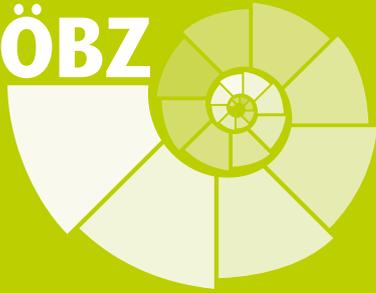


ÖBZ



Ökologisches Bildungszentrum München



Programm 3/2016 bis 9/2016



Münchner
Volkshochschule



www.oebz.de

Umweltbildung
.Bayern



Anmeldung und Information

Träger des Ökologischen Bildungszentrums München sind die Münchner Volkshochschule GmbH (Rechtsträger) und das Münchner Umwelt-Zentrum e.V.

Im ÖBZ führen viele verschiedene Organisationen Veranstaltungen durch. Den Veranstalter können Sie den Daten des jeweiligen Kurses entnehmen. Dort sehen Sie auch, ob und bei wem eine Anmeldung erforderlich ist.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen des Münchner Umwelt-Zentrums (MUZ)

Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
im Ökologischen Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166,
81927 München
Telefon (0 89) 93 94 89-71, Fax (0 89) 93 94 89-81
E-Mail: muz@oebz.de

Online-Anmeldung über www.oebz.de/hjp

Telefonische Anmeldung unter
Telefon (0 89) 93 94 89-71

Schriftliche Anmeldung
per Mail, Fax oder Post an die o. g. Anschrift des MUZ im ÖBZ.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zahlungsweise:
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Umwelt-Zentrums, einzusehen unter www.oebz.de/hjp.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

Münchner Volkshochschule
im Ökologischen Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166, 81927 München
Telefon (0 89) 93 94 89-61, Fax (0 89) 93 94 89-81
E-Mail: oebz@mvhs.de

Online-Anmeldung über www.mvhs.de/oebz

Telefonische Anmeldung
Zentrale MVHS: (0 89) 4 80 06-62 39, ÖBZ: (0 89) 93 94 89-61

Schriftliche Anmeldung
per Fax oder Post an die o. g. Anschrift der MVHS im ÖBZ.

Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 83

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Die Zahlung für Veranstaltungen der MVHS im ÖBZ erfolgt im Lastschriftverfahren.

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule, einzusehen unter www.mvhs.de/agb, im Gesamtprogramm der MVHS und den MVHS-Anmeldestellen.



Vorwort
Seite 2



**Gesellschaft
und Ökologie**
Seite 3

Energie der Zukunft
Seite 4
Mobilität
Seite 6
Nachhaltigkeit
leben
Seite 7
Nachhaltige
Landwirtschaft
Seite 9
Mensch und
Gesellschaft
Seite 11
Andere treffen
Seite 14



Lebens-Räume
Seite 17

Bauen und
Wohnen
Seite 18
Gartenlust
Seite 20
Gartenpraxis
Seite 22
ÖBZ-Gärten
Seite 24
ÖBZ-Erlebnistag
Seite 26



Rundum gesund
Seite 29

Gesundheit
Seite 30
Bewegung und
Entspannung
Seite 32
Kochen und
Ernährung
Seite 35



Aktiv und Kreativ
Seite 45

Naturprodukte
selbstgemacht
Seite 46
Kunst und
Gestalten
Seite 48
Stimme und
Rhythmus
Seite 51



Natur erleben
Seite 53

Rund ums ÖBZ
Seite 54
Raus aus dem Haus
Seite 58



**Angebote
für Familien
und Kinder**
Seite 59



**Angebote für
Schulen, Horte
und Kindergärten**
Seite 75



**Pädagogische
Fortbildungen**
Seite 77



**Allgemeine
Informationen**
Seite 79

Lageplan ÖBZ
Seite 80
Förderer und
Fachbeirat,
Impressum
Seite 81
Anmeldung und
Information
Seite 82

Anmeldeformular
Seite 83
Kontaktadressen
Seite 84

Terminkalender
hintere
Umschlagklappe

Liebe Münchnerinnen, liebe Münchner, liebe Besucherinnen und Besucher des ÖBZ,

im Frühjahr- und Sommerprogramm des Ökologischen Bildungszentrums haben die Münchner Volkshochschule und das Münchner Umwelt-Zentrum mit seinen Kooperationspartnern wieder ein interessantes und vielfältiges Programm für Kinder, Familien und Erwachsene zusammengestellt.

Wir greifen wichtige Ansätze zu einer nachhaltigen Entwicklung der Stadt München auf und zeigen Ihnen mit unserem breitgefächerten Kursprogramm, wie Sie persönlich aktiv werden und zu einer nachhaltigen Stadtentwicklung beitragen können: Reparieren, upcyclen und Plastik vermeiden, Urban Farming, „Artenschutz mit Messer und Gabel“, naturnahe Umgestaltung von Gärten, Schul- und Hinterhöfen oder das Engagement in Gemeinschaftsgärten bereichern das eigene Lebensumfeld durch anregende Impulse, interessante Kontakte und neue oder wiederentdeckte Fähigkeiten und Genüsse.

Unsere Veranstaltungen und Aktionen für Kinder und Familien ermöglichen, einmal anders auf die Welt zu schauen. Begleitet durch erfahrene Umweltpädagoginnen und -pädagogen eröffnen wir spielerische und kreative Zugänge, um die Vielfalt der Natur zu entdecken, neue Lebensstile für den ganz normalen Alltag zu erproben und Ideen und Konzepte für eine lebens- und lebenswerte Zukunft zu entwickeln.

Seit 15 Jahren bieten wir Ihnen im Ökologischen Bildungszentrum ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm an, das inzwischen von jährlich rund 18 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wahrgenommen wird – eine Erfolgsgeschichte, die wir am Sonntag, den 3. Juli 2016, gerne mit Ihnen feiern möchten!

Wir laden Sie aus diesem Anlass zum großen ÖBZ-Erlebnistag ein, bei dem wir Ihnen unser Haus, die Gärten und das Naturspielgelände rund ums ÖBZ mit interessanten Veranstaltungen vorstellen und erlebbar machen wollen. Das Sonntagscafé ist für Sie geöffnet und verwöhnt mit biologischem Kaffee und Kuchen.

Schauen Sie doch vorbei und feiern mit uns!



Foto: © Margot Muscicelli

Marc Haug

Marc Haug
Leiter des Münchner
Umwelt-Zentrums e. V.
im ÖBZ

Ulrike Wagner

Dr. Ulrike Wagner
Leiterin der
Münchner Volkshochschule
im ÖBZ



Gesellschaft und Ökologie



Gesellschaft und Ökologie

Das Ökologische Bildungszentrum München (ÖBZ) ist eines der wenigen großstädtischen Umweltbildungszentren in Deutschland. Grundlegende Zukunftsfragen und eine nachhaltige Entwicklung der Region München spielen im ÖBZ daher eine wichtige Rolle. Zusammenhänge zwischen ökologischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklungen werden anhand konkreter Beispiele veranschaulicht und aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Das ÖBZ will Anregungen für das eigene Handeln geben.

Energie der Zukunft

Unser hoher Energieverbrauch verlangt angesichts von Klimawandel und sich erschöpfenden fossilen Energiequellen nach einer raschen Neuorientierung von Wirtschaft und Gesellschaft. Zukunftsweisende Technologien rund um erneuerbare Energien werden vorgestellt und kritisch diskutiert.

Mi 16.3.16 / Vortrag

Geothermie – Erdwärme für ein nachhaltiges München

Die Stadtwerke München (SWM) nehmen bei nachhaltig erzeugtem Strom eine Vorreiterrolle ein. Der Bereich „Wärme“ wurde – auch von der Politik – bislang vernachlässigt, obwohl er die meiste Energie benötigt. Um die Energiewende auch im Wärmemarkt zu erreichen, soll München als erste deutsche Großstadt ab 2040 die Fernwärme zu 100 Prozent aus regenerativen Energien bereitstellen. Hierzu setzen die SWM in erster Linie auf die weitere Erschließung der Erdwärme (Geothermie). Ihre Nutzung ist von Tageszeit und Klima unabhängig und frei von CO₂-Emissionen. Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen und eine Diskussion.

C324330 / Vortrag / Gasteig / MVHS

Vertreter/in der Stadtwerke München

Volkshochschule Gasteig / Rosenheimer Str. 5, Raum 0.115 /
Mittwoch, 16.3.2016 / 18.00 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei
der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 40 Plätze / ♿



Fr 13.5.16 / Führung

Das Laufwasserkraftwerk Isar 2 High-Tech in historischem Gebäuden

Seit 1923 drehen sich die Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Die SWM entschlossen sich im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ zu einer grundlegenden Modernisierung des historischen Wasserkraftwerks: Jetzt erzeugen vier moderne Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 Kilowatt den Strom für 6000 Münchner Haushalte. Ein Vertreter der Stadtwerke München führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft.

C324308 / Führung / Thalkirchen / MVHS

Vertreter/in der Stadtwerke München

Treffpunkt: Laufwasserkraftwerk Isar 2 / Isarauen 4 (U3 Thalkirchen, Bus 54 Bruderlmühlstr.) / Freitag, 13.5.2016 / 14.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze

Fr 24.6.16 / Führung

Das Geothermie-Heizkraftwerk Sauerlach Strom und Wärme aus der Tiefe

In Sauerlach ist die Temperatur des Thermalwassers wesentlich höher als in München – mehr als 140 Grad Celsius in etwa 4200 Metern Tiefe. Dadurch wird es möglich, zusätzlich zur Heizwärme auch noch elektrischen Strom für 16000 Sauerlacher Haushalte zu erzeugen. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlagen und beantwortet Ihre Fragen.

C324310 / Führung / MVHS

Angelika Magerl

Treffpunkt: Geothermie-Heizkraftwerk Sauerlach / Energiestr. 1 (ehem. Hofolding Str. 51); zu Fuß 20 Min. vom Haltepunkt S3 / Freitag, 24.6.2016 / 14.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze

Do 30.6.16 / Führung

Das Praterkraftwerk Ökostrom aus dem Herzen Münchens

Wenn man von der Maximiliansbrücke über die Isar blickt, gibt es keinen Hinweis darauf, dass hier im jüngsten Isar-Kraftwerk grüner Strom für etwa 4000 Haushalte produziert wird. Das hochmoderne unterirdische Wasserkraftwerk, Gemeinschaftsprojekt von Green City Energy und den Stadtwerken München, ging 2010 ans Netz. Von außen markieren nur noch eine Hinweistafel und ein Trafohäuschen die Einstiegsstelle zu den unterirdischen Technikräumen. Bei der Turbine unter der Isar erfahren Sie Entstehungsgeschichte und Besonderheiten dieses Wasserkraftwerks.

Teilnahme nur für Personen ab 16 Jahren möglich.

C324312 / Führung / Maxvorstadt / MVHS

Martin Betzold

Treffpunkt: Praterkraftwerk Maximiliansbrücke (gegenüber Widenmayerstraße 1) / Donnerstag, 30.6.2016 / 17.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze



Foto: © SWM

Mobilität

Mi 13.4.16 / Vortrag

Was hat der Easy Rider mit Glück im Alter zu tun?

Mobil und sicher auf drei Rädern

Als Gunda Krauss 2009 mit einem „Easy Rider“ und ihrem Dackel Sauser auf Tour von München nach Rügen ging, ahnte sie nicht, dass sie ein ganz anderer Mensch werden würde: Sie hat ihr Glück und ihre fast verlorene Mobilität wieder gefunden. Voller neuer Lebensfreude ist sie neugierig auf das Alter geworden, hat viele Erfahrungen gesammelt und Abenteuer gemeistert. Was hat das Sesselkomfort-Dreirad mit ihr angestellt? Hören Sie zu, fragen Sie nach und entdecken Sie diese kleine Tür zu Ihrem persönlichen Glück. Bei schönem Wetter ist der Easy Rider dabei und kann auf einer kurzen Runde im Innenhof selbst ausprobiert werden.

C324412 / Vortrag / Obergiesing / MVHS

Gunda Krauss

Volkshochschule / Severinstraße 6 / Mittwoch, 13.4.2016 / 15.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– / 20 Plätze



Foto: © ulmedia

Mi 20.4.16 / Vortrag

Münchner Verkehrsgenossenschaft Auf dem Weg zum multimodalen Dienstleister

Der Fahrgast-Ansturm bei der Münchner Verkehrsgenossenschaft (MVG) setzte sich auch im vergangenen Jahr fort: 555 Millionen Fahrgäste waren mit U-Bahn, Bus und Tram unterwegs. Der klare Trend: Die Menschen sind nicht mehr auf ein Verkehrsmittel fixiert, sondern wollen nach Lust und Laune kombinieren. Daher wandelt sich auch die MVG von einem klassischen ÖPNV-Unternehmen zum umfassenden Mobilitätsdienstleister und bietet interessante neue „Mobilitätsbausteine“ an. Machen Sie sich ein Bild vom neuen Angebot! Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen und eine Diskussion.

C324350 / Vortrag / Gasteig / MVHS

Vertreter/in der Stadtwerke München

Volkshochschule Gasteig / Rosenheimer Str. 5 / Mittwoch, 20.4.2016 / 18.00 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 40 Plätze / ♿

Mi 6.7.16 / Vortrag

Verkehrswende? Vorfahrt für die Bahn nach dem VW-Skandal

Mehr Verkehr auf die Schiene! So lautete ein zentrales Ziel der Bahnreform 1994. Mehr als 20 Jahre und einen Privatisierungsanlauf später kann von Verlagerung des Verkehrs von der Straße auf die Schiene nicht die Rede sein. Wolfgang Hesse zeigt, wie die Verkehrspolitik der vergangenen Jahre zu Lasten der Bahn ging und stellt Überlegungen für eine zukunftsweisende, ökonomisch und ökologisch sinnvolle Bahnpolitik zur Diskussion.

C110182 / Vortrag / Gasteig / MVHS

Prof. Dr. Wolfgang Hesse

Volkshochschule Gasteig / Rosenheimer Str. 5 / Mittwoch, 6.7.2016 / 20.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 35 Plätze / ♿

Nachhaltigkeit leben

Klimawandel, Ressourcenknappheit, Umweltbelastungen und die Ungleichverteilung von Chancen auf Gesundheit und Wohlstand verlangen nach der Entwicklung eines „nachhaltigen“ Lebensstils. Die Veranstaltungen dieser Rubrik liefern Ideen und Ansatzpunkte, wie jede/r Einzelne für eine neue Ausrichtung unserer Gesellschaft aktiv werden kann.

So 13.3.16 / Lesung

Besser leben ohne Plastik

Lesung der Autorin Anneliese Bunk

Es ist buchstäblich überall. Bestenfalls landet es in unserem Abfall, nicht selten auch in der Natur, im Wald, in den Meeren, ja sogar in unserem Körper. Plastik scheint unverzichtbar zu sein, aber geht es wirklich nicht ohne? Anneliese Bunk und Nadine Schubert haben sich genau diese Frage vor zwei Jahren gestellt und leben heute nahezu plastikfrei. In ihrem Buch „Besser leben ohne Plastik“ zeigen sie Schritt für Schritt, wie und wo man Plastik einsparen und ersetzen kann. Der ultimative Ratgeber für alle, die von der Plastikflut die Nase voll haben. Anneliese Bunk liest aus ihrem Buch und steht zur Diskussion und für Ihre Fragen zur Verfügung.

C324433 / Lesung / MVHS

Anneliese Bunk

Sonntag, 13.3.2016 / 15.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ♿

Fr 15.4.16 / Führung

Plastikfrei einkaufen, geht das?

Plastikfreie Zone im „naturlieferant“

„Plastikfrei Leben“ ist unsere Vision und unser Ziel. In dem Ladengeschäft „Plastikfreie Zone“ gibt es fast alles, nur KEIN Plastik. Hier wird seit Oktober 2014 gezeigt, dass ein Leben ohne Plastik keinen Verzicht bedeutet, sondern dass dann innovative Produkte in unser Leben treten, die durch ihre Qualität und Anwendung überzeugen und es bereichern. Ein Besuch im Laden erweitert das Bewusstsein für das Thema Plastik in unserem Alltag und kann Sie motivieren, neue Wege zu gehen. Lassen Sie sich inspirieren!

C324437 / Führung / Haidhausen / MVHS

Katrin Schüller

Treffpunkt: naturlieferant, Schloßstr. 7 / Freitag, 15.4.2016 / 15.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 3.– bei Anmeldung zuzügl. € 10.– Eintritt vor Ort / 15 Plätze



Foto: © Annabelle Breatkey

Mi 20.4.16 / Vortrag

Nachhaltige Geldanlagen Investieren für Mensch und Umwelt

Immer mehr Sparerinnen und Sparer wollen, dass ihr Geld sinnvoll und in Verantwortung für Umwelt und Natur investiert wird: Neben Zinsen soll es auch einen sozialen oder ökologischen Mehrwert erzielen. Im Kurs stellt Ihnen ein Fachberater für nachhaltiges Investment die Grundlagen ethisch-ökologischer Geldanlagen vor. Zudem bespricht er nachhaltige Bankanlagen, Versicherungen, Investmentfonds und andere Arten von Wertpapieren und wirft dabei einen besonderen Blick auf Wertentwicklung und Nachhaltigkeitsmerkmale.

C111091 / Vortrag / MVHS

Mathias Winkler

Mittwoch, 20.4.2016 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 14 Plätze / ☎

Mi 11.5.16 / Vortrag

Neue Nachbarschaften gemeinsam gestalten

In einem sozial aktiven Umfeld und einer guten Nachbarschaft zu leben, ist der Wunsch vieler Menschen. Neben dem Umzug in ein gemeinschaftliches Wohnprojekt gibt es aber auch die Möglichkeit, „neue Nachbarschaften“ in der gewohnten Umgebung bewusst herzustellen und mitzugestalten. Hierzu gibt es viele inspirierende Beispiele und gute Erfahrungen. Sie lernen die ersten Schritte, mögliche Konzepte und deren Umsetzung kennen. Vortrag in Kooperation mit dem Bauzentrum München.

C324227 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Martina Fischer-Altbang

Mittwoch, 11.5.2016 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ☎

Mi 11.5.16 / Vortrag

Nachhaltige und regionale Sachwert-Investitionen Chancen und Wirkung

Mit nachhaltigen Sachwert-Investments kann man erneuerbare Energien fördern oder regionale, ökologisch und sozial sinnvolle Entwicklungen unterstützen. Im Kurs werden die Aspekte von nachhaltigen, unternehmerischen Beteiligungen erörtert – wie Anlagen in erneuerbare Energie und Holzinvestments – sowie deren Chancen und Risiken beleuchtet. Zudem werden besondere Formen wie Genossenschaftsbeteiligungen vorgestellt und es wird auf soziale und regionale Anlagemöglichkeiten eingegangen.

C111092 / Vortrag / MVHS

Mathias Winkler

Mittwoch, 11.5.2016 / 19.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 14 Plätze / ☎



Foto: © Rainer Sturm / pixelio.de

Nachhaltige Landwirtschaft

Besuchen Sie allein oder mit Ihrer Familie diejenigen Höfe im Münchner Umland, die sich durch besondere Bewirtschaftungsformen und innovative Konzepte auszeichnen. Nur mit Ihrer Unterstützung haben bäuerliche Betriebe hier noch eine Chance.

Im Kurs C385095 (siehe S. 44) können Sie lernen, diese hochwertigen Produkte dann fachkundig zuzubereiten – kosten und genießen Sie echte Regionalität!

So 12.6.16 / Führung

Artgerechte Tierhaltung

Eier und Fleisch von den Hermannsdorfer Landwerkstätten

Die Hermannsdorfer Landwerkstätten zeigen, dass durch Engagement und züchterisches Bemühen für Biobetriebe der Weg zur artgerechten Tierhaltung gangbar ist: beim Zweinutzungs-huhn leben auch die Brüder der Legehennen weiter und werden als Masthähnchen aufgezogen. Auch die Freilandhaltung von Schweinen gemeinsam mit Rindern und Hühnern ist innovativ. Eine erfolgreiche Vermarktung ist allerdings wichtig, um kostendeckend zu arbeiten. Ist das Fleisch gut gehaltener Tiere eine Alternative für Ihren Tisch, und damit auch für andere Biohöfe? Machen Sie sich bei der Führung ein eigenes Bild!

C324610 / Führung / MVHS

N.N.

Treffpunkt: Hermannsdorfer Landwerkstätten / Hermannsdorf 7, 85625 Glonn, am Hofladen / Sonntag, 12.6.2016 / 10.30 bis 12.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 20 Plätze

Fr 17.6.16 / Führung

Regionale Gemüsesorten frisch vom Feld

Der Obergrashof bei Dachau

Der Obergrashof bei Dachau ist ein Gartenbaubetrieb mit biologisch-dynamischer Wirtschaftsweise, der sehr vielseitig aufgestellt ist. Neben der Erzeugung von marktfähigem Gemüse und Hofverkauf, erweitern regional angepasste Gemüsesorten und die Erzeugung von Gemüsesaatgut das Angebotsspektrum. Bei einem Hof- und Feldrundgang erklärt Ihnen Peter Stinshoff Bedeutung und Vorteile regional angepasster Gemüsesorten und das Hofkonzept.

Bei einer gesunden Brotzeit können Sie weitere Fragen stellen und, wenn gewünscht, vorab den Hofladen besuchen.

C324615 / Führung / MVHS

Peter Stinshoff

Treffpunkt: Obergrashof Dachau / Obergrashof 1 (Bus 291 ab Bahnhof Dachau) / Freitag, 17.6.2016 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 20 Plätze



Foto: © Florentine Rapp

Sa 16.7.16 / Führung Weiderindhaltung im Münchner Grüngürtel Der Rinderhof Naßl in Gröbenzell

Der Hof Naßl hält seine Mutterkuhherde der französischen Rasse „Charolais“ artgerecht und unter natürlichen Bedingungen: den Sommer über grasen die Kühe und Kälber mit dem Zuchtbullen auf weitläufigen Weiden, im Winter stehen sie in einem hellen und luftigen Offenstall auf Stroh. Erst mit acht Monaten werden die Kälber von der Mutter getrennt und in Gruppen weiter aufgezogen. Gesundheit und Wohlbefinden der Tiere spiegeln sich in der hohen Qualität des fein marmorierten und zarten Fleisches wider, das über den Hofladen vermarktet wird und auch bei Gourmets begehrt ist. Manuela Naßl stellt uns ihre Herde auf den Weiden am Zillerhof in Gröbenzell vor und erläutert das Hofkonzept.

C324621 / Führung / MVHS

Manuela Naßl

Treffpunkt: Gasthaus am Zillerhof / Am Zillerhof 21 (S3 Gröbenzell und 20 Min. Fußweg) / Samstag, 16.7.2016 / 10.00 bis 11.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 20 Plätze

So 24.7.16 / Führung Wanderweidewirtschaft in der Münchner Heidelandschaft Umringt von Schafen

Die Heideflächen im Münchner Norden wurden jahrhundertlang als Schafweiden genutzt; heute ist die traditionelle Hüteschäferi selten geworden. In der Fröttmaninger Heide treffen Sie den Schäfer Hermann Stadler, der Ihnen Einblicke gewährt in seinen ungewöhnlichen Berufsalltag, und Sie mitten in seine Schafherde mitnimmt zum Staunen und Streicheln. Es besteht auch die Gelegenheit, Produkte vom Schaf kennenzulernen und zu verkosten. In Kooperation mit dem Heideflächenverein Münchener Norden e.V.

