

# Sommerakademie – ein Genuss für Körper, Geist und Seele

Juni bis August 2019

*Neue Kurse*



# Sommerkurse

der vhs Gröbenzell



**Liebe Freunde der Volkshochschule,**

endlich ist Sommer und Sie haben etwas freie Zeit – wir haben für Sie ein kleines, aber interessantes Programm zusammengestellt.

In diesem Heft finden Sie Kurse, um Ihre Sprachkenntnisse für den Urlaub aufzufrischen, Kurse um Ihren Körper in Form zu halten oder zu bringen und Ideen für eine kreative Freizeitgestaltung – für Erwachsene und für Kinder ist auch etwas dabei. Einfach mal durchblättern und entdecken!

Viel Spaß beim Mitmachen, Lernen und Genießen!

wünscht das Team der  
Volkshochschule Gröbenzell

**Kontaktdaten der  
Volkshochschule Gröbenzell**

Rathausstr. 1 · 82194 Gröbenzell  
Tel. 08142 448030 · Fax 08142 4480322  
info@vhs-groebenzell.de · www.vhs-groebenzell.de



## vhs-Dienstagsforum

### **A170 Mutterschutz, Elterngeld Plus & Co Infoabend für werdende Eltern und Interessierte Maria Stühler-Weiß**

Bei diesem Infoabend erhalten Sie Informationen über gesetzliche Ansprüche und Leistungen wie Mutterschaftsgeld, Beantragung von Elterngeld/Elterngeld plus und Elternzeit, Betreuungsgeld, Unterstützung für Alleinerziehende. Es besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen. Eine Veranstaltung zusammen mit Donum Vitae/Fürstenfeldbruck. Der Erlös der Veranstaltung geht Donum Vitae als Spende zu.

Dienstag 02.07.19,  
19.30 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Saal  
Gebühr 6 EUR, ermäßigt: 4 EUR, Mitglieder frei

### **K097 Sonnenuhren – Gestaltung und Restaurierung Digitale Bildpräsentation Dieter Birmann**

Sonnenuhren faszinieren durch die Vielseitigkeit der Gestaltung bei einem einfachen Konstruktionsprinzip, gezeigt an Beispielen aus der Umgebung von Gröbenzell, dem Landkreis und München. Erklärt wird die Zeitablesung, Symbolik und Bedeutung. Der Referent stellt die Restaurierung historischer Sonnenuhren in München und Oberbayern und eigene Neukonstruktionen vor und möchte damit das Verständnis der "Chronometer des Lebens" fördern.

Dienstag 02.07.19,  
19.30 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 6 EUR, ermäßigt: 4 EUR,  
Mitglieder frei



## GESELLSCHAFT

### Führungen

### **A320 Heimatkundlicher Spaziergang durch Gröbenzell-Süd Albert Donhauser**

Während des Spaziergangs wird uns der gebürtige Gröbenzeller und Leiter des Heimatmuseums Albert Donhauser auf humorvolle Art Wissenswertes aus der Vergangenheit wie auch Gegenwärtiges aus der schönen Gartenstadt erzählen. Die Wanderung geht vom "Alten Rathaus" über die Zweig- und Wettersteinstraße entlang des Gröbenbaches bis zum "Russenfriedhof" auf Puchheimer Flur. Ein kleiner Halt wird an dem ehemaligen Gröbenhüter-Zollhaus (der Keimzelle von Gröbenzell) eingelegt.

Sonntag 30.06.19,  
10.30 - 12.30 Uhr  
Treffpunkt: Gröbenzell, "Altes Rathaus", Rathausstraße  
Gebühr 5 EUR

### **A321 Heimatkundlicher Spaziergang durch Gröbenzell-Nord Albert Donhauser**

Der zweite Spaziergang führt durch den Norden Gröbenzells, geht durch die Bahnhofstraße über den Weiherweg bis zur "Russenbrücke" und weiter entlang des Gröbenbachs zurück zum Ausgangspunkt. Sie werden staunen, was es auf dieser Tour alles zu erzählen gibt.

Sonntag 07.07.19,  
10.30 - 12.30 Uhr  
Treffpunkt: Gröbenzell, "Altes Rathaus", Rathausstraße  
Gebühr 5 EUR





**NEU**

**A386 Isarmärchen – Sommermärchen  
München und seine Isar  
Carmen Finkenzeller**

Die Isar, ein ganz besonderer Fluss – oder ist sie etwa gar keiner?  
Die Münchner lieben die Isar, aber war das schon immer so? Wir spazieren auf lauschigen Wegen an ihr entlang und erkunden besondere Plätze, versteckte Ecken und ihren ganz eigenen Charme. Natürlich kommen ihre Geschichte und ihre Eigenheiten nicht zu kurz. Viele bezaubernde Geschichten und Lieder handeln von der "grünen" Isar – aber warum ist sie überhaupt grün? Und ein wahrhaft unheimliches Märchen gibt es über sie natürlich auch!

Freitag 02.08.19,  
17.00 - 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Maxmonument, Tram 16/19 Haltestelle: Maxmonument  
Gebühr 9 EUR

**NEU**

**A390 Orte des Wandels – ein alternativer Stadtrundgang  
Raphael Thalhammer**

Wie soll unbegrenztes Wirtschaftswachstum in einer Welt mit begrenzten Ressourcen aussehen? Was hat unser Lebensstil mit globaler Ungerechtigkeit zu tun? Die Antworten auf diese und weitere spannende Fragen erfahren Sie während unseres interaktiven Stadtrundgangs "Orte des Wandels". Wir besuchen Menschen und Orte in München, die bereits zu einem sozial-ökologischen Wandel beitragen: Von ethischen Banken über offene Werkstätten bis hin zum plastikfreien Laden.  
Die Teilnahme am Rundgang ist kostenfrei. Spenden sind willkommen.  
Ein Innenraum-Tagesticket für den MVV wird benötigt. Der Rundgang ist nicht barrierefrei.

Freitag 05.07.19,  
13.30 - 18.00 Uhr  
Treffpunkt: EineWeltHaus München, Schwanthaler Straße 80, München  
Gebühr 5 EUR (Verwaltungsgebühr der vhs)

**NEU**

**A480 Besuch der Erdfunkstelle Raisting  
Hermann Martin**

Südlich von Raisting stehen auf einem großen Areal, die großen Empfangs- und Sendeanlagen. Gegründet wurde die Anlage, als eine der ersten Erdfunkstellen der Welt, bereits 1963 durch die Deutsche Bundespost.

Ein Experte erklärt die Funktionsweise der verschiedenen Anlagenteile einer Erdfunkstelle und ihre Einbindung in das weltweite Netz. Von verschiedenen Standpunkten auf dem Gelände wird z. B. erläutert, was der Zweck der Erdfunkstelle ist, welche Aufgaben die verschiedenen Antennen haben und wie der Kontakt zu den Satelliten hergestellt wird. Diese und viele weiteren Fragen werden auf der Tour für Technik-Fans und Laien rund um die imposanten Antennenkugeln erklärt.

