort, Pappelstr. 4, Gymnastikraum, UG

Starker Bauch und Beckenboden mit Pilates für Senioren

Schwerpunktmäßig werden die Bauch-, Gesäß- und die Beckenbodenmuskeln gekräftigt. Dadurch wird den inneren Organen ein besserer Halt gegeben. Senkungen können vorgebeugt und verbessert werden. Die Übungen sind auch als Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft geeignet.

eigene Matte, Handtuch

Kurs 241-26536 € 90

Sabine Reker
ab Fr. 8.3., 10.15 - 11.15 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Beckenbodentraining für Männer und Frauen

Im Schwerpunkt werden die Bauch-, Gesäß- und die Beckenbodenmuskeln gestärkt. Dadurch wird den inneren Organen ein besserer Halt gegeben. Senkungen und Inkontinenz können vorgebeugt werden.

Kurs 241-26532 € 72

Astrid Kaufmann
ab Mo. 4.3., 18.30 - 19.30 Uhr, 12x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Yoga Retreats im Kloster



Yoga Stille Tage auf Kloster Plankstetten

Verbringen Sie erholsame Tage in der besinnlichen und kraftgebenden Atmosphäre des Kloster Plankstetten. Hervorzuheben ist die Verpflegung, die aus Ökologischer BIOLAND-Qualität aus überwiegend eigener Herstellung besteht.

Erleben Sie ein wohltuendes Wochenende mit einem erholsamen Programm aus bewegtem und ruhigem Yoga.

Für Teilnehmer*innen mit erster Yoga Erfahrung.

Zzgl. Übernachtungskosten – genaue Infos auf der Website unter www.vhs-taufkirchen.de.

Kurs 241-26225

€ 175

Marion Jarothe

Fr. 10.5., 14.00 - So. 12.5., 13.00 Uhr

Yoga Stille Tage in St. Ottilien Mit Yoga die Kraft der Natur entdecken

Verbringen Sie erholsame Tage in der besinnlichen und kraftgebenden Atmosphäre der Abtei St. Ottilien. Das Klosterdorf befindet sich umrandet von Wäldern und Feldern zwischen dem Ammersee und dem Pfaffenwinkel. St. Ottilien hat einen kleinen Bahnhof und ist daher gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Es erwarten Sie geräumige Gästezimmer und eine liebevolle Verpflegung, auf Wunsch auch fleischlos. (Bitte bei der Anmeldung angeben).

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Wochenende mit einem ausgewogenen Programm aus bewegtem und ruhigem Yoga. Mit achtsamen Bewegungen werden wir die Natur im Klostergarten genießen.

Für Teilnehmer*innen mit erster Yoga Erfahrung.

Zzgl. Übernachtungskosten – genaue Infos auf der Website unter www.vhs-taufkirchen.de.

Kurs 232-26408

€ 175

Marion Jarothe

Fr. 19.4., 16.00 - So. 21.4., 14.00 Uhr

Ruhiges, feminines Yoga Stille Tage auf der Fraueninsel

Erleben Sie die Tage Körperwahrnehmung, körperlichen Übungen und Spaziergängen in der idyllischen Natur. Ein Vortrag und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen können neue Impulse geben.

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn.

Zzgl. Übernachtungskosten – genaue Infos auf der Website unter www.vhs-taufkirchen.de.

Kurs 241-26225

€ 175

Marion Jarothe

Fr. 6.9., 16.00 - So. 8.9., 14.00 Uhr

Kloster Frauenwörth

auf der Fraueninsel im Chiemsee



Marion Jarothe

Mit Yoga die Kraft der Natur entdecken in Kloster Bernried

Verbringen Sie erholsame Tage in der besinnlichen und kraftgebenden Atmosphäre des Kloster Plankstetten. Hervorzuheben ist die Verpflegung, die aus Ökoökischer BIOLAND-Qualität aus überwiegend eigener Herstellung besteht.

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Wochenende mit einem ausgewogenen Programm aus bewegtem und ruhigem Yoga.

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn. Zzgl. Übernachtungskosten – genaue Infos auf der Website unter www.vhs-taufkirchen.de.

Kurs 241-26407

€ 175

Marion Jarothe

Fr. 10.5., 14.00, So. 12.5., 14.00 Uhr, Kloster Plankstetten



Yoga, Qigong und T'ai-Chi Ch'uan



Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga in dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) fließend ineinander übergehen mit dem Fokus auf der Atmung in der Bewegung. Diese intensive Kursstunde kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und trainiert das Gleichgewicht. Körper, Atem und Geist finden zu einander. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

+++ nicht am 11.6.+++

Kurs 241-26424 € 115

Annika Biermann
ab Di. 12.3., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele. Es ist ein über Jahrtausende hinweg entwickelter Übungsweg, der uns hilft, unser körperliches Wohlbefinden zu steigern und seelisches Gleichgewicht zu finden. Körperübungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation helfen uns, den Alltag schrittweise loszulassen und aktiv zu entspannen. Gleichzeitig regen wir das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel an, fördern die Beweglichkeit des Körpers und Geistes.

Kurs 241-26425 € 115

Annika Biermann
ab Di. 12.3., 18.30 - 19.45 Uhr, 15x
+++ nicht am 11.6.+++
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

Kurs 241-26426 € 115

Annemarie Lubig-Schlosser, zert. Yogalehrerin, Entspannungstrainerin
ab Di. 5.3., 20.00 - 21.15 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

Yoga für alle

Raus aus dem Kopf, rein in's Spüren.

„Yoga für Alle“ hat das Ziel einen Raum zu schaffen, in dem es für alle möglich wird Yoga zu üben. Unabhängig der Vorerfahrung, der Herkunft, der körperlichen Fitness, dem Geschlecht oder dem Alter wird Yoga für jeden erlebbar und lebendig gemacht und so eine stärkende Ressource in unserem herausfordernden Alltag. Durch eine Kombination aus dynamischen Vinyasa Yoga und ruhigeren Hatha Yoga Elementen bringen wir unseren Körper in Bewegung und so raus aus dem Kopf, rein ins Spüren.

Kurs 241-26427 € 115

Annika Biermann
ab Mi. 6.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

Online: Sanftes Yoga

Sich etwas Gutes tun, Kraft tanken und den Abend entspannt genießen:

Freuen Sie sich auf sanfte Yogastunden, die Körper- und Entspannungsübungen, harmonisierende Atemtechniken und Meditationen umfassen. Die achtsame Praxis hält unseren Körper gesund und flexibel, macht unseren Geist wach und klar und stärkt unsere Seele. Und da sich die Übungen an den Menschen anpassen und nicht umgekehrt, steht dieser heilsame Weg jedem offen. Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

+++nicht am 8. Mai+++

Kurs 241-26432 € 115

Isabel Blitz
ab Mi. 6.3., 18.30 - 20.00 Uhr, 15x
Onlinekurs

Ruhiges Feminines Yoga

Wenn Sie Yoga praktizieren, bekommen Sie mehr körperliche Kraft, mentale Klarheit und dadurch mehr inneren Halt. Und Sie tauchen ein in Momente erholsamer Ruhe. Wir stärken, dehnen und mobilisieren den ganzen Körper mit Haltungen aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga. In jeder Stunde gibt zudem einfache und wirksame Sequenzen, mit dem Atem in eine gute Verbindung zu kommen und sich so zu entspannen. Der Kurs eignet sich sowohl für Wiedereinsteigerinnen sowie Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Kurs 241-26440 € 135

Marion Jarothé
ab Di. 5.3., 9.00 - 10.15 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Kurs 241-26441 € 135

Marion Jarothé
ab Di. 5.3., 10.30 - 11.45 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1





Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis. Wir üben mit passiver Muskulatur und langsamer Geschwindigkeit. Die lange gehaltenen Asanas bestehen aus Öffnungen/Dehnungen, Kompressionen und Drehungen. Wir erreichen über unser Üben die Faszien, das Bindegewebe und die plastischen Gewebe (Bänder). Dieser Yogastil hat einen revitalisierenden, beruhigenden und befreienden Effekt und ist geeignet für alle, die Entspannung, Innenschau und eine Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen.

Kurs 241-26444 € 95
Susanne Petersen
ab Fr. 15.3., 8.30 - 10.00 Uhr, 12x
+++nicht am 3.5. und 10.5. und
21.6.+++
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

Kurs 241-26445 € 115
Susanne Petersen
ab Mo. 4.3., 19.00 - 20.30 Uhr, 15x
+++nicht am 29.4. und 6.5.+++
Kultur & Kongress Zentrum
Köglweg 5, I. OG

Online: T'ai-Chi Ch'uan Anfänger und Fortgeschrittene

T'ai-Chi Ch'uan ist eine chinesische Bewegungsmeditation, die sich aus der taoistischen Philosophie entwickelt hat. In den ruhig fließenden Bewegungen des T'ai-Chi sind Ying und Yang in der Form von Vorstoßen-Zurückweichen, Voll-Leerwerden enthalten. Stetiges Üben erhält und stärkt die Gesundheit. Es fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration und schenkt, durch den meditativen Aspekt, Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

Kurs 241-26477 € 85
Ludwig Petzi
ab Mi. 6.3., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x
Onlinekurs

Qigong für Anfänger

Neu

Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Auch für Anfänger*innen geeignet
bequeme Kleidung, abrollbare Schuhe

Kurs 241-26488 € 85
Christine Kouni
ab Mi. 4.10., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x
Raum 1.1



Fitness und Trampolin – für mehr Power



Morning Business Workout Das Workout vor dem Job

Neu

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining um die gesamte Muskulatur zu kräftigen und Sie perfekt auf den Arbeitstag vorzubereiten. Mit Functional-Übungen, dem eigenen Körpergewicht und Kleinequipment wie Minibands oder Hanteln trainieren wir den ganzen Körper und lassen die Arbeitswoche mit einem intensiven Morning Business Workout ausklingen und leiten fit uns stark das Wochenende ein.

Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung

Kurs 241-26664

€ 90

Stefanie Wenig
ab Fr. 8.3., 7.30 - 8.30 Uhr, 15x
Sportzentrum
Köglweg 99, Gymnastikraum

HIIT High Intensity Intervall Training

Neu

Du rennst ständig deine Parkrunden oder auf dem Laufband, doch irgendwie verändert sich dein Körper kaum? Oder du machst mehrmals die Woche dein Bodyweight Training, spürst aber einfach kaum Fortschritte im Hinblick auf Kraft und Ausdauer? Zeit, High Intensity Training – HIIT (High Intensity Interval Training) – in deine Workout-Routine zu integrieren. Die hochintensive Trainingsmethode liegt seit Jahren an der Spitze der Fitnesstrends. Sie kräftigt und formt den Körper, steigert die Fitness und und die Ausdauer.

Kurs 241-26516

€ 99

Olga Naprienko
ab Do. 7.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

KORCE® Kräftigen und stärken geeignet für Menschen mit Fitness-Vorerfahrung

Neu

KORCE® ist ein Core-Training mit Mobility- und Stabilitäts-Übungen, die Sie kraftvoll und geschmeidig machen! Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung. Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE® bringt Dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht.

Kurs 241-26517

€ 99

Olga Naprienko
ab Do. 7.3., 19.00 - 20.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

Balance SwingTM Trampolin Fitness

Das Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele für alle Altersgruppen vom Profi bis zum Einsteiger. Das Schwingen auf dem Mini-Trampolin schafft Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Gelenkschonend werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen gestärkt und die Ausdauer trainiert. Durch die Beanspruchung fast aller Muskelgruppen wird die körpereigene Balance verbessert. Balance SwingTM- das Glückshormone Training auf dem Mini-trampolin.

Kurs 241-26604

€ 90

Stefanie Wenig
ab Mi. 6.3., 19.00 - 20.00 Uhr, 15x
Hort, Pappelstr. 4, Gymnastikraum, UG

Kurs 241-26608

€ 90

Larisa Kanjuga, Balance Swing
ab Di. 5.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 15x
Onlinekurs

Gold Balance SwingTM Trampolin Fitness (für Senioren)

Neu

Kurs 241-26605

€ 90

Stefanie Wenig
ab Mi. 6.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 15x
Hort, Pappelstr. 4, Gymnastikraum, UG

Step Aerobic for Beginners

Kurs 241-26635

€ 85

Silvia Niedermeier
ab Do. 7.3., 17.00 - 18.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Step Aerobic

Kurs 241-26636

€ 85

Silvia Niedermeier
ab Do. 7.3., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1



Stefanie Wenig

Bauch, Rücken und Wirbelsäule



Bauch-Beine-Po

Wir kombinieren die klassischen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beinen und Po. Wir straffen die Körpermitte und wirken Haltungsschwächen und muskulären Dysbalancen entgegen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet, da die Intensität der Übungen systematisch gesteigert wird.

Kurs 241-26625 € 85
Karoline Herzog
ab Do. 7.3., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x
Turnhalle
Neue Grundschule, Pappelstr. 1

Core-Training: Eine starke Mitte für Frauen

Core bedeutet „Kern“, und Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln - vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Dies führt zu einer besseren Haltung und einem besseren Körpergefühl. Der Bauch wird flacher, der Körper gestärkt und die Körperkontrolle verbessert. Rücken- und Gelenkschmerzen werden vorgebeugt. Das Programm ist für jedes Alter und jede Fitness geeignet.

Kurs 241-26510 € 90
Elisabeth Meyer
ab Mi. 6.3., 9.30 - 10.30 Uhr, 15x
Sportzentrum
Köglweg 99, Gymnastikraum

Rückentraining - sanft und effektiv

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Zusätzliche Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und wirken gegen Spannungsschmerzen.

Kurs 241-26511 € 90
Elisabeth Meyer
ab Mi. 6.3., 10.45 - 11.45 Uhr, 15x
Sportzentrum
Köglweg 99, Gymnastikraum

Kurs 241-26513 € 75
Helga Neigenfind-Cerovsky
ab Do. 14.3., 9.50 - 10.50 Uhr, 15x
+++ nicht am 16.5.2024 und 11.7.2024
+++
Termine in den Ferien: 23.5.2024,
1.8.202
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Kurs 241-26524 € 85
Karoline Herzog
ab Do. 7.3., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x
Turnhalle
Neue Grundschule, Pappelstr. 1

Kurs 241-26527 € 90
Andrea Wenig
ab Fr. 8.3., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1/online

Kurs 241-26535 € 90
Sabine Reker
ab Fr. 8.3., 9.00 - 10.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Wirbelsäule und Entspannung

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Zusätzliche Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und wirken gegen Spannungsschmerzen. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für den Alltag runden diesen Kurs ab.

Kurs 241-26520 € 90
Franziska Löffler
ab Fr. 8.3., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

Bauch-Beine-Po+Rückentraining

Es werden gezielt die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur trainiert, aber auch der Rücken und die Schultern. Dadurch wird Ihr Körper gestrafft und geformt, sowie die Rückenmuskulatur gestärkt. Sie erhalten eine bessere Figur und werden weniger anfällig für Rückenschmerzen.

Kurs 241-26637 € 90
Andrea Wenig
ab Fr. 8.3., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1/online

Wirbelsäulengymnastik und Spiralstabilisation

Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. Richard Simsek ist ein Bewegungsprogramm, das die Mittellinie unseres Körpers, die Wirbelsäule, ausgleichen und nach oben strecken kann. Dieser Effekt ermöglicht eine Regeneration der belasteten Bandscheiben im Hals-, Brust und Lendenbereich und sorgt für eine Stabilisierung verschiedener Muskelketten. Wir arbeiten mithilfe eines speziellen elastischen Seiles, mit dem wir Muskelketten aktivieren und kräftigen. Ein Seil kann zum Üben zuhause für 25 € erworben werden.

Kurs 241-26530 € 90

Andrea Wenig

ab Do. 7.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 15x

Hort, Pappelstr. 4, Gymnastikraum, UG

Fitnessgymnastik und Stretching

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining um die gesamte Muskulatur zu kräftigen und das Gewebe zu straffen. Stretching verbessert die Beweglichkeit und beugt Muskelverkrampfungen vor.

Der Kurs eignet sich gut für jedes Alter und auch für Ungeübte.

Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung

Kurs 241-26665 € 85

Stefanie Wenig

ab Fr. 8.3., 8.30 - 9.30 Uhr, 15x

Sportzentrum

Köglweg 99, Gymnastikraum

Selbstverteidigung und Sportschießen

Selbstverteidigung

Du suchst eine Möglichkeit, Dich zu verteidigen, wenn es nötig ist oder einfach nur dein Selbstvertrauen zu stärken? Mit unseren hervorragend ausgebildeten Trainern haben wir ein Konzept, das leicht zu erlernen ist und für jede Altersgruppe geeignet ist – egal ob Kind (ab 10 Jahren), Jugendlicher, Erwachsener oder rüstiger Rentner. Es können Mädchen/Frauen genauso wie Jungen/Männer teilnehmen. Unsere Trainer mit langjähriger Erfahrung im Taekwondo bieten Dir effektive Möglichkeiten, Gefahrensituationen zu erkennen und schnellstmöglich zu lösen.

Soll ein Selbstverteidigungskonzept unter Stress funktionieren, muss es auf das Wesentliche reduziert und einfach zu verstehen sein. Mit schnell zu erlernenden Techniken, die keine besonderen Fertigkeiten oder Kraft voraussetzen wird dir die Sicherheit und das Selbstvertrauen vermittelt, das Du Dir wünschst, um selbstbewusst und stark in jeder Situation aufzutreten.

Kurs 241-26189 € 40

Tim Säuberlich und Patrick Schalamon

Fr. 19.4., 17.5., 14.6., 19.7.

je 18.30 - 20.30 Uhr, 4x

vhs, Wildapfelstr. 4 (Lindenpassage)

Auch als Einzeltermine buchbar

Kurs 241-26190 € 13

Patrick Schalamon

Fr. 19.4., 18.30 - 20.30 Uhr

vhs, Wildapfelstr. 4 (Lindenpassage)

Kurs 241-26191 € 13

Tim Säuberlich

Fr. 17.5., 18.30 - 20.30 Uhr

vhs, Wildapfelstr. 4 (Lindenpassage)

Kurs 241-26193 € 13

Patrick Schalamon

Fr. 14.6., 18.30 - 20.30 Uhr

vhs, Wildapfelstr. 4 (Lindenpassage)

Kurs 241-26194 € 13

Tim Säuberlich

Fr. 19.7., 18.30 - 20.30 Uhr

vhs, Wildapfelstr. 4 (Lindenpassage)



Sportliches Schießen mit dem Luftgewehr

Manche aktive Sportschützen empfinden es fast schon als Meditation bei der man seinen Körper von Kopf bis Fuß spüren und kontrollieren muss. Nur durch das perfekte Zusammenspiel von Körper und Geist gelingt der ideale Schuss. Wir schnuppern an einem Abend in diese doch ungewöhnliche Sportart hinein. Zertifizierte Trainer zeigen worauf es ankommt und führen dich so an den Schießsport heran. Die Ausrüstung (Luftgewehr, Munition,...) wird gestellt und ist im Unkostenbeitrag enthalten.

Alter: 18 - 99

in Kooperation mit der Schützengesellschaft „Fröhlicher Abend“ Taufkirchen 1881 e.V.

Kurs 241-26192 € 5

Katrin Beyer

Mo. 15.4., 19.00 - 21.00 Uhr

Schützengesellschaft Taufkirchen

Köglweg 99

Seniorengymnastik und Osteoporoseprävention

Fit und mobil von Kopf bis Fuß

Wer sich gern bewegt und Sport treibt, steigert seine Lebensqualität und die gute Laune lässt nicht auf sich warten. Wir trainieren abwechslungsreich von Kopf bis Fuß unsere Mobilität und kräftigen und dehnen unsere gesamte Muskulatur für eine bessere Haltung, eine gute Beweglichkeit, eine ausgeglichene Balance – sogar unser Gehirn profitiert von einfachen Koordinationsübungen. Wir bewegen uns mit Spaß zu motivierender Musik und kräftigen unsere Muskeln u.a. mit div. Kleingeräten (z.B. Brazils oder Bällen) im Stehen, Sitzen und auf der Matte.