Wer sich für die Wanderschäferi interessiert, ist darüber hinaus eingeladen, die Ausstellung „Unterwegs mit den Hirten“ im Kulturzentrum 2411, Blodigstr. 4, zu besuchen. Vernissage am 1. Juni von 18.30 bis 20.30 Uhr. Ausstellung: 1.6. bis 7.8.2016

C324995 / Führung / Freimann / MVHS

Dr. Verena Eißfeller, Hermann Stadler

Treffpunkt: HeideHaus / Admiralbogen 77 (U-Bahn Fröttmaning) / Sonntag, 24.7.2016 / 16.30 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 5.–, Kinder € 3.– / 30 Plätze



Foto: © Heideflächenverein Münchener Norden e.V.

Mensch und Gesellschaft

Sa 12.3.16 / Samstagsseminar

Zivilcourage und Selbstverteidigung Bürgerschaftliches Engagement stärken

Für sich oder Mitbürger/innen einzutreten wird immer wichtiger. Ein starkes Selbstbewusstsein sowie Kenntnisse über Selbstschutz- und Selbstverteidigungstechniken schützen Sie vor gefährlichen Situationen und helfen, sich im Notfall besser behaupten zu können. Sie lernen sowohl verbale wie körperliche Strategien kennen, um in belästigenden und bedrohlichen Situationen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten richtig reagieren zu können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

C352814 / Samstagsseminar / MVHS

Peter Usselmann

Samstag, 12.3.2016 / 13.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– / 12 Plätze

ab Fr 22.4.16 / Wochenend-Workshop

„Nur mal kurz die Welt retten“ Aktiv werden für die Zukunft von Mensch und Erde

Viele Menschen wissen, dass es so nicht weitergehen kann. Die globale Erwärmung, die wachsende Kluft zwischen Arm und Reich, Raubbau am Planeten Erde und viele weitere Themen sind von absoluter Brisanz für die Zukunft des Menschen. Wie können die Herausforderungen wirksam angegangen werden? Im Workshop wird gemeinsam erarbeitet, welche konkreten Möglichkeiten sich für jeden Einzelnen bieten, eine Welt in Balance voranzubringen. Infos: www.globalmarshallplan.org/academy

C324441 / Wochenend-Workshop / MVHS

Gisela Wohlfahrt

Freitag, 22.4.2016 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Sa , 23.4.2016 / 9.00 bis 18.00 Uhr // Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– / 10 Plätze / ♿

ab Mo 25.4.16 / Beratung
**Beteiligung und Vernetzung
optimieren!**

Beratung für Initiativen

Kompetente Berater/innen von Netzwerk Gemeinsinn e.V. unterstützen Initiativen, Vereine und Einrichtungen fallbezogen und kostenfrei: z.B. wie man die (interne) Zusammenarbeit in Projekten verbessern kann, nachhaltige Kooperationsbeziehungen aufbaut, methodisch gut durchdachte Veranstaltungen plant, das freiwillige Engagement aktiviert oder neue, jüngere Mitglieder gewinnt. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Entwicklungsoptionen und Handlungsmöglichkeiten. Achtung: Es geht hier um Einzelberatung, bei der nur eine Initiative pro Nachmittag speziell zu ihrem Anliegen beraten wird, in Ausnahmefällen auch zwei parallele Gruppen.

Beratung / Netzwerk Gemeinsinn e.V.

Maren Schüpphaus (Koordination)

3 x montags, 25.4., 27.6. und 26.9.2016 / 16.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net oder unter Telefon (01 71) 1 90 29 02 erbeten / Teilnahme kostenfrei / ♿



ab Mo 25.4.16 / Netzwerk-Treffen Beteiligung übers Reden hinaus Offenes Regionaltreffen „LeMoMo“

Zum Austausch über attraktive Projekt- und Methoden-Ansätze, Praxiserfahrungen und neue Konzepte bietet Netzwerk Gemeinsinn e.V. im ÖBZ seit 2003 ein offenes Treffen an. Am jeweils letzten Montag im Monat (daher: LeMoMo) suchen wir nach Vorgehensweisen, die Gemeinsinn fördern und Menschen ermutigen, Selbst- und Mitverantwortung für unsere Gesellschaft zu übernehmen. Das jeweilige Schwerpunktthema wird über www.netzwerk-gemeinsinn.net (Beteiligung/Termine/NG-Regionaltreffen) angekündigt.

Netzwerk-Treffen / Netzwerk Gemeinsinn e.V.

Maren Schüpphaus (Koordination)

3 x montags, 25.4., 27.6. und 26.9.2016 / 18.00 bis 21.00 Uhr /
Anmeldung bei der Koordinatorin unter schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net
oder unter Telefon (01 71) 1 90 29 02
erbeten / Teilnahme gegen Spende / ♿



Mi 27.4. / 13.7.16 / Infoveranstaltung Stadtteilentwicklung im Münchner Nordosten Bürgerstammtisch

Das Nordost-Forum und der BA 13 laden die Bürgerinnen und Bürger ein, beim Bürgerstammtisch neue Anregungen aufzunehmen und ihre Ideen und Visionen frei und kreativ zu entwickeln. Mögliche Themenbereiche sind: Siedlungsentwicklung, Landschaft und Erholung, Verkehr und Versorgung. Selbstverständlich können auch weitere Themen vorgeschlagen und an thematischen Tischen bearbeitet werden. Die Ergebnisse des Abends können als Impulse für spätere Planungen dienen, ohne Garantie zur Übernahme. Auch Vertreter des Planungsreferats sind wieder eingeladen. In Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss 13 Bogenhausen, dem Ökologischen Bildungszentrum und dem NordOstKultur e.V.

C324400 / Infoveranstaltung / MVHS und MUZ

Winfried Eckardt, Roland Krack, Dr. Angelika Pilz-Strasser,
Dr. Ulrike Wagner, Dr. Jutta Zarbock-Brehm

Gaststätte Pyrsos / Engelschalkinger Str. 206 / Mittwoch,
27.4.2016 / 18.00 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung
erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

C324402 / Infoveranstaltung / MVHS und MUZ

Winfried Eckardt, Roland Krack, Dr. Angelika Pilz-Strasser,
Dr. Ulrike Wagner, Dr. Jutta Zarbock-Brehm

Gaststätte Pyrsos / Engelschalkinger Str. 206 / Mittwoch,
13.7.2016 / 18.00 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung
erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿



Quelle: © BVV 354/13

Fr 3.6.16 / Rad-Exkursion Im Münchner Nordosten tut sich was

Wohnen, Erholung, Landwirtschaft und Naturschutz in Einklang bringen

Bis 2030 soll es in München über 200 000 zusätzliche Einwohner und Einwohnerinnen geben. Eine verantwortungsvolle Politik muss schon heute überlegen, wie dann die Lebensbereiche Wohnen, Einkaufen, Arbeiten, Naherholung, Landwirtschaft und Naturschutz in Einklang zu bringen sind. Die beiden Naturschutzverbände, Landesbund für Vogelschutz und BUND Naturschutz, haben auf der Grundlage von Vegetationskartierungen, ornithologischem Gutachten und Amphibienerfassung eine Planung (SEMNordost) erstellen lassen, wie eine nachhaltige Entwicklung im Münchner Nordosten aussehen könnte. Bei der Fahrradtour werden Ergebnisse der Gutachten und der aktuelle Planungsstand im Gelände präsentiert. Bitte mit eigenem Fahrrad kommen.

C324405 / Rad-Exkursion / MVHS

Dr. Rudolf Nützel

Treffpunkt: ÖBZ, Engelschalkingerstr. 166, Eingang / Freitag,
3.6.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS
erforderlich / € 7.- / 20 Plätze

Andere treffen

In dieser Rubrik finden Sie Veranstaltungen, die zu einem ungezwungenen Besuch des ÖBZ einladen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Rahmen von Veranstaltungen oder auch außerhalb des Veranstaltungsprogramms im Haus oder auf dem weitläufigen Außengelände zu treffen. Die Gärten und Spielflächen rund ums ÖBZ sind jederzeit öffentlich zugänglich.

ab So 13.3.16 / Sonntagscafé Sonntagscafé im ÖBZ

Im Sonntagscafé des ÖBZ können sich Nachbar/innen sowie Jung und Alt in der besonderen Atmosphäre des Hauses und seiner Umgebung treffen. Es ist ein offener, zwangloser Treffpunkt entstanden, an dem Sie bei jedem Wetter Kaffee, Tee und leckere, selbst gebackene Kuchen aus biologischen Zutaten genießen können. Parallel zum Sonntagscafé finden jeweils verschiedene Veranstaltungen statt.

Sonntagscafé / MUZ

6 x sonntags, 13.3., 10.4., 8.5., 5.6., 3.7. und 25.9.2016 / 14.30 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

ab Di 5.4.16 / Ausstellung Perspektivenwechsel – mal anders hingeschaut Makrofotografien von Lennart Graf Bernadotte

Lennart Graf Bernadotte, geboren im Jahr 1909 als Prinz von Schweden und Begründer des Tourismusunternehmens Insel Mainau im Bodensee, entdeckte seine Liebe zur Fotografie früh. Von seiner Großmutter Königin Viktoria von Schweden bekam er seine erste Kamera geschenkt. Immer auf der Suche nach schönen Motiven wurde die Fotografie zeitweise sogar zu seinem Beruf. So war Lennart Graf Bernadotte Mitbegründer und Chefredakteur des schwedischen Magazins „Foto“. In den für die Ausstellung im ÖBZ ausgewählten Makrofotografien präsentieren sich den Betrachtenden beeindruckende und ungewöhnliche Perspektiven von Pflanzen und Blumen.

Ausstellung / MUZ

Ausstellung vom 5.4. bis 26.5.2016 / Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 16.00 Uhr / Freitag, 9.00 bis 13.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿



Foto: © Insel Mainau

ab So 19.6.16 / Ausstellung

Flora non grata

Aktuelle Botanische Kunst im ÖBZ

Die Botanische Kunst erlebt derzeit weltweit eine Renaissance. Dabei entstehen die Pflanzendarstellungen nicht mehr wie früher im Dienste der Wissenschaft, sondern als freie Kunstform. Die meisten Künstler legen großen Wert auf botanische Genauigkeit, ihre Zeichnungen stehen denen der alten Meister an Detailfreude und handwerklichem Können in nichts nach. Gleichzeitig erzählen die Bilder von den Wandlungen der Natur, vom Keimen, Blühen und Vergehen oder dem Spiel zwischen Pflanzen und Licht. Andere Künstler erkunden die Pflanzenwelt mit frei aufgefasster Malerei, Fotografie oder Objekten. Das Forum Botanische Kunst, die einzige Galerie dieser Sparte, präsentiert im ÖBZ eine Auswahl an Aquarellen, Zeichnungen, Gemälden und Fotografien von Floras neuen Meistern. In dieser Ausstellung zeigen sie die Schönheit von bei Gärtnern und Landwirten so wenig geschätzten Pflanzen wie Löwenzahn, Disteln und Bärenklau.

Ausstellung / MUZ

in Kooperation mit dem Forum Botanische Kunst

Sylvia Peter

Vernissage Sonntag, 19.6.2016 / 11.00 Uhr / Ausstellung bis 7.8.2016 / Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 16.00 Uhr / Freitag, 9.00 bis 13.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ☺



Foto: © Anni Patterson

Fr 16.9.16 / Ehrenamtlichen-Treffen Grillparty für Ehrenamtliche und solche, die es werden wollen

Mit Zeit, Grillspezialitäten und leckeren Getränken möchten wir uns bei allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern bedanken, die sich für das ÖBZ engagieren. Das vielfältige Programm und die vielen Veranstaltungen wären ohne ihre Mitarbeit nicht zu bewältigen. Neben Informationen rund ums Haus soll dieser Abend auch ein Forum sein, die Verantwortlichen des Münchner Umwelt-Zentrums und andere Ehrenamtliche kennenzulernen. Wir freuen uns auf viele Gäste!

Ehrenamtlichen-Treffen / MUZ

Dr. Jutta Zarbock-Brehm / Konrad Bucher

Freitag, 16.9.2016 / 16.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

So 18.9.16 / Erlebnistag Infostand des ÖBZ beim Ökologischen Hoffest Riem

Die beiden Träger des ÖBZ, die Münchner Volkshochschule und das Münchner Umwelt-Zentrum, stellen das aktuelle Programm und die Arbeit des Ökologischen Bildungszentrums an einem Infostand auf dem Ökologischen Hoffest vor, begleitet von Aktionen für Kinder und Erwachsene. Das ÖBZ-Team freut sich auf Ihren Besuch!

Erlebnistag / Riem / MVHS und MUZ

Dr. Ulrike Wagner / Marc Haug

Hofgut Riem / Isarlandstr. 1 / Sonntag, 18.9.2016 / 10.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ☺

Green Visions – Filmreihe Grüner Aktivismus

Die Filmreihe im Gasteig präsentiert Umweltdokumentationen aus der ganzen Welt, gefolgt von Diskussionen mit Regisseuren, Umweltexperten und Filmwissenschaftlern. Eine Kooperation der Münchner Volkshochschule mit dem Rachel Carson Center for Advanced Studies und der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Veranstaltungsort: Gasteig, Vortragsaal der Stadtbibliothek, Rosenheimer Straße 5,
Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich;
Anmeldungen verfallen 10 Minuten vor Beginn.

Donnerstag, 10.3.2016 / 20.00 Uhr

How to Change the World

Regie: Jerry Rothwell, Kanada/England 2015, 110 Min., OmU

Der Film erzählt die Geschichte der frühen Jahre von Greenpeace – von grenzenlosem Idealismus und der Aufbruchsstimmung der ersten Stunde bis zu den inneren Konflikten, die den rasanten Aufstieg zu einer der größten Non-Profit-Organisationen der Welt begleiteten. Ein Film über einen wichtigen politischen und kulturellen Wendepunkt unserer Zivilisation in den vergangenen 50 Jahren.

C249300 / Film und Diskussion / Gasteig / MVHS

Donnerstag, 14.4.2016 / 20.00 Uhr

Slow Food Story

Regie: Stefano Sardo, Italien 2013, 73 Min., OmU

Die ganze Welt ist von Fast-Food-Filialen besetzt ... Die ganze Welt? Nein! Eine von unbeugsamen Italienern bevölkerte kleine Stadt hört nicht auf, den erdumspannenden Burgern und ihrem Gefolge Widerstand zu leisten. Was in der Stadt Bra vor 25 Jahren als fast aussichtsloser Kampf gegen Fast-Food-Konzerne begann, ist zur internationalen Bewegung „Slow Food“ geworden. Regisseur Stefano Sardo zeigt, dass hinter „Slow Food“ mehr steht, als die Liebe zu gutem Essen. Gesprächspartner: Markus Hahnel oder Rupert Ebner von Slow Food München.

C249310 / Film und Diskussion / Gasteig / MVHS

Donnerstag, 9.6.2016 / 20.00 Uhr

Occupy Love

**Regie: Velcrow Ripper, Kanada 2012, 80 Min.,
englisches Original o.U.**

Seit der Besetzung der Wall Street am 17. September 2011 beobachtete der Filmemacher Velcrow Ripper die Geschichte der Occupy-Bewegung. Interviews mit führenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Visionären und fesselnde Insider-Szenen aus der Ägyptischen Revolution, vom Aufstand der „Empörten“ in Spanien, aus der Klimaschutzbewegung u.a. zeichnen diesen Film aus.

C249320 / Film und Diskussion / Gasteig / MVHS

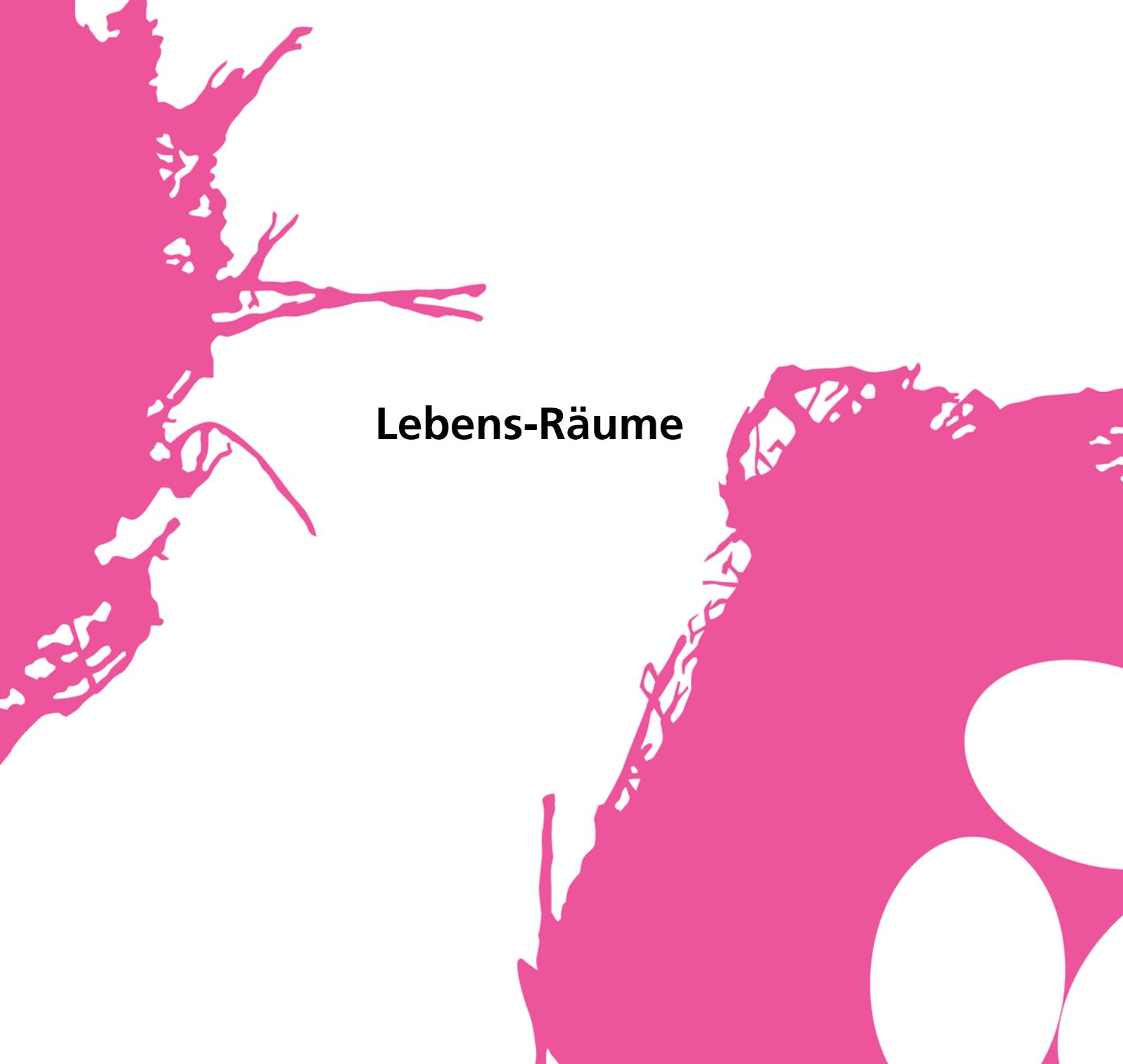
Donnerstag, 14.7.2016 / 20.00 bis 22.00 Uhr

Taking Root – die Vision der Wangari Maathai

Regie: Lisa Merton und Alan Dater, USA 2008, 80 Min., OmU

„Taking Root“ dokumentiert die Geschichte der kenianischen Friedensnobelpreisträgerin Wangari Maathais, die mit Entschlossenheit, Ausdauer und Mut gegen ein Meer von Widerständen ein riesiges Wiederaufforstungsprojekt ins Leben rief. Innerhalb von drei Jahrzehnten wuchs daraus das panafrikanische Green Belt Movement. In der Begründung des Nobelkomitees für den Friedensnobelpreis 2004 hieß es: „Sie hat einen gesamtgesellschaftlichen Zugang zur nachhaltigen Entwicklung gewählt, der Demokratie, Menschenrechte und insbesondere Frauenrechte umfasst.“

C249330 / Film und Diskussion / Gasteig / MVHS



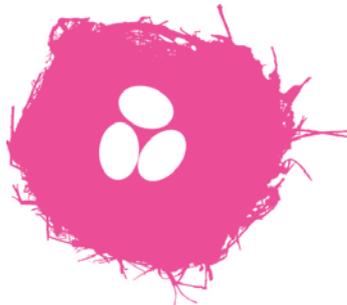
Lebens-Räume

Lebens-Räume

Unsere Angebote vermitteln Anregungen, um den Lebensraum Stadt nachhaltig, wohngesund und erholungsfördernd zu gestalten. Und das nicht nur für Menschen: Viele Pflanzen und Tiere suchen den Weg vom Land in die Stadt. Die Rubrik gliedert sich in „Bauen und Wohnen“, „Gartenlust“, „Gartenpraxis“ und „ÖBZ-Gärten“.

Bauen und Wohnen

Die Veranstaltungen dieser Reihe wenden sich an alle, die größere Bau-, Umbau- und Sanierungsmaßnahmen planen oder ihr direktes Wohnumfeld nach Kriterien der Nachhaltigkeit und Wohngesundheit umgestalten wollen. Alle wichtige Fragen rund ums nachhaltige Bauen, Renovieren und Wohnen werden durch Expertinnen und Experten kompetent und bürgernah behandelt. Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München



Mi 16.3.16 / Vortrag

Photovoltaik

Optimierung des Eigenverbrauchs

Die Diskussionen um die Förderung für Solarstrom und die Entwicklung der Strompreise hat im Photovoltaikbereich zu einem Paradigmenwechsel geführt: Die Zukunft liegt im Eigenverbrauch des selbst erzeugten Solarstroms. Im Vortrag wird aufgezeigt, wie der Eigenverbrauch optimiert werden kann und in welche Richtung die Entwicklung bei Steuerung und Speicherung von Solarstrom gehen wird.

B324270 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Cigdem Sanalmis

Mittwoch, 16.3.2016 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Mi 20.4.16 / Vortrag

Das energieeffiziente Haus

Egal ob Strom, erneuerbare Energien oder fossile Brennstoffe: Energie ist kostbar und teuer und sollte daher so effizient wie möglich eingesetzt werden. Da etwa 70 Prozent des Energieverbrauchs eines durchschnittlichen Einfamilienhauses auf die Heizenergie entfallen, liegt hier das größere Potential zur Einsparung von Energie und Kosten als bei Kühlschrank, Fernseher und Co. Der Vortrag zeigt, wie ein Haus beim Neubau oder bei der Modernisierung deutlich energieeffizienter gestaltet werden kann.

C324241 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Martin Delker

Mittwoch, 20.4.2016 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Mi 15.6.16 / Vortrag

Moderner Holzbau

Holzbau liegt absolut im Trend – und das mit Recht. Moderner Holzbau ist flexibel und bietet nahezu unbegrenzte Planungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Dazu kommen, durch einen hohen Vorfertigungsgrad unterstützt, sehr kurze Bauzeiten. Ein weiterer großer Vorteil ist das Material selbst: Holz! Es bietet einen hervorragenden Wärmeschutz im Winter und im Sommer; gutes Raumklima also serienmäßig. Alles in allem hat man mit Holz ein traditionelles, natürliches Baumaterial in einer modernen und technisch ausgereiften Bauart zur Verfügung, für ein langlebigen und gesundes Zuhause.