Mittwoch 17.07.19,  
10.00 - 11.15 Uhr  
Treffpunkt: Hofstätterweg 1, 82399 Raisting, auf dem Parkplatz (P) der Firma GLOBAL EAGLE (ehemals EMC), ca. 300 m südlich des Radom.  
Befahren Sie dazu bitte den "Anlieger frei"-Abschnitt.  
Gebühr 11 EUR





## KUNST UND KREATIVITÄT

### Führungen

#### **K050 Macht & Gefühl: Die Geschichte der Münchner Oper** Anette Spieldiener

Seit über 360 Jahren werden in München Opern aufgeführt. Verfolgen Sie die Anfänge beim heutigen Literaturhaus, wo 1654 das erste (!) freistehende Opernhaus Deutschlands eröffnet wurde. Wir streifen außerdem das ehem. Turnierhaus, einen der Aufführungsorte des pompös theatralen "Kurbayerischen Freudenfestes" 1662 zur Geburt Max Emanuels. Weitere Stationen sind das Cuvilliéstheater, die neue Probenbühne der Oper mit Olafur Eliassons Installation "Bühnenfenster" und das Nationaltheater.

Samstag 06.07.19,  
15.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: München, Salvatorplatz 1, Eingang Literaturhaus  
Gebühr 13 EUR

#### **K055 Hinter den Kulissen des Volkstheaters** Petra Kaltenbrunner

Seit 1983 ist das Haus in der Briener Straße als "Volkstheater" in Betrieb. Es erfolgt eine Führung durch das Haus, im Besonderen durch die dem Zuschauer verborgenen Bereiche hinter der Bühne wie etwa der Schneiderei oder Maskenbildnerei. Vielleicht erhascht man auch den ein oder anderen Blick auf einen der SchauspielerInnen oder in eine der Künstler-Garderoben.

Dienstag 09.07.19,  
14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: München, Briener Straße 50,  
Volkstheater vor dem Eingang  
Gebühr 11 EUR



#### **NEU** K140

#### **In einem neuen Licht – Kanada und der Impressionismus** Gerhard Wohlmann

Zum ersten Mal in Europa präsentiert die Kunsthalle München Meisterwerke kanadischer Impressionisten vom späten 19. bis ins frühe 20. Jahrhundert. Neben Szenen aus dem kanadischen Alltag schufen sie Landschaftsbilder, in denen sie das einzigartige Licht und die Natur des Nordens festhielten. Schließlich emanzipierten sich viele Maler und Malerinnen vom europäischen Impressionismus und schufen für ihre junge Nation eine ganz eigene, unverwechselbare Kunst. Zzgl. Eintritt.

Mittwoch 24.07.19,  
11.00 - 12.30 Uhr

Treffpunkt: München, Hypo-Kunsthalle, Theatinerstraße 8, 1. Stock  
Gebühr 15 EUR

### Kirchenführungen

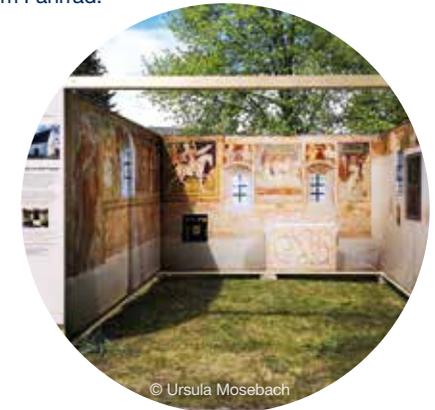
#### **NEU** K180

#### **Original und Fälschung – Die Kapelle St. Georg in Roggenstein** Ursula Mosebach

Die mittelalterliche Kapelle in Gut Roggenstein bei Eichenau ist mit einem großartigen Zyklus gotischer Wandgemälde geschmückt. Da die Kapelle nur sehr selten öffentlich zugänglich ist, wurde sie einfach ins Dorf geholt und auf der Rathauswiese in Eichenau nachgebildet. Schöner Familienausflug auch mit dem Fahrrad.

Sonntag 14.07.19,  
14.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Versuchsgut Roggenstein  
bei Eichenau  
Gebühr 13 EUR



**NEU**  
**K190**

**"Warum in die Ferne schweifen" –  
Kirchenschätze in unserer Region**  
Anne Mischke-Jüngst

Angeregt durch den Vortrag "Die Barockisierungswelle überrollt Bayern" besuchen wir die Kirchen St. Vitus in Maisach, St. Maria in Frauenberg, St. Stephanus in Stefansberg. Jede dieser Kirchen beeindruckt von innen und außen mit außergewöhnlichen, künstlerischen Details aus verschiedenen Epochen.

Samstag 20.07.19,  
11.00 - 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Maisach, Kirchenstraße 14, vor der Pfarrkirche St. Vitus  
Gebühr 13 EUR



© Anne Mischke-  
Jüngst

**Kunst- und Kulturfahrt**

**K080 Alte Klöster und neues Versailles –  
Die Schlösser auf Herrenchiemsee**  
Georg Reichlmayr

Die Inseln und die Umgebung des Chiemsees zählen zu den schönsten und ältesten Kulturlandschaften Bayerns. Bereits unter Karl dem Großen entstanden hier einflussreiche Klöster. Bischöfe und Mönche prägten lange die Geschichte bis zur Säkularisation. Auch König Ludwig II. setzte hier sein aufwändigstes und teuerstes Bauprojekt um: ein "neues Versailles".  
Programm siehe Internet oder Programmheft.

Dienstag 23.07.19,  
08.00 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Gröbenzell, Ährenfeldstraße,  
Bus-Wendeplatz vor der Ährenfeldschule  
Gebühr 79 EUR (inkl. 30 EUR für Eintritte und Schifffahrt)



**Kreativität**

**NEU**  
**K221 Malerische Reise auf den Spuren von Monet**  
**Aquarell- und Acrylmalkurs**  
Gabriele Witzig

Nach einer kurzen kunstgeschichtlichen Einführung in den Impressionismus folgen wir Monet auf seinen Reisen und versuchen – wie er – das "was zwischen dem Objekt und dem Künstler steht, das Unmögliche" nachzuempfinden und in unseren Bildern wiederzugeben.  
Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellfarben, entsprechende Flach- oder Rundpinsel in verschiedenen Größen, Acrylpapier oder Aquarellpapier (mind. 250g/m<sup>2</sup>, Größe mind. DIN A3), Öl- und Pastellkreiden, Mallappen, Wassergefäße

3x Dienstag 09.07.19 - 23.07.19,  
10.00 - 12.30 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 34 EUR

**K230 Freitagsatelier: Freie Mal- und Zeichengruppe**  
Julia Bergmann

Unterstützt von der Dozentin, können Sie die eigene kreative Arbeit weiterentwickeln und neue Wege für sich entdecken.  
Bitte mitbringen: vorhandenes Material

4x Freitag 05.07.19 - 26.07.19,  
09.30 - 12.30 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 54 EUR

## K240 Kulikunst - Lieblingsrezepte illustrieren – Wochenendworkshop

Miriam Nowak

Er begegnet uns oft im Alltag, z.B. im Haushalt, im Büro oder in der Schule. So gut wie jeder nutzt ihn für Notizen oder Unterschriften: Den Kugelschreiber, der sich aber auch besonders gut zeichnerisch nutzen lässt. In diesem Kurs geben wir Ihren Lieblingsrezepten ein neues Gewand und widmen uns dem Illustrieren mit dem Kugelschreiber. Kursgebühr inkl. 3 EUR Materialkosten.