Kurs 241-26514 € 75

Helga Neigenfind-Cerovsky
ab Do. 14.3., 11.00 - 12.00 Uhr, 15x
+++ nicht am 16.5.2024 und
11.7.2024 +++

Termine in den Ferien:
23.5.2024, 1.8.202

vhs, Ahornring 121, Raum 1.1



Bewegung zur Osteoporose-Prävention „Aufrecht bis ins hohe Alter“

Es kann jeden von uns treffen. Egal, ob Frau oder Mann, Alt oder Jung. Inaktivität und falsche Ernährungsgewohnheiten lassen den Knochen spröde und brüchig werden. Beugen Sie vor mit mehr Bewegung. Durch gezielte Kräftigungsübungen kann dem vorzeitigen Knochenabbau Paroli geboten werden. Jede Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit erhält gleichzeitig das Wohlbefinden.

Kurs 241-26537 € 90

Sabine Reker
ab Fr. 8.3., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Seniorengymnastik

„Aktiv bleiben“ bedeutet Bewegungssicherheit, Erhaltung der Selbstständigkeit und der Lebensfreude. Mit Koordinations-, Konzentrations- und Gleichgewichtsübungen schulen und verbessern wir unsere Alltagsmotorik. Auch die Kräftigung der Muskulatur wird berücksichtigt. Das Ziel ist, das Bewegungsausmaß unseres Körpers zu erhalten und unser Selbstbewusstsein „ich kann noch“ zu stärken.

Kurs 241-26539 € 90

Sabine Reker, staatlich anerkannte
Gymnastiklehrerin
ab Mo. 4.3., 12.30 - 13.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Starker Bauch und Rücken mit Pilates

Kurs 241-26538 € 90

Franziska Löffler
ab Mo. 4.3., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Pilates für Mütter mit Baby und Rückbildung

Pilates für Mütter mit Baby

Zu diesem Kurs können Sie Ihr Baby mitbringen

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Sowohl die tiefe Bauchmuskulatur als auch alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Ebenso wird die Mobilität der Gelenke verbessert. Ein regelmäßiges Pilates-Training führt zu einem strafferen Bauch, einem gestärkten Rücken und einer aufrechten Körperhaltung.

bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, eigene Matte

Kurs 241-26638 € 90

Anh Thu Wasner
ab Mo. 4.3., 9.45 - 10.45 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online



Post Natal Rückbildung mit Pilates

Im Vergleich zu einer klassischen Pilatesstunde wird im Rückbildungspilates der Integration und Ansteuerung des Beckenbodens mehr Beachtung geschenkt – ein aktiv-dynamisches Beckenbodentraining, bei welchem die Muskulatur bewusst angespannt und wieder entspannt wird, hat also großen Stellenwert.

Kurs 241-26640 € 99

Franziska Löffler
ab Do. 7.3., 10.45 - 11.45 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

Kurs 241-26641 € 99

Franziska Löffler
ab Fr. 8.3., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3/online

Pilates



Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Online / Pilates

Kurs 241-26607 € 90

Larisa Kanjuga, Balance Swing
ab Mo. 4.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 14x
Onlinekurs

Pilates für Einsteiger

Kurs 241-26650 € 90

Franziska Löffler
ab Fr. 8.3., 19.35 - 20.35 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

Pilates

Kurs 241-26654 € 85

Birgit Pilar von Pilchau
ab Di. 5.3., 16.45 - 17.45 Uhr, 15x
+++nicht 4. und 11. Juni+++
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1/online

Pilates für Fortgeschrittene

Kurs 241-26655 € 85

Birgit Pilar von Pilchau
ab Di. 5.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 15x
+++nicht 4. und 11. Juni+++
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1/online

Kurs 241-26656 € 85

Birgit Pilar von Pilchau, zert. Pilates-
trainerin
ab Mi. 6.3., 8.15 - 9.15 Uhr, 15x
+++nicht 5. und 12. Juni+++
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

Pilates All Level

Kurs 241-26657 € 90

Franziska Löffler
ab Fr. 8.3., 10.15 - 11.15 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

Kurs 241-26658 € 90

Franziska Löffler
ab Sa. 9.3., 11.00 - 12.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

Pilates 50 plus

Kurs 241-26660 € 79

Gaby Merz-Kopp
ab Mi. 6.3., 9.00 - 10.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Kurs 241-26661 € 79

Gaby Merz-Kopp
ab Mi. 6.3., 10.00 - 11.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

NEW YORK Pilates Advanced Full power stretching

Kurs 241-26662 € 85

Anne-Sophie Kramer
ab Mi. 6.3., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

Kurs 241-26663 € 85

Anne-Sophie Kramer
ab Mi. 6.3., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.3

WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Zumba® Fitness und Tanzen



Zumba® Fitness

Zumba® Fitness heißt Spaß haben, tanzen und gleichzeitig den Körper formen. Es werden Prinzipien von Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining integriert um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Die mitreißenden Rhythmen machen frei und, einmal ausprobiert, können Sie nicht mehr mit Zumba® Fitness stoppen.

Kurs 241-26671 € 85

Iris Welte
ab Di. 5.3., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Kurs 241-26674 € 85

Iris Welte
ab Do. 29.2., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x
Kultur & Kongress Zentrum
Köglweg 5, I. OG

Kurs 241-26675 € 85

Anh Thu Wasner
ab Mi. 6.3., 19.00 - 20.00 Uhr, 15x
Kultur & Kongress Zentrum, Köglweg
5, I. OG

Zumba® Gold (für Senioren)

Sie lieben Latino-Musik, wollen aber nicht herumhüpfen wie die ganz Jungen? Können Sie nicht stillsitzen bei den Rhythmen von Salsa, Mambo, Flamenco, Merengue oder Reggaeton? Dann ist Zumba® Gold das ideale Best-Ager-Workout für Sie! Hier gibt es keine schwierigen Choreographien und Zumba® Gold ist der ideale Ausgleich zum Alltag und ein Weg fit zu bleiben. Zumba® Gold heißt Spaß haben, tanzen und gleichzeitig den Körper fit halten.

Bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe, Handtuch, Wasser

Kurs 241-26672 € 85

Anh Thu Wasner
ab Mo. 4.3., 8.30 - 9.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Zumba® Fitness – Latin Dance

Kurs 241-26680 € 85

Rosi Kessler
ab Mi. 6.3., 19.00 - 20.00 Uhr, 15x
Nachbarschaftshilfe, Ahornring 119,
Gymnastikraum

Female Hip Hop (ab 15 Jahren)

Tanzen wie Beyoncé, JLo & Co.: Sich ästhetisch und feminin bewegen, die Hüfte und andere Teile des Körpers richtig einsetzen - all das üben wir hier. Es werden verschiedene Choreografien zu Pop- und Hip Hop-Liedern eingeübt. Ausführliche Aufwärm- und Dehnübungen fördern die Kondition und Beweglichkeit. Female Hip Hop bietet ein ästhetisches Ganzkörpertraining, trainiert das Rhythmusgefühl und erhöht einfach den Feel-Good Faktor.

Kurs 241-26684 € 99

Selina Brüning
ab Mi. 13.3., 19.00 - 20.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen wir verschiedene Tanzkombis mit verschiedenen Schritten und Drehungen und verfeinern unsere Tanztechnik und unseren Ausdruck. Spaß am Tanzen und sich ausprobieren stehen dabei im Vordergrund. Ein leichtes Aufwärmtraining und ein entspannender Stretch am Ende runden unsere Tanzabende ab. Neue Tänzerinnen sind willkommen, sollten aber mindestens gute Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz mitbringen.

Kurs 241-26916 € 120

Christine Neumayer
ab Mo. 4.3., 19.15 - 20.45 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.1



E-Bike und Wanderungen



Nordic Walking Anfänger und Fortgeschrittene

Sie haben Lust zum Nordic Walking, sind sich aber mit der Technik nicht so sicher? Oder haben Sie keine Lust alleine im Wald unterwegs zu sein? Bei unserem Treff erlernen Sie die richtige Technik und können Spaß in der Gruppe haben. Sie werden motiviert und erhalten wichtige Tipps rund um's Nordic Walking. Wir gehen bei jedem Wetter.

Angi Haberl
Taufkirchen, Parkplatz am Perlacher Forst am Ende der Aspenstr.

Kurs 241-26580 € 25
ab Do. 11.4., 9.00 - 10.00 Uhr, 3x

Kurs 241-26581 € 25
ab Do. 6.6., 9.00 - 10.00 Uhr, 4x

Kurs 241-26582 € 25
ab Do. 4.7., 9.00 - 10.00 Uhr, 4x

Wochenend- Gletscherwanderung im Nationalpark Hohe Tauern

Neu

Am Gletscher wandern - Eine Wanderung im Nationalpark ins ewige Eis. Am Eis der Pasterze am Großglockner können wir den Rückzug der Gletscher, als direkte Folge des Klimawandels, unmittelbar erwandern und erkennen. Mit dem Verschwinden der Eismassen ergeben sich auch interessante Einblicke in die Welt der Gesteine und ihrer Verformung und Entstehung. Wir bewegen uns im Lebensraum der Steinböcke, Gämsen, Adler und vieler anderer Tiere, die wir in dieser Umgebung beobachten können. Am zweiten Tag unternehmen wir eine Gipfelwanderung und tauchen tief in diese beeindruckende Bergwelt ein. Eindrücke von Fauna, Flora, Geologie und nachhaltiger Energiegewinnung erhalten wir mit diesen Wanderungen. Ein Besuch im Nationalparkzentrum Fusch mit vielen Informationen runden dieses Wochenende ab.