C324231 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Benedikt Winkler

Mittwoch, 15.6.2016 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ☎

Mi 20.7.16 / Vortrag

Bauen mit Lehm

Ungeahnte Möglichkeiten

Baustoffe aus Lehm mit ihren besonderen ökologischen und bauphysikalischen Eigenschaften schaffen ein gesundes, behagliches Raumklima und bieten vielfältige technische Lösungen. Die ungeahnten Möglichkeiten der Anwendung von Lehmbaustoffen von der Altbausanierung bis hin zu designorientierten Innenraumgestaltungen werden vorgestellt. Besondere Schwerpunkte bilden dabei Systemlösungen, z.B. für Innendämmung, Trocken- und Holzbau. Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, Lehm selbst zu „begreifen“.

C324233 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Manfred Lemke

Mittwoch, 20.7.2016 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ☎

Mi 21.9.16 / Vortrag

Mini-Blockheizkraftwerke

Entwicklungen für das Eigenheim

Ein Blockheizkraftwerk (BHKW) erzeugt elektrischen Strom und Wärme nach dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung. Da die Abwärme direkt am Ort der Entstehung zur Heizung genutzt wird, erreicht man einen sehr hohen Energienutzungsgrad von 80 bis 90 Prozent. Auf dem Markt gibt es zunehmend für Einzelhäuser geeignete, kleinere Anlagen mit verschleißarmer Stirling- und Brennstoffzellentechnologie. Ihre Funktion und Einsatzmöglichkeiten werden mit praktischen und wirtschaftlichen Aspekten allgemein verständlich erläutert.

C324245 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Manfred Giglinger

Mittwoch, 21.9.2016 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ☎



Foto: © H.D.Volz / pixelio.de

Gartenlust

Gärten bieten nicht nur einen körperlichen Ausgleich zum Arbeitsalltag, sondern auch die Möglichkeit zum Entspannen und Genießen. Hier finden Sie zahlreiche Anregungen, die Lust auf das Gärtnern und Ausprobieren machen.

Fr 29.4.16 / Vortrag

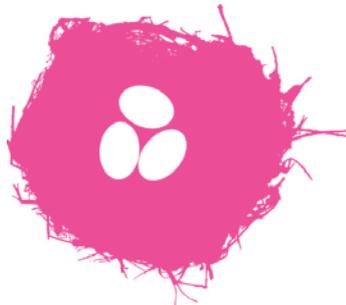
Der eigene Kräutergarten

Frisch geerntete Kräuter schmecken köstlich und versorgen uns das Jahr über mit frischen Vitaminen. Im Vortrag werden verschiedene Anbaumöglichkeiten vorgestellt: Kräuterspirale, Hoch- und Terrassenbeet, Kräuterhügel oder Kräuterbeete in Kombination mit einem Gemüsegarten. Materialien, Substrat und Pflanzenauswahl für den Anbau von Küchen- und Teekräutern, Duft- und Heilkräutern werden besprochen. Schließlich erfahren Sie das Wichtigste zu Kräuternernte, Verarbeitung und Konservierung.

C323323 / Vortrag / MVHS

Annette Holländer

Freitag, 29.4.2016 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14,00 / 14 Plätze / ☎



Sa 23.7.16 / Samstagseminar

Vielfalt im Nutzgarten erhalten

Immer mehr alte und samenfeste Gemüsesorten gehen im Zuge der modernen Pflanzenzüchtung verloren. Das Seminar befasst sich mit den Grundlagen von Anbau und Vermehrung und stellt interessante, samenfeste Sorten für den Hausgarten vor. Von ausgereiften Früchten und Samenständen ernten wir Samen, lernen die Methoden der Saatgutreinigung kennen und erfahren, worauf bei Ernte und Lagerung zu achten ist. An alle Teilnehmenden wird Saatgut für den Eigenanbau abgegeben.

C323513 / Samstagseminar / MVHS

Annette Holländer

Samstag, 23.7.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 14 Plätze / ☎

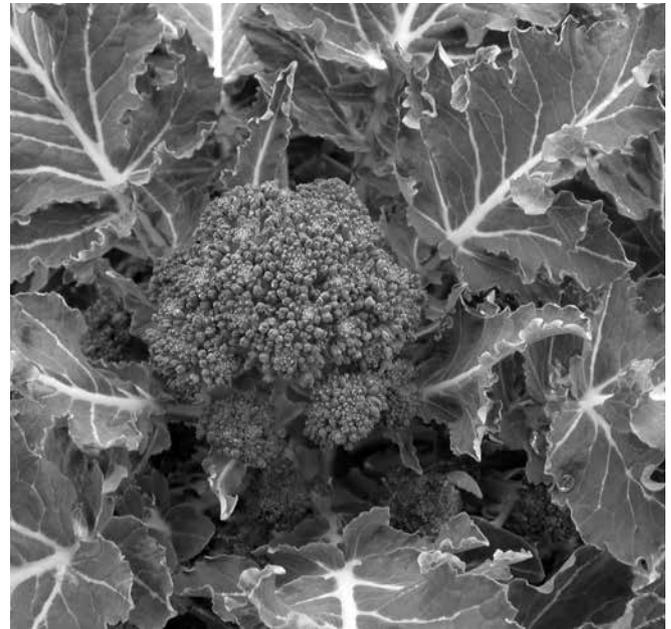


Foto: © Annette Holländer

Do 15.9.16 / Vortrag **Tomatenvielfalt in Garten und Küche**

Die Tomate zählt zu unseren Lieblingsgemüsen und ist eine der bekanntesten Kulturpflanzen. Neben den „Einheitstomaten“ in unseren Lebensmittelmärkten gibt es tausende von Tomatensorten in rot, gelb, grün, violett und gestreift, in allen erdenklichen Formen, von Johannisbeer- bis Kindskopfgröße. Geschmacklich reicht diese Vielfalt von mild-schmelzend über fruchtig-süß bis säuerlich-aromatisch. Lernen Sie die Geschichte der Tomate kennen, entdecken Sie interessante Sorten für den eigenen Anbau und lassen Sie sich bei der Verkostung von den unterschiedlichen Aromen überzeugen.

C323615 / Vortrag / MVHS

Annette Holländer

Donnerstag, 15.9.2016 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 zuzüglich € 3.50 Materialgeld / 14 Plätze / ♿

So 25.9.16 / Vortrag **Alte Apfelsorten neu entdeckt Vielfalt erleben und erhalten**

Herrlich duftend, von groß bis klein, süß oder säuerlich, gelb-geflammt oder rot gestreift: die Fülle der heimischen Apfelsorten bietet für jeden Geschmack etwas! Es gibt mehr als 1500 Apfelsorten – warum kennen wir aus dem Handel nur so wenige? Wie entstand diese Fülle an Formen und Geschmacksrichtungen, und wie werden die einzelnen Sorten bestimmt? Gibt es auch spezielle, für Diabetiker und Allergiker geeignete Sorten? Sie erhalten Tipps zur Lagerung und Verarbeitung und erfahren auch, wo Sie alte Apfelsorten noch kaufen können. Kinder können parallel bei einer MUZ-Veranstaltung zur Apfel-ernte auf der Streuostwiese mitmachen (siehe Seite 74, vorherige Anmeldung bei MUZ erforderlich).

C323619 / Vortrag / MVHS

Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 25.9.2016 / 14.30 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 zuzüglich € 3.50 Materialgeld / 12 Plätze / ♿



Foto: © Annette Holländer

Gartenpraxis

Veranstaltungen für alle, die selbst Hand anlegen wollen. Nach einer fundierten, anwendungsorientierten Einführung werden praktische Kenntnisse vermittelt – entsprechende Kleidung wird vorausgesetzt! Schwerpunkt: Ökologisches Gärtnern.

So 10.4.16 / Sonntagsworkshop Bau eines Insektenhotels

In Ihrem Garten in der Stadt können Sie für Wildbienen und andere Insekten mit geringem Aufwand durch die Anlage geeigneter Nisthilfen und den Anbau attraktiver Insektenfutterpflanzen einen günstigen Lebensraum schaffen! Im Workshop erstellen Sie unter fachkundiger Anleitung ein schmuckes und tiergerechtes Insektenhotel, erhalten interessante Informationen zur Lebensweise ihrer künftigen Gäste und Saatgut von Futterpflanzen für Wildbienen und andere Insekten. Die Bausätze werden von einer Münchner Behindertenwerkstatt gefertigt.

C323005 / Sonntagsworkshop / MVHS

Michael Gollwitzer

Sonntag, 10.4.2016 / 14.30 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

Sa 7.5.16 / Samstagworkshop Ein Blumentopf der Vielfalt Ganz schön wild!

Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher

Ein Wildpflanzen-Topf zaubert Leben auf Balkon und Terrasse, denn heimische Wildblumen locken Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge zu Ihnen. Über Jahre werden Sie sich daran erfreuen, ohne teure Wechselbepflanzung, nachhaltig und naturnah. Nach dem Vortrag zu ökologischem Wert und (geringen) Ansprüchen der Wildblumen bepflanzen Sie 3 bis 5 mittlere eigene Töpfe passend zum geplanten Standort (schattig, sonnig, windig etc.) mit wertvollen Pflanzen aus einer Wildpflanzen-Gärtnerei. In der Kursgebühr sind etwa 10 Liter torffreies Pflanzsubstrat enthalten. Mehrbedarf wird im Kurs abgerechnet, ebenso alle Pflanzen (Preis variiert, ca. € 3.50 pro Stück). Bitte mitbringen: drei bis fünf kleine/mittlere Töpfe oder einen 40er Kasten und einen Topf.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

C323007 / Samstagworkshop / MVHS

Barbara Stark

Samstag, 7.5.2016 / 14.30 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– zuzüglich € 4.– Materialgeld / Weiteres Material wird vor Ort abgerechnet / 12 Plätze / ♿



Foto: © Barbara Stark

Do 26.5.16 / Workshop

Sensenmähen für den Hausgebrauch

Der richtige Kurs für alle, die sich entschlossen haben, zukünftig öfter zur Sense zu greifen und dies von Grund auf erlernen möchten. Ob im Hausgarten, in der Biotop-Pflege oder aus Freude am Erlernen einer alten Technik: Der Kurs vermittelt, wie einfach das Mähen mit der Sense sein kann und beinhaltet Kenntnisse zu Sensentypen, Übungen im Mähen und Schärfen der Sense mit dem Schleifstein. Sie erhalten Tipps zu Zusammenrechen, Abtransport und Verwendung des Grünschnitts und zum Verhalten in schwierigen Mäh-situationen. Der praktische Teil findet im Außengelände des ÖBZ statt.

C323517 / Workshop / MVHS

Thomas Isermann

Donnerstag, 26.5.2016 / 9.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 60.– / 10 Plätze / Material wird gestellt.

Do 26.5.16 / Workshop

Dengeln und Reparieren von Sensen

„Gute Schneide, halbe Arbeit“, ist der Wahlspruch dieses Kurses. Viele Sensen, ob sehr alt oder neueren Datums, rosten traurig vor sich hin. Auch viele neu gekaufte Sensen eignen sich nicht sofort zum Mähen. Aber: Ist die Sense nur unscharf und muss gedengelt und/oder repariert werden, oder ist sie irreparabel und besser als Deko-Gegenstand geeignet? Das zu beurteilen und – falls möglich – die Sense zu reparieren und/oder zu dengeln, vermittelt dieser Kurs praktisch. Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn vorhanden, zu beurteilende oder zu reparierende Sensenblätter mit. Material wird auch gestellt. Schleifstein etc. kann im Kurs erworben werden.

C323521 / Workshop / MVHS

Thomas Isermann

Donnerstag, 26.5.2016 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 60.– / 5 Plätze

Sa 4.6.16 / Samstagsseminar

Bienenhaltung in Stadt und Land Den Imkern am ÖBZ über die Schulter geschaut

Ein Seminar für alle, die sich für die ökologische Bienenhaltung speziell in der Stadt interessieren. Wie sieht es im Bienenstock aus, wie verläuft ein Bienenjahr für die Bienen und für die Imker? Welche Herausforderungen durch Umweltbelastungen haben Stadt- bzw. Landbienen zu meistern, welche Vorteile haben Stadtbienen? Sie lernen an diesem Nachmittag die Bienen und ihre vielfältigen Nahrungsquellen in den Gärten des ÖBZ kennen, sowie ihre über die Bestäubungsleistung hinaus erzeugten Produkte: Honig, Wachs, Pollen und Propolis. Sie erfahren vom Netzwerk „Blühende Landschaft“ und was Ihr ganz persönlicher Beitrag zum Wohl der Bienen sein kann. Bitte in heller, glatter Kleidung kommen.

C323011 / Samstagsseminar / MVHS

Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums e.V.

Samstag, 4.6.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– / 12 Plätze / ☺



Foto: © Jutta Zarbock-Brehm

ÖBZ-Gärten

Das ÖBZ ist umgeben von einer Vielzahl von unterschiedlichen Gärten, die viele Möglichkeiten zum Kennenlernen und Mitmachen bieten.



Foto: © Thomas Rath

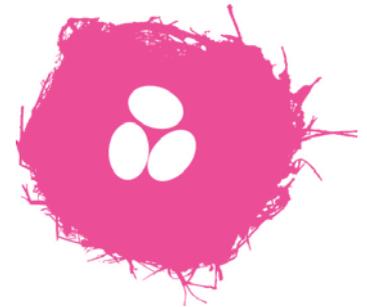
Sa 19.3.16 / Samstagseminar Experimentiergarten am ÖBZ Informieren, mitmachen, genießen

Der Experimentiergarten ist ein Gemeinschaftsprojekt. Wir treffen uns jeden Samstag in einer offenen Arbeitsgruppe. Zu Beginn der Gartensaison informieren wir alle Interessierten darüber, wie wir uns organisieren, wie wir arbeiten, dabei lernen und gemeinsam die Ernte genießen. Die Veranstaltung richtet sich auch an alle, die vielleicht künftig bei uns mitmachen wollen, um sich Kräuter und Gemüse selber zu ziehen, um neue Ideen einzubringen oder den Austausch mit Gleichgesinnten zu finden. An diesem Samstag werden die Themen und Pläne für das neue Gartenjahr vorgestellt.

Samstagseminar / MUZ

Konrad Bucher

Samstag, 19.3.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme gegen Spende / 10 Plätze / ☎



ab Sa 23.4.16 / Arbeitsgruppe **AG „Lebensraum Wildgarten“** Sich informieren und mitmachen

Auf einer etwa 100 qm großen Fläche wird in den Gärten des ÖBZ ein Wildgarten angelegt, der durch seine Vielfalt an Standorten und Pflanzengesellschaften der Insektenwelt einen Lebensraum bietet. Der Garten soll auch ein Ort zum Beobachten, Lernen und Genießen werden. Ab diesem Frühjahr sind Interessierte eingeladen, sich an der Weiterentwicklung des Konzepts für den Wildgarten sowie an dessen Umsetzung und Pflege zu beteiligen. Vielfältige Aktivitäten sind möglich, wie z.B. Trockenmauer bauen und bepflanzen, die Insekten- und Pflanzenwelt beobachten und dokumentieren. Gesucht sind Naturbegeisterte, die im Rahmen einer AG gerne im Garten aktiv werden wollen. Beim ersten Treffen wird das bisherige Konzept und die Herangehensweise besprochen. Fachkenntnisse und Erfahrungen sind willkommen, aber nicht Voraussetzung.

Arbeitsgruppe / MUZ

Konrad Bucher / Martin Lell /

Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ

3 x samstags, 23.4., 4.6. und 8.10.2016 / jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr / weitere Termine nach Absprache / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme kostenfrei

ab Sa 11.6.16 / Führung **Lebensräume und Gartenschätze** Führungen durch den Experimentiergarten am ÖBZ

Seit 12 Jahren entwickelt und pflegt die ehrenamtliche Gartengruppe den Experimentiergarten als Gemeinschaftsprojekt – eine lange Zeit, in der sich ein großer Artenreichtum und viel Erfahrung angesammelt haben. Bei der Führung erhalten Sie einen Überblick über das Gartenkonzept und die vielfältigen Lebensbereiche, lernen die aktuellen Themenschwerpunkte (wie zum Beispiel Heilpflanzen und Wildgarten) kennen, entdecken Gemüseraritäten, Pflanzendüfte und mit etwas Glück auch besondere Insekten und andere interessante Gartenbewohner. Je nach Jahreszeit zeigt sich der Garten mit ganz unterschiedlichem Gesicht. Ein besonderer Reiz des Gartens liegt im Detail, in dessen Gestaltung und in den einzelnen Pflanzenschätzen, ihren Geschichten und Hintergründen. Wir geben unser Erfahrungswissen gerne weiter und freuen uns auf Ihre Fragen und einen anregenden Austausch.

Führung / MUZ

Konrad Bucher

jeweils samstags, 11.6., 9.7. und 10.9.2016 / 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr / Die Führungen können auch einzeln gebucht werden. / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 5.– / 12 Plätze



Foto: © Karin Pfab

ÖBZ-Erlebnistag

15 Jahre Ökologisches Bildungszentrum – das wollen wir mit Ihnen am Sonntag, den 3. Juli 2016, mit einem großen Erlebnistag feiern!

Wir laden Sie ein, unsere verschiedenen Gartenprojekte und die Natur rund ums ÖBZ kennenzulernen. Der Tag beginnt für Frühaufsteher mit einem vogelkundlichen Spaziergang. Am Nachmittag ab 14 Uhr präsentieren wir unsere Gärten und bieten Ihnen ein offenes Seminar zur Geflügelhaltung in der Stadt. Die Kinder dürfen sich auf einen „malerischen“ Tag freuen und mit Pinsel und Farbe die Natur entdecken (Anmeldung erforderlich). Und nicht zuletzt sorgen die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sonntagscafé mit Kaffee, Tee und leckeren selbst gebackenen Kuchen aus biologischen Zutaten für kulinarische Genüsse.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



Foto: © Frauke Feuss

So 3.7.16 / Gartenexkursion Experimentiergarten am ÖBZ Tag der Offenen Gartentür

Die Gartengruppe des Experimentiergartens lädt alle Interessierten in den Garten ein und zum Gespräch über die Hintergründe des Projekts, über Gemüse, Rezepte, Düfte und die allgemeine Gartenlust. Der Garten besteht seit zwölf Jahren und umfasst verschiedene Themenbereiche: Insekten-, Duft- und Kräutergarten, Trocken- und Wasserbereich, Beeren- und Gemüsegarten, inklusive Wildgemüse. Das Heilpflanzenbeet und der gerade entstehende Wildgarten sind die aktuellen Themenschwerpunkte. Am Gartentisch sind Besucherinnen und Besucher zum Probieren kleiner Köstlichkeiten eingeladen.

Die Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums stellt ihr Imkerhandwerk vor und lädt bei schönem Wetter zu einem Blick in den Bienenstock ein. Beginn ist jeweils um 14.30 und 16.00 Uhr (Dauer ca. 45 Minuten). Sie erfahren, wozu ein Smoker und ein Stockmeißel nützlich sind, warum es den Bienen in der Stadt und gerade am ÖBZ besser gefällt als vielerorts auf dem Land, und mit welchen Schwierigkeiten sie auch hier zu kämpfen haben.

Gartenexkursion / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ
Sonntag, 3.7.2016 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei



Foto: © Konrad Bucher

So 3.7.16 / Gartenexkursion **Interkultureller Frauengarten und Wabengarten**

Tag der Offenen Gartentür am ÖBZ

Am Tag der Offenen Gartentür laden der Frauengarten und der Wabengarten zur Besichtigung ein. Das interkulturelle Projekt Frauengarten gibt es seit dem Frühjahr 2008 für Frauen aus allen Nationen. Kräuter, Gemüse und Obst werden nach ökologischen Kriterien angebaut. Im Wabengarten sind unterschiedliche sozial und ökologisch engagierte Initiativen tätig. Entsprechend vielfältig sind auch die Gärten, die Sie besuchen können.

Gartenexkursion / MUZ

Gärtnerinnen des Frauengartens /
Gartengruppen des Wabengartens

Sonntag, 3.7.2016 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

So 3.7.16 / Gartenexkursion **Nachwachsende Rohstoffe: Was ist das?**

Führung durch den ÖBZ-Schaugarten Tag der Offenen Gartentür am ÖBZ

Energie, Öle, Farben, Fasern und Grundstoffe zur Kunststoffherstellung: In Zeiten endlicher fossiler Energien steigt das Interesse der Weltöffentlichkeit an nachwachsenden Rohstoffen. Sie werden aus Pflanzen gewonnen und industriell genutzt. Einige dieser Pflanzen sind im ÖBZ-Schaugarten zu sehen und könnten das Artenspektrum des erwerbsmäßigen Anbaus bereichern. Beim Rundgang durch den Schaugarten erfahren Sie mehr über deren Verwendung und welche Produkte aus nachwachsenden Rohstoffen es bereits auf dem Markt gibt.

Gartenexkursion / MUZ

Frauke Feuss

Sonntag, 3.7.2016 / 14.00 bis 15.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

So 3.7.16 / Seminar **Urban Farming** Geflügelhaltung in der Stadt – gewusst wie!

In einem Permakulturgarten gehört der über den Kompost veredelte Mist zum Erfolgsrezept, schneckengeplagte Selbstversorger träumen von der Unterstützung durch Laufenten und freilaufende Hühner liefern neben Schädlingsbekämpfung die eindeutig besten Frühstückseier. Kurzum: Viele Münchner träumen von einer „Kleinen Stadtfarm“. Vor der Anschaffung der Tiere sollten Sie jedoch unbedingt deren Ansprüche gut kennen und die Abend-, Urlaubs- und Wochenendbetreuung sichern, da Fuchs und Marder schnell und sehr aufmerksam sind. Auch Tierschutz-, Tierhygiene- und nachbarschaftsrechtliche Fragen wollen geklärt sein. Lernen Sie heute am ÖBZ einige für Stadtgärten geeignete Rassen „in natura“ kennen und erfahren Sie viele Details über artgerechte Haltung, Impf- und Meldebestimmungen. So können Sie sich dann bewusst einem faszinierenden neuen Hobby zuwenden.

C323017 / Seminar / MVHS

Josef Skoff / Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 3.7.2016 / 14.30 bis 17.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☎



Foto: © Franz-Otter

So 3.7.16 / Führung Vogelkundlicher Spaziergang über das ÖBZ-Gelände Strukturvielfalt und Diversität

Der innerstädtische Grünzug am ÖBZ liegt in einem gut durchgrüneten Stadtteil. Hohe Baum- und Straucharten, naturbelassene Grünflächen und Langgraswiesen sind in München inzwischen selten. Durch ökologisch bewirtschaftete Gemeinschaftsgärten mit Benjeshecken, Trockenmauern, Kompost- und Totholzhaufen werden die Flächen zunehmend struktureicher. Bei der zweistündigen Exkursion werden Tier- und Pflanzenarten auf dem Gelände beschrieben sowie Vogelarten und deren Gesänge bestimmt, die Mitte des Jahres hier noch anzutreffen sind.