Bitte mitbringen: einen Kugelschreiber sowie eine Auswahl Ihrer Lieblingsrezepte, Aquarellkasten&PinseloderBuntstifteoderMarker(wenn vorhanden)

Freitag 12.07.19, 17.00-19.00 Uhr  
Samstag 13.07.19, 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 39 EUR



## K265 Kalligraphie und Jugendstil – ein Spiel mit Schrift, Form und Farben

Rainer Michel

Der Jugendstil zeigte künstlerische Merkmale, die sich auch in den Schriften der damaligen Zeit widerspiegeln. Diese zeichnen sich außerdem dadurch aus, dass sie mit Schmuckelementen und Verzierungen harmonische Verbindungen eingehen.

Wir werden sie schreiben, farblich und formal verzieren und so eigene plakative Schriftblätter entwickeln. Kursgebühr inkl. 2 EUR Kopierkosten.

Bitte mitbringen: Federhalter, Bandzugfedern 3 mm, kariertes Schreibblock, DinA4 mit tintenfester Oberfläche, schwarze Tinte Pelikan 4001 im Tintenglas, Aquarellfarben, Gouache, farbige Tinten. Alle Materialien können im Kurs ausprobiert und gekauft werden.

3x Dienstag 02.07.19 - 16.07.19,  
16.30 - 18.30 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 38 EUR

## NEU K335

### Töpfern an der Drehscheibe für Anfänger und Fortgeschrittene

Stefanie Hirt

Dieser Kurs bietet Ihnen in relativ kurzer Zeit die Möglichkeit, die Grundtechniken des Töpfern an der Drehscheibe zu erlernen. Sie werden erfahren, wie viel Spaß es macht, die eigenen Ideen in Form zu bringen. Es entstehen kleinere Schüsseln, Tassen und Teller, Vasen usw. Kein Kurs am 29.07.19.

Materialkosten: 1,20 EUR pro kg Ton, Brennkosten: 4 EUR pro kg gebrannter Scherben. Glasuren werden vom Teilnehmer selbst gekauft.

5x Montag 01.07.19 - 05.08.19  
19.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 86 EUR

## NEU K405

### Die kleine Nähschule für leicht fortgeschrittene Nähanfänger

Miriam Nowak

Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger mit leichten Vorkenntnissen. Wir vertiefen den Umgang mit der Nähmaschine und nähen eine Kochschürze oder ein Objekt nach Ihren Wünschen. Die Dozentin bietet Ihnen Hilfestellung und berät Sie gerne. Kontaktdaten bitte im vhs-Büro erfragen. 1 Std. Mittagspause. Bitte mitbringen: Das benötigte Material können Sie vorab bei der Kursleiterin erfragen.

Samstag 27.07.19,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 1  
Gebühr 32 EUR



## **K640 Bridgeturnier in der Sommerakademie** **Johann Nördinger**

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, den Ablauf eines Bridge-Turniers kennenzulernen und erfahren, wie die Ergebnisse zustande kommen.

2x Montag 08.07.19 und 15.07.19  
2x Mittwoch 10.07.19 und 17.07.19  
10.00 - 12.00 Uhr  
Sozialdienst, Rathausstr. 5, Wintergarten EG  
Gebühr 34 EUR

## **K710 Fotokompositionen – Grundlagen der Bildgestaltung** **Vukasin Latinovic**

Was macht ein gutes Bild aus, und wie kann ich meinen eigenen Blick schärfen? Anhand von Bildbeispielen analysieren wir verschiedene Stilmittel, Techniken und Gestaltungselemente in der Fotografie. Was bewirkt der Bildaufbau, die Komposition, der Ausschnitt, die Farbe, das Licht, die Perspektive oder die Optik in der Fotografie? Wir sprechen über die Verwendung der Blende und der Belichtungszeit als kreatives Mittel und zeigen ein paar simple Tricks in der Bildbearbeitung. Am Ende des Kurses, setzen wir mit einer einfachen praktischen Aufgabe das Erlernete um.

3x Mittwoch 26.06.19 - 10.07.19  
19.00 - 21.00 Uhr  
Gröbenzell, Bahnhofstr. 26, Fotobude  
Gebühr 16 EUR



## **Kochkurse**

### **K805 Führung: Auf den Spuren der wilden Kräuter** **Daniela Gottstein**

Entlang der Amper in Oching entdecken wir bei einer Wanderung den Baldrian, spüren die Kratzigkeit des Beinwells, riechen die Wiesenkönigin und den sich zurückziehenden Bärlauch. Aus dem gefundenen Spitzwegrich bereiten wir eine Tinktur zu. Im Anschluss an die Führung erhalten Sie Infomaterial und Rezepte und ein leckeres Wiesenschmalzbrot.  
Kursgebühr inkl. 3 EUR Materialkosten.  
Bitte mitbringen: feste Schuhe, eine kleine saubere, helle Flasche mit Schraubverschluss und eine kleine Schere

Freitag 05.07.19,  
14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Olching, Amper Brücke, gegenüber dem Hotel Schiller  
Gebühr 13 EUR

### **K835 Street Food Italiano** **Deborah Ferrini-Kreitmair**

In Italien wird Street Food ausschließlich frisch zubereitet. Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten wie Nudeln, Gemüse, Fisch, Fleisch und vieles mehr. Dahinter stehen Familiengenerationen mit vielen leckeren Rezepten, die Sie natürlich zuhause nachkochen und genießen können. Kursgebühr inkl. 22 EUR Materialkosten.  
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk

Dienstag 09.07.19,  
18.00 - 22.00 Uhr  
Bürgerhaus, Lehrküche  
Gebühr 42 EUR





## GESUND UND AKTIV

### Entspannung und Auszeit

#### NEU

##### G027 Augenspaziergang am Morgen Sebastian Euler

Bei diesem Spaziergang stehen unsere Augen im Mittelpunkt: wir wollen den Blick für die Weite öffnen und uns eine Pause von den konditionierten Sehgewohnheiten in Beruf und Alltag gönnen. Dabei lernen wir, die Augen zu entspannen, sie zu vitalisieren und die natürliche Sehkraft wieder zu spüren.

Ausweichtermin: 11. Juli  
Bitte mitbringen: Brillenetui

Donnerstag 04.07.19,  
09.00 - 10.30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz an der Bushaltestelle Asmarstraße  
(gegenüber Sigerer Straße), Lochhausen  
Gebühr 9 EUR

#### NEU

##### G028 Augenspaziergang am Abend Sebastian Euler

Kursbeschreibung siehe G027

Ausweichtermin: 16. September  
Bitte mitbringen: Brillenetui

Montag 29.07.19,  
18.30 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: siehe G027  
Gebühr 9 EUR

#### NEU

##### K866 Thai-Currys I – neue köstliche originale Rezepte

Marlene Oberhofer

Currys aus Thailand sind exotisch, raffiniert und pikant. Wir bereiten eine mit gewürztem Reis gefüllte Ananas, Ente mit Austerensoße, Rind mit geröstetem Sesam, süß-scharfe Hühnerbrust, würziges Schweinefleischcurry, Curry von grünen Bananen. Dazu Tipps und Infos und alle Rezepte.