Abends sitzen wir gemütlich zusammen und tauschen unsere Eindrücke aus.
Infos zu Hotelbuchung unter www.vhs-taufkirchen.de.

Kurs 241-26979 € 120
Karl-Heinz Reindl
Fr. 21.7. 17. Uhr - So. 21.7. 15.00 Uhr
Bayrischzell
Wanderparkplatz gegenüber Sportalm
Gebühr ohne Übernachtung und
Verpflegung

E-Bike and Hike Rotwand

Neu

Eine Mixed-Wanderung in die Kultur- und Erdgeschichte des Mangfallgebirges. Vom Parkplatz radeln wir bequem nach Westen, um nach wenigen Kilometern nach Süden abzubiegen. Zunächst eben an Weideflächen vorbei, beginnt die Straße langsam anzusteigen. Einige der Passagen erfordern schon mal die Boost-Einstellung unseres E-Bikes um die Steigung zu überwinden. Nach etwa 45 Minuten erreichen wir den wunderschön gelegenen Soinsee. In der Pause erfahren wir Einzelheiten über die Geschichte zur Entstehung des Sees und der umgebenden Landschaft. Noch können wir ein Stück die Forststraße mit dem E-Bike nutzen, bevor wir an den Tiefentalalmen die Räder stehen lassen und zu Fuß uns in Richtung Rotwand aufmachen. Die vor uns liegenden Felsgebilde sind eine geologische Besonderheit über die wir mehr erfahren. Nach einem kurzen Anstieg erreichen wir das Rotwandhaus. Konditionsstarke gehen nach einer kurzen Trinkpause zum Gipfel weiter.

Erwachsener 48 EUR
Jugendlicher 14 bis 18 Jahre 39 EUR
Paare 90 EUR

Bei Anmeldung ist anzugeben, ob ein E-Bike vor Ort ausgeliehen wird (Zusatzgebühr)
Reservierung erfolgt durch Wanderführer.
Bezahlung E-Bike direkt vor Ort.

Kurs 241-26980
Karl-Heinz Reindl
So. 14.7., 9.00 - 16.00 Uhr
Bayrischzell
Wanderparkplatz gegenüber Sportalm

Sie finden aktuelle und neue Kurse immer unter www.vhs-taufkirchen.de



Wanderung durch die Höllentalklamm

Neu

Wanderung durch die wildromantische Höllentalklamm zur Höllentalangerhütte – ein Naturerlebnis der ganz besonderen Art. Von Hammersbach aus wandern wir durch die Höllentalklamm. Dort können Sie die Urkraft und Reinheit der Natur intensiv erleben. Schluchten von bis zu 150 Meter Tiefe, zahllose Wasserfälle, gigantische Felsbrocken, Stege, Brücken und Tunnel laden Sie zu einem optischen Abenteuer ein. Unsere Tour führt weiter zur Höllentalangerhütte, bei der wir unsere Mittagspause verbringen. Für den Rückweg wählen wir den Stangensteig oberhalb des Canyons, wo Sie die phantastische Aussicht auf die Bergwelt genießen können. Absolutes Highlight ist eine ca. 70 Meter hohe Brücke, welche über die Klamm führt. Ein tolles Erlebnis, das ein gewisses Maß an Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordert.

Eintrittspreise Höllentalklamm:
Erwachsene: 6€; Kinder (6 – 17 J.): 2€;

Kurs 241-26990 € 39
Burkhard Händel
So. 16.6., 10.00 - 17.00 Uhr
Hammersbach, Wanderparkplatz P2



Wanderung vom Spitzingsee zur Rotwand

Neu

Erlebnisreiche Bergwanderung zur Rotwand. Die Aussicht vom höchsten Gipfel des bayerischen Mangfallgebirges ist grandios. Vom Spitzingsee wandern wir bergauf neben der Gondelbahn entlang zunächst bis zum Taubenstein (1693 m), einem Nebengipfel der Rotwand. Bereits unterwegs bietet sich Ihnen ein wirklich toller Bergblick! Nach dem ersten Gipfelgenuss geht es weiter auf dem ansteigenden Pfad bis zum Gipfelkreuz der Rotwand (1815 m). Dieser Berg ist viel besucht, aber auch wirklich sehr schön! Vom felsigen Gipfel genießen Sie die erstklassige Aussicht auf die Gipfelkette der Bayerischen Voralpen und der Zentralalpen. Bevor wir mit dem Abstieg beginnen, machen wir einen Abstecher zum Rotwandhaus, wo Sie sich ausgiebig stärken können. Für den Rückweg zu unserem Ausgangsort wählen wir die bequeme Route über die beiden Wallenburgalmen.

Kurs 241-26991 € 39
Burkhard Händel
Sa. 8.6., 10.00 - 18.00 Uhr
Parkplatz Taubensteinbahn am Spitzingsee



Plogging - Jogging für die Umwelt

Das gute Gefühl, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, mit dem guten Gefühl zu kombinieren, die Welt ein bisschen besser zu machen.

In diesem Kurs wird der Natur zuliebe während des Joggings mit unserem Outdoor Couch Burkhard Händel durch Taufkirchen Müll gesammelt und später an einer Sammelstelle abgegeben. Plogging ist eine Kombination aus Jogging und Plocka upp, das schwedische Wort für Aufsammeln. Wenn Sie sich vorgenommen haben, mehr Sport zu treiben, können Sie dabei nicht nur ihrem Körper Gutes tun, sondern nebenbei auch noch der Umwelt. Von der S-Bahnstation Taufkirchen aus laufen wir 10 km durch den Ort und den Grünwalder Forst und sammeln nebenbei Müll ein. Sie sind herzlich eingeladen sich uns anzuschließen!

Kurs 241-26996 gebührenfrei
Burkhard Händel
Sa. 13.4., 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Taufkirchen S-Bahn am Eiscafé



Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Bildung

Workshop: Entdecken Sie die Magie des NLP

Neu

Wie verbessern Sie Ihre zwischenmenschliche Kommunikation? Wie erreichen Sie Ihren Partner*in? Wie lösen Sie Konflikte entspannt? Wie kann ich eine entspanntere Beziehung haben? Erfahren Sie, wie NLP im Alltag und beim Lernen hilft, und verstehen Sie, wie Politik und Medien uns ständig beeinflussen. Lernen Sie, Verkäufer zu durchschauen. Spannende Fragen, die in unserem Workshop durch lebendige Beispiele und praktische Übungen beantwortet werden. Entdecken Sie Strategien, die das Leben erleichtern!

Kurs 241-26105

€ 45

Florian Mayerhöfer
Mi. 15.5., 18.00 - 21.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Die Kunst zu überzeugen

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber, überzeugen und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, überreden, manipulieren... Wie schütze ich mich gegen subtile Manipulation? Entdecken Sie die Spielregeln für die Kunst zu überzeugen.

Kurs 241-27006

€ 28

Wolfgang Seifert
Fr. 12.4., 17.30 - 21.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Zeit beginnt im Kopf - inneres Zeitmanagement

Der gekonnte und sinnvolle Umgang mit Zeit ist heute einer der Hauptfaktoren des Erfolgs. Die moderne Medizin erkennt im falschen Umgang mit Zeit eine Ursache für Stress und Krankheit. Immer wichtiger wird die Entdeckung der Eigenzeit und der kreativen Langsamkeit. Wir wollen die Geheimnisse der Zeit erspüren und Alternativen zum täglichen Zeitstress entdecken.

Kurs 241-27010

€ 28

Wolfgang Seifert
Do. 16.5., 18.00 - 22.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen

Neu

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look!

In dieser Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität.

Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert.

Ein exklusiver Stoff-Farbpass (im Wert von 50 EUR) abgestimmt auf Ihren Farbtypen ist inklusive.

Kurs 241-27001

€ 165

Stephie Anna Wiehler
Fr. 10.5., 15.00 - 19.00 Uhr
max 4 Teilnehmer
vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

Das Job-Event in Taufkirchen Arbeiten in der Region

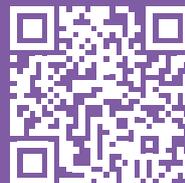
Di. 27.2., 17.00 - 21.00 Uhr

- Ausstellungsbereich
- Job-Speed-Dating
- Vorträge
- Die Volkshochschule ist mit einem Stand dabei

Kulturzentrum/Gemeindebücherei Taufkirchen
Köglweg 5, 82024 Taufkirchen

www.Das-Job-Event.de

SCHAUEN
SIE VORBEI!



JOB

vhs

Volkshochschule
Taufkirchen e.V.

Web-Design, KI, ChatGPT und Python



Web-Design Grundlagen

Starten Sie mit diesem Kurs Ihr eigenes Webseiten-Projekt! Ob Reiseblog, Online-Shop, Vereins-Auftritt oder Firmen-Website - mit Frau Soriano lernen Sie die Grundlagen von HTML und CSS, damit Sie am Ende des Kurses Ihren Webauftritt so umsetzen können, wie Sie es sich vorstellen. Es sind keine Vorkenntnisse im Web-Design erforderlich, allerdings sollten grundlegende Computerkenntnisse vorhanden sein. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihren eigenen Laptop mit. Weitere Informationen zu den verwendeten Programmen erhalten Sie zu Kursbeginn.

Kurs 241-28190 € 45
Cecilia Soriano
Sa. 20.4., 10.00 - 16.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Webinar „Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse“

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus Klick Ihre für Sie angepasste Webseite oder Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain. Auf Wunsch kann eine Rechnung für die Steuer ausgestellt werden.

Thilo Herzau
Onlinekurs

Kurs 241-28401 € 49
Sa, 09.03., 10.30 - 12.30 Uhr

Kurs 241-28402 € 49
So, 09.06., 10.30 - 12.30 Uhr

KI - Künstliche Intelligenz Fluch oder Segen?

Eines der aktuellsten Themen unserer Zeit ist gleichzeitig auch eines der umstrittensten und meist diskutierten Themen unserer Zeit. Was bedeutet die KI für uns in Zukunft? Ist sie Fluch oder Segen? Wo wird sie heute schon eingesetzt und wo gibt es große Einsatzfelder in der Zukunft? Ist sie zu kontrollieren oder wird sie eines Tages die Menschen kontrollieren?