C323015 / Führung / MVHS und MUZ

Manfred Siering

Treffpunkt: Haupteingang des ÖBZ / Sonntag, 3.7.2016 / 8.00 bis 9.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 6.– / 25 Plätze

So 3.7.16 / Kindernachmittag Draußen in der Natur malen

Freut euch auf einen malerischen Tag in der Natur. Wir machen gemeinsam einen Spaziergang durch den ÖBZ-Garten: Blüten, Farben, Grashüpfer, Wasser und Sonnenflecken... Was uns dabei wohl besonders ins Auge fällt? Mit Pinsel und Farbe bringen wir unsere Eindrücke aufs Papier. Bei der Präsentation unserer Kunstwerke ab 17.00 Uhr dürfen wir zum Abschluss noch einmal gemeinsam staunen. Eure Eltern und alle anderen BesucherInnen sind dazu herzlich eingeladen. Bitte alte, wettergerechte Kleidung bzw. einen Malerkittel, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Tanja Leodolter

Sonntag, 3.7.2016 / 14.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze / ☎

So 25.9.16 / Aktion Erntetag der Gartengruppe

Die Gartengruppe des Experimentiergartens präsentiert eingemachte Köstlichkeiten aus dem zu Ende gehenden Gartenjahr. Neben den bisherigen Rezepte-Sammlungen zu Topinambur, Grünen Tomaten und Zucchini werden dieses Jahr vielfältige Verwendungsmöglichkeiten von Rote Beete vorgestellt. Die Saatguternte der Bohnensorten, die im Rahmen des Bohnenprojekts vermehrt wurden, wird an diesem Tag ins Sortenarchiv aufgenommen. Ein weiteres Produkt der ehrenamtlichen Arbeiten rund um die ÖBZ-Gärten ist der druckfrische Gartenkalender für 2017 über essbare Wildpflanzen, der ab diesem Sonntag im ÖBZ gegen eine Schutzgebühr erhältlich ist. Parallel gibt es im Sonntagscafé leckeren selbstgebackenen Kuchen und Getränke.

Aktion / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ

Sonntag, 25.9.2016 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☎



Foto: © Frauke Feuss

A large, solid pink abstract shape occupies the bottom-left and bottom-center of the page. It has a rounded, organic form with a small, curved tail-like extension on the right side. The text 'Rundum gesund' is positioned to the left of this tail.

Rundum gesund

Rundum gesund

Bewegung für Körper und Geist ermöglicht die beste Voraussetzung für gute Gesundheit. Bei unserer modernen, sehr verdichtenden, (groß)städtischen Lebensweise bleibt oft wenig Raum für kreative, gesundheits- und erholungsfördernde Aktivitäten. Bereichern Sie Ihren Alltag durch Achtsamkeitsübungen, Naturerfahrung und gesunde Genüsse in den hellen, barrierefreien Seminarräumen des ÖBZ und dessen angrenzenden Parkflächen.

Gesundheit

So 17.4.16 / Sonntagsseminar **Wildkräuter und Qigong** Im Frühling neue Kraft und Energie gewinnen

Rund um das ÖBZ wachsen viele aktivierende Frühjahrskräuter, deren Erkennungsmerkmale und vielseitige kulinarische und gesundheitliche Verwendung Ihnen eine erfahrene Kräuterpädagogin erläutert. Genießen Sie im Anschluss einen kräftigen Aufstrich, in dessen Herstellung Ihre frisch erworbenen Kenntnisse mit einfließen. Nach einer kurzen Pause stärken Sie Ihre Lebensenergie dann mit sanften Bewegungsübungen aus dem Qigong. Spezielle, dem Frühjahrelement Holz zugeordnete Übungen für Leber und Gallenblase lassen Sie nach dem Winter wieder gut in Schwung kommen.

C323131 / Sonntagsseminar / MVHS

Christine Nimmerfall / Eva Maria Pirkl

Sonntag, 17.4.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 12 Plätze

Sa 11.6. / 13.8.16 / Samstagsseminar **Mit der Natur in die Ruhe kommen**

Wann haben Sie zum letzten Mal bewusst den Geräuschen der Natur gelauscht? Oder eine Blume genau betrachtet? Treten Sie für ein paar Stunden aus der Hektik des Alltags heraus, um die Natur mit allen Sinnen zu erleben und zur Ruhe zu kommen. Im schönen Umfeld des Ökologischen Bildungszentrums lernen Sie die Natur durch Naturwahrnehmung, Meditation und Bewegung kennen und können sich danach auch im Alltag immer mal wieder erholsame Momente in der Natur schaffen. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Garten statt.

C351052 / Samstagsseminar / MVHS

Agnes Schätzl

Samstag, 11.6.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– / 10 Plätze

C351053 / Samstagsseminar / MVHS

Agnes Schätzl

Samstag, 13.8.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– / 10 Plätze



So 12.6.16 / Sonntagsseminar

Leben aus der Fülle

Meditationstag

Der Meditationstag bietet die Möglichkeit, in die eigene Tiefe einzutauchen, wo Körper und Geist im Einklang sind. Wir üben uns in der Haltung der Achtsamkeit, des Annehmens und Loslassens, die eine Quelle der Lebensfreude, Weisheit und Kraft ist und dem Leben eine neue Qualität verleihen kann. Den Tag erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Vortrag, Körperwahrnehmung, Körperübungen und Spaziergang in der Natur. In der Stille im aufrechten Sitzen auf dem Kissen in Konzentration auf den Atem wird der Geist fokussiert und klar. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ggf. Meditationskissen oder -bänkchen.

C351190 / Sonntagsseminar / MVHS

Gudrun Alt

Sonntag, 12.6.2016 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.- / 12 Plätze / ☎

ab Do 7.7.16 / Kompaktkurs

Leben heißt gestalten

Gönnen Sie sich einen wohlthuenden Freiraum, um Anregendes und Neues für Ihre persönliche Lebensgestaltung zu entdecken. Wir arbeiten mit kunsttherapeutischen Mitteln: Sie bringen Momentaufnahmen Ihres Lebens zu Papier und spielen dabei mit Farben und Formen. So entstehen Bilder, die eine neue, oft überraschende Dimension für Lösungen und Veränderungen aufzeigen. Im Gespräch über die Bilder, die bekanntlich mehr als tausend Worte sagen, eröffnen sich neue Perspektiven für das eigene Leben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

C146215 / Kompaktkurs / MVHS

Margit Pabst-Lesem

Donnerstag, 7.7.2016 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Freitag, Samstag, 8./9.7.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Pausen nach Absprache / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 105.- / 10 Plätze / ☎

Fr 22.7.16 / Vortrag

Wie gesund ist Ihre Kosmetik?

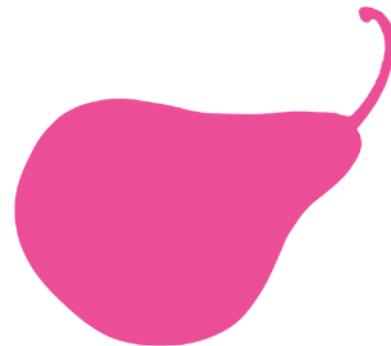
Bei der Suche nach einer geeigneten Hautpflege haben die Konsumentinnen die Qual der Wahl. Doch welche Inhaltsstoffe haben nachweislich einen Nutzen für die Haut? Welche sind wirkungslos, bedenklich oder sogar gesundheitsschädlich? Sie bekommen konkrete Tipps für Ihren nächsten Einkauf, mit denen Sie auch als Laie zielsicher eine geeignete Hautpflege auswählen können. Gerne können Sie Ihre Creme nach dem Vortrag von der Referentin nach wissenschaftlichen Aspekten bewerten lassen.

Falls Sie Ihre eigenen Kosmetika aus natürlichen und unbedenklichen Zutaten herstellen wollen, finden Sie dazu ein Seminar am 6.8.2016 (C323739) auf Seite 47.

C340350 / Vortrag / MVHS

Andrea Rothärmel

Freitag, 22.7.2016 / 18.30 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.- / 17 Plätze / ☎



ab Fr 9.9.16 / Kompaktkurs Auf dem Weg zur Veränderung Krise als Chance

In einer Entscheidungssituation, einem Lebensumbruch oder in einer festgefahrenen Lage brauchen Sie neue Perspektiven, Erkenntnisse und Strategien. Schließlich haben Sie die Lage gemeistert und sind um eine wichtige Erfahrung reicher. Dieser Weg der Bewältigung folgt bestimmten Stationen, die bereits seit der Antike beschrieben werden. Sie lernen diese Stationen kennen und vergleichen sie mit Ihren früheren Erfahrungen. Ihre bewährten und die neuen „Werkzeuge“ können Sie für gegenwärtige und zukünftige Herausforderungen mitnehmen.

C146218 / Kompaktkurs / MVHS

Anne Lindenberg

Freitag, 9.9.2016 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Samstag, Sonntag,
10./11.9.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der
MVHS erforderlich / € 75.– / 14 Plätze / ♿

Do 15.9.16 / Seminar Brain Power – Power Brain Training für Gehirn und Körper

Viele Aktivitäten, die bis ins hohe Alter körperlich fit halten, sind auch gut für Ihre mentale Leistungsfähigkeit. Was auf Ihre Körpermuskulatur zutrifft, gilt ebenso für Ihre grauen Zellen. Gezieltes Training verbessert die Gedächtnisleistung. Testen Sie dieses „andere“ Fitnesstraining, bei dem Bewegungen kombiniert werden mit Zahlen, Buchstaben, Farben und Formen – ein Gehirnjogging mit zeitgleich auszuführenden Körperbewegungen. Das macht den Körper fit und bringt Ihr Gehirn in Schwung, da neue Vernetzungen im Gehirn angelegt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und Getränk.

C354549 / Seminar / MVHS

Tristan Bechmann

Donnerstag, 15.9.2016 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 12 Plätze

Bewegung und Entspannung

ab Do 7.4.16 / Kurs Qigong Grundstufe Für Seniorinnen und Senioren

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

C374100 / Kurs / MVHS

Hanne Zitka-Scheuerer

8 x donnerstags, 7.4. bis 16.6.2016 / 14.00 bis 15.30 Uhr /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 54.– / 12 Plätze /
Ermäßigung mit Senioren-Card möglich

So 24.4.16 / Sonntagsseminar Yoga für einen freien Kopf Freiheit für Schulter, Nacken und Co.

Yoga will unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Ein entspannter Körper, der Bewegungsspielräume in den Gelenken nutzt und dabei zugleich Bewegungen leicht und stabil ausführt, unterstützt uns dabei. Im Üben schaffen wir Energie und Ruhe, die auch unseren Geist freimachen und entspannen. Das Körpergefühl verbessert sich, wir nutzen und erweitern unsere Ressourcen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

C352417 / Sonntagsseminar / MVHS

Andreas Mönnich

Sonntag, 24.4.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 10 Plätze

ab Mo 6.6.16 / Kompaktkurs **Gut zu Fuß ein Leben lang**

Gesunde Füße tun dem ganzen Körper gut und sie tragen Sie durchs Leben – solange sie ihrer Aufgabe gewachsen sind! Kleine Ungereimtheiten auf Schritt und Tritt jedoch verfestigen sich mit der Zeit zu größeren Problemen. Mit gezielten Kräftigungs- und Wahrnehmungsübungen können Sie vorbeugen und Ihre Füße Schritt für Schritt ganz neu kennen lernen. Erspüren Sie Ihre Füße und den Boden unter sich mit dem Fuß-Parcours des Ökologischen Bildungszentrums. Bitte mitbringen: wettergeeignete Kleidung, Schuhe mit weichen dünnen Sohlen ohne Absatz oder Barfußschuhe, Handtuch, Socken.

C353330 / Kompaktkurs / MVHS

Isabella Maria Weiss

2 x montags, 6.6. und 13.6.2016 / 19.00 bis 20.30 Uhr /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– / 12 Plätze



Foto: © mocy

So 10.7.16 / Sonntagsseminar **Feldenkrais** Den Körper neu erspüren

„Mach das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant“ Zitat von Moshe Feldenkrais, dem Erfinder dieser Methode. Sie haben viele Potentiale, machen Sie sich diese bewusst! Sie lernen Ihr Körperbewusstsein zu schulen, neue Bewegungen zu finden, sich optimaler zu drehen, sich leichter und eleganter zu bewegen, eine innere Balance zu finden. Feldenkrais ist für jeden geeignet, der mit dieser Bewegungsmethode an sich arbeiten und mehr über sich erfahren will. Sie werden überrascht sein, wie elastisch Sie sich anschließend fühlen.

C352775 / Sonntagsseminar / MVHS

Rotraud Kühn

Sonntag, 10.7.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.– / 12 Plätze

ab Sa 16.7.16 / Wochenendseminar **Shiatsu – wohltuende Berührung**

Shiatsu (Fingerdruck) hat sich in Japan entwickelt und beinhaltet über die Druckmassage hinaus dehnende Griffe und Bewegungen. Mit gezielten Einzel- und Paarübungen, die am bekleideten Körper ausgeführt werden, können Sie Shiatsu als hervorragende Möglichkeit entdecken, zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu finden. Blockaden können gelöst und Verspannungen abgebaut werden. Paarweise Anmeldung wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

C351470 / Wochenendseminar / MVHS

Stephan-Erik Wirth

Samstag, 16.7.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Sonntag,
17.7.2016 / 10.00 bis 13.00 Uhr // Anmeldung bei der MVHS
erforderlich / € 49.– / 14 Plätze

Sa 23. bis Di 26.7.16 / Seminarreihe **Stress lass' nach!**

Die Anforderungen unseres Alltags sind sehr vielfältig. Bei andauernden belastenden Situationen und negativem Stress können diese krank machen. Nehmen Sie sich eine Auszeit, um verschiedene stressreduzierende Methoden zu erlernen, mit denen Sie die belastenden Anforderungen im Alltag meistern können. In vier Kompaktseminaren werden die bekanntesten Methoden zur Stressreduktion vorgestellt und intensiv geübt, so dass Sie am Ende der Reihe die für Sie passende Methode im Alltag erfolgreich einsetzen können. Alle Veranstaltungen sind einzeln buchbar. Bitte Verpflegung mitbringen.

Samstag 23.7.16 **Progressive Muskelentspannung**

Spannung und Entspannung sind Prinzipien des Lebens: Der systematische, aufeinanderfolgende Wechsel von Spannung und Entspannung führt zur Regulation und Minderung der Stresssymptome im Körper.

C351001 / Samstagsseminar / MVHS

Sabine Berger

Samstag, 23.7.2016 / 9.30 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– / 12 Plätze

Sonntag 24.7.16 **Stress reduzieren, Entspannung fördern**

Im Seminar lernen Sie Ihre ganz persönlichen Stressoren kennen und reflektieren, um herausfordernden Situationen mit einer neuen Einstellung begegnen und präventiv handeln zu können. Erfahren Sie mehr über verschiedene Entspannungstechniken und Methoden und probieren Sie diese genussvoll aus.

C351002 / Sonntagsseminar / MVHS

Bianca Gammel

Sonntag, 24.7.2016 / 9.30 bis 15.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– / 12 Plätze / ☎

Montag 25.7.16 **Autogenes Training**

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. Sie erhalten umfassende Informationen und lernen die Methode in etlichen Übungen kennen.

C351003 / Seminar / MVHS

Gisela Eckbauer

Montag, 25.7.2016 / 16.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– / 12 Plätze / ☎

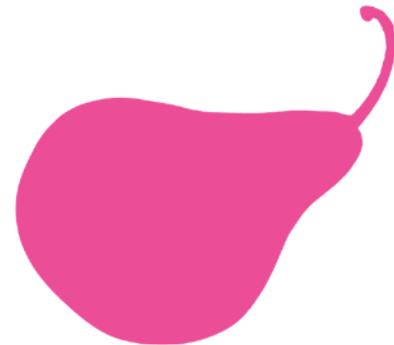
Dienstag 26.7.16 **Achtsamkeitsmeditation Die MBSR-Methode**

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Wir lernen die Hauptübungen des Mindfulness-Based Stress Reduction Konzepts (MBSR) kennen: den Body Scan, die sogenannte Rosinenübung, achtsame Körperübungen aus dem Bereich Yoga und die Sitzmeditation.

C351000 / Seminar / MVHS

Annette Klassen

Dienstag, 26.7.2016 / 16.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– / 12 Plätze / ☎



Kochen und Ernährung

Kochkurse am ÖBZ vermitteln Kenntnisse, die für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung auf regionaler, saisonaler und ökologischer Basis wichtig sind. Die Zutaten stammen, soweit möglich, aus biologischer Erzeugung.

Sa 5.3.16 / Samstagseminar **Kräuterbier selber brauen** Alles außer Hopfen

Vor 500 Jahren hatte Hopfen als Geschmacksträger im Bier eine große Konkurrenz: Das Heilkraut Gundermann zum Beispiel war beim Brauen fast genauso verbreitet und wegen seiner anregenden, sogar aphrodisierenden Wirkung äußerst beliebt. Die zölibatär lebenden Mönche haben sich naheliegenderweise lieber für den beruhigenden Hopfen entschieden. Ein Kräuterweiberl und eine Bierbrauerin möchten mit Ihnen das Gundermann-Bier nachbrauen. Dazu lernen Sie mehr über Mythologie und Historisches zum Handwerk des Bierbrauens und der verwendeten Kräuter.

C388036 / Samstagseminar / MVHS

Silvia Hölzlwimmer-Ruff, Christine Kantor

Samstag, 5.3.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 49.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



Foto: © Claudia Hautumm / pixelio.de

Mi 6.4.16 / Seminar

Kleine Snacks im Büro

Bekömmlich und leicht vorzubereiten

Keine Lust mehr auf Fast Food in der Mittagspause? Schmackhaft und unkompliziert mit frischen biologischen Lebensmitteln sind diese Snacks schnell zu Hause vorbereitet: zum Beispiel Quinoasalat mit Schafskäse, Tabuleh, Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, ein Kräuterkuchen und eine wärmende Suppe, die die Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit stärkt. Nicht zuletzt: Etwas Süßes für den Nachmittag wird auf jeden Fall auch dabei sein. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C380139 / Seminar / MVHS

Dr. Annette Nagel

Mittwoch, 6.4.2016 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Di 12.4.16 / Seminar

Indisch vegetarisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet Geschmacksvielfalt und farbenfrohe Abwechslung – nicht nur für Vegetarier. Die Besonderheit der indischen vegetarischen Kost ist das Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze. Vegetarische Curry-Gerichte, wie z. B. Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Matter Paneer (hausgemachter Käse mit frischen Erbsen), Biryani, Brinjal, Panchratan, Dal (Curry-Gerichte), Halva, Gajarela (Süßspeise) etc., werden Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus Bioanbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C384938 / Seminar / MVHS

Charanjit Heer

Dienstag, 12.4.2016 / 17.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 33.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Mi 13.4.16 / Seminar Fünf Arche-Weine aus Deutschland und Österreich Seltene Rebsorten, vom Aussterben bedroht

Slow Food e.V. hat 1996 die „Arche des Geschmacks“ ins Leben gerufen, um traditionelle Nahrungsmittel, die Gefahr laufen zu verschwinden, bekannter zu machen und zu erhalten. Darunter fallen auch fünf Weine aus Deutschland und Österreich: Blauer Frühburgunder, Roter Veltliner, Tauberswarz, Uhdler und Wiener Gemischter Satz. Nach einer kurzen Einführung in das Thema können Sie sich bei einer eigens abgestimmten Brotzeit selbst ein geschmackliches Bild von den gefährdeten Rebsorten machen und erfahren mehr über deren Geschichte und G'schichterln.

C388591 / Seminar / MVHS

Peter Lackner

Mittwoch, 13.4.2016 / 18.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– zuzüglich € 21.– Materialgeld / 17 Plätze / ☺



Foto: © macy

Do 14.4.16 / Seminar Die Kunst des Räucherns Haltbarmachen und verfeinern

Räuchern ist eine traditionelle Methode zur Haltbarmachung und Veredelung von Lebensmitteln. Sie erlernen in diesem Kurs das Heißräuchern, wie man es in kleinem Umfang in jeder Küche selbst anwenden kann. Was früher eine schiere Notwendigkeit war, um Lebensmittel über lange Zeit haltbar zu machen, gibt uns heute die Möglichkeit, mit Techniken und Geschmächen zu experimentieren. Dabei verwenden wir weitgehend Lebensmittel in Bio-Qualität, wie Fisch, Fleisch und Geflügel, aber auch Käse, Gemüse und sogar Obst. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C381550 / Seminar / MVHS

Gabriele Rauch

Donnerstag, 14.4.2016 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Sa 16.4.16 / Samstagsseminar Vegan genießen mit allen Sinnen

Leuchtende, duftende Gewürze, biologische Zutaten und eine abwechslungsreiche Rezeptauswahl sind die Basis dieses veganen Kochkurses. Wir überraschen unsere Gaumen mit neuen Produkten und kreieren z.B. Köstlichkeiten aus Algen, Seidentofu, Tempeh und Macadamia mit Inspirationen aus der asiatischen und provenzalischen Küche. Bei Kaffee und Kuchen ist dann noch Zeit, gemütlich zusammensitzen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C382160 / Samstagsseminar / MVHS

Brigitte Kanning

Samstag, 16.4.2016 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 30.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

So 17.4.16 / Sonntagsseminar

Cool cooking

Für Teens von 14 bis 17 Jahren

Euch läuft bei Kochsendungen das Wasser im Mund zusammen? Vielleicht kennt ihr auch Jamie Oliver und Tim Mälzer, die jungen Sternköche. Wie wär es denn mal mit selber kochen? Also, runter vom Sofa und ran an den Herd! Gemeinsam Gerichte aus frischen Zutaten kochen und aufessen, das macht richtig Spaß. Lasst euch überraschen und gönnt euren Geschmacksnerven mal ein Abenteuer! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C380155 / Sonntagsseminar / MVHS

14 bis 17 Jahre / Michaela Scherbinek

Sonntag, 17.4.2016 / 11.30 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– zuzüglich € 7.– Materialgeld (ermäßigte Kursgebühr) / 10 Plätze / ♿

Mi 20.4.16 / Seminar

Käse selbstgemacht!

Käse selber zu machen ist gar nicht so schwer! Unsere erfahrene Dozentin bringt dafür alle nötigen Werkzeuge, Kessel und frische Milch mit, so dass Sie Ihren eigenen Frischkäse herstellen und mit nach Hause nehmen können. Dabei lernen Sie auch, wie Sie in Zukunft Ihren Käse mit einfachen Mitteln in der eigenen Küche herstellen können und viel Wissenswertes rund um die Entstehung der Käsekultur in Europa. Bei einem gemütlichen Glas Wein verkosten wir dann noch einige herausragende Käsesorten und lassen den Kurs ausklingen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C381540 / Seminar / MVHS

Susanne Hofmann

Mittwoch, 20.4.2016 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 22.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

Sa 7.5.16 / Samstagsseminar

Traditionelle vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche ist leicht, bekömmlich und verwendet viel Gemüse, tropische Zutaten und frische Kräuter. Die Kunst, Fleisch, Fisch, Gemüse und Kräuter zu kombinieren, macht das Kochen und Essen jeden Tag zu einer Sinnesfreude und einem ästhetischen Ereignis. Sie lernen authentische, beliebte und saisonale Gerichte zuzubereiten, die Sie zu Hause einfach selbst nachkochen können. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C384790 / Samstagsseminar / MVHS

Anh Van Nguyen

Samstag, 7.5.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 37.– zuzüglich € 22.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Foto: © Brigitta Kerber

Do 12.5.16 / Seminar Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

Vergessen Sie Kantine und Fertigpizza! Belohnen Sie sich stattdessen nach einem anstrengenden Arbeitstag mit leckeren Gerichten und Speisen in exotischen Geschmacksrichtungen! In diesem Kurs probieren wir gesunde und abwechslungsreiche Rezepte aus, mit denen das Kochen nicht länger als eine halbe Stunde dauert. Wir zeigen, wie Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität trotz Arbeitsalltag immer wieder selbst frisch und genussreich kochen können, so, dass auch für den nächsten Tag etwas zum Mitnehmen in die Arbeit bleibt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen.