Kursgebühr inkl. 26 EUR Materialkosten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk



Donnerstag 01.08.19,  
18.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Lehrküche  
Gebühr 43 EUR

##### K870 Sushi I – Kochkurs

Marlene Oberhofer

Das japanische Sushi entspricht unseren belegten Broten, dabei nimmt mit Essig und Zucker gewürzter Reis die Stelle des Brotes ein. Zu den beliebtesten Sushi-Arten gehört: Reis mit rohem Fisch, in Seetang gerollter Reis und Reis mit Gemüse. Wir verwenden frischen Fisch und möglichst Biozutaten. Kursgebühr inkl. 28 EUR Materialkosten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, gutes schweres Messer

Donnerstag 04.07.19,  
18.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Lehrküche  
Gebühr 45 EUR



## NEU

### G029 Entdecke Dein inneres Potential

Tanja Dränert

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und festzustellen, wo Ihr Platz im Leben ist und wie Sie sich auch in turbulenten Zeiten selbst treu bleiben können. Dabei beschäftigen wir uns mit Fragen, wie "Was ist mir wirklich wichtig?", "Worauf kann ich stolz sein?", "Welche Ziele und Visionen habe ich im Leben?", "Wie kann ich diese um-setzen?" Meditative Reisen, Coaching-Gespräche, kinesiologische Techniken, Übungen zur Körperaktivierung, Entspannung und Abgrenzung unterstützen uns dabei und wir erhalten viele Lösungsansätze für mehr "Ich" sein im Alltag.

Samstag 20.07.19,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum  
Gebühr 36 EUR

## YOGA Workshops und Sommerkurse

### G115 Hatha-Yoga in den Jahreszeiten II

Heidrun Schumitz

Abschiedskurs von Heidrun Schumitz nach 35 Jahren als vhs-Dozentin.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke

Samstag 27.07.19,  
13.45 - 18.00 Uhr  
Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum  
Gebühr 29 EUR

### G122 Yin-Yang-Yoga

Maria Linz

Im Yin Yoga geht man langsam in die Körperübungen, hält sie länger und lässt den Atem frei fließen. Es eignet sich besonders um tiefe Entspannung zu spüren. Yang Yoga ist dynamischer, fordernder und trägt zur Fitness und Vitalität bei. In Kombination sind Yin und Yang Yoga eine besondere Erfahrung.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

5x Donnerstag 11.07.19 - 08.08.19,  
19.15 - 20.45 Uhr  
Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum  
Gebühr 32 EUR

### G130 Yoga – Rücken gut, alles gut!

Beate Theuer

Mit den acht Bewegungen der Wirbelsäule kann man seinen Rücken wunderbar geschmeidig erhalten, kräftigen und Verspannungen lösen. Sie werden im Stehen geübt. Ideal, denn man kann diese wohltuenden und einfachen Bewegungen überall üben. Das Erlernen und Üben der acht Bewegungen der Wirbelsäule wird eingerahmt von beschwingten Lockerungs- und Gelenksübungen am Anfang und einer Schlussentspannung im Liegen am Ende der Stunde.

Kein Kurs am 11.07.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

4x Donnerstag 27.06.19 - 25.07.19,  
18.30 - 20.00 Uhr  
Ährenfeldschule, Gymnastikraum  
Gebühr 25 EUR



## NEU

### G142 Hatha-Yoga Sandra Cardamone-Binninger

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

4x Montag 15.07.19 - 05.08.19,  
10.00 - 11.30 Uhr  
Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum  
Gebühr 96 EUR

## Qi Gong

### G300 Qi Gong für die Füße Beate Theuer

Gesunde Füße sind das Fundament unseres Körpers. Viele der sogenannten Meridiane enden in den Füßen. Diese werden durch ausgesuchte und bewährte Übungen des Qi Gong und Massagen gezielt angeregt. Durch die Kräftigung und spielerischen Ausrichtung der Füße und der Körperhaltung werden auch Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule entlastet und stabilisiert.  
Kein Kurs am 11.07.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen

4x Donnerstag 27.06.19 - 25.07.19,  
17.00 - 18.15 Uhr  
Ährenfeldschule, Gymnastikraum  
Gebühr 25 EUR

## Bewegungsangebote zum Kennenlernen

### G681 Balance Swing Petra Grundies

Das ganzheitliche Gute-Laune-Training auf dem Minitrampolin ist für jedermann geeignet. Durch das gelenk- und wirbelsäulenschonende Auf- und Abspringen (nicht springen) ist der ganze Körper in Aktion. Der Beckenboden wird durch das Schwingen gestärkt. Sie üben auf hochwertigen medizinischen Trampolinen. Neue Teilnehmer, die das Angebot kennen lernen wollen, sind herzlich willkommen.  
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Socken, großes Handtuch, Getränk

3x Dienstag 02.07.19 - 16.07.19,  
09.00 - 10.00 Uhr  
Freizeitzentrum, Vitalraum  
Gebühr 21 EUR

### G683 Balance Swing Petra Grundies

Neue Teilnehmer, die das Angebot kennen lernen wollen, sind herzlich willkommen.  
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Socken, großes Handtuch, Getränk

3x Dienstag 02.07.19 - 16.07.19,  
10.00 - 11.00 Uhr  
Freizeitzentrum, Vitalraum  
Gebühr 21 EUR

### G696 Balance Swing Petra Grundies

Neue Teilnehmer, die das Angebot kennen lernen wollen, sind herzlich willkommen.  
Bitte mitbringen: Socken, großes Handtuch, Getränk

3x Donnerstag 04.07.19 - 18.07.19,  
18.00 - 19.00 Uhr  
Freizeitzentrum, Gymnastikraum  
Gebühr 21 EUR