Diese und andere Fragen wollen wir in unserem Vortrag behandeln und versuchen einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Zuerst aber beantworten wir die grundsätzliche Frage: Was ist KI eigentlich und betrifft sie auch mich?

Kurs 241-28802 € 10
Manfred Hachen
Mo. 3.6., 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1./online

ChatGPT im Alltag und Beruf nutzen

Siehe Gesellschaft

Kurs 241-2217 € 8
Janina Schubert
Mo. 15.4., 19.00 - 20.30 Uhr
Onlinekurs

ChatGPT im (Online-)marketing nutzen Von SEO bis zur Content-Produktion

Siehe Gesellschaft

Kurs 241-2218 € 20
Janina Schubert
Di. 23.4., 19.00 - 21.00 Uhr
Onlinekurs

ChatGPT: Erweiterte Funktionen professionell nutzen Insight ChatGPT-4

Siehe Gesellschaft

Kurs 241-2218A € 28
Janina Schubert
ab Mi. 8.5., 19.00 - 21.00 Uhr, 2x
Onlinekurs

Python Taster Erste Schritte ins Programmieren

In diesem Kurs werden Sie in die Welt des Programmierens eingeführt und bekommen einen Eindruck davon, wie sich Programmieren anfühlt. Die Programmiersprache Python wurde entwickelt, um eine Möglichkeit zur Entwicklung von Codes zu bieten, die einfach zu erstellen und zu verstehen sind. In ein paar Stunden werden Sie in der Lage sein, einfache Skripte zu schreiben, die Sie hoffentlich motivieren werden, Ihre Programmierreise fortzusetzen.

Kurs 241-28191 € 45
Cecilia Soriano
Sa. 11.5., 10.00 - 16.30 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4



Windows



Windows 10 Grundlagen

Hier lernen Sie schnell und effektiv mit Windows 10.0 zu arbeiten.

Kursinhalt: Startbildschirm, Startmenü, Desktop und Taskleiste · Apps und Programme · Menüband im Explorer · Datei- und Ordnerverwaltung · Konteneinrichtung · Einblick in die Systemsteuerung · Einstellungen zur Sicherheit.

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

Kurs 241-28201 € 46

Sabine Schellerer, ;EDV
ab Mo. 4.3., 14.30 - 17.30 Uhr, 2x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Windows und Word kompakt für Senior*innen

In diesem Kurs lernen Sie die Windows-Grundlagen kennen und nutzen Word zum Text eingeben und korrigieren, lernen die Rechtschreibprüfung kennen und gestalten Texte oder Briefe optisch. Sie lernen wie Sie Texte speichern, wieder finden und öffnen.

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur.

Kurs 241-28205 € 46

Sabine Schellerer, ;EDV
ab Mo. 8.4., 14.30 - 17.30 Uhr, 2x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Smartphone

Smart Surfer

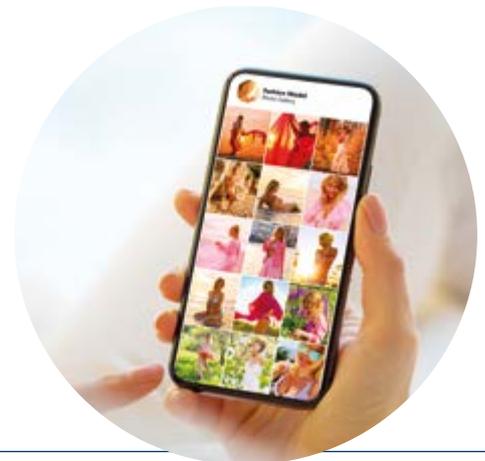
Mein Smartphone (Android) und ich

Was kann mein Smartphone und wie geht das? Smartphones bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen an. Wir wollen vor allem auch unter die Oberfläche der Geräte sehen und erkunden gemeinsam die Möglichkeiten und Stolperfallen beim täglichen Gebrauch. In diesen lockeren Treffen werden spezielle Themen und individuelle Fragen oder Probleme besprochen. Welche Funktionen hat mein Smartphone?, Apps (Programme) installieren und deinstallieren, Wie erhöhe ich die Sicherheit bei Smartphone? Darüber hinaus bringen die Teilnehmer*innen ihre Fragen und Probleme mit, so dass die im

Seminar besprochen und gelöst werden können.

Kurs 241-28803 € 69

Manfred Hachen
ab Di. 20.2., 9.30 - 11.30 Uhr, 4x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4



Apple iPhone und iPad optimal nutzen

Die wichtigsten Apps für den Alltag

Seminar für Ein- und Umsteiger:innen

Kurs 241-28901 € 34

Michael Bartl
Fr. 26.4., 17.00 - 19.00 Uhr, Sa. 27.4.,
10.00 - 12.00 Uhr, 2x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Apple Macintosh optimal nutzen Leichter Einstieg ins Apple-System

Der Einstieg in die Arbeit mit dem Mac geht ziemlich problemlos. Wir sehen uns an, wie ähnlich die Bedienung von Windows und macOS im Alltag ist. Und an welchen Stellen sich die Systeme unterscheiden.

Seminar für Ein- und Umsteiger:innen

Kurs 241-28902 € 34

Michael Bartl

Fr. 15.3., 17.00 - 19.00 Uhr, Sa. 16.3.,

10.00 - 12.00 Uhr, 2x

vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Fritzbox optimal nutzen Meshing, VPN und das Smartphone als zusätzliches Mobilteil zuhause

Wir klären die wichtigsten Fragen rund um die Router-Familie des Berliner Herstellers. Mit Meshing kann man verschiedene Boxen verbinden und das Netzwerk erweitern. Mit VPN kommen wir von unterwegs elegant ins eigene Netzwerk. Und mit einer kostenlosen App telefonieren wir mit dem Smartphone über die Fritzbox, sehr praktisch.

Workshop mit ausführlicher Fragestunde

Kurs 241-28903 € 34

Michael Bartl

Fr. 1.3., 17.00 - 19.00 Uhr

vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Internetsicherheit - Workshop ab 16 Jahren

Nicht wegzudenken ist der Gebrauch des Internets in allen Lebensbereichen. Wer sich im Internet bewegt, stellt viele Daten und Details über sich und seine Gewohnheiten gewollt oder ungewollt für andere bereit. Das Interesse an solchen Daten ist groß. Mindestens so groß sind die Bemühungen diese Daten auf mehr oder weniger legalen Wegen zu erhalten. Die Menge der Daten zu reduzieren ist ein wichtiger Beitrag. Dazu vermittelt der Kurs Grundlagen dies zu erreichen und sich vor böswilligen oder schädigenden Angriffen schützen zu können.

Kurs 241-28905 € 32

Karl-Heinz Reindl

ab Mi. 17.4., 19.30 - 21.00 Uhr, 2x

vhs, Ahornring 121, Raum 1.2



Workshop 3D-Druck Wir bauen eine Powerbank

Vom 3D-Design bis zum Druck auf einem unserer 3D-Drucker, wir entwickeln das Gehäuse für eine kleine Powerbank, mit der wir das Smartphone unterwegs mal aufladen können. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können am Ende des Workshops ihre individuelle Powerbank mit nachhause nehmen. Gern auch aus Upcycling Projekten.

Kurs 241-28904 € 55

inkl. Material

Michael Bartl

Sa. 2.3., 10.00 - 16.30 Uhr, 2x

vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Online / ZOOM Videokonferenzen

ZOOM ist eine Videokonferenz-Software, die es Ihnen ermöglicht, virtuell mit Freunden und Bekannten zu interagieren. Sie wird aber auch für Online-Kurse und Webinare sowie in der beruflichen Kommunikation eingesetzt.

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in ZOOM: Was kann ZOOM eigentlich alles? Wie können Sie an einem ZOOM-Meeting teilnehmen und wie können Sie eigene ZOOM-Meetings veranstalten? Schritt für Schritt lernen Sie die Bedienung des Online-Videokonferenzsystems ZOOM kennen u. a. Installation, Benutzerregistrierung, Beitritt zu einem Meeting, Grundlagen zur Meetingplanung und -durchführung, Teilnehmer einladen, Bildschirm teilen und vieles mehr.

Kurs 241-28211 € 55

Mo. 26.2., 17.30 - 19.30 Uhr

Anna-Maria Bär

Onlinekurs

Online / Grundkurs Microsoft Word 2016

Verschaffen Sie sich mit diesem kompakten Einführungskurs einen Überblick über die Möglichkeiten des Programms Microsoft Word 2016. Lernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele, wie man Texte eingibt, markiert, bearbeitet und korrigiert, mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung Dokumente gestaltet, speichert und druckt.

Grundlagenkurs für Anfänger*innen
ohne Vorkenntnisse

Kurs 241-28213 € 15

Mo. 4.3., 17.30 - 19.30 Uhr

Anna-Maria Bär

Onlinekurs

Online / Grundkurs Microsoft Excel 2016

Machen Sie den Einstieg in das Programm mit diesem kompakten Einführungskurs und lernen Sie das Erfassen und Bearbeiten von Zahlen, Daten zu formatieren, Grundrechenarten und das Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Mit Hilfe von leicht nachvollziehbaren Übungen erlernen Sie den effektiven Umgang mit Microsoft Excel.

Grundlagenkurs für Anfänger*innen
ohne Vorkenntnisse

Kurs 241-28212 € 15

Mo. 11.3., 17.30 - 19.30 Uhr

Anna-Maria Bär

Onlinekurs



Integrations- und Deutsch-Kurse



Einbürgerungstests



Zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft ist zusätzlich zum Sprachtest auch der so genannte „Einbürgerungstest“ erforderlich. Dieser fragt Grundkenntnisse zur deutschen Kultur, Geschichte und zum politischen System der Bundesrepublik Deutschland ab.

Die Volkshochschule Taufkirchen ist eine vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassene Prüfstelle für den Einbürgerungstest und bietet laufend neue Termine für den Einbürgerungstest an.