C380136 / Seminar / MVHS

Andrea Hoffmann

Donnerstag, 12.5.2016 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Fr 13.5.16 / Seminar Wilde Fermentation

Fermentation ist eine der ältesten Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, die schon Menschen der Steinzeit nutzten. Erfahren Sie, was wilde Fermentation durch Milchsäuregärung ist und warum sie für uns so gesund ist. Lernen Sie, woher die Milchsäurebakterien, die das Gemüse fermentieren, kommen und wie Sie daheim Ihre eigenen Fermente herstellen können. Wir probieren uns an selbstgemachtem Sauerkraut, fermentiertem Gemüse der Saison oder an Kefir. Sie stellen zwei bis drei eigene Fermente her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen und ein sauberes kleines Schraubglas

C381560 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 13.5.2016 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 21.5.16 / Samstagsseminar Thailändische Küche – Basiskurs

Wer die Leichtigkeit der thailändischen Küche genossen hat, wird auf deren feine Aromen nicht mehr verzichten wollen. Kochen Sie einfache Gerichte der thailändischen Küche mit frischem Gemüse, Geflügel und Fisch aus ökologischer Erzeugung. Lernen Sie auch die Vielfalt der Reissorten und deren Zubereitung kennen. Wir kochen z.B. Spinatsuppe, Glasnudelsalat mit Garnelen, Frühlingsrollen, Hühnchen mit Thai-Basilikum und Chili, Fischfilet in grünem Curry, gebratenen China-Brokkoli in Austernsauce und zum Abschluss gegrillte Bananen mit Curryhonig. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C384815 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 21.5.2016 / 10.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 37.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Do 2.6.16 / Vortrag Ketogene Ernährung Eine Alternative?

Die ketogene Ernährung zeichnet sich durch einen sehr geringen Gehalt an kohlehydratreichen Lebensmitteln aus. Energie wird stattdessen vorwiegend in Form von hochwertigen Fetten zugeführt. Diese Diät kommt therapiebegleitend bei verschiedenen Krankheiten wie Epilepsie, Krebs und Alzheimer zum Einsatz und kann auch bei Übergewicht und Zivilisationskrankheiten gute Erfolge erzielen. Sie bekommen einen Einblick in die Grundprinzipien und Wirkung der ketogenen Ernährung und erhalten Tipps, wie Sie diese Ernährungsform im Alltag umsetzen können. Bei weiterem Interesse siehe den Kochkurs am 24.7.2016 auf Seite 43.

C381115 / Vortrag / MVHS

Karina Haufe

Donnerstag, 2.6.2016 / 18.00 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 17 Plätze / ☎

Sa 4.6.16 / Samstagseminar **Brot, Brötchen, Aufstriche und Dips** Vegetarisch und vegan

Gerade für Vegetarier und Veganer ist es manchmal schwer, Abwechslung aufs Brot zu bekommen. In diesem Kurs bereiten wir aus frischen Zutaten eine Vielzahl von Aufstrichen und Dips zu – darunter einige auch vegan. Zu selbst gebackenem mediterranen Hefebrot, Vitalbrötchen, indischem Fladenbrot oder glutenfreiem Hirse-Buchweizen-Brot rühren wir tolle Aufstriche an, wie Auberginen-Feta-Aufstrich, Blütenbutter, provenzialisches Bohnencreme, Artischocken-Cashew-Aufstrich, dreierlei Dips mit Gemüsesticks oder extra feine, süße Nuss-Creme. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C382100 / Samstagseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 4.6.2016 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 34.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

Do 9.6.16 / Seminar **Vielfalt statt Einheitsgeschmack** Das Reinheitsgebot

Das Reinheitsgebot spaltet die Meinungen in der Bierszene. Die einen feiern es als Qualitätsstandard und Marketingargument. Die Gegner halten es für ein überholtes Relikt, das Innovationen verhindert und der Konkurrenzfähigkeit schadet. Ist es wahr, dass das Reinheitsgebot unser Bier langweilig macht und zu einem „Einheitsgeschmack“ der deutschen Biere führt? Wir klären Sie über die Hintergründe dieses alten Braugesetzes auf und verkosten Biere, die trotzdem – oder gerade deswegen – geschmacklich ganz besonders spannend sind.

C388009 / Seminar / MVHS

Klaus Artmann

Donnerstag, 9.6.2016 / 18.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 17 Plätze / ♿

Sa 11.6.16 / Samstagseminar **Von der Wiese auf den Tisch** Kochen mit Heil- und Wildkräutern

Heilkräuter, Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Wir werden bei einer Exkursion essbare Wildpflanzen sammeln und daraus ein üppiges Menü zubereiten. Zum Beispiel gefüllte Tomaten mit Kräutertopfen, Brennnessel-Pastete, Kräuter-Gratin, würzige Semmeln, Holunderflammeri, Sanddorncreme oder Roseneis. Sie lernen die verschiedenen Wildkräuter kennen, erfahren, welche Teile Sie wie zubereiten können und wie sie auf unsere Gesundheit wirken. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C381500 / Samstagseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Samstag, 11.6.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 37.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 10 Plätze

Foto: © Petra Hegewart / pixelio.de



Do 16.6.16 / Seminar Die bäuerliche Küche der Maremma Cucina povera

Es sind die weitgehend mündlich überlieferten Rezepte der Bauern, Wanderhirten und Saisonarbeiter, die in die Maremma (südliche Toskana) kamen um das Land fruchtbar zu machen, die diese Küche prägen. Wir nehmen Brot, Olivenöl, Polenta, Risotto, Pasta, Wild, Kaninchen, weiße Bohnen, Maronen und kochen daraus die ursprünglichen Gerichte. Die Zutaten sind, soweit möglich, in Bio-Qualität. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C384370 / Seminar / MVHS

Stella Igl

Donnerstag, 16.6.2016 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺



Foto: © w.r.wagner / pixelio.de

ab Do 30.6.16 / Kurs Männer an den Herd! Kochkurs nur für Männer

Kochen ist Leidenschaft! Wir zeigen Ihnen, wie man Zutaten raffiniert kombiniert und welche Gewürze, Kräuter und Öle den entscheidenden Pfiff geben. Von Hähnchenkeulen in Weinsoße, Fischcurry in Kokossauce, Gemüselasagne und herzhafter Quiche bis hin zu Schokoladen-Brownies findet „Mann“ zahlreiche Kochideen. Wir verwenden hauptsächlich Zutaten aus nachhaltiger Erzeugung sowie saisonale Produkte. Beim ersten Treffen werden Rezepte und Themen gemeinsam besprochen und an die Bedürfnisse und Wünsche der Gruppe angepasst. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C380080 / Kurs / MVHS

Julia Hutter

4 x donnerstags, 30.6. bis 21.7.2016 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 91.– zuzüglich € 56.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Sa 9.7.16 / Samstagseminar Vegetarische Biergartenschmankerl

Eine Reise durch die Küchen der Vorspeisen und Salate aus der internationalen, vegetarischen Küche, wie es sie so im Biergarten sonst nicht gibt: von Auberginenaufstrich, Gurkensuppe, Champignonpastete, Reisröllchen, Taboulé, Hirsebratlinge, Kräuterbutter und Olivenbrot bis zur Zitronentarte. Gut verpackt und gekühlt bis zum Verzehr wird diese Auswahl Sie und Ihre Lieben erfreuen. An einem warmen Sommerabend verspeisen wir die Schmankerln im Garten des ÖBZ. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C382000 / Samstagseminar / MVHS

Brigitte Kanning

Samstag, 9.7.2016 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

So 10.7.16 / Sonntagsseminar **Kochen unter freiem Himmel** Traditionelle afrikanische Küche

Auf traditionellen Holzkohleöfen werden gemeinsam mit einem togolesischen Koch im Garten des ÖBZ Kochbananen und Yamswurzeln frittiert. Als Hauptspeise gibt es Djinkoum (ein roter Brei aus Maismehl und Gemüse) mit würziger Sauce und gegrilltem Hähnchen. Eine süße Couscouscreme und Kaffee aus Togo runden das exotische Menü ab. Die Zutaten stammen aus ökologischem Anbau.

C384505 / Sonntagsseminar / MVHS

Kofi Adigbli

Sonntag, 10.7.2016 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 12 Plätze



Foto: © Julia Dick & Janne Sieber

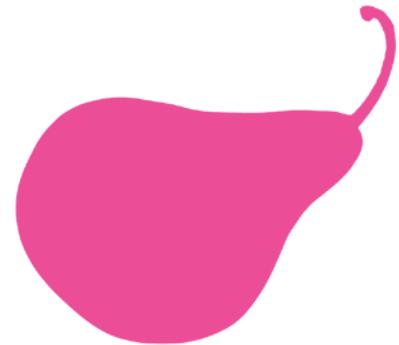
Sa 16.7.16 / Samstagsseminar **Süßwasserfische** aus bayerischen Gewässern

Heimische Süßwasserfische zeichnen sich durch optimale Frische und Qualität aus. Karpfen, Forelle, Saibling, Hecht und Waller, ob roh, mariniert, geräuchert oder gegart, lassen sich genauso gut – keine Angst vor Gräten – zubereiten wie Meeresfische. Gekocht wird ein abwechslungsreiches Menü von schnellen und umfangreichen Fischgerichten. Die Vorbereitung der Fische, das Entschuppen, Häuten, Ausnehmen und Zerlegen wird gezeigt. Das Filetieren kann geübt werden. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C385060 / Samstagsseminar / MVHS

Gabriele Rauch

Samstag, 16.7.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.– zuzüglich € 25.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



So 17.7.16 / Sonntagsseminar Mediterrane Genüsse

Knackige Zucchini, feine Auberginen, fruchtige Tomaten: das sind die vitaminreichen Grundlagen der mediterranen Küche. Wir schöpfen aus dem bunten und reichhaltigen Angebot eines Wochenmarkts und holen uns den Sommer auf den Teller. Wir kochen z. B. Couscous-Salat mit Gemüse und Mandeln, griechischen Auflauf mit Schafskäse, Pasta mille erbe und noch einiges mehr, natürlich auch etwas Süßes. Anschließend bleibt noch Zeit zum Genießen mit einem guten Glas Wein. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C382031 / Sonntagsseminar / MVHS

Andreas Kanzian, Renate Kanzian

Sonntag, 17.7.2016 / 11.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



Foto: © Hannelore Schabel

Sa 23.7.16 / Samstagsseminar Bier brauen zu Hause

Eine Bierbrauerin, die in einer kleinen Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst, mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau, und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Bierherstellung. Auch die professionelle Verkostung von selbst gebrautem Bier und ein Weißwurstfrühstück gehören zum Kurs.

C388030 / Samstagsseminar / MVHS

Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Samstag, 23.7.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 41.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



Foto: © Heike Sehm-Baudewig

So 24.7.16 / Sonntagsseminar **Kochkurs ketogene Ernährung**

Der ketogenen Ernährung werden viele Vorzüge nachgesagt: Sie beschleunigt den Gewichtsverlust, eignet sich zur Behandlung von Diabetes und möglicherweise sogar von Alzheimer und Krebs. Die Herausforderung in der Küche besteht dabei in der Maximalmenge von ca. 30g Kohlehydrate pro Tag. Stattdessen setzt diese Ernährung auf wertvolle Fette als Energieträger. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Kochalltag auch ohne Mehl, Zucker, Nudeln oder Reis funktionieren kann und dabei auch noch schmeckt! Einen Vortrag zu diesem Thema am 2.6.2016 finden Sie auf Seite 38.

C381070 / Sonntagsseminar / MVHS

Karina Haufe

Sonntag, 24.7.2016 / 12.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

So 7.8.16 / Sonntagsseminar **Menü vom Grill**

Getreu dem Motto "Erlaubt ist, was schmeckt" versuchen wir uns an völlig neuen, speziell für den Grill entwickelten Gerichten. Dabei peppen wir bekannte Speisen so auf, dass sie ohne Probleme auf bzw. in einem Barbecue-Grill (BBQ) zubereitet werden können. Darunter frische Hefepitas mit exotischen Gewürzen, gedämpfter Wildlachs oder US Flank Steak im Ganzen gegrillt und fein tranchiert und Mandelkuchen vom Grill. Wir verwenden nach Möglichkeit regionale oder Bio-Lebensmittel. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C385157 / Sonntagsseminar / MVHS

Alexander Gode

Sonntag, 7.8.2016 / 11.00 bis 15.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 33.– zuzüglich € 23.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 13.8.16 / Samstagsseminar **Tortilla Española** **Buen provecho!**

Mehr als nur ein Kartoffelomelett! Wir bereiten die Tortilla aus alten, ökologisch angebauten Kartoffelsorten, von denen einige aus dem Garten des ÖBZ stammen. Nach Vorstellung der verschiedenen Kartoffelsorten, wie Bamberger Hörnchen oder Linda, beginnen wir mit ein paar Tapas, den typischen spanischen Vorspeisen. Ausgestattet mit den wichtigsten spanischen Küchenvokabeln, stellen wir verschiedene Sorten der spanischen Tortilla her und verspeisen sie zusammen mit einem guten spanischen Wein. Buen provecho! Guten Appetit! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C384250 / Samstagsseminar / MVHS

Francisco Javier Aparicio Asensio

Samstag, 13.8.2016 / 11.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

So 11.9.16 / Sonntagsseminar Herbstliche vegane Desserts

Keine Milch, kein Ei, keine Gelatine... kein Dessert? Wenn Sie zwar auf tierische Produkte, aber nicht auf himmlische Nachspeisen verzichten wollen, müssen Sie neue Wege gehen. Lernen Sie mit Seidentofu und Agar-Agar umzugehen, oder wie man Eier beim Backen ersetzt. Probieren Sie z. B. vegane Mousse au chocolat, Kastanien-Haselnuss-Creme, Blaubeer-cupcakes oder saftigen Mohn-Pflaumenkuchen. Mittags gibt es eine herzhafte Terrine und Kokos-Tiramisu mit Carob, das wir uns bei einer Tasse Kaffee schmecken lassen. Alle Zutaten sind in Bio-Qualität. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

C382125 / Sonntagsseminar / MVHS

Brigitte Kanning

Sonntag, 11.9.2016 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 35.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Fr 23.9.16 / Seminar Nachhaltig kochen heißt nachhaltig genießen Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

Sie möchten nachhaltig einkaufen und kochen, aber auf den Genuss von Fleisch nicht ganz verzichten? Regionales Bio-Fleisch ist da mit Sicherheit die richtige Wahl. Artgerecht gehaltene Tiere dürfen sich freier bewegen und länger leben als konventionell gehaltene. Daher verlangt deren Fleisch nach einer besonderen Zubereitung. Wir experimentieren kulinarisch mit Fleisch von Weideschweinen, Zweinutzungshühnern und Charolais-Rindern, um so Nachhaltigkeit und verantwortungsvollen Fleischgenuss zu verbinden. Dazu gibt es natürlich auch Informationen über die Bezugsquellen für dieses Fleisch. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen.

Falls Sie Interesse haben, Herkunftsbetriebe der Tiere kennen zu lernen, finden Sie Möglichkeiten zur Hofbesichtigung auf den Seiten 9 bis 10 unter der Rubrik Nachhaltige Landwirtschaft.

C385095 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 23.9.2016 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 26.– zuzüglich € 23.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺



Foto: © Didier Derrien / pixelio.de

The image features a repeating pattern of pink butterflies on a white background. The butterflies are arranged in a grid, alternating between facing left and right. The text "Aktiv und Kreativ" is centered in the middle of the pattern.

Aktiv und Kreativ

Aktiv und Kreativ

Die hellen Räume mit Blick ins Grüne am ÖBZ schaffen eine inspirierende Atmosphäre für kreative Prozesse. Dazu bieten die Veranstaltungen dieser Rubrik viel Gelegenheit mit den Themenbereichen:
Naturprodukte selbst gemacht / Kunst und Gestalten / Stimme und Rhythmus.

Naturprodukte selbst gemacht

Di 10.5.16 / Seminar

Bitterkräuter und Wermutwein

Der Volksmund kennt den Spruch: „Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund“. Nach Hildegard von Bingen hat Wermutwein eine starke, regenerierende und die Leistung steigernde Wirkung auf den menschlichen Organismus; er stärkt auch die Abwehrkräfte und viele Vitalfunktionen. Im Kräutergarten des ÖBZ lernen Sie den Wermut und andere Bitterkräuter kennen. Im Anschluss an die Führung demonstriert die Dozentin, wie Wermutwein hergestellt werden kann.

C323133 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall

Dienstag, 10.5.2016 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 12 Plätze / ☎



Mi 8.6.16 / Seminar

Kräuteröle und -essige

Aus aromatischen Kräutern und getrockneten Blüten lassen sich raffinierte Essige und Öle zaubern, die jeden Salat verfeinern und auch ein beliebtes Gastgeschenk sind. Bei einer Führung rund ums ÖBZ lernen Sie geeignete Wild- und Küchenkräuter kennen. Im anschließenden Praxisteil wird demonstriert, wie Kräuteröl und Kräuternessig hergestellt werden und erläutert, was für ein erfolgreiches Gelingen beachtet werden muss. Danach kann sich jede/r Teilnehmende noch ein eigenes Kräutersalz oder einen Blütenzucker herstellen.

C323135 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall

Mittwoch, 8.6.2016 / 17.30 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– zuzüglich € 2.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



Foto: © twinlil / pixelio.de

Mi 22.6.16 / Seminar **Sinnliche Blütenträume** Mädesüß und andere Blüten

Bereits unsere Vorfahren haben das Mädesüß zum Aromatisieren von Wein eingesetzt. Auch heute noch lässt sich diese vielseitige Pflanze sowohl kulinarisch als auch volkshilflich nutzen. Mit ihrem feinherben Bittermandelaroma kann man wunderbar Desserts und Tees verfeinern. Während der Exkursion rund ums ÖBZ betrachten wir weitere Blüten und besprechen die vielseitigen Anwendungsgebiete, die sie neben ihrer dekorativen Wirkung besitzen. Anschließend demonstriert die Dozentin, wie man eine Mädesüß-Tinktur herstellen kann.

C323137 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall

Mittwoch, 22.6.2016 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 12 Plätze / ☺



Foto: © twinlill / pixelio.de

Sa 6.8.16 / Samstagseminar **Sommerkosmetik selbstgemacht** Pflegeprodukte aus dem Garten

Im Sommer braucht unsere Haut eine spezielle Pflege. Diese mit Kräutern und Blüten herzustellen, ist einfach und macht viel Spaß. Wir stellen sechs verschiedene Pflegeprodukte für den Sommer her: unter anderem eine schützende Sonnencreme, ein pflegendes After-Sun-Öl, eine kühlende Fußcreme und ein duftendes Deo. Die Rezepte sind einfach, aber raffiniert, so dass sie zu Hause variiert werden können. Sie enthalten nur bekannte und unbedenkliche Zutaten. Sie erhalten zudem ein ausführliches Skript. Jetzt kann der Sommer kommen! Einen Vortrag zu den Inhaltsstoffen von gekaufter Kosmetik finden Sie auf Seite 31 (C340350 am 22.7.2016).

C323739 / Samstagseminar / MVHS

Alexandra Alt

Samstag, 6.8.2016 / 9.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 42.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 8 Plätze / ☺

Do 22.9.16 / Seminar **Wilde Früchtchen im Herbst** Wildobst erkennen und genießen

In den Wildfrucht-Hecken rund ums ÖBZ wachsen Weißdorn, Berberitze, Hagebutte, Sanddorn und weitere Früchte, aus denen traditionell viele leckere Produkte hergestellt werden. Wir betrachten bei einer Führung die wilden Früchte ganz genau und lernen sie von den ungenießbaren Arten zu unterscheiden. Wir besprechen ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten, zum Beispiel in Saft, Gelee, Chutney oder Marmelade. Im Praxisteil wird demonstriert, wie Sie einen Genusssessig oder einen Wildfruchtlikör herstellen können.

C323139 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall

Donnerstag, 22.9.2016 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 14 Plätze

Kunst und Gestalten

Sa 12.3.16 / Samstagworkshop Flechtelemente aus Weiden

Flechtelemente sind ein vielseitig einsetzbares gestalterisches Mittel im Garten, das Weidenflechten ist eine inspirierende kreative Tätigkeit. Sie erfahren, welche Weiden und anderen Gehölzarten zur Herstellung von Flechtwänden geeignet sind und erlernen die Grundlagen von Schnitt, Vorbereitung und Verarbeitung der Zweige. Verschiedene Flechtmuster und -techniken werden gezeigt und praktisch ausprobiert, jedes Flechtelement wird ein kreatives Unikat. Bei der Ausgestaltung von Sichtwänden mit einem festen Holzrahmen am ÖBZ erwerben Sie Wissen und Praxis. Mit diesen Kenntnissen können Sie dann im eigenen Garten selbst dekorative Sichtschutzelemente oder Paravents gestalten. Bitte mitbringen: Gartenschere, leichte Gartenhandschuhe, Arbeitskleidung und Brotzeit.

C323701 / Samstagworkshop / MVHS

Dr. Ulrike Wagner

Samstag, 12.3.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 8 Plätze / ☎



Di 15.3.16 / Workshop Rankhilfen aus Weidengeflecht Für Balkon und Garten

Der Schnee ist geschmolzen, die Frühlingssonne lockt uns aus dem Haus, und im grünen Daumen juckt es wieder! Balkone und Gärten werden hergerichtet und allenthalben sprießt das erste Grün hervor. Aus Weidenruten und Hartriegelzweigen fertigen wir für unsere Kletterpflanzen Pyramiden, kleine Spalierre und individuell geformte Gerüste als Rankhilfen für Balkon oder Garten. Bitte mitbringen: Rosen- und Papierschere, scharfes Küchenmesser, Balkonkasten und/oder Pflanzkübel.

B323716 / Workshop / MVHS

Frauke Feuss

Dienstag, 15.3.2016 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 5.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



Foto: © Konrad Bucher

Fr 1.4.16 / Workshop

Dekorative Weidenobjekte

Aus biegsamen Weiden flechten Sie unter fachkundiger Anleitung Kugeln in verschiedenen Größen oder dekorative Pflanzgefäße. Mit der erlernten Technik können Sie nach dem Kurs auf Wunsch auch weitere Objekte zur Verschönerung von Garten und Hauseingang gestalten. Das Flechtmaterial (Weiden) wird von der Dozentin gestellt und je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Eine gemeinsame Arbeitspause ist nicht vorgesehen, bitte denken Sie daran, Ihre Verpflegung mitzubringen.

C323705 / Workshop / MVHS

Anni Platz

Freitag, 1.4.2016 / 16.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 45.– / 8 Plätze / ♿



Foto: © Anni Platz

Sa 16.4.16 / Samstagworkshop

Upcycling ist in!

Körbe und Kistchen aus Tetrapak

Aus alt mach neu – Körbe und Kistchen aus Tetrapak. Mitgebrachte Tetrapaks schneiden wir in Streifen und verflechten sie. Das Ergebnis sind originelle Körbe oder Kisten mit schlichtem, aber umso schönerem Muster: Einkaufshelfer, Geschenkverpackung oder Sammelbox für Zuhause. Bitte mitbringen: 6 bis 10 vorbereitete Tetrapaks (Deckel und Boden abschneiden, Karton an der Klebnaht aufschneiden und Innenseite reinigen. (Achtung: Nur Tetrapaks mit silberner Innenseite), eine Rolle Paketklebeband transparent 50 mm breit. Weitere Materialien werden gestellt.