## Kursübersicht

| Juni     | Beginn    |      |  |
|----------|-----------|------|--|
| 26.06.19 | 19.00 Uhr | K710 | Fotokompositionen – Grundlagen der Bildgestaltung                                    |
| 27.06.19 | 17.00 Uhr | G300 | Qi Gong für die Füße   |
| 27.06.19 | 18.30 Uhr | G130 | Yoga – Rücken gut, alles gut!  |
| 29.06.19 | 09.30 Uhr | B300 | Internet – Einsteigerkurs für Senioren (60+)   |
| 30.06.19 | 10.30 Uhr | A320 | Heimatkundlicher Spaziergang durch Gröbenzell-Süd                                    |
|          |           |      |  |
| Juli     | Beginn    |      |  |
| 01.07.19 | 19.00 Uhr | K335 | Töpfern an der Drehscheibe – für Anfänger und Fortgeschrittene                       |
| 02.07.19 | 09.00 Uhr | G681 | Balance Swing  |
| 02.07.19 | 10.00 Uhr | G683 | Balance Swing  |
| 02.07.19 | 16.30 Uhr | K265 | Kalligraphie und Jugendstil - ein Spiel mit Schrift, Form und Farben                 |
| 02.07.19 | 19.30 Uhr | K097 | Sonnenuhren - Gestaltung und Restaurierung   |
| 02.07.19 | 19.30 Uhr | A170 | Mutterschutz, Elterngeld Plus & Co - Infoabend für werdende Eltern und Interessierte |
| 04.07.19 | 09.00 Uhr | G027 | Augenspaziergang am Morgen   |
| 04.07.19 | 18.00 Uhr | G696 | Balance Swing  |
| 04.07.19 | 18.00 Uhr | K870 | Kochkurs: Sushi I  |
| 05.07.19 | 09.30 Uhr | K230 | Freitagsatelier: Freie Mal- und Zeichengruppe  |
| 05.07.19 | 13.30 Uhr | A390 | Orte des Wandels - ein alternativer Stadtrundgang                                    |
| 05.07.19 | 14.00 Uhr | K805 | Führung: Auf den Spuren der wilden Kräuter   |
| 06.07.19 | 10.00 Uhr | S017 | Prüfungsvorbereitung B1 Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)                            |
| 06.07.19 | 15.00 Uhr | K050 | Macht & Gefühl: Die Geschichte der Münchner Oper                                     |
| 07.07.19 | 10.30 Uhr | A321 | Heimatkundlicher Spaziergang durch Gröbenzell-Nord                                   |
| 08.07.19 | 10.00 Uhr | K640 | Bridgeturnier in der Sommerakademie  |
| 09.07.19 | 14.00 Uhr | K055 | Hinter den Kulissen des Volkstheaters  |
| 09.07.19 | 18.00 Uhr | K835 | Street Food Italiano   |
| 09.07.19 | 10.00 Uhr | K221 | Malerische Reise auf den Spuren von Monet – Aquarell- und Acrylmalkurs               |
| 11.07.19 | 19.15 Uhr | G122 | Yin-Yang-Yoga  |
| 12.07.19 | 17.00 Uhr | K240 | Kulikunst - Lieblingsrezepte illustrieren – Wochenendworkshop                        |
| 13.07.19 | 14.00 Uhr | G025 | Hula Tanz Workshop   |
| 14.07.19 | 13.30 Uhr | G743 | Dancit® - Workshop   |
| 14.07.19 | 14.00 Uhr | K180 | Roggensteiner Kapelle  |
| 15.07.19 | 09.00 Uhr | S300 | Englisch A1 für die Reise - Anfänger und Wiedereinsteiger                            |
| 15.07.19 | 09.00 Uhr | S800 | Spanisch für Anfänger - Einwöchiger Kompaktkurs                                      |
| 15.07.19 | 10.00 Uhr | G142 | Hatha-Yoga   |
| 16.07.19 | 11.00 Uhr | G546 | Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodenelementen                                       |
| 17.07.19 | 10.00 Uhr | A480 | Besuch der Erdfunkstelle Raisting  |
| 17.07.19 | 14.30 Uhr | S240 | Chinesisch für Anfänger - Spielerisch Chinesisch lernen                              |
| 19.07.19 | 15.30 Uhr | J085 | Wir forschen: Erneuerbare Energien für Kinder von 7 - 10 Jahren                      |



| 19.07.19 | 09.00 Uhr | S029 | Prüfung B1: Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)   |
|----------|-----------|------|---|
| 20.07.19 | 10.00 Uhr | G029 | Entdecke Dein inneres Potential   |
| 20.07.19 | 11.00 Uhr | K190 | Die Kirchen St. Vitus in Maisach, St. Maria in Frauenberg, St. Stephanus in Stefansberg         |
| 21.07.19 | 10.00 Uhr | S701 | Japanisch A1 für Anfänger – Kompaktseminar in der Kleingruppe                                   |
| 22.07.19 | 09.00 Uhr | S400 | Französisch A1 für den Urlaub – Kompaktkurs für Anfänger  |
| 22.07.19 | 09.00 Uhr | S505 | Italienisch A1 für Anfänger - Einwöchiger Kompaktkurs   |
| 22.07.19 | 09.30 Uhr | S540 | Italienisch Kompakt A2 Konversation & Grammatik   |
| 23.07.19 | 08.00 Uhr | K080 | Kunst- und Kulturfahrt: Alte Klöster und neues Versailles – Die Schlösser auf Herrenchiemsee    |
| 24.07.19 | 11.00 Uhr | K140 | In einem neuen Licht - Kanada und der Impressionismus   |
| 27.07.19 | 10.00 Uhr | K405 | Die kleine Nähschule für leicht fortgeschrittene Nähanfänger                                    |
| 27.07.19 | 13.45 Uhr | G115 | Hatha-Yoga in den Jahreszeiten II   |
| 28.07.19 | 17.00 Uhr | J330 | Jugend-Outdoor-Camp von 8 - 17 Jahren   |
| 29.07.19 | 09.30 Uhr | S199 | Deutsch als Fremdsprache: Grammatik A2/B1 Auffrischung  |
| 29.07.19 | 10.00 Uhr | J410 | Latein für Schüler  |
| 29.07.19 | 10.00 Uhr | J045 | Maschinenschreiben am PC - Ferienkurs ab 11 Jahren  |
| 29.07.19 | 10.00 Uhr | J175 | Glücksbringer aus Speckstein für Kinder ab 8 Jahren   |
| 29.07.19 | 12.15 Uhr | J050 | Spiele auf dem Handy programmieren – Ferienkurs für Jugendliche zwischen 11 und 13 Jahren       |
| 29.07.19 | 18.30 Uhr | G028 | Augenspaziergang am Abend   |
| 31.07.19 | 09.30 Uhr | J180 | Schlüsselanhänger aus Fimo für Kinder ab 7 Jahren   |
| 31.07.19 | 11.00 Uhr | J430 | Portugiesisch mal anders – Capoeira (Kampfkunst)  |
|          |           |      |   |
| August   | Beginn    |      |   |
| 01.08.19 | 11.00 Uhr | J190 | Airbrush - Malen mit der Sprühpistole für Kinder und Jugendliche von 8 - 15 Jahren              |
| 01.08.19 | 14.15 Uhr | J195 | Airbrush - Malen mit der Sprühpistole für Kinder und Jugendliche von 8 - 15 Jahren              |
| 01.08.19 | 18.00 Uhr | K866 | Thai-Currys I – neue köstliche originale Rezepte  |
| 02.08.19 | 14.00 Uhr | J090 | Automatischer Bonbonspender für Kinder von 7 - 10 Jahren  |
| 02.08.19 | 15.00 Uhr | J105 | Sommerrüche – Kochkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren   |
| 02.08.19 | 17.00 Uhr | A386 | Isarmärchen – Sommermärchen – München und seine Isar  |
| 04.08.19 | 17.00 Uhr | J335 | Jugend-Outdoor-Camp von 8 - 17 Jahren   |
| 05.08.19 | 10.00 Uhr | J420 | Französisch für Schüler   |
| 06.08.19 | 10.30 Uhr | J440 | Portugiesisch mal anders – Koch mit uns!  |
| 18.08.19 | 09.00 Uhr | G995 | Kanadierkurs auf der Amper I – Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahren) |
| 19.08.19 | 19.00 Uhr | G979 | Outdoor Faszientraining mit Nordic Walking  |
| 20.08.19 | 09.00 Uhr | G977 | Outdoor Faszientraining mit Nordic Walking  |
| 26.08.19 | 19.00 Uhr | G750 | Zumba®  |

**G546 Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodenelementen**  
**Andrea Wehgartner-Millim**

Neue Teilnehmer, die das Angebot kennen lernen wollen, sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

2x Dienstag 16.07.19 - 23.07.19,  
11.00 - 12.00 Uhr  
Freizeitzentrum, Vitalraum  
Gebühr 9 EUR

**Tanz**

**G025 Hula Tanz Workshop**  
**Inge Kinigadner**

Hula ist ein hawaiianischer Tanz und so alt wie die Geschichte von Hawaii selbst. Er ist ein erzählender Tanz, mit weichen, fließenden Bewegungen. Er lehrt uns Arme und Beine zu koordinieren und stärkt unseren Beckenbereich. Hula kann von allen getanzt werden, jung oder alt, schlank oder füllig. Auch Männer können Hula wagen.