Bitte informieren Sie sich hierzu auf unserer Webseite oder rufen Sie uns an (Tel: 089-614 514-0).

Um sich für den Test anmelden zu können, benötigen Sie ein gültiges Ausweisdokument.

Die Gebühren betragen € 25.

Allgemeine Informationen zur Einbürgerung und zum Einbürgerungstest (z.B. Probetest, Prüfungsfragen...) finden Sie unter www.bamf.de oder beim BAMF Regionalstelle München Tel. 089-62029-0

Allgemeine Integrationskurse

Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Der Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs (Module 1-6 = 600 Unterrichtseinheiten) und einem anschließenden Orientierungskurs (1 Modul = 100 Unterrichtseinheiten).

Der Sprachkurs schließt mit der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, mit dem Sie das Sprachniveau A2 oder B1 nachweisen können.

Der Orientierungskurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Bitte kontaktieren Sie Denise Ehrhardt
Fachbereichsleitung Sprachen und Integration,
Beratungszeiten: Dienstag und Freitag 10.00 - 12.00 Uhr

Nataliia Dumitru, Sprachberatung:
Montag 10.00 - 18.00 Uhr
Dienstag 10.00 - 15.00 Uhr

(persönlich oder telefonisch unter 089-614 514 17)

WEITERE INFOS
WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE



Deutsch als Fremdsprache



Deutsch am Abend (B1.1 und B2.2)

Als Fortsetzung zum B1 Kurs aus den vergangenen Semestern richtet sich dieser Abend-Kurs an Teilnehmer*innen, die ihre Deutsch-Kenntnisse vertiefen und sich in einer kleinen Runde mit vielen praktischen Übungen dem B2 Niveau annähern wollen.

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, immer dienstags und donnerstags, statt.

Modul A:

Kurs 232-29011 € 359
Reimund Schertzl
ab Do. 16.1., 18.00 - 21.15 Uhr, 23 x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Modul B:

Kurs 241-29011 € 359
Reimund Schertzl
ab Do. 11.4., 18.00 - 21.15 Uhr, 23 x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Deutsch B2 - Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat

Sie sind bereit, Ihre Deutsch-Kenntnisse (Voraussetzung: gutes B1 Niveau) weiter zu vertiefen und die sprachlichen Feinheiten kennen zu lernen? Am Ende dieses intensiven Kurses können Sie klar Ihren Standpunkt äußern, Vor- und Nachteile in einer Diskussion darlegen sowie dem Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung folgen.

Der Kurs richtet sich gezielt an Teilnehmer*innen, die das Goethe-Zertifikat B2 Deutsch anstreben.

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, am Montag- und Mittwochabend, statt.

Lehrbuch: „Spektrum Deutsch B2, integriertes Kurs- und Arbeitsbuch“ von Anne Buscha, Szilvia Szita

Kurs 241-2905 € 459
Bettina Richter
ab Mo. 4.3., 18.00 - 21.15 Uhr, 30 x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Sprach-Treff Deutsch-Konversation

Der Sprach-Treff ist ein Programm für Deutsch-Lernende aller Altersgruppen. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen zu treffen und unter Anleitung Ihr Deutsch zu verbessern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Konversation in entspannter Atmosphäre. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, deshalb bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

Der Kurs findet immer Freitagvormittag statt.

Kurs 241-29012 kostenlos
Natalia Dumitru
ab Fr. 15.3., 9.00 - 11.00 Uhr, 20 x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Deutsch-Prüfungen

Deutsch B2 Goethe Zertifikat

Sprachprüfung für das Goethe Zertifikat Deutsch B2. Anmeldung nur persönlich an der vhs. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit. Keine Stornierung möglich.

Anmeldeschluss ist Freitag, der 28.6.2024.

Kurs 241-29001 € 235
Denise Ehrhardt
Sa. 27.7., 10.00 - 20.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Deutsch B1 Telc Zertifikat

Sprachprüfung der telc gmbH für das Zertifikat Deutsch B1. Anmeldung nur persönlich an der vhs. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit. Keine Stornierung möglich.

Anmeldeschluss ist am Freitag, 31.5.2024.

Kurs 241-29002 € 175
Denise Ehrhardt
Sa. 29.6., 10.00 - 20.00 Uhr
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2



Deutschkurse für Taufkirchner Eltern



Ein Integrationsprojekt der Gemeinde Taufkirchen in Kooperation mit der Volkshochschule

Praktische Sprachkenntnisse in lebensbegleitenden Situationen stehen im Vordergrund. Abbau von Hemmschwellen um sich in der Gemeinde und dem deutschsprachigen Alltag sicher zu bewegen z.B. Kindergarten und Schule. Gemeinsamer Besuch von sozialen Einrichtungen in Taufkirchen.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung & Beratung: Dr. Spela Humljan Urh & Katrin Stamm | Gemeinde Taufkirchen
Fachstelle für Integrationsbezogene Soziale Arbeit (ISA)
Grundschule am Wald, Pappelstraße 8, Raum 10 | Mo. - Do. 8.00 - 13.00 Uhr, Tel. 089 - 666 722 141

Der Kurs wird von der Gemeinde Taufkirchen gefördert und kostet € 20,- pro Monat.

Deutsch am Vormittag Anfänger*innen A1/A2

Immer Mi und Do, 8:30 - 12:45 Uhr

Reimund Schertzl
ab Mi. 6.3.
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Deutsch am Vormittag – Grundstufe A2/B1

Immer Mo und Do, 8:30 - 12:45 Uhr

Bettina Richter
ab Mo. 4.3.
vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Deutsch am Vormittag – Mittelstufe B2/C1

Immer Mi und Do, 8:30 - 12:00 Uhr

Maria Luisa Colli-Spinnler, Monica
Leonardi
ab Mi. 6.3.
vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

BILDUNG FÜR ALLE!

Wir möchten unser vielfältiges Kurs-Programm für ALLE Taufkirchner Bürger*innen öffnen.
Mit Unterstützung der Gemeinde Taufkirchen ermöglicht das Programm „Bildung für alle“ eine Teilnahme an den vhs Kursen für lediglich 1 €.

Sie haben Interesse an unserem Kursangebot, beziehen Sozialleistungen (wie SGB II, SGB XII oder AsylbLG) und sind in Taufkirchen gemeldet? Dann kontaktieren Sie uns oder kommen einfach vorbei.
Wir informieren und beraten Sie gerne zu ihren Wunschkursen! Wir freuen uns auf Sie!

Montag bis Donnerstag von 09.00 Uhr - 12.30 Uhr und 15.00 - 17 Uhr, Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Volkshochschule Taufkirchen, Ahornring 121, 82024 Taufkirchen
Tel. 089-6145140 oder info@vhs-taufkirchen.de oder www.vhs-taufkirchen.de



Volkshochschule
Taufkirchen e.V.



Weitere Informationen zu den Sprachkursen und die ausführlichen Angaben zu Materialien finden Sie auf unserer Website www.vhs-taufkirchen.de. Sofern keine Angaben zum Lehrbuch gemacht werden, wird das Material im Kurs bekanntgegeben.

Bei Sprachkursen beträgt die Mindestteilnehmerzahl i.d.R. 5, bei Sprach-Prüfungen i.d. R. 10 Teilnehmer*innen. Ist die Teilnehmerzahl geringer, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. In der Regel bietet die vhs alternativ zur Kursabsage eine Kürzung der Kursdauer oder Erhöhung der Gebühr an.

Europäischer Referenzrahmen

A1	A2
Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	Hören: einfache Alltagsgespräche und kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	Sprechen: einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen,	Lesen: einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen
Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen	Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	B2
Hören: Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen
Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben, sowie Meinungen wiedergeben	Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen: Texte aus Alltags- und Berufswelt verstehen	Lesen: Artikel und Berichte verstehen
Schreiben: persönliche Briefe schreiben	Schreiben: detaillierte Texte wie z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben
C1	C2
Hören: Unterhaltungen und Fernsehsendungen mühelos verstehen	Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen: sich spontan fließend ausdrücken	Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich dabei differenziert ausdrücken

Englische Konversation (B1): The right word at the right time

This is an easy conversation course. Topics for discussion are guided by the interests of the students. The emphasis is not on grammar but on communication.

Kurs 241-29180 € 155
Kevina Madgwick
ab Di. 5.3., 16.00 - 17.30 Uhr, 15 x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Englisch (B2): More than talking

The emphasis in this course is less on correcting small mistakes, more on building up confidence in speaking. Students are welcome to suggest topics for discussion.

Kurs 241-29183 € 155
Kevina Madgwick
ab Di. 5.3., 17.45 - 19.15 Uhr, 15 x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

Senioren-Englisch: Konversation mit Grundkenntnissen (A2)

Easy conversation using basic vocabulary and talking about everyday situations. Sometimes we practise a little grammar.

Kurs 241-29184 € 99
Kevina Madgwick
British native speaker
ab Di. 5.3., 14.15 - 15.15 Uhr, 10x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

English conversation in the afternoon (C1)

This is a course for fluent speakers of English. They may use English in their work situation but also wish to improve their ability to be at ease with the language in a social setting.

Kurs 241-29185 € 155
Kevina Madgwick
ab Fr. 8.3., 15.30 - 17.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Online: Business English Breakfast

Get your business day off to a good start with speaking practice over coffee! Reactivate those words you know you've heard before and give your fluency a boost! Topics on daily business and news. Teacher correction and feedback is part of the lessons. For the online lesson you will receive links for a Zoom session.

Niveau B2

Kurs 241-29186 € 74
Elena Mendoza
ab Fr. 8.3., 8.00 - 9.00 Uhr, 7x
Onlinekurs

American Quilt - English Conversation (B2)

Come on an armchair trip to the USA. On Friday evenings we will explore a great variety of topics selected society, politics, business and culture that makes America a colorful quilt of different styles, choices and challenges. It is a fun journey with lots of language practice and feedback. Your tour guide is an American from Boston, an experienced teacher, traveler, and keen observer of life in the States.