C324601 / Samstagworkshop / MVHS

Nicole Gelhard

Samstag, 16.4.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– / 8 Plätze / ♿



Sa 14.5. / 17.9.16 / Samstagworkshop Ikebana Nach den Regeln der Sogetsu-Schule

Ikebana, die japanische Blumenkunst, lädt ein, die Natur und die Blumen näher zu betrachten und ihre Schönheit in der Reduzierung voll zum Ausdruck zu bringen. Sie erarbeiten ein klassisches und ein freies Gesteck, der Jahreszeit angepasst. Dabei entdecken und entwickeln Sie in der freien Arbeit Ihre Kreativität. Am Ende des Workshops können die Blumen mit nach Hause genommen werden. Zubehör kann im Kurs geliehen oder auf Wunsch gekauft werden. Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen und Schreibutensilien.

C229010 / Samstagworkshop / MVHS

Magdalena Weber

Samstag, 14.5.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

C229020 / Samstagworkshop / MVHS

Magdalena Weber

Samstag, 17.9.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

Do 26.5.16 / Workshop Ein dekorativer Stuhl aus Ästen Bepflanzt mit Hauswurz, für den Garten

Aus Baumästen entsteht Schritt für Schritt ein dekorativer Stuhl, den wir anschließend mit Hauswurz bepflanzen. Gute Laune bekommen wir sicher, wenn unsere Gebilde langsam als Stuhl zu erkennen sind! Materialkosten etwa € 20.–, je nach Größe des Objektes und Pflanzenanzahl. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, einen Akkuschrauber mit verschiedenen kleinen Bohrern mit, sowie ggf. leichte Arbeitshandschuhe und eine Astschere. Eine gemeinsame Arbeitspause ist nicht vorgesehen, zur Stärkung bitte an eine Brotzeit und etwas zum Trinken denken. Holz wird gestellt.

C323703 / Workshop / MVHS

Anni Platz

Donnerstag, 26.5.2016 / 11.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 59.– / 6 Plätze / ♿

So 7.8.16 / Sonntagsseminar

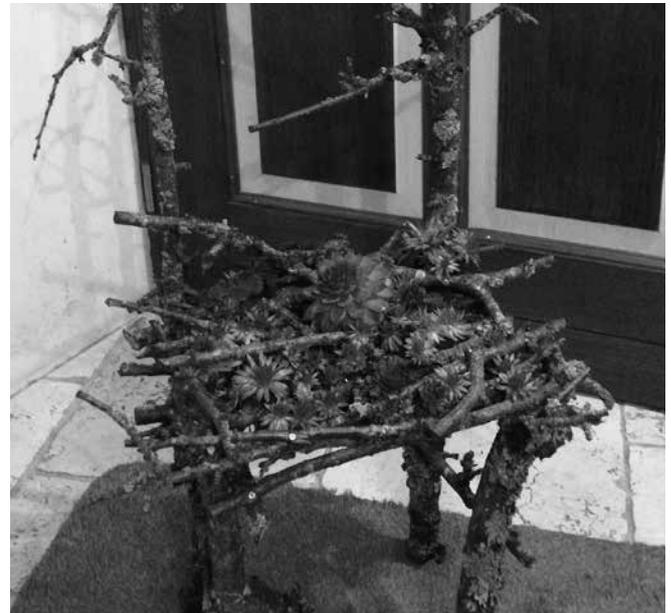


Foto: © Anni Platz

Das klassische Landschaftsaquarell

Sie werden stimmungsvolle Landschaften und die Atmosphäre eines Sommertages abbilden und Farbe und Pinsel so einsetzen, dass eine harmonische Bildkomposition entsteht. Dabei werden Sie von der Dozentin persönlich unterstützt. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift.

C220490 / Sonntagsseminar / MVHS

Karin Gorgas

Sonntag, 7.8.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 45.– / 10 Plätze / ♿



Foto: © Karin Cyron

Stimme und Rhythmus

ab Mo 1.8.16 / Ferienkurs

Singen und Klingen

Ferienkurs für die Stimme

Eigentlich ist Singen dem Menschen angeboren und ihm näher als die Sprache. Beim Singen geschehen viele Dinge unbewusst und automatisch, obwohl die Abläufe höchst komplex sind. In entspannter Atmosphäre machen wir uns mit der eigenen Stimme vertraut, erobern unsere Resonanzräume, arbeiten an Haltung und Atemtechnik. Beim Singen von Liedern oder Arien wird das Gelernte umgesetzt und an einer möglichen Interpretation gefeilt. Im Kurs wird auf jeden Teilnehmenden eingegangen und an dessen individueller Stimmproblematik gearbeitet. Bei gutem Wetter kann ein Teil des Kurses im Freien stattfinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

C273035 / Ferienkurs / MVHS

Mafalda de Lemos

Montag bis Freitag, 1.8. bis 5.8.2016 / 11.00 bis 14.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 85.– / 14 Plätze



Sa 6.8.16 / Samstagsworkshop Didgeridoo-Bauen

Das Didgeridoo ist das traditionelle Instrument der Aborigines, der Ureinwohner Australiens. Es wird aus einem ausgehöhlten Baumstamm gefertigt und gehört zu den ältesten und urchlichsten Musikinstrumenten der Welt. Wir bauen unser eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften. Zunächst suchen wir einen vorgefertigten Holzrohling aus Akazie, australischer Esche oder Eukalyptus aus. Dieser wird mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form gebracht, bemalt und mit einer Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt, die dem Holz einen seidenmatten Glanz verleihen. Sowohl die Stimmung des Instruments als auch seine Klangfarbe können wir gestalten. Dazu bearbeiten wir vor allem das Mundstück und den Klangtrichter des Didgeridoos. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben. Alle Werkzeuge werden gestellt. Im Anschluss an den Kurs können Sie Ihr neues Instrument ausprobieren.

C275195 / Samstagsworkshop / MVHS

Anton Nachbauer

Samstag, 6.8.2016 / 9.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 42.– / 8 Plätze / ♿

Sa 6.8.16 / Samstagseminar Didgeridoo zum Ausprobieren

Wir lernen unser neugebautes, mitgebrachtes oder ausgeliehenes Instrument kennen und entlocken ihm die ersten Töne. Zunächst probieren Sie aus, mit welcher Mundstellung und Atmung Sie den Grundton erzeugen können. Informationen und Übungen zu den Möglichkeiten der Spiel- und Anblas-techniken sowie über die berühmte Zirkularatmung ergänzen das Programm.

C275197 / Samstagseminar / MVHS

Anton Nachbauer

Samstag, 6.8.2016 / 16.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 12 Plätze / ♿



Natur erleben

Natur erleben

Das ÖBZ liegt im „Grünen Band Ost“, einem Grünzug durch den Münchner Osten. Es ist umgeben von Häusern mit großen Gärten, Naturspielgelände, Wiesen, die sich wunderbar für Bestimmungsübungen eignen, und einem kleinen Wald mit Schlucht. Es gibt also viele Gründe, das Gelände um das ÖBZ zu erkunden. Darüber hinaus finden Sie in dieser Rubrik Exkursionen zu besonderen Lebensräumen in der Stadt.

Rund ums ÖBZ

So 3.4.16 / Führung

Die Vogelwelt rund ums ÖBZ

Das ÖBZ befindet sich in einem Grünzug mit alten Bäumen, umgeben von einer kleinen Streuobst-Anlage und einer Schrebergarten-Kolonie. Zusammen mit den Hausgärten ergeben sich viele Kleinstrukturen, die Lebensraum für eine artenreiche Stadtvogelwelt sind. Beim morgendlichen Rundgang zur besten Sangeszeit ertönen die Frühlingslieder zahlreicher Vogelarten. Weitere Themen sind die Bedeutung von öffentlichem Grün und der Umgang mit Bäumen im öffentlichen und privaten Raum. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung achten.

C313509 / Führung / MVHS

Manfred Siering

Sonntag, 3.4.2016 / 7.00 bis 9.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 9.– / 20 Plätze

Fr 8.4.16 / Fr. 3.6.16 / Führung Wildkräuterführung am ÖBZ

Bei einem Spaziergang rund ums ÖBZ lassen sich zu jeder Jahreszeit Heilpflanzen entdecken, die in der Volksmedizin seit Jahrhunderten angewandt werden. Bei der Führung werden diejenigen gesundheitsfördernden und heilsamen Kräuter vorgestellt, die auch in der Stadt wachsen. Es wird auf Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen eingegangen und Sie erfahren, welche Heil- und Wildkräuter darüber hinaus auch noch schmackhaft sind.

C323120 / Führung / MVHS

Ulrike Windsperger

Freitag, 8.4.2016 / 16.30 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 14 Plätze

C323121 / Führung / MVHS

Ulrike Windsperger

Freitag, 3.6.2016 / 16.30 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 14 Plätze



Sa 23.4.16 / Samstagsworkshop

Was blüht im Frühling?

Überblick über die heimische Pflanzenwelt

Gerade im Frühling freuen wir uns über jede Blüte – und wissen leider oft nicht, um welche Pflanze es sich dabei handelt. Bei diesem Workshop lernen Sie die häufigsten Pflanzenfamilien und einige Blumengattungen kennen. Im Freigelände des ÖBZ sammeln Sie Pflanzen, die Sie im Seminarraum auch mit Hilfe eines Binokulars genauer untersuchen. Sie bestimmen die verschiedenen Arten anhand ihrer typischen Merkmale und erfahren mehr über Verwendung und Brauchtum. Bitte mitbringen: Bestimmungsbücher, wenn vorhanden; Getränke und Verpflegung für die Mittagspause, wetterfeste Kleidung.

C313781 / Samstagsworkshop / MVHS

Dr. Christof Thron

Samstag, 23.4.2016 / 10.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 12 Plätze

Sa 4.6.16 / Samstagsworkshop

Was blüht im Sommer?

Überblick über die heimische Pflanzenwelt

Im Sommer wird die Blütenvielfalt immer größer – und verwirrender. Bei diesem Workshop lernen Sie die häufigsten Pflanzenfamilien und einige Blumengattungen kennen. Im Freigelände des ÖBZ sammeln Sie Pflanzen, die Sie im Seminarraum auch mit Hilfe eines Binokulars genauer untersuchen. Sie bestimmen die verschiedenen Arten anhand ihrer typischen Merkmale und erfahren mehr über Verwendung und Brauchtum. Bitte mitbringen: Bestimmungsbücher wenn vorhanden, Getränke und Verpflegung für die Mittagspause, wetterfeste Kleidung.

C313783 / Samstagsworkshop / MVHS

Dr. Christof Thron

Samstag, 4.6.2016 / 10.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 12 Plätze



So 5.6.16 / Führung Ein Paradies für Laubfrosch, Wechselkröte und Co.

Der Amphibienexperte Stefan Freiberger führt durch das knapp ein Hektar große Biotop, das er mit Hilfe engagierte Anwohner und Anwohnerinnen geplant und umgesetzt hat. Gefördert durch die Selbach-Umwelt-Stiftung wurde dort ein in Deutschland einmaliges, 500 Quadratmeter großes Freilandterrarium errichtet, in dem sich viele Rote-Liste-Arten wie Knoblauch-, Wechselkröte, Laubfrosch oder Kammmolch beobachten lassen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Anschließend können Sie noch beim Sonntags-Café im ÖBZ Kaffee und Kuchen genießen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe.

C313409 / Führung / MVHS

Stefan Freiberger

Sonntag, 5.6.2016 / 13.00 bis 15.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– / 12 Plätze



Foto: © Brigitta Kerber

So 3.7.16 / Führung Vogelkundlicher Spaziergang über das ÖBZ-Gelände Strukturvielfalt und Diversität

Der innerstädtische Grünzug am ÖBZ liegt in einem gut durchgrüneten Stadtteil. Hohe Baum- und Straucharten, naturbelassene Grünflächen und Langgraswiesen sind in München inzwischen selten. Durch ökologisch bewirtschaftete Gemeinschaftsgärten mit Benjeshecken, Trockenmauern, Kompost- und Totholzhaufen werden die Flächen zunehmend strukturreicher. Bei der zweistündigen Exkursion werden Tier- und Pflanzenarten auf dem Gelände beschrieben sowie Vogelarten und deren Gesänge bestimmt, die Mitte des Jahres hier noch anzutreffen sind.

C323015 / Führung / MVHS und MUZ

Manfred Siering

Treffpunkt: Haupteingang des ÖBZ / Sonntag, 3.7.2016 / 8.00 bis 9.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 6.– / 25 Plätze

So 25.9.16 / Führung

Die Streuobstwiesen am ÖBZ Bedeutend für die Artenvielfalt

Streuobstwiesen mit lokal angepassten Obstsorten prägten früher das dörfliche Landschaftsbild und bereicherten den Speiseplan für Mensch und Tier. Igel bewohnten Wiesenränder, Baumfledermäuse lebten in hohlen Stämmen und der Grünspecht nutzte Streuobstwiesen als Brutquartier. Mit dem Verlust alter Streuobstwiesen wurden viele Tier- und Pflanzenarten immer seltener. Bei der Führung über die Streuobstflächen am ÖBZ wird deren Bedeutung für die Artenvielfalt in der Stadt erläutert und die Geschichte des Streuobstanbaus im Folgevortrag beleuchtet.

C323019 / Führung / MVHS und MUZ

Manfred Siering

Treffpunkt: Haupteingang des ÖBZ / Sonntag, 25.9.2016 /
17.00 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich /
€ 6.– / 25 Plätze



Foto: © Jutta Zarbock-Brehm



Raus aus dem Haus

Sa 23.4.16 / Exkursion Fledermausexkursion im Englischen Garten

Für uns unhörbar huschen sie in der Dämmerung und in der Nacht umher. Sie erkennen jedes Hindernis und dabei auch noch winzige Insekten – die Fledermäuse! Wie sie sich bei absoluter Dunkelheit zurechtfinden, und noch vieles mehr über das Leben dieser faszinierenden Tiere, erfahren Sie bei unserer Führung im Englischen Garten. Mit etwas Glück können wir die Fledermäuse bei ihren Jagdflügen beobachten und mit dem Bat-Detektor ihre Rufe einfangen. Die Führung ist auch für Kinder geeignet.

Exkursion / Landesbund für Vogelschutz AK Fledermäuse

Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) / Samstag, 23.4.2016 / 19.30 bis 21.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 5.– / LBV-Mitglieder € 3.– / Kinder kostenfrei / bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus / ☹

Mi 29.6.16 / Exkursion

Bäume: Tatsachen – Mythen – Märchen – Fakten

Bäume sind zu allen Jahreszeiten faszinierende Geschöpfe, über die man eigentlich immer zu wenig weiß. Heutzutage werden die Bäume oft ausschließlich nach ihrer Nützlichkeit beurteilt, wie zum Beispiel Holztertrag oder Reinigungskapazität der Luft. Aber das war nicht immer so. Früher waren die Bäume mythische und spirituelle Orte. Bis heute hat sich vieles davon in Märchen und Geschichten erhalten. Diese Führung soll eine Mischung aus allem sein – aus Tatsachen und Mythen.

Exkursion / BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Scheidplatz (U2/U3), U-Bahn-Ausgang Luitpoldpark, Belgradstr. bzw. Willi-Graf-Gymnasium / Mittwoch, 29.6.2016 / 17.00 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 9.– / Kinder ab 5 Jahre € 4.50 / BN-Mitglieder € 5.– / € 2.50



Foto: © Rainer Sturm / pixelio.de



Angebote für Familien und Kinder



Angebote für Familien und Kinder

Ob Kinder- bzw. Familiennachmittag, Kindergeburtstag oder Ferienprogramm – das ÖBZ und sein Außengelände bieten Kindern viele Möglichkeiten, mit Spaß die Welt zu erkunden und Neues zu entdecken. In dieser Rubrik sind alle Veranstaltungen für Kinder und Familien im und am ÖBZ zusammengefasst und chronologisch geordnet.

Kindergeburtstag im ÖBZ

Die Natur erfahren mitten in der Stadt, mit viel Spiel und Spaß geheimnisvolle Orte entdecken, verlorene Schätze finden, spannende Abenteuer erleben, experimentieren, künstlerisch aktiv sein und vieles mehr – so wird dieser Tag für Ihr Kind und seine Geburtstagsgäste ein unvergessliches Erlebnis! Der Kinderraum, das Naturspielgelände und die Grünflächen des ÖBZ bieten viele Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung eines Kindergeburtstages. Wir bieten Geburtstagsfeiern für Kindergartenkinder (3 bis 5 Jahre) und Schulkinder (6 bis 12 Jahre) an. Die Angebote sind auf drei Stunden ausgelegt und kosten jeweils € 155.– für bis zu 15 Kinder.

Weitere Informationen zur Gestaltung von Kindergeburtstagen im ÖBZ und ein ausführliches Programm gibt es beim Münchner Umwelt-Zentrum e.V. unter Telefon (0 89) 93 94 89-71 und auf www.oebz.de.



Foto: © Elisabeth Öschay

Fr 11.3.16 / Familienexkursion Feuerzauber einer Sternennacht

Auf unserem Spaziergang durch die Nacht tauchen wir in die Welt der Sterne ein, lernen Sternbilder und ihre Geschichten kennen, wärmen uns am Lagerfeuer und backen gemeinsam Stockbrot. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren /

Claudia von Andrian-Werburg

Freitag, 11.3.2016 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–

Sa 12.3.16 / Bauaktion ÖBZ-NaturSpielRaum im Frühjahr Traumfänger und Drachen aus Weidengeflecht

Der Winter ist vorüber und der Frühling steht vor der Tür. Mensch, Tier und Pflanze wollen raus in die Sonne und sich entfalten. Eine gute Gelegenheit für die ganze Familie bietet die ÖBZ-Bauaktion, um mit viel Spaß an der frischen Luft aktiv und kreativ zu sein. Gemeinsam werden der Weidendrache und das Piratenschiff im NaturSpielRaum wieder in Form gebracht und aus kleinen Weidenruten entstehen mit wenigen Handgriffen Traumfänger und andere kleine Flechtkunstwerke zum Mitnehmen. Wo viel gewerkelt wird, darf es an Stärkung nicht fehlen: Zwischendrin gibt es für alle Mitwirkenden eine leckere warme Mahlzeit!

Bauaktion / MUZ

Frauke Feuss / Renate Luz / Ulrike Weiss / Clara Dachs

Samstag, 12.3.2016 / 10.00 bis 17.00 Uhr / inkl. Mittagessen / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 30 Plätze

So 13.3.16 / Kindernachmittag **Der Schatzbaum und die vier Elemente**

Ein Baum steckt voller Leben. Spielerisch werden wir seine „Geschenke“ erfahren und dabei auch die vier Elemente untersuchen: Erde als Wurzelraum, Wasser- und Nährstoffkreislauf, Sonne als Energiequelle und Luftaustausch mit Mensch und Tier. Die kleinen und großen Forscher/innen erkennen den Wald als Energielieferanten und „Schatz“ zu jeder Jahreszeit. Sie erfahren, wie jeder Mensch Bäumen helfen kann und welchen Wert Bäume als nachwachsender Rohstoff haben. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren / Renate Luz

Sonntag, 13.3.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze / &

ab Mi 16.3.16 / Kinderclub **Die ÖBZ-Umwelt-detektive**

Du spielst am liebsten draußen? Du interessierst dich für die Natur? Dann komm zu uns und werde ÖBZ-Umwelt-detektiv/in! Hier erfährst du spielerisch und mit viel Spaß spannende Dinge rund um deine Umwelt – und das zu jeder Jahreszeit. Zusammen mit anderen kannst du selbst aktiv werden, neue Ideen entwickeln und Projekte starten. Dabei kannst du Freundschaften mit Gleichgesinnten knüpfen, denn ihr trefft euch ja regelmäßig! Eine erfahrene Umweltpädagogin ist immer mit dabei. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kinderclub / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

6 x mittwochs, 16.3., 13.4., 11.5., 8.6., 20.7., 21.9.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Kinder € 30.– (Clubgebühr für alle Treffen). Die Gebühr ist komplett beim ersten Treffen zu entrichten / 15 Plätze



Foto: © Thomas Rath



Mo 21.3.16 / Ganztagesangebot Perlen und kleine Figuren aus Ton Kreativworkshop mit Outdoorküche

Auf dem ehemaligen Ziegeleigelände erkunden wir noch unentdeckte Lehmvorkommen und werden nach Lust und Laune kreativ. Wir experimentieren mit kleinen Figuren und Perlen, die wir gestalten und verzieren, teilweise auch ins Feuer legen und nach dem vorsichtigen Brennen bemalen. Ob wohl eine Kette, ein Haarband oder andere Verzierungen, z.B. für einen Traumfänger, daraus entstehen? Unser Mittagessen bereiten wir selbst zu und grillen es über dem offenen Feuer. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Montag, 21.3.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

ab Mo 21.3.16 / Ferienprogramm Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi Osterferienbetreuung der naturindianer

Auch in den Osterferien 2016 bieten die naturindianer München das von der UNESCO bereits zum vierten Mal ausgezeichnete Kinderferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi – ökologisches Feriencamp“ im originalen Indianertipi auf dem Gelände des ÖBZ an. Was muss ein bayerischer naturindianer kennen und können, um sich in der Natur zurechtzufinden? Feuer machen? Klaro! Bogen schnitzen? Sicher! Sich in der Gruppe wohlfühlen und viel Spaß während der Ferien haben? Ganz sicher. Ihr wollt auch mitentscheiden, wie die Tage mit interessanten Tätigkeiten gefüllt werden? Nur zu. Je nachdem was der Indianerrat entscheidet, lernt ihr wie man mit Pfeil und Bogen schießt, was ein fairer Stockkampf ist oder welche Kräuter essbar sind. Außerdem steht ein spannendes Abenteuer in der Schlucht, Basteln mit Naturmaterialien und vieles mehr auf dem Programm. Gekocht wird wie immer auf dem Lagerfeuer nach bewährten Rezepten, die Kinder gerne nachkochen. Den genauen Ablauf entnehmt bitte der naturindianer-kids Webseite.

Ferienprogramm / naturindianer München

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Olly Fritsch und Team

Montag, 21.3. bis Donnerstag, 24.3.2016 und Dienstag, 29.3. bis Freitag, 1.4.2016 jeweils von 8.30 bis 16.00 Uhr / Informationen und Anmeldung online unter www.naturindianer-kids.de



Di 22.3.16 / Ganztagesangebot

Veggie-Pizza

lecker, rund und immer gesund?