Bitte mitbringen: Pareo oder großes Tuch, barfuß oder Gymnastikschuhe, Getränk

Samstag 13.07.19,  
14.00 - 17.00 Uhr  
Freizeitzentrum, Gymnastikraum  
Gebühr 18 EUR

**NEU**  
**G743 Dancit® – Workshop**  
**Bettina Layes-Hildenbrand**

Dancit® kombiniert Standard- und Lateintanzschritte mit einem knackigen Ganzkörperworkout. Durch die Kombination von langsamen und schnellen Tänzen, gespickt mit Fitnessselementen ist Dancit® ein schweißtreibendes und abwechslungsreiches Workout, das sowohl für Tanzanfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitnessschuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Getränk

Sonntag 14.07.19,  
13.30 - 15.30 Uhr  
Freizeitzentrum, Gymnastikraum  
Gebühr 14 EUR

**NEU**  
**G750 Zumba® – Sommerkurs**  
**Antonina Aldoshyna**

Ob Sie Zumba® Anfänger oder begeisterte Tänzerin sind: Probieren Sie das Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik aus und verkürzen Sie die Sommerpause.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

4x Montag 26.08.19 - 16.09.19,  
19.00 - 20.00 Uhr  
Freizeitzentrum, Saal  
Gebühr 19 EUR



## Outdoor

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

**Michael Becking (Rivertours)**

Die Amper ist ein teilweise flotter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Von Stegen bis Schöngesing lernen Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und erhalten wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn von der vhs zugesandt.

Ab 14 Jahren gelten Teilnehmer als Erwachsene.

Kinder zahlen 33 EUR

Sonntag 18.08.19,

09.00 - 16.00 Uhr

Gebühr 55 EUR

## NEU

### **G979 Outdoor Faszientraining mit Nordic Walking Antje von Walter**

Kursbeschreibung siehe G977

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke falls vorhanden,  
Sportschuhe mit Profil, wetterangepasst Kleidung

2x Montag 19.08.19 - 26.08.19,

19.00 - 20.30 Uhr

Treffpunkt auf dem Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage des  
SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistr. 8

Gebühr 15 EUR

## NEU

### **G977 Outdoor Faszientraining mit Nordic Walking Antje von Walter**

Faszien vernetzen als Bindegewebe unseren gesamten Körper. Ein elastisches Faszienetzwerk optimiert die Haltung, beugt Rückenschmerzen vor und steigert Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Der Kurs kombiniert Faszientraining mit Nordic Walking. Die Technik ist leicht zu erlernen und richtig eingesetzt ist es eine sehr sanfte, gesundheitsfördernde Sportart.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Nordic-Walking-Stöcke können in begrenztem Umfang gestellt werden. Für Leihstöcke bitte bei der Anmeldung die Körpergröße angeben.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke falls vorhanden,  
Sportschuhe mit Profil, wetterangepasst Kleidung

2x Dienstag 20.08.19 - 27.08.19,

09.00 - 10.30 Uhr

Treffpunkt: auf dem Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage des  
SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistr. 8

Gebühr 15 EUR





## SPRACHEN

### **S240 Chinesisch für Anfänger – Kompaktseminar Spielerisch Chinesisch lernen Hefei Huang**

Chinesisch ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken!  
In diesem Kurs nähern Sie sich spielerisch der Sprache und den Schriftzeichen an. Wussten Sie, dass sich die Wörter aus immer gleichen Zeichen zusammensetzen? Wussten Sie, dass die Grammatik im Vergleich zum Deutschen ganz einfach ist? Sie lernen einfache Wörter, Sätze und Strukturen und trainieren zudem Ihr visuelles Gedächtnis.  
Für alle, die eine ganz besondere Fremdspracherfahrung machen wollen und ins Chinesische einsteigen möchten.

2x Mittwoch+Donnerstag 17.07.19 - 18.07.19,  
14.30 - 17.45 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 2  
Gebühr 32 EUR, ermäßigt: 29 EUR

### **S300 Englisch A1 für die Reise – Anfänger und Wiedereinsteiger Katja Gugenheimer-Guttormsen**

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? Wir üben typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, beim Einkaufen, beim Arzt). Sie lernen das entsprechende Reisevokabular, sprachliche Wendungen und auch die nötige Grammatik, damit Sie in Ihrem nächsten Urlaub nicht mehr sprachlos sind.  
Lehrwerk: English for Tourists, ISBN 978-3-464-03996-0  
(bitte zur ersten Kursstunde mitbringen)

5x Montag-Freitag 15.07.19 - 19.07.19,  
09.00 - 12.15 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 3  
Gebühr 78 EUR, ermäßigt: 70 EUR

### **S400 Französisch A1 für den Urlaub – Kompaktkurs für Anfänger Dorothea Fading**

Sie wollten schon immer Französisch lernen? Sie möchten sich im Urlaub besser verständigen? Dieser Kompaktkurs ist hervorragend geeignet, in kurzer Zeit Basiskennnisse und den wichtigsten Wortschatz für Ihren Frankreichaufenthalt zu erlangen.  
Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Lehrwerk: Vive les vacances!  
978-3-19-107243-8

5x Montag-Freitag 22.07.19 - 26.07.19,  
09.00 - 12.15 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 3  
Gebühr 78 EUR, ermäßigt: 70 EUR

### **S505 Italienisch A1 für Anfänger – Einwöchiger Kompaktkurs Dott. Mariolimpia Busco-Sollweck**

Sie sind Anfänger oder haben vieles von dem vergessen, was Sie bereits gelernt haben? Dann ist dieser Kompaktkurs richtig für Sie. Er richtet sich an diejenigen, die Italienisch schnell, intensiv und dennoch mit Spaß lernen wollen. Wir erarbeiten die wichtigsten Redewendungen, Sprachstrukturen und -situationen. Grammatische Inhalte werden in kleinen Häppchen präsentiert.  
Bitte zur 1. Stunde mitbringen: Lehrwerk: Passo dopo Passo,  
ISBN 978-3-19-409599-1

5x Montag-Freitag 22.07.19 - 26.07.19,  
09.00 - 12.15 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 2  
Gebühr 78 EUR, ermäßigt: 70 EUR



**S540 Italienisch Kompakt A2 Konversation & Grammatik**  
**Deborah Ferrini-Kreitmair**

Sie haben mindestens Vorkenntnisse auf A2-Niveau (d.h. ca. 6 vhs-Semester) und wollen Ihr Italienisch in kompakter Form wiederholen oder vertiefen? Wir trainieren in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Formen der italienischen Grundgrammatik, z.B. Verbzeiten, Objektpronomen, Präpositionen etc., je nach Bedarf der Teilnehmer.  
Kopiergeld 3,00 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.

5x Montag-Freitag 22.07.19 - 26.07.19,  
09.30 - 12.45 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 81 EUR, ermäßigt: 73 EUR

**S701 Japanisch A1 für Anfänger –  
Kompaktseminar in der Kleingruppe**  
**Manuela Meier**

Leichter und spielerischer Einstieg in die japanische Sprache und die fernöstliche Kultur. Lernen Sie Land und Leute kennen, alte Riten und Bräuche, berühmte Menschen und Geschichten sowie das alte und moderne Leben in Japan. Die Dozentin hat Japanologie studiert und längere Zeit in Japan gelebt und gearbeitet.