Kurs 241-29187 € 52
Elena Mendoza
ab Fr. 12.4., 17.00 - 18.30 Uhr, 4x
Onlinekurs

Career Workshop: Interview Skills in English (B1/B2)

Invest a day in your career. Whether you are looking to change your job, re-enter the job market, or are applying for a scholarship or an internship, this workshop will give you the tools you need to pitch yourself convincingly and confidently in English.

We create a coverletter, and practice the interview questions you need to know to get the offer.

Your teacher: American and former manager with hiring responsibilities.

Kurs 241-29188 € 69
Elena Mendoza
Sa. 20.4., 10.00 - 17:00 Uhr, 1x
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1



Englisch für Anfänger*innen (A1+) mit Vorkenntnissen

Welcome and Hello! Wir führen unseren Einsteiger-Kurs vom Winter-Semester fort und freuen uns, wenn auch Sie dabei sind! Grundkenntnisse der englischen Sprache sind heutzutage in vielen Bereichen unabdingbar. Lernen Sie in gemütlicher Runde und mit angepasstem Tempo die Basis der englischen Grammatik, der Aussprache sowie das entsprechende Vokabular. Step by step!

Kurs 241-29191 € 155
Cecilia Soriano
ab Do. 7.3., 9.30 - 11.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Die englische Sprache ist längst ein Bestandteil unseres Alltags geworden und eröffnet uns viele Möglichkeiten der Konversation. Werden auch Sie ein Teil der "Community" und erlernen Sie die Weltsprache von Anfang an! In einer kleinen Gruppe nähern Sie sich im angepassten Tempo dem wichtigsten Vokabular, den sprachlichen Grundbausteinen und natürlich der Aussprache und Grammatik. Mit praktischen Übungen kommt die Freude am Lernen nie zu kurz.

Kurs 241-29190 € 155
Cecilia Soriano
Ab Fr. 8.3., 9.00 - 10:30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

Italienisch für Anfänger*innen (A1+)

Buona giornata e benvenuto! Guten Tag und Herzlich Willkommen im Fortsetzungskurs „Italienisch für Anfänger“. Mit kurzen Dialogen, leichter Lektüre und Grammatikübungen, sowie mit Lehrmaterial kommen Sie in diesem Kurs der Sprache und Kultur näher. In gemütlicher Runde erweitern Sie Ihr Wissen und lernen mit viel Spaß diese lebendige Sprache mit all seinen Facetten. Da kann der nächste Italien-Urlaub kommen!

Kurs 241-29401 € 155

Sabina Marineo
ab Mi. 6.3., 17.30 - 19.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Italienisch für Fortgeschrittene (B2)

In diesem Kurs kommen die Italienisch-Fans auf Ihre Kosten! In einer kleinen Gruppe üben Sie auf B2 Niveau das Lesen von Texten, spezifische Grammatikübungen und eine abwechslungsreiche und praxisnahe Konversation,

Kurs 241-29402 € 155

Sabina Marineo
ab Di. 5.3., 19.30 - 21.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Italienisch A2 gemütliches Lerntempo

Andiamo! In diesem Italienischkurs wird auf vorhandene Vorkenntnisse (Ende A1, Anfang A2) langsam und in entspannter Atmosphäre aufgebaut. Mit viel Nähe zur italienischen Kultur wächst in angenehmer Runde stetig die Freude am Land und an der Sprache.

Lehrbuch: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber Verlag), ab Lektion 5/6.

Kurs 241-29403 € 155

Maria Luisa Colli-Spinnler
ab Fr. 8.3., 10.50 - 12.20 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Online: Italienisch für Fortgeschrittene (B1+)

Lernen und üben Sie Italienisch bequem von zu Hause aus! Kenntnisse festigen und das Gelernte anwenden. Molto bene!

Lehrbuch: ESPRESSO 3
Großes Übungsbuch Italienisch (Hueber)

Kurs 241-29405 € 155

Dott.ssa Marisa Mattioli
ab Mi. 6.3., 18.00 - 19.30 Uhr, 15 x
Onlinekurs

Italienisch B1

Im Mittelpunkt stehen das Wiederholen und Vertiefen der bereits erlernten Sprachkenntnisse in entspannter Runde und ohne Zeitdruck. Der Spaß am gemeinsamen Lernen und der Konversation kommen dabei nie zu kurz. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Chiaro! B1 Nuova edizione
ab Lektion 6/7 sowie Unterrichtsmaterial der Dozentin.

Kurs 241-29407 € 155

Maria Luisa Colli-Spinnler
ab Fr. 8.3., 9.15 - 10.45 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Fit für Italien Italienisch für die Praxis

Planen Sie eine Reise nach „Bella Italia“? Steigern Sie Ihre Vorfreude auf einen tollen Urlaub, indem Sie das Vokabular und die Redewendungen für Alltagssituationen kennenlernen und üben.

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen ab A1.

Kurs 241-29411 € 43

Dott.ssa Luisa Salluzzi
ab Fr. 3.5., 16.00 - 18.00 Uhr, 3x
Onlinekurs

Italienisch - B2

Die aktive Sprache steht im Vordergrund. Grammatik, Konversation und Lektüre.

Kurs 241-29415 € 155

Dott.ssa Marisa Mattioli
ab Do. 7.3., 18.30 - 20.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

Italienisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1+)

Haben Sie schon einmal Italienisch gelernt, fühlen sich aber nicht mehr sicher? Sie möchten Ihr Wissen vertiefen? In diesem Kurs aktualisieren Sie Ihr Grundwissen, um sich in kleinen Alltagssituationen in ITALIEN verständlich zu machen. In praktischen und abwechslungsreichen Übungen testen Sie Ihre Grammatik und Ihren Wortschatz. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett Verlag) ab Lektion 4.

Kurs 241-29416 € 155

Dott.ssa Luisa Salluzzi
ab Mo. 4.3., 9.00 - 10.30 Uhr, 15x
Onlinekurs

Italienisch Leichte Konversation für Fortgeschrittene (A2/B1)

Für alle, die diese harmonische Sprache auffrischen, festigen und vertiefen wollen – mit leichter Konversation und gezielten Grammatikübungen in einem abwechslungsreichen und angenehmen Unterricht. Lehrmittel: ISBN 978-3-19-337910-8 Italienisch - Übungsbuch Grammatik A1-A2 (Hueber)

Kurs 241-29420 € 155

Dott.ssa Marisa Mattioli
ab Mo. 11.3., 19.30 - 21.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Italienisch für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen (A2)

Sie haben Sprachkenntnisse auf Niveau A2 und möchten Ihr Italienisch festigen? In praxisnahen Übungen und sowie in der aktiven Kommunikation stärken Sie Grammatik und Wortschatz.

Lehrmittel: Espresso neu 1 + Zusätzliche Materialien

Kurs 241-29460 € 155

Dott.ssa Marisa Mattioli
ab Mo. 4.3., 18.00 - 19.30 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2



Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2

Kurs 241-29600 € 155

Maria de los Angeles Ortega Diaz
ab Do. 14.3., 19.15 - 20.45 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1+)

Spanisch zählt zu den weltweit meistgesprochenen Sprachen und bietet eine großartige Chance, neue Kulturen und Erfahrungen kennenzulernen. Egal ob Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land planen oder einfach nur auf der Suche nach unterhaltsamen Kommunikationsmöglichkeiten sind, unser Spanischkurs vermittelt Ihnen schnell und effektiv die Sprache. Willkommen in unserem Kurs.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 - Ab Lektion 10-11

Arbeitsheft: Con Gusto Nuevo A1 - Ab Lektion 10-11

Kurs 241-29601 € 155

Lissy García
ab Do. 7.3., 14.00 - 15.30 Uhr, 15 x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Spanisch für Anfänger (A1)

Entdecken Sie die aufregende Reise des Sprachenlernens mit unserem Spanischkurs! Ob Sie die Sprache für die Arbeit, das Studium oder einfach zum Vergnügen erlernen möchten - dieser Kurs bietet Ihnen die notwendigen Werkzeuge, um erfolgreich zu starten. Spanisch ist eine wichtige Sprache in vielen Teilen der Welt und das Erlernen öffnet zahlreiche Türen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der spanischen Grammatik und des Wortschatzes, damit Sie in jeder Situation effektiv kommunizieren können. Melden Sie sich noch heute an und beginnen Sie Ihre spanische Sprachreise!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 - Ab Lektion 4-5

Arbeitsheft: Con Gusto Nuevo A1 - Ab Lektion 4-5

Kurs 241-29602 € 155

Lissy García
ab Do. 7.3., 12.00 - 13.30 Uhr, 15 x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Spanisch - Konversation B2

Anhand von Texten, Liedern, Paar- und Gruppendialogen sprechen wir über verschiedene Themen und wiederholen Wortschatz und Grammatik.

Kurs 241-29603 € 155

Maria de los Angeles Ortega Diaz
ab Do. 14.3., 17.30 - 19.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 2.2

Online: Spanisch Konversation (B1+)

Ziel dieses Kurses ist es, fließend und natürlich auf Spanisch zu kommunizieren. Anhand unterschiedlicher Themen und Situationen üben wir das Sprechen und Hörverstehen.

Hinweis: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen sogenannten „Switch-Kurs“. Das bedeutet, dass ein Teil des Kurses nach Rücksprache mit den Teilnehmer*innen auf ein Präsenz-Format umgestellt werden kann.

Kurs 241-29626 € 155

Stella Carta-Schumann
ab Mo. 11.3., 18.30 - 20.00 Uhr, 15x
vhs, Ahornring 121, Raum 3.1

Isländisch

Isländisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Ein faszinierendes Land mit einer einmaligen Landschaft und Kultur hat auch eine ganz besondere Sprache. Kommen Sie mit auf diese besondere Sprachreise und lernen Sie Isländisch. Der Kurs vermittelt auf entspannte und unterhaltsame Weise die Grundlagen der Sprache und bringt Sie auch der Kultur und den Menschen Islands näher.