Gibt es einen Unterschied zwischen der gekauften Tiefkühlpizza und der selbstgemachten Pizza? Ist es nur der Geschmack? Wie schmeckt Pizza aus Vollkornmehl? Was sind eigentlich Zusatzstoffe? Diesen Fragen werden wir spielerisch auf den Grund gehen und auch Erstaunliches erfahren. Die Zutaten für unsere selbstgebackene vegetarische Pizza kaufen wir im nahegelegenen Bio-Supermarkt. Vielleicht entstehen ja auch ganz neue Pizzarezepte. Und weil dies bestimmt Hunger macht, lassen wir uns den Geschmacksvergleich nicht entgehen. Damit ihr die leckeren Rezepte auch zu Hause nachbacken könnt, werden wir noch ein kleines Kochbuch gestalten. Bitte eine kleine Brotzeit, wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, eine Kochschürze und ein Behältnis für Pizzareste mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Michaela Scherbinek

Dienstag, 22.3.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Foto: © Michaela Scherbinek

Mi 23.3.16 / Kindervormittag

Lustige Osterbackstube

Damit wir richtig in Osterstimmung kommen, wollen wir einigen Bräuchen der Karwoche nachforschen und dabei natürlich auch den Genuss nicht zu kurz kommen lassen. Mit selbst gebackenen Osterhasen aus Hefeteig und selbst gemachten Osterlämmchen aus Biskuit stimmen wir uns auf Ostern ein. Zum Schluss wird noch schnell eine kleine Schale mit Ostergras angesät, dann kann der Osterhase kommen.

Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Gudrun Mahlmann

Mittwoch, 23.3.2016 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.– / 15 Plätze / ♿

Mi 23.3.16 / Kinderwerkstatt

Mit Erden malen Naturpigmente erleben

Erde ist nicht immer braun, sondern sie kann gelb, rot und sogar grün sein! Wir gehen in die Natur, erkunden ihre Farben und Formen und sammeln Material, das wir bearbeiten können. Danach malen wir mit Ei und Öl, wie schon die alten großen Maler. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kinderwerkstatt / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Didi Richter

Mittwoch, 23.3.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.50 / 15 Plätze / ♿

Fr 8.4.16 / Familienexkursion Feuerzauber einer Sternennacht

Auf unserem Spaziergang durch die Nacht tauchen wir in die Welt der Sterne ein, lernen Sternbilder und ihre Geschichten kennen, wärmen uns am Lagerfeuer und backen gemeinsam Stockbrot. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren /

Claudia von Andrian-Werburg

Freitag, 8.4.2016 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–

So 10.4.16 / Familiennachmittag Die Reise eines T-Shirts

Wie viele T-Shirts habt ihr in eurem Kleiderschrank? Sicher einige – sie sind ja so günstig! Insgesamt fünf Länder sind am Produktionsprozess eines T-Shirts beteiligt. Wir besuchen jede Station und erkunden, welcher Arbeitsschritt mit welchen Bedingungen für Umwelt und Menschen im jeweiligen Land verknüpft ist. Durch Spiele, Bilder und Rätsel für die ganze Familie werden wichtige Bereiche wie der Baumwollanbau und dessen Folgen für die Umwelt, die harten Arbeitsbedingungen der Näherinnen sowie die Kinderarbeit beleuchtet. Wie geht die Reise weiter, wenn wir das T-Shirt nicht mehr brauchen? Gemeinsam überlegen wir uns, ob wir diesen Weg abkürzen können und überdenken unsere Konsumgewohnheiten. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familiennachmittag / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Jessica Mücke

Sonntag, 10.4.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze / ♿

Mo 2.5.16 / Kindernachmittag Im Reich der Wiesenfeen

Der Wiesenschungel kann für Ameisen und Käfer ganz schön unübersichtlich sein. Die kleinen Feen und ihre Freunde, die Schmetterlinge, haben es leichter. Wir besuchen die Streuobstwiese und andere buntblumige Standorte und entdecken spielerisch das vielfältige Leben einer Frühlingswiese. Was duftet hier so gut? Als kleine Forschende sammeln wir, was die Wiese uns schenkt und gestalten kleine Kunstwerke aus Gräsern und Blumen. Wir lauschen auf zarte Klänge, tanzen den Feenreigen und basteln einen Schmetterling. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren und erwachsene Begleitpersonen / Renate Luz

Montag, 2.5.2016 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze / ♿



Foto: © Frauke Feuss

So 8.5.16 / Familiennachmittag

Geocaching

Eine moderne Schatzsuche für die ganze Familie

Zusammen gehen wir auf Entdeckungsreise, um Schätze rund ums ÖBZ kennenzulernen – das GPS hilft uns dabei, die Schätze zu heben! Dabei lernen wir, worauf es ankommt, wenn man als Geocacher/in in der Stadt oder in der Natur unterwegs ist. Parallel ist das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familiennachmittag / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Jessica Mücke

Sonntag, 8.5.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze



Foto: © Thomas Rath

ab Mo 9.5.16 / Familiennachmittag

Kleine Naturforscher unterwegs

In dieser dreiteiligen Reihe werden Kinder im Kindergartenalter und ihre erwachsenen Begleitpersonen auf kleinen Spaziergängen an die Natur herangeführt. An den Nachmittagen wechseln sich passende Spiele, Wissensvermittlung und praktisches Arbeiten ab. Die Teilnahme an allen drei Terminen ist sinnvoll, die Angebote können aber auch einzeln gebucht werden. Alle Termine finden draußen statt, deswegen bitte auf wetter- und spielgerechte Kleidung achten.

Familiennachmittag / MUZ

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren und erwachsene Begleitpersonen / Renate Luz

Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze

Montag, 9.5.16 / 15.00 bis 18.00 Uhr

Was piepst und fliegt denn da?

Am ersten Nachmittag dreht sich alles um fliegende Lebewesen.

Anmeldung beim MUZ erforderlich / 15 Plätze

Montag, 20.6.16 / 15.00 bis 18.00 Uhr

Was wächst und blüht denn da?

Der Frühling lädt ein, die frisch ergrünte Pflanzenwelt zu erkunden. Verschiedene Pflanzenarten vom Baum bis zum kleinen Blümchen werden unter die Lupe genommen. Die einzelnen Pflanzenteile in ihrer großen Formenvielfalt bieten sich für viele spannende Spiele an.

Anmeldung beim MUZ erforderlich / 15 Plätze

Montag, 11.7.16 / 15.00 bis 18.00 Uhr

Was kriecht und krabbelt denn da?

Am dritten Nachmittag dreht sich alles um Schnecken, Würmer und Tierchen mit 6 bis 1000 Beinen. Ausgerüstet wie echte Forscher gehen die Kinder auf Expedition.

Anmeldung beim MUZ erforderlich / 15 Plätze

ab Di 17.5.16 / Ferienprogramm Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi

Pfingstferienbetreuung der naturindianer

Auch in den Pfingstferien 2016 bieten die naturindianer München das von der UNESCO bereits zum vierten Mal ausgezeichnete Kinderferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi – ökologisches Feriencamp“ im originalen Indianertipi auf dem Gelände des ÖBZ an. Was muss ein bayerischer naturindianer kennen und können, um sich in der Natur zurechtzufinden? Feuer machen? Klaro! Bogen schnitzen? Sicher! Sich in der Gruppe wohlfühlen und viel Spaß während der Ferien haben? Ganz sicher. Ihr wollt auch mitentscheiden, wie die Tage mit interessanten Tätigkeiten gefüllt werden? Nur zu. Je nachdem was der Indianerrat entscheidet, lernt ihr wie man mit Pfeil und Bogen schießt, was ein fairer Stockkampf ist oder welche Kräuter essbar sind. Außerdem steht ein spannendes Abenteuer in der Schlucht, Basteln mit Naturmaterialien und vieles mehr auf dem Programm. Gekocht wird wie immer auf dem Lagerfeuer nach bewährten Rezepten, die Kinder gerne nachkochen. Den genauen Ablauf entnehmt bitte der naturindianer-kids Webseite.

Ferienprogramm / naturindianer München

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Oly Fritsch und Team
Dienstag, 17.5. bis Freitag, 20.5.2016 und Montag, 23.5. bis
Mittwoch, 25.5.2016, jeweils von 08.00 bis 17.00 Uhr /
Informationen und Anmeldung online
unter www.naturindianer-kids.de

Mi 18.5.16 / Kindernachmittag Dem Imker über die Schulter geschaut

Die Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums lädt Kinder zu sich ein, um ihnen einen Einblick in das geheimnisvolle Leben unserer Honigbiene zu geben. Welche Wesen leben eigentlich in einem Bienenstock zusammen, wie und warum wird der Honig gemacht, warum haben Bienen wie manche Menschen-Völker eine Königin? Bei einem Rundgang durch den ÖBZ-Garten besuchen wir die Wohnungen der Bienen und sehen, wovon sie leben. Bei gutem Wetter schauen wir auch kurz rein ins Bienen-Haus. Bitte wettergerechte, möglichst glatte, helle Kleidung und festes Schuhwerk anziehen und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Bienengruppe MUZ

Mittwoch, 18.5.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung
beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze / ☎



Foto: © Jutta Zarbock-Brehm

So 5.6.16 / Familiennachmittag **Baumentdeckungsreise für Familien**

Die Beziehung zwischen Menschen und Bäumen ist uralt und seit jeher sind Bäume wichtige Lieferanten für Nahrung und Rohstoffe. Gleichzeitig wurden sie als Sitz der Naturgeister verehrt und es ranken sich viele Geschichten und Mythen um sie. Auf einer Exkursion auf dem Gelände des ÖBZ erfahrt ihr Wissenswertes und Sagenhaftes zu verschiedenen Bäumen, wir lassen sie mit allen Sinnen auf uns wirken und ihr lernt, wie ihr sie einfach bestimmen könnt. Unterwegs kann ein kleines Baum-Herbarium angefertigt werden. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familiennachmittag / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren / Annette Holländer

Sonntag, 5.6.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze / ♿

Do 23.6.16 / Kindernachmittag **Dem Imker über die Schulter geschaut**

Die Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums lädt Kinder zu sich ein, um ihnen einen Einblick in das geheimnisvolle Leben unserer Honigbiene zu geben. Welche Wesen leben eigentlich in einem Bienenstock zusammen, wie und warum wird der Honig gemacht. warum haben Bienen wie manche Menschen-Völker eine Königin? Bei einem Rundgang durch den ÖBZ-Garten besuchen wir die Wohnungen der Bienen und sehen, wovon sie leben. Bei gutem Wetter schauen wir auch kurz rein ins Bienen-Haus. Bitte wettergerechte, möglichst glatte, helle Kleidung und festes Schuhwerk anziehen und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Bienengruppe MUZ

Donnerstag, 23.6.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze / ♿

So 3.7.16 / Kindernachmittag **Draußen in der Natur malen**

Freut euch auf einen malerischen Tag in der Natur. Wir machen gemeinsam einen Spaziergang durch den ÖBZ-Garten: Blüten, Farben, Grashüpfer, Wasser und Sonnenflecken...Was uns dabei wohl besonders ins Auge fällt? Mit Pinsel und Farbe bringen wir unsere Eindrücke aufs Papier.

Bei der Präsentation der Kunstwerke ab 17.00 Uhr dürfen wir zum Abschluss noch einmal gemeinsam staunen. Eure Eltern und alle anderen Besucher sind dazu herzlich eingeladen. Parallel findet das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen statt. Bitte alte, wettergerechte Kleidung bzw. einen Malerkittel, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Tanja Leodolter

Sonntag, 3.7.2016 / 14.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze / ♿

Fr 15.7.16 / Kindernachmittag **Wasserspiele und Matschfiguren**

Mal so richtig pritscheln und planschen, das Element Wasser auskosten und dabei Spaß haben – dazu haben wir an diesem Nachmittag viel Zeit. Wir probieren verschiedenste Wassergerausche aus, bauen kleine Wasserkunstwerke und formen zusammen aus Lehm einen freundlichen Wassergeist. Danach lassen alle gemeinsam Riesenseifenblasen platzen. Bitte Wechselkleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren und erwachsene Begleitpersonen / Renate Luz

Freitag, 15.7.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze

Mo 1.8.16 / Ganztagesangebot Ringelblumensalbe und Lippenbalsam selbst herstellen

Aus Bienenwachs, Ölen, Honig, Blüten und Kräutern stellen wir unsere eigene Ringelblumensalbe und einen duftenden Lippenbalsam her. Dabei mischen wir die Zutaten selbst und bereiten sie an einem kleinen Stövchen zu. Während Salbe und Balsam fest werden, erfahrt ihr viel Wissenswertes über die verwendeten Inhaltsstoffe. Mit der Ringelblume befassen wir uns ganz besonders und bereiten Ringelblumenbutter zu, für unser Mittagessen aus am Feuer gegrilltem Gemüse und Kartoffeln. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit für den Vormittag mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Annette Holländer

Montag, 1.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen / Materialgeld € 5.– / 12 Plätze / ♿



Foto: © Martin Ehrlinger

ab Mo 1.8.16 / Ferienprogramm Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi

Sommerferienbetreuung der naturindianer

Auch in den Sommerferien 2016 bieten die naturindianer München das von der UNESCO bereits zum vierten Mal ausgezeichnete Kinderferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi – ökologisches Feriencamp“ im originalen Indianertipi auf dem Gelände des ÖBZ an. Was muss ein bayerischer naturindianer kennen und können, um sich in der Natur zurechtzufinden? Feuer machen? Klaro! Bogen schnitzen? Sicher! Sich in der Gruppe wohlfühlen und viel Spaß während der Ferien haben? Ganz sicher. Ihr wollt auch mitentscheiden, wie die Tage mit interessanten Tätigkeiten gefüllt werden? Nur zu. Je nachdem was der Indianerrat entscheidet, lernt ihr wie man mit Pfeil und Bogen schießt, was ein fairer Stockkampf ist oder welche Kräuter essbar sind. Außerdem steht ein spannendes Abenteuer in der Schlucht, Basteln mit Naturmaterialien und vieles mehr auf dem Programm. Gekocht wird wie immer auf dem Lagerfeuer nach bewährten Rezepten, die Kinder gerne nachkochen. Den genauen Ablauf entnehmt bitte der naturindianer-kids Webseite.

Ferienprogramm / naturindianer München

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Olly Fritsch und Team

Montag, 1.8. bis Freitag, 5.8.2016

Montag, 8.8. bis Freitag, 12.8.2016

Dienstag, 16.8. bis Freitag 19.8.2016 (ohne Feiertag)

Montag, 29.8. bis Freitag, 2.9.2016

Montag, 5.9. bis Freitag 9.9.2016

jeweils von 8.00 bis 17.00 Uhr

Informationen und Anmeldung online

unter www.naturindianer-kids.de

Di 2.8.16 / Ganztagesangebot **Die Brennnessel** Einer Alleskönnerin auf der Spur

Die Brennnessel wird oft als Unkraut bezeichnet und ist auf Grund ihrer Brennhaare nicht besonders beliebt. Dabei ist sie eine wertvolle Heil- und Gemüsepflanze, Faserpflanze zur Stoffherstellung und Futterpflanze für viele Schmetterlinge. Doch wie kann eine Brennnessel geerntet werden, ohne sich die Finger zu verbrennen? Wir machen uns auf die Suche nach der Brennnessel, sammeln und verarbeiten sie. Aus den Blättern kochen wir eine cremige Brennnesselsuppe und backen knusprige Brennnesselchips. Wir stellen ein duftendes Haarshampoo aus Brennnesseln und anderen natürlichen Rohstoffen her und die harten Stiele verwandeln wir in ein Seil aus Brennnesselfasern. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit für den Vormittag mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Annette Holländer
Dienstag, 2.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Fotos © Elisabeth Öschay

Mi 3.8.16 / Ganztagesangebot **Aus dem Farbtopf der Natur** Rein in die kreative Farbwerkstatt

Was wäre unsere Welt ohne Farben – und warum ist es um uns herum so bunt? Wir spüren den Farben in der Natur nach und schauen uns farbenprächtige Tiere und Pflanzen genauer an. Ist für alle Lebewesen rot gleich rot? Aus dem Farbtopf der Natur stellen wir unsere eigene Farbpalette zusammen und experimentieren in der Farbwerkstatt mit Färbepflanzen. Mit selbsthergestellten Farben entstehen Bilder, bunte Holzperlen und so manche andere Überraschung. Gemeinsam kochen wir uns ein „buntes“ Mittagessen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk (Gummistiefel) und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Frauke Feuss
Mittwoch, 3.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Do 4.8.16 / Ganztagesangebot **Vom Acker auf den Teller** Spiele, Spaß und Leckeres aus Kartoffeln

Gelbfleischige Kartoffeln sind den meisten wohl bekannt, aber rosa- oder lilafarbige, zapfenförmig oder mit Knollengesichtern? Gemeinsam gehen wir auf den ÖBZ-Acker und ernten unsere eigenen Kartoffeln, die wir anschließend zu leckeren Gerichten am Lagerfeuer verkochen. Gut gestärkt begeben wir uns auf die Reise in das Herkunftsland dieser tollen Knolle, lösen dabei so manches Rätsel und entdecken, was sich sonst noch aus und mit Kartoffeln machen lässt. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Frauke Feuss

Donnerstag, 4.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Foto: © Elisabeth Öschay

Fr 5.8.16 / Ganztagesangebot **Wildnisküche**

Auf Wiesen und an Wegrändern wachsen unzählige Wildpflanzen. Wie schon unsere Vorfahren wussten, sind viele dieser Pflanzen essbar bzw. haben eine heilkräftige Wirkung. Auf dem ÖBZ-Gelände machen wir uns auf die Suche danach, erfahren, wie wir sie verwenden können, und lernen, sie zu bestimmen. Unsere „Ernte“ verwandeln wir zusammen mit anderen natürlichen Zutaten in ein kleines Wildnis-Bufferet, das wir am offenen Feuer zubereiten. Ein erfrischender Eistee aus würzigen Kräutern löscht unseren Durst und ein süßes Wildnis-Crunchy ist unsere Nachspeise. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit für den Vormittag mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Annette Holländer

Freitag, 5.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Mo 8.8.16 / Ganztagesangebot **Wasser & Wissen – Kunst & Spiel** Ein „Rundum-Wasser-Tag“

Wenn morgens am Teich der Rückenschwimmer erwacht, fahren wir den Kescher aus und erforschen den bunten Lebensraum. Auch beim Mittagessen dreht sich alles ums Wasser, unser Lebensmittel Nummer eins. Ist es heiß, gibt es selbst gemachtes Fruchteeis. Wasserspaß auf dem ÖBZ-Gelände: ob Staudamm bauen oder Wasserrad installieren, den Wasserkreislauf nachempfinden oder Wasserkunst aus recycelbaren Materialien errichten – da bleibt kein Körper trocken, wird aber vielleicht bunt bemalt oder mit Lehm verziert ... und an der Wasserpumpe wieder abgewaschen. Bitte Badehose, Badeanzug oder Bikini, Handtuch, Wechselkleidung und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Montag, 8.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze

Di 9.8.16 / Ganztagesangebot **Naturgesänge und selbst gebaute Instrumente**

An diesem Ferientag begleitet uns die Musik. Einfache Klänge und starker Rhythmus werden den Naturvölkern abgeschaut und selbst weiter entwickelt. Zur Begleitung baut sich jeder ein eigenes Instrument. Es kommen auch Lieder dazu, die zum Mitdenken über die Situation unserer Erde anregen. Wir wollen unsere Einsichten teilen und neue Erfahrungen machen. Es können sogar heilende Klänge für die Natur entstehen! Beim Tanz ums Feuer braten wir etwas Leckeres zur Mittagspause. In den verschiedenen Lebensräumen auf dem ÖBZ-Gelände erforschen wir natürliche Klänge, sammeln, was Töne macht, und lauschen dem Konzert der Natur.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Dienstag, 9.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Mi 10.8.16 / Ganztagesangebot Leckeres aus dem Lehmbackofen Kochen wie zu Urgroßmutterns Zeiten

Backen wie vor hundert Jahren – wir probieren es aus, stellen unser Mehl selbst her und bereiten einen Teig für Semmeln und Pizza. Wir sorgen auch für den Belag, indem wir Butter selbst machen, Kräuter für einen Quark oder die Pizza suchen und vieles mehr. Gebacken wird ebenfalls auf altherkömmliche Art: Wir befeuern unseren Lehmbackofen. Die direkt neben der Glut gebackenen Stücke haben einen ganz besonders aromatischen Geschmack. Nach der gemeinsamen Mahlzeit gehen wir auf Spurensuche. Wir schauen auf dem Gelände nach Lehm und erfahren Spannendes rund um seine Gewinnung und Verwendung. Bei allen Aktivitäten rund um das gemeinsame Mittagessen kommen Spiel und Spaß natürlich nicht zu kurz. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Dr. Jutta Zarbock-Brehm
Mittwoch, 10.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Foto: © Elisabeth Öschay

Do 11.8.16 / Ganztagesangebot Spannende Naturerlebnisse und kreative Kunstwerke

Lust auf Feuer machen ohne Streichholz, Stockbrot grillen und Abenteuer in einer richtigen Schlucht? Viele spannende Draußen-Spiele warten auf Euch. Unser Mittagessen bereiten wir gemeinsam aus leckeren Biozutaten zu. Beim Streifzug über das ÖBZ-Gelände finden wir schöne Gegenstände aus der Natur, die sich phantasievoll zu einzigartigen Kunstwerken gestalten lassen. Neugierig geworden? Dann sei mit dabei. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren / Michaela Scherbinek
Donnerstag, 11.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze

Fr 12.8.16 / Ganztagesangebot Leben wie ein Indianer – für einen Tag

Du wolltest schon immer wie ein Indianer sein, wissen wie sie leben, was sie essen und wie sie kochen. Weißt du, was die Indianerkinder gespielt haben und welche Geschichten sie sich erzählt haben? Wir wollen einen Tag leben wie die Indianer, ihre Geheimnisse kennenlernen, auf dem Feuer das Essen zubereiten und vielleicht sogar ein Tipi bauen. Als Erinnerung stellen wir einen typisch „indianischen“ Gegenstand wie zum Beispiel eine eigene Indianertrommel her.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Michaela Scherbinek
Freitag, 12.8.2016 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

Fr 16.9.16 / Familienexkursion **Feuerzauber einer Herbstnacht**

Auf unserer Entdeckungstour spüren wir Nachttieren nach, lernen durch Spiele ihr Verhalten kennen, hören Geschichten und stärken uns mit Stockbrot am Lagerfeuer.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Nacht der Umwelt. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren /

Claudia von Andrian-Werburg

Freitag, 16.9.2016 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass



Sa 17.9.16 / Familienwerkstatt **Kartoffelernte mit Lagerfeuer**

Wir gehen als kleine und große Gärtner/innen auf den ÖBZ-Acker und ernten unsere eigenen Kartoffeln: rote, blaue, gelbe, teils rund, oval oder mit witzigen Knollengesichtern. Spielerisch lernen wir die Vielfalt der Kartoffelsorten kennen und machen uns auf die Reise zur tollen Knolle. Am Ende bereiten wir miteinander die leckeren Kartoffeln zu und stillen unseren Hunger am offenen Lagerfeuer. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk (Gummistiefel) und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familienwerkstatt / MUZ

Für Familien mit Kindern von 5 bis 10 Jahren / Frauke Feuss

Samstag, 17.9.2016 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld € 1.– pro Person / 15 Plätze / ♿

Foto: © Elisabeth Öschay



So 25.9.16 / Familiennachmittag Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

Apfelernte auf der Streuobstwiese

Endlich ist es soweit: Auf der Streuobstwiese beginnt die Erntezeit! In den Bäumen hängen rotbackige und gelbschalige, rundliche und birnenförmige Äpfel! Wir pflücken, rütteln und schütteln sie vom Baum, bereiten daraus die leckersten Apfelgerichte und löschen unseren Durst mit selbst gepresstem Apfelsaft! Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen. Erwachsene können auch parallel eine Veranstaltung der MVHS zur Apfelvielfalt besuchen (siehe C323619 auf Seite 21, vorherige Anmeldung bei der MVHS erforderlich).