2x Sonntag 21.07.19 - 28.07.19,  
10.00 - 16.00 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 78 EUR, ermäßigt: 70 EUR

**S800 Spanisch für Anfänger – Einwöchiger Kompaktkurs**

Sie sind Anfänger oder haben vieles von dem vergessen, was Sie einmal gelernt haben? Dann ist dieser Kompaktkurs richtig für Sie. Er richtet sich an diejenigen, die Spanisch schnell, intensiv und dennoch mit Spaß lernen wollen. Die wichtigsten Redewendungen, Sprachstrukturen und -situationen werden auf eine realistische und praktische Art erarbeitet. Die Grammatik wird in kleinen Häppchen präsentiert.

Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Lehrwerk: Vivan las vacaciones!  
ISBN 978-3-19-307243-6.

5x Montag-Freitag 15.07.19 - 19.07.19,  
09.00 - 12.15 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 78 EUR, ermäßigt: 70 EUR

**S199 Deutsch als Fremdsprache: Grammatik A2/B1 Auffrischung**  
**Anna Radechovská**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende mit Vorkenntnissen in A2 und/oder B1.

Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikthemen wie Bildung von Perfekt, Dativ und Akkusativ, Adjektivdeklination u.ä.

Die Dozentin beantwortet Ihre Fragen und hilft Ihnen, Lücken zu schließen.

5x Montag-Freitag 29.07.19 - 02.08.19,  
09.30 - 11.45 Uhr  
Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 2  
Gebühr 58 EUR, ermäßigt: 52 EUR





**S017 Prüfungsvorbereitung DTZ (für externe Teilnehmende)**  
**Anna Radechovská**

In diesem Kurs werden Sie gezielt auf die B1-Prüfung von telc vorbereitet!  
Wir üben alle relevanten Prüfungsteile: Hörverstehen, Leseverstehen, Brief und die mündliche Prüfung.

Samstag 06.07.19,  
10.00 - 17.00 Uhr  
Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum  
Gebühr 28 EUR

**S029 Prüfung B1: Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)**

Die Prüfung dokumentiert Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2-B1.  
Offiziell ist sie die anerkannte Abschlussprüfung der Integrationskurse und kann bei Bestehen mit B1 als Nachweis für den unbefristeten Aufenthalt und für die Einbürgerung in Deutschland verwendet werden.  
Nähere Informationen zur Prüfung, zum Aufbau und zu den Inhalten der Prüfung finden Sie im Internet unter [www.telc.net](http://www.telc.net) (Modelltest).  
Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt in der Geschäftsstelle der vhs Gröbenzell mindestens 4 Wochen vor dem Prüfungsdatum.

Freitag 19.07.19,  
09.00 - 17.00 Uhr  
Alte Schule, Klassenzimmer 3  
Gebühr 175 EUR



**EDV**

**B300 Internet – Einsteigerkurs für Senioren (60+)**  
**Mustafa Birdal Cicek**

Dieser Kurs ist für diejenigen konzipiert, die in der PC- und Internet-Welt neu sind oder in diese Welt wieder einsteigen wollen. Dieser praxisorientierte Kurs ist mit Grundübungen für Anfänger verbunden.  
Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Informationen über Google-Suche, E-Mails, soziale Netzwerke und Online-Einkäufen in der Praxis.  
Wir arbeiten mit den Laptops der VHS.  
Voraussetzung: Umgang mit Maus und Tastatur, PC-Grundkenntnisse

Samstag 29.06.19, 09.30 - 13.00 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 32 EUR, ermäßigt: 29 EUR

**B170 EDV Sommerhäppchen: EDV Grundlagen**  
**Walter Tischler**

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, die hier mögliche Hemmungen vor dem Computer verlieren und einen ersten Einblick in die Funktionsweise des Computers erhalten.

Mittwoch 03.07.19  
15.30 - 18.30 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 45 EUR

**B175 EDV Sommerhäppchen: Word**

Walter Tischler

Zur Einführung oder Auffrischung werden in diesem Kurs die Grundfunktionen der Textverarbeitung erklärt.

Mittwoch 10.07.19  
15.30 - 18.30 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 45 EUR

**B180 EDV Sommerhäppchen: Excel**

Walter Tischler

Zur Einführung oder Auffrischung werden in diesem Kurs die grundlegenden Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten der Tabellenkalkulation vermittelt.

Mittwoch 24.07.19  
15.30 - 18.30 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 45 EUR

**B185 EDV Sommerhäppchen: Powerpoint**

Walter Tischler

Zur Einführung oder Auffrischung werden in diesem Kurs Grundfunktionen des Präsentationsprogrammes erklärt und vermittelt.

Mittwoch 31.07.19  
15.30 - 18.30 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 45 EUR

**B190 EDV Sommerhäppchen: Outlook**

Walter Tischler

Zur Einführung oder Auffrischung werden in diesem Kurs Grundfunktionen von diesem E-Mail-Dienst erklärt und vermittelt.

Mittwoch 07.08.19  
15.30 - 18.30 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 45 EUR



## JUNGE VHS

### Früh übt sich

#### **J045 Maschinenschreiben am PC Ferienkurs ab 11 Jahren Erna Dichtl**

Hier lernst Du spielerisch und effektiv mit 10 Fingern auf der Tastatur zu schreiben. Außerdem gibt es wichtige Informationen über die PC-Arbeitsplatzgestaltung und den richtigen Umgang mit der Tastatur. Nach dem Kurs bist Du in der Lage, selbstständig mit einem kostenlosen Online-Tipptrainingsprogramm weiterzuarbeiten, um noch sicherer zu werden. Kursgebühr inkl. Buch (Herdt-Verlag).

5x Montag-Freitag 29.07.19 - 02.08.19,  
10.00 - 12.00 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 68 EUR

#### **J050 Spiele auf dem Handy programmieren Ferienkurs für Jugendliche zwischen 11 und 13 Jahren Walter Tischler**

Zwischendurch auf dem Smartphone spielen macht Spaß. Wäre es aber nicht toll, dafür Deine eigenen, neuen Spiele zu "basteln"?  
Wie das geht erfährst Du in diesem Kurs anhand einfacher Beispiele.  
Und nebenbei lernst Du eine der interessantesten und wichtigsten Programmiersprachen kennen.

Voraussetzungen: Du kennst Dich mit Deinem Smartphone aus und kannst auch mit dem PC umgehen. Hast Du auch schon eine Idee, welches - vielleicht sogar von Dir selbst ausgedachte - Spiel Du für Dein Smartphone entwickeln möchtest?

5x Montag-Freitag 29.07.19 - 02.08.19,  
12.15 - 14.15 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 59 EUR

#### **J085 Wir forschen: Erneuerbare Energien für Kinder von 7 - 10 Jahren Eva-Maria Schmid**

Energie lässt sich durch unterschiedliche Arten gewinnen. Strom aus erneuerbaren Energien zu erzeugen ist umweltfreundlicher als Strom aus Kohle, Öl oder Gas. Aber was genau sind erneuerbare Energien? Was ist Photovoltaik? Wie funktioniert ein Windkraftwerk eigentlich? Wir erforschen die Kraft der Sonne und des Windes und basteln neben Fingerwärmer und Sonnenuhr auch ein eigenes Windrad. Kursgebühr inkl. 10 EUR Materialkosten.