Lehrbuch: Stefan Drabek: „Isländisch für absolute Anfänger, 2016“

Kurs 241-29728 € 124
Jonas Bokelmann
ab Mo. 4.3., 19.45 - 21.45 Uhr, 12 x vhs, Ahornring 121, Raum 1.4



Isländisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Der Kurs ist eine Fortsetzung der vergangenen 2 Semester und ist für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen sehr gut geeignet. Langsam und spielerisch wird die isländische Sprache nähergebracht und Wissenswertes zu Geschichte und (Alltags-) Kultur Islands vermittelt. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Stefan Drabek: „Isländisch für absolute Anfänger, 2016“

Kurs 241-29729 € 124
Jonas Bokelmann
ab Mo. 4.3., 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x vhs, Ahornring 121, Raum 1.4

Japanisch

Online: Japanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1+)

Der Kurs ist die Weiterführung des Anfänger-Kurses vom Wintersemester und geeignet für alle, die schon etwas Japanisch lernen konnten. Der aktive Sprachgebrauch in Alltagssituationen und Kenntnisse über die japanische Lebensweise und Kultur sind Ziele dieses Kurses.

Lehrbuch: Konnichiwa Japan Band 1 Verlag Japan Pub; ISBN: 3929378124.

Kurs 241-29533 € 104
Katsuyoshi Tatai
ab Di. 7.5., 18.00 - 19.30 Uhr, 10x Onlinekurs

Japanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1+)

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits einen Japanisch-Anfängerkurs besucht haben bzw. sich selbständig der Sprache in ersten Schritten genähert haben.

Themenschwerpunkte sind: Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen (Silbenzeichen / Begriffszeichen).

Kurs 241-29534 € 155
NN
ab Mo. 11.3., 18.30 - 20.00 Uhr, 15x vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

Japanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Nicht nur kurze Begrüßungen und Floskeln, sondern auch Small Talk sowie Lesen und Schreiben einfacher Texte in Japanisch sind das Ziel dieses Kurses. Schritt für Schritt lernen Sie Japanisch in allen Ebenen wie Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen.

Kurs 241-29190 € 155
Ab Mo. 11.3., 17:00 - 18:30 Uhr, 15x vhs, Ahornring 121, Raum 1.2

Brasilianisches Portugiesisch



Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger (A1)

In diesem Einführungskurs in das brasilianische Portugiesisch lernen Sie neben der Landessprache auch die Kultur Brasiliens kennen. Grundlage bilden natürlich die Grammatik, die Vokabeln sowie das Sprechen und Schreiben. Doch auch brasilianische Künstler, Lieder, literarische Werke oder Filme werden vorgestellt und bringen Sie diesem vielseitigen Land in Südamerika näher.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch; Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-125420-9

Kurs 241-29801 € 155
Maria Alzuguir Gutierrez
ab Do. 7.3., 18.30 - 20.00 Uhr, 15x vhs, Ahornring 121, Raum 2.4

Sprachberatungen bei
Denise Ehrhardt
Fachbereichsleitung
Sprachen und Integration

Beratungszeiten:
Dienstag und Freitag
10.00 - 12.00 Uhr

persönlich oder telefonisch unter
089-614 514 17

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Taufkirchen e.V.

Teilnahme

Die Veranstaltungen der Volkshochschule stehen allen offen.
Für alle Kurse und Veranstaltungen gilt: Ein Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldung/Gebühren

Die Anmeldung hat vor Veranstaltungsbeginn zu erfolgen.
Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig. Voraussetzung für eine Anmeldung ist die Erteilung einer Abbuchungsermächtigung für die gebuchte Veranstaltung. Die vhs Taufkirchen e.V. ist berechtigt, die Kursgebühren ab dem Zeitpunkt der Anmeldung einzuziehen.
Der Vertrag kommt durch die Annahme seitens der vhs zustande.
Die vhs nimmt Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs bis zur Höchstbelegungsgrenze der jeweiligen Veranstaltung entgegen.
Eine Teilbelegung von mehrteiligen Veranstaltungen ist nicht möglich.
Bei Kursen mit mehreren Terminen gilt: Eine Anmeldung ist nur für den gesamten Kurs möglich und nicht für einzelne Kurstermine. Auch Unterbrechungen, z.B. wegen Urlaub können nicht berücksichtigt werden.
Es ist die komplette Kursgebühr zu bezahlen.

Kürzung/Aufzahlung

Veranstaltungen, die die Mindestteilnahmezahl nicht erreichen, können bei Aufzahlung auf die reguläre Kursgebühr oder mit Kürzung der Unterrichtstermine stattfinden.

Rücktritt

- Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn
 - die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht ist (siehe auch Kürzung oder Aufzahlung)
 - die im vhs-Programm genannte Kursleitung ausfällt
 - der angekündigte Unterrichtsort nicht mehr zur Verfügung steht.
- Die Teilnehmenden können vom Vertrag zurücktreten:
 - bei Einzelveranstaltungen: bis eine Woche vor der Veranstaltung, Rückzahlung der Kursgebühr
 - bei Tages-, Wochenend- und Mehrtagesseminaren: bis eine Woche vor Seminarbeginn, wenn nicht anders in der Kursausschreibung angegeben, Rückzahlung der Kursgebühr
 - Bei Kursen mit mehr als 8 Terminen: Bei Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn erfolgt volle Rückzahlung.
Ab dem 6. Tag vor Kursbeginn bis vor dem 2. Kurstermin wird die anteilige Kursgebühr erhoben, mindestens jedoch EUR 10.
Bei späterer Abmeldung ist keine Rückzahlung mehr möglich.
 - Beim Einbürgerungstest können bis zum Anmeldeschluss (vier Wochen vor der Prüfung) Stornierungen berücksichtigt werden.
Nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichterscheinen wird die volle Teilnahmegebühr berechnet.

Bitte beachten Sie, dass Stornierungen/Abmeldungen ausschließlich in schriftlicher Form (per E-Mail oder Brief) akzeptiert werden. Mündliche/telefonische Absagen werden nicht akzeptiert (auch nicht die Absage beim jeweiligen Referenten). Maßgebend für eine gültige Stornierung ist das Eingangsdatum in unserem Büro.

Ausfall von Kursstunden

Ausgefallene Kursstunden werden nachgeholt.

Urheberschutz

Fotografieren, Video- und Tonaufnahmen in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. Die in den EDV-Kursen verwendete Software darf nicht kopiert werden.

Haftung

Die Volkshochschule haftet bei Personen-, Sach- und Vermögensschäden nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Volkshochschule. Aufsichtspflicht für Kinder besteht nur während der für die Kinder gebuchten Kurszeit

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des aktuellen Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleitenden sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Onlineveranstaltungen/Livestreams

Die Zugangsdaten sind ausschließlich für die bei uns gemeldete Person bestimmt. Diese dürfen nicht weitergegeben werden. Eine Aufzeichnung von Ton- oder Videosequenzen während der Onlineveranstaltung bzw. des Livestreams ist nicht gestattet.

Studienreisen

Bei mehrtägigen Reisen gelten gesonderte Geschäftsbedingungen.

Ermäßigungen

Ermäßigung kann bei der Anmeldung auf Antrag mit entsprechendem Nachweis in folgenden Fällen gewährt werden:

- nur bei Kursgebühren über EUR 18
- nur bei Veranstaltungen, die nicht für Zielgruppen (z. B. Kinder, Junge vhs) sind
- Beachten Sie außerdem den Vermerk "keine Ermäßigung möglich" bei verschiedenen Veranstaltungen.

Ermäßigungsberechtigt sind mit entsprechendem Nachweis

- Schüler*innen und Studierende bei Vollzeitunterricht (gültiger Schüler bzw. Studentenausweis und gegebenenfalls Vollzeittnachweis) 25%
- Auszubildende (Ausbildungsvertrag) 25%
- Absolvent*innen des FSJ und FÖJ (Ausweis) 25%
- Besitzer*innen des Landkreispasses München 50%
- Bildung für Alle
Voraussetzung: wohnhaft und gemeldet in Taufkirchen, SGBII (ARGE), SGB XII (Agentur für Arbeit) oder AsylbLG),
- EUR 1 Gebühr/ nahezu 100%
- Kursleitungen des aktuellen Semesters 50%

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der EU-DSGVO. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-taufkirchen.de. Auf Wunsch schicken wir Ihnen diese gerne zu.

Teilnahmebescheinigungen

Wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden, wird auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Steuerliche Vergünstigungen

Das Finanzamt kann vhs-Kursgebühren als Werbungskosten anerkennen, wenn die Kurse der beruflichen Weiterbildung dienen. Die Einzahlungsquittung oder bei Abbuchung der Kontoauszug sind als Nachweis ausreichend.

Ferien

Während der Schulferien finden i.d.R. keine Kurse statt. (Ausnahmen sind bei der jeweiligen Veranstaltung vermerkt).

Hausordnung

Die Hausordnung des jeweiligen Unterrichtsortes ist verbindlich. Bei Kooperationsveranstaltungen mit anderen Volkshochschulen gelten die AGB der federführend veranstaltenden vhs.

IMPRESSUM

Verantwortlich Volkshochschule Taufkirchen e.V.
Geschäftsleitung Silvia Engelhardt
Auflage 14.000 Exemplare
Anzeigen www.lachenmann-design.de
Druck Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
www.wvd-online.de

Satz und Layout Lachenmann Design
Bildnachweise (wenn am Bild nicht anders angegeben)
Cover alle: © stock.adobe.com
Innen: www.stock.adobe.com
vhs Taufkirchen e.V.

Stand Januar 2024. Irrtümer und Änderungen vorbehalten



■ VOLKSHOCHSCHULE TAUFKIRCHEN E.V.
Ahornring 121, 82024 Taufkirchen
Tel: 089 - 614514 - 0, info@vhs-taufkirchen.de

■ GESCHÄFTSZEITEN
Mo - Fr 09.00 - 12.30 Uhr
Mo - Do 15.00 - 17.00 Uhr



**NEUE
VHS KURSE
JETZT
ANMELDEN!**



WWW.VHS-TAUFKIRCHEN.DE