Familiennachmittag / MUZ

Für Familien mit Kindern von 7 bis 11 Jahren / Frauke Feuss

Sonntag, 25.9.2016 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld € 1.– pro Person / 20 Plätze / ♿

Fr 30.9.16 / Familienexkursion Feuerzauber einer Sternennacht

Auf unserem Spaziergang durch die Nacht tauchen wir in die Welt der Sterne ein, lernen Sternbilder und ihre Geschichten kennen, wärmen uns am Lagerfeuer und backen gemeinsam Stockbrot. Eine Veranstaltung im Rahmen der BayernTourNatur. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren /

Claudia von Andrian-Werburg

Freitag, 30.9.2016 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–



Foto: © Jutta Zarböck-Brehm

The background of the page is white and features several stylized, pink silhouettes of frogs. The frogs are scattered across the page, with some showing their heads and eyes, and others showing their bodies and limbs. The silhouettes are simple and flat, with no internal details.

**Angebote für Schulen,
Horte und Kindergärten**

Angebote für Schulen, Horte und Kindergärten

Angebote für Schulklassen und Horte

Als lebendige Ergänzung zum Unterricht oder für Wandertage können Schulklassen und Hortgruppen die umfangreichen Angebote im ÖBZ und auf den 6 Hektar großen Grünflächen nutzen. Spannende Themen bieten sich an, wie z. B. „Schokoladen-Werkstatt“, „Fairer Handel“, „Kooperative Abenteuerspiele“, „Klima“, „Erneuerbare Energien“, „Ernährung“, „Rohstoffe“, „Natur erfahren und erforschen“.

Das Schulklassen- und Hortprogramm enthält viele verschiedene Themen für alle Klassenstufen und Schularten, die durch ein vielfältiges Methodenspektrum mit Spielen, Erkundungen, Experimenten und kreativem Gestalten veranschaulicht werden. Die Dozentinnen und Dozenten des ÖBZ bieten Freiraum für selbstständiges und neugieriges Forschen, zeigen Zusammenhänge auf und führen hin zu vernetztem Denken.

In Kooperation mit den Stadtwerken München und dem Städtischen Gut Riem bieten wir auch Projektreihen zu Themen wie „Energie“, „Ökologische Landwirtschaft und Ernährung“ an.

**Das aktuelle Programmheft ist erhältlich beim
Münchner Umwelt-Zentrum e. V. im ÖBZ**

Englschalkinger Straße 166, 81927 München

Telefon (089) 93 94 89-71

Telefax (089) 93 94 89-81

E-Mail: muz@oebz.de

Eine Programmübersicht finden Sie auch unter

www.oebz.de

Angebote für Kindergärten

Ernährung, Natur erleben, künstlerisches Gestalten ... das Programm für Kindergärten und -tagesstätten enthält eine Vielzahl spannender Themenangebote für Ausflüge zum ÖBZ. Das große Freigelände mit Natur-SpielRaum, Wiesen und Schlucht wird dabei stark mit einbezogen. Die Aktionen werden von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten mit Methoden durchgeführt, die speziell auf die Altersgruppe zugeschnitten sind. Spaß und Spannung sind dabei garantiert!

**Das aktuelle Programmheft ist erhältlich beim
Münchner Umwelt-Zentrum e. V. im ÖBZ**

Englschalkinger Straße 166, 81927 München

Telefon (089) 93 94 89-71

Telefax (089) 93 94 89-81

E-Mail: muz@oebz.de

Eine Programmübersicht finden Sie auch unter

www.oebz.de



Foto: © Ulla Schürenberg





Pädagogische Fortbildungen

Pädagogische Fortbildungen

In dieser Rubrik finden Sie Fortbildungen für Fachkräfte zu pädagogischen Themen, mit Schwerpunkt auf den Ansätzen und Methoden der Umweltbildung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Do 10.3.16 / Netzwerk-Treffen Netzwerk-Treffen Umweltbildung Werte, die verbinden – interkulturelle Zugänge in der Umweltbildung, Bildung für nachhaltige Entwicklung

Welchen Beitrag kann die Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Flüchtlingshilfe leisten, wie können wir unsere Angebote für Menschen mit Fluchterfahrung öffnen und wie erreichen wir diese, für viele von uns neue Zielgruppe? Die Teilnehmenden des Netzwerk-Treffens erfahren in einem fachlichen Input, welche interkulturellen Kompetenzen es gibt, wie diese durch Projektarbeit gefördert werden und welcher Bezug zur eigenen BNE-Arbeit besteht. Ergänzend werden Best-Practice-Projekte mit Menschen mit Fluchterfahrung aus der Umweltbildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung vorgestellt.

Netzwerk-Treffen / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.
Steffi Kreuzinger (Moderation)

Donnerstag, 10.3.2016, 17.00 bis 20.00 Uhr / keine
Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

Vorschau: Nächstes Netzwerk-Treffen am 20.10.2016

ab Fr 15.4.16 / Seminar „Natürlich was bewegen“ Leiten von Naturkindergruppen

Gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen in und für die Natur unterwegs sein macht Spaß. Mit Streifzügen durch die Grundlagen der Pädagogik, der Umweltbildung, den rechtlichen Fragen und den umweltpolitischen Aktionsvorschlägen ist das Seminar fast ein Muss für jeden, der Naturkindergruppen betreuen möchte.

Draußen in der Natur werden wir praktisch spannende Experimente und Naturerfahrungsspiele durchführen. Nicht graue Theorie, sondern die Praxis steht im Vordergrund. Wertvolle Anregungen und Erfahrungsaustausch versprechen neue Anstöße. Das Seminar gilt als Teilvoraussetzung für den Erhalt der Jugendleitercard (Juleica) und findet am Freitag und Samstag im ÖBZ statt. Der Treffpunkt für Sonntag wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Seminar / Naturschutzjugend im LBV (NAJU)

Leitungsteam: LBV-Umweltbildnerinnen Alexandra Baumgarten und Julia Prummer, NAJU-Bildungsreferentin

Freitag, 15.4.2016 / 16.00 bis 21.00 Uhr / Samstag, 16.4.2016 / 9.00 bis 20.00 Uhr / € 50.- / Anmeldung bei:

Naturschutzjugend im LBV, Eisvogelweg 1, 91161 Hilpoltstein,
Telefon (091 74) 47 75-41/-52, i-kirschke@lbv.de

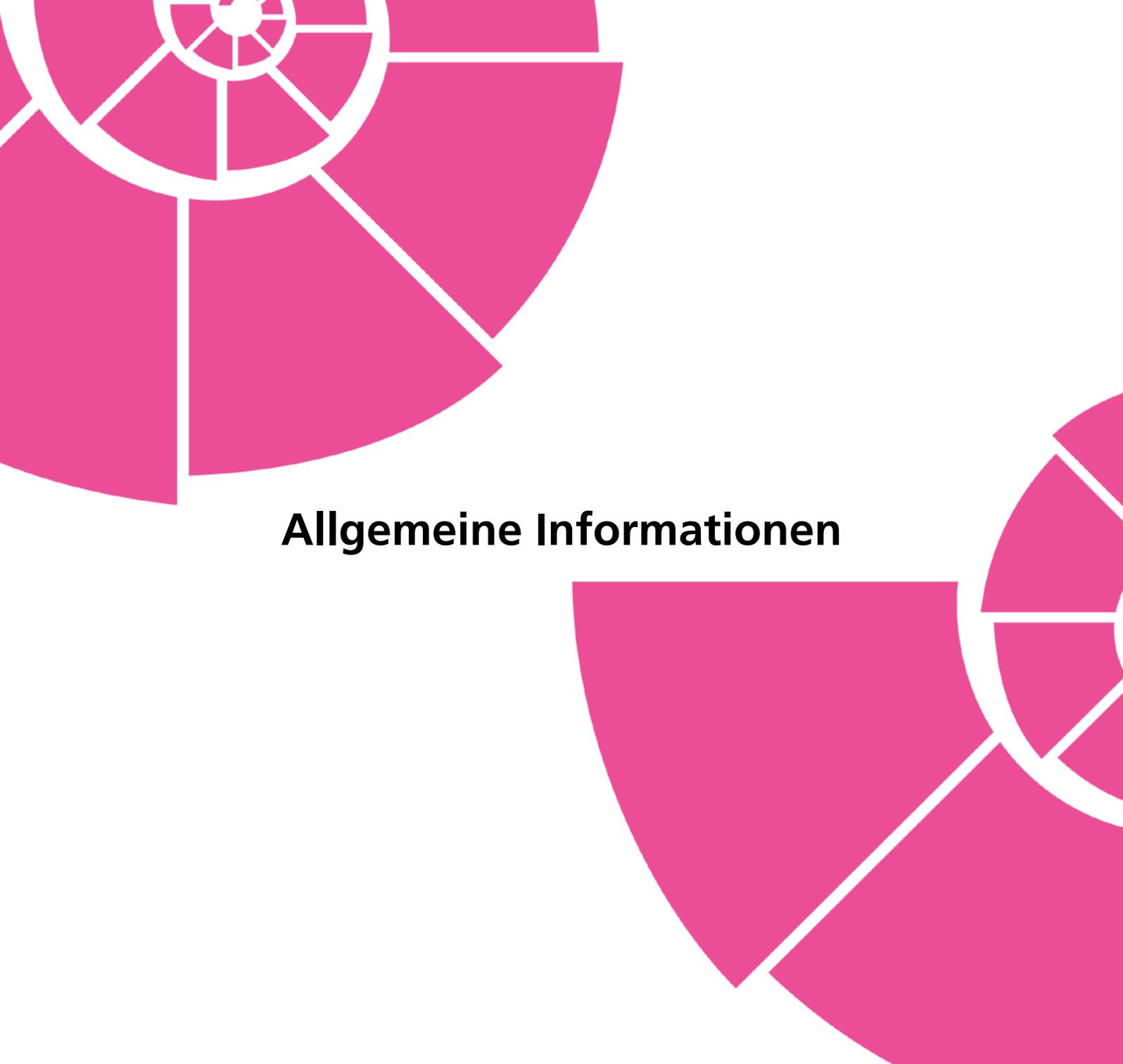
Sa 4.6.16 / Führung Mehr Grün in Münchens Schulhöfe! Der Natur-Erlebnis-Schulhof an der Konradschule in Haar

Lernen und Pausen in anregender Umgebung statt auf Beton! Seit zwei Jahren erstrahlt nun der Natur-Erlebnis-Schulhof an der Konradschule in Haar in erlebnisreicher Vielfalt. Eine Gemeinschaftsarbeit von Schülern, Lehrern, Eltern, der Gemeinde und Profis. Bei einem gemeinsamen Rundgang zeigt Ihnen die Planerin die Besonderheiten und erklärt pädagogische und ökologische Hintergründe. Außerdem erfahren Sie mehr über die Idee der Schülerbeteiligung und das naturnahe Gärtnern. Übrigens: dieser Schulhof wurde nominiert für den „European Award for Ecological Gardening 2015“.

C324420 / Führung / MVHS

Barbara Stark

Treffpunkt: Schulhof der Konradschule, gegenüber Friedrich-Ebert-Str. 11 (S4/S6 Haltestelle Haar) / Samstag, 4.6.2016 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.50 / 20 Plätze

The image features decorative elements in the corners. The top-left corner contains a large, stylized pink and white circular graphic with a central white circle and several white lines radiating outwards, creating a spiral-like effect. The bottom-right corner contains a similar but smaller pink and white circular graphic. The central text is positioned between these two decorative elements.

Allgemeine Informationen

Das Ökologische Bildungszentrum

Soweit nicht anders angegeben, finden die in diesem Programm enthaltenen Veranstaltungen im Ökologischen Bildungszentrum München (ÖBZ) statt.

Anschrift

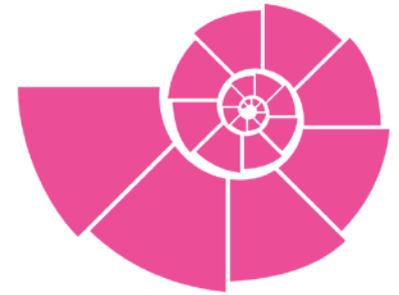
Ökologisches Bildungszentrum München
Engschalkinger Straße 166
81927 München

Wegbeschreibung

Das ÖBZ liegt im Münchner Osten in der Nähe des Arabellaparks. Die Engschalkinger Straße zweigt am Verkehrsknotenpunkt Effnerplatz vom Mittleren Ring ab. Bei Haus Nr. 164 führt ein Fuß- und Radweg zum im Grünen gelegenen Ökologischen Bildungszentrum.

Öffentliche Verkehrsmittel

U4 bis „Arabellapark“, weiter mit den Bussen 154/184/183, oder Tram 16, bis Haltestelle „Cosimabad“, oder zu Fuß entlang der Engschalkinger Straße (stadtauswärts nach Osten, ca. 10 Minuten).



Parkmöglichkeiten

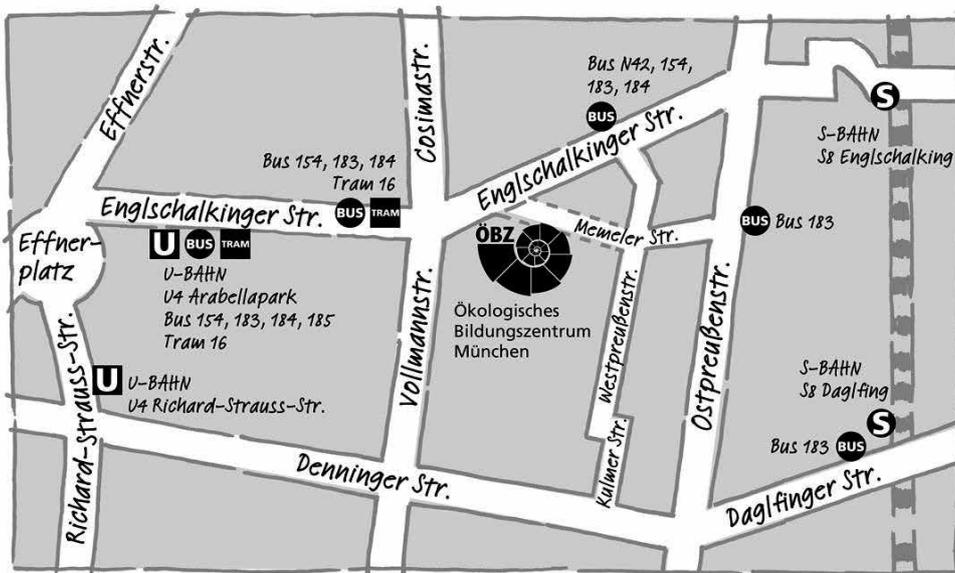
Entlang der Engschalkinger Straße. Zufahrt bis zum Haus ist nur für Menschen mit Behinderung möglich (zwei dafür ausgewiesene Stellplätze am Haus).

Fahrradparkplatz

Neben dem Haus finden Sie einen Abstellbereich für Fahrräder mit Ladestation für E-Bikes.

Verpflegung

Im Haus gibt es heiße und kalte Getränke sowie kleine Snacks aus Automaten. Mit dem Erlös aus dem Kaffeeverkauf unterstützen wir eine Kooperative in Costa Rica.



Das Ökologische Bildungszentrum München wird gefördert und unterstützt durch:



Deutsche Bundesstiftung Umwelt



Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz



Landeshauptstadt München
Kulturreferat

Landeshauptstadt München
Kulturreferat



Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt



Gregor Louisoder Umweltstiftung

Selbach Umwelt Stiftung



Selbach-Umwelt-Stiftung



AG Spiellandschaft Stadt



HypoVereinsbank

ÖBZ-Fachbeirat

Der Fachbeirat berät das ÖBZ zu grundsätzlichen Fragen wie der Umsetzung und Weiterentwicklung des Bildungskonzeptes, geplanten Projekten und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu tritt der Fachbeirat in der Regel einmal jährlich zusammen.

Die Mitglieder des ÖBZ-Fachbeirates sind:

- Stefanie Reichelt, Landeshauptstadt München, Leitung Referat für Kulturelle Bildung, Internationales und Urbane Kulturen
- Steffi Kreuzinger M.A., Sonderschulpädagogin, Umweltpädagogin bei Ökoprojekt MobilSpiel e. V., Autorin von Büchern zur Umwelt- und Nachhaltigkeitsbildung
- Dr. Manuel Schneider, Geschäftsführer der Selbach-Umweltstiftung Promotion in Philosophie, Themen: Ökologie, Landwirtschaft, Ernährung und nachhaltige Entwicklung
- Dr. Werner Zittel, Vorstand der Ludwig-Boelkow-Stiftung, Physiker, Schwerpunkt: Versorgung mit erneuerbaren Energien, Buchautor („Peak Oil“; „Leben im postfossilen Zeitalter“)
- Dr. Rudolf Nützel, Geschäftsführer der Kreisgruppe München des Bund Naturschutz in Bayern e. V., Forstwissenschaftler und promovierter Umweltpädagoge
- Silvia Liebrich, Abteilung Wirtschaft, Süddeutsche Zeitung GmbH
- Prof. Dr. Harald Lesch, Leiter der Universitätssternwarte München, unterrichtet an der LMU München Physik und Philosophie, Moderator von Fernsehsendungen wie „Abenteuer Forschung“ (ZDF) und „Alpha Centauri“ (BR)

Impressum

Programmerscheinungen: Februar 2016
Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstraße 6, 81667 München, und Münchner Umwelt-Zentrum e. V., Engelschalkinger Straße 166, 81927 München
Redaktion und Satz:
Monika Cyron / Marc Haug / Brigitta Kerber / Andrea Kugler / Margot Muscinelli / Andrea Poschmann / Elisabeth Öschay / Brigitte Schmitt / Dr. Ulrike Wagner
Gestaltung:
Kunst oder Reklame / www.kunst-oder-reklame.de
Druck:
Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG / www.ulenspiegeldruck.de
Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier
EMAS geprüftes Umweltmanagement D-155-00126

Auflage:
10000 Programmhefte
Anzeigenvertrieb:
Mediengruppe Süddeutscher Verlag
Parsberg Echo Verlag GmbH
Geschäftsführer: Christian Bachschmid
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München
Telefon: (08105) 384438
Fax: (08105) 384455
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 11 vom 1.9.2015
V. i. S. d. P.: Geschäftsführung Münchner Volkshochschule GmbH
Dr. Susanne May (Programmdirektorin)
Prof. Dr. Klaus Meisel (Managementdirektor)
sowie Vorstand Münchner Umwelt-Zentrum e. V.
Gudrun Mahlmann (1. Vorsitzende)

Anmeldung und Information

Träger des Ökologischen Bildungszentrums München sind die Münchner Volkshochschule GmbH (Rechtsträger) und das Münchner Umwelt-Zentrum e. V.

Im ÖBZ führen viele verschiedene Organisationen Veranstaltungen durch. Den Veranstalter können Sie den Daten des jeweiligen Kurses entnehmen. Dort sehen Sie auch, ob und bei wem eine Anmeldung erforderlich ist.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen des Münchner Umwelt-Zentrums (MUZ)

Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
im Ökologischen Bildungszentrum München
Engschalkinger Straße 166
81927 München
Telefon (089) 93 94 89-71, Fax (089) 93 94 89-81
E-Mail: muz@oebz.de

Online-Anmeldung über www.oebz.de/hjp

Telefonische Anmeldung unter
Telefon (089) 93 94 89-71

Schriftliche Anmeldung
per Mail, Fax oder Post an die o. g. Anschrift des MUZ im ÖBZ.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zahlungsweise:
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Umwelt-Zentrums, einzusehen unter www.oebz.de/hjp.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

Münchner Volkshochschule
im Ökologischen Bildungszentrum München
Engschalkinger Straße 166, 81927 München
Telefon (089) 93 94 89-61, Fax (089) 93 94 89-81
E-Mail: oebz@mvhs.de

Online-Anmeldung über www.mvhs.de/oebz

Telefonische Anmeldung
Zentrale MVHS: Telefon (089) 4 80 06-62 39,
MVHS im ÖBZ: Telefon (089) 93 94 89-61

Schriftliche Anmeldung
per Fax oder Post an die o. g. Anschrift der MVHS im ÖBZ.

Das Anmeldeformular finden Sie nebenstehend.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Die Zahlung für Veranstaltungen der MVHS im ÖBZ erfolgt ausschließlich im Lastschriftverfahren.

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule, einzusehen unter www.mvhs.de/agb, im Gesamtprogramm der MVHS und den MVHS-Anmeldestellen.

Kontaktadressen weiterer Veranstalter

Neben der Münchner Volkshochschule und dem Münchner Umwelt-Zentrum führen folgende Organisationen eigenständig Veranstaltungen im ÖBZ durch:



Arbeitsgemeinschaft
Natur- und Umweltbildung
Landesverband Bayern e.V.
Welslerstraße 23 · 81373 München
Telefon (089) 51 99 64 57
E-Mail: bayern@anu.de



BenE München e.V.
Ledererstraße 19 · 80331 München
Telefon (089) 23 00 27 84
E-Mail: info@bene-muenchen.de



Bund Naturschutz in Bayern e.V.
Kreisgruppe München
Pettenkoflerstraße 10a
80336 München
Telefon (089) 5 15 67 60
E-Mail: info@bn-muenchen.de



Bayerischer Volkshochschulverband e. V.
Fäustlestr. 5a
80339 München
Telefon: (089) 5 10 80-0
E-Mail: bwv@vhs-bayern.de



Landesbund für Vogelschutz
in Bayern e.V.
Kreisgruppe München Stadt und Land
Klenzestraße 37 · 80469 München
Telefon (089) 2 00 27 06
E-Mail: s-lackermeier@lbv.de



naturindianer München
Kellerstraße 41 · 81776 München
Telefon (089) 67 97 15 08
E-Mail: service@naturindianer.de



Netzwerk Gemeinsinn e. V.
c/o Ökologisches Bildungszentrum
Englschalkinger Str. 166 · 81927 München
Telefon (089) 90 54 57-63
E-Mail: info@netzwerk-gemeinsinn.net



NordOst-Kultur München
Verein für Stadtteilkultur im
Münchner Nordosten e. V.
Am Eschbichl 25 · 81929 München
Telefon (089) 95 41 59 08
E-Mail: post@nordostkultur-muenchen.de



Ökoprojekt MobilSpiel e. V.
Welslerstraße 23 · 81373 München
Telefon (089) 7 69 60 25
E-Mail: oekoprojekt@mobilspiel.de



TAGWERK Förderverein e.V.
Kontakt: Ulrike Krakau-Brandl
Neubiberger Str. 28 b · 81737 München
Telefon (089) 6 70 56 47
www.tagwerk.net



VEN
Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.
Kontakt: Annette Holländer
Glonner Straße 8 a, 85625 Baiern
Telefon (080 93) 9 05 76 60
E-Mail: annette@garten-des-lebens.de



Terminkalender

März 2016

- Sa 5.3.**
Kräuterbier
selber brauen
Seite 35
- Do 10.3.**
Netzwerk-Treffen
Umweltbildung
Seite 78
- Fr 11.3.**
Feuerzauber
Sternennacht*
Seite 60
- Sa 12.3.**
Bauktion
NaturSpielRaum*
Seite 60
- Sa 12.3.**
Zivilcourage und
Selbstverteidigung
Seite 11
- Sa 12.3.**
Weiden-