Freitag 19.07.19,  
15.30 - 17.30 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 23 EUR

### Basteln, Malen

#### **J090 Automatischer Bonbonspender für Kinder von 7 - 10 Jahren Eva-Maria Schmid**

Aus Holz bauen wir uns einen praktischen Bonbon-Spender. Wir messen, schleifen, bohren, kleben und schrauben und werden mit einem eindrucksvollen Werkstück belohnt. Kursgebühr inkl. 12 EUR Materialkosten.  
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Getränk, Hammer, Akkubohrer (wenn vorhanden), bei langen Haaren: Haargummi (aus Sicherheitsgründen müssen die Haare zusammengebunden werden)

Freitag 02.08.19,  
14.00 - 16.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 24 EUR



**J175 Glücksbringer aus Speckstein  
für Kinder ab 8 Jahren**

Irma Meise

Speckstein ist einer der weichsten Steine und lässt sich mit Sägen und Raspeln leicht bearbeiten. Es gibt den Speckstein in vielen Farben und Maserungen. Wir sägen und schleifen so lange, bis Dein ganz besonders schönes Schmuckstück fertig ist. Materialkosten von 4 EUR sind in der Kursgebühr enthalten. Werkzeug stellt die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: geeignete Kleidung, Getränk

Montag 29.07.19,  
10.00 - 12.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 16 EUR

**J180 Schlüsselanhänger aus Fimo  
für Kinder ab 7 Jahren**

Miriam Nowak

Ob Gummibärchen, Schokolade oder Cupcake: In diesem Workshop basteln wir Schlüsselanhänger, die zum Anbeißen aussehen. Kursgebühr inkl. 5 EUR Materialkosten.

Mittwoch 31.07.19,  
09.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 20 EUR

**J190 Airbrush – Malen mit der Sprühpistole  
für Kinder und Jugendliche von 8 - 15 Jahren**  
Siegfried Eder

Ob T-Shirt, Tasche oder Plakatkarton, jeglicher Gegenstand und jede Materialoberfläche lässt sich mit Airbrush besprühen. Mit etwas Fantasie kannst du die tollsten Bilder, Fantasiemotive, Graffitis oder Schriften gestalten. Airbrushpistolen, Farben, Papier und Kompressor sind vorhanden. Kursgebühr inkl. 5 EUR Materialgeld.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und T-Shirts oder Gegenstände zum Gestalten

Donnerstag 01.08.19,  
11.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 19 EUR

**J195 Airbrush – Malen mit der Sprühpistole  
für Kinder und Jugendliche von 8 - 15 Jahren**  
Siegfried Eder

Kursbeschreibung siehe J190.

Kursgebühr inkl. 5 EUR Materialgeld.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und T-Shirts oder Gegenstände zum Gestalten

Donnerstag 01.08.19,  
14.15 - 17.15 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 19 EUR



## Tanz und Küche

### NEU

#### J430 Portugiesisch mal anders – Capoeira in der Sommerakademie Für Kinder von 8-12 Jahren Camila De Lira Santos

Capoeira ist eine afrobrasilianische Kampfkunst, die verschiedene Elemente von Tanz, Akrobatik, Verteidigung, Musik, Gesang und Poesie miteinander verbindet. Auf spielerische Art lernst Du, Dich besser, eleganter und geschmeidiger zu bewegen, Bewusstsein und damit Selbstbewusstsein für den eigenen Körper aufzubauen, Musikalität und die Sprache Brasiliens zu entwickeln.

Ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und Pausenbrot

3x Mittwoch, Donnerstag, Freitag 31.07.19 - 02.08.19

10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 48 EUR

### NEU

#### J440 Portugiesisch mal anders – Koch mit uns in der Sommerakademie! Für Kinder von 6-10 Jahren Camila De Lira Santos

Zwei leckere Rezepte, zwei Sprachen und viel Spaß in der Küche erwarten Dich an diesem Tag. Wir backen gemeinsam den brasilianischen Pão de Queijo und die leckere Nachspeise Brigadeiro, während wir uns auf Portugiesisch unterhalten.

Alle Rezepte und kleine Probierhäppchen für Deine Familie (bitte die Lunchbox nicht vergessen) bekommst Du mit, damit zu Hause fleißig weiter gekocht und gebacken werden kann.

Ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Lunchbox, Geschirrtuch, Schürze, Getränk

Dienstag 06.08.19

10.30 - 13.30 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 23 EUR



### NEU

#### J105 Sommerküche – Kochkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren Michaela Schmid / Ariane Zuber

Wir kochen gemeinsam ein vegetarisches Sommermenü.

Mit Rezepten zum Nachkochen für zu Hause.

Materialkosten von 4 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk

Freitag 02.08.19,

15.00 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 19 EUR

## Sprachen für Schüler

#### J410 Latein für Schüler in den Sommerferien Dorothea Fading

Latein wiederholen, auffrischen und festigen!

Dieser Kurs ist für alle Schüler gedacht, die schon ein Jahr Latein in der Schule hatten, aber noch unsicher in der Kasuslehre und der Flexion sind. Wir wiederholen und festigen den Stoff des ersten Jahres.

Du lernst Übersetzungstechniken kennen und wie Du Dir die Vokabeln besser merken kannst, damit Du ganz entspannt in Dein zweites Latein-Jahr starten kannst.

5x Montag-Freitag 29.07.19 - 02.08.19,

10.00 - 12.15 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 75 EUR

**J420 Französisch für Schüler in den Sommerferien**  
Dorothea Fading

**Französisch wiederholen, auffrischen und festigen!**

Dieser Kurs ist für alle Schüler gedacht, die bereits ein Jahr Französisch in der Schule gelernt haben. Mit unterschiedlichen Methoden, Materialien, Texten, Dialogen etc., wiederholen und festigen wir den Stoff des ersten Jahres so, dass Du sicher in Dein zweites Französisch-Jahr starten kannst.

5x Montag-Freitag 05.08.19 - 09.08.19,  
10.00 - 12.15 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 75 EUR



**Outdoorcamps**

**J330 Jugend-Outdoor-Camp in den Sommerferien von 8 - 17 Jahren**  
Janosch Kluge

Mit einem großen Schlauchkraft den See befahren, erste Paddelerfahrten im Kajak sammeln, ein eigenes Floß bauen, sich bei der Camp-Olympiade mit anderen Teams messen, beim Schein des Lagerfeuers die Sterne knistern hören ... all das und noch viel mehr in einem Zelt-Dorf am Starnberger See. Natur und Abenteuer pur erwarten Dich!  
Die Jugendlichen schlafen in 2-3 Personenzelten. Zudem stehen Aufenthaltszelte zur Verfügung. Das Camp findet bei jedem Wetter statt.  
Bitte mitbringen: Isomatte, Schlafsack, Regenfeste Kleidung, viel gute Laune und Abenteuerlust

7 Tage ab Sonntag 28.07.19 - 03.08.19  
Eigene An- und Abreise (München - Starnberger See ca. 35 km)  
Gebühr 269 EUR

**J335 Jugend-Outdoor-Camp in den Sommerferien von 8 - 17 Jahren**  
Janosch Kluge

Kursbeschreibung siehe J330

7 Tage ab Sonntag 04.08.19 - 10.08.19  
Eigene An- und Abreise (München - Starnberger See ca. 35 km)  
Gebühr 269 EUR





**Info und Anmeldung:**

Volkshochschule Gröbenzell

Rathausstr. 1 · 82194 Gröbenzell

Tel. 08142 448030 · Fax 08142 4480322

[info@vhs-groebenzell.de](mailto:info@vhs-groebenzell.de)

[www.vhs-groebenzell.de](http://www.vhs-groebenzell.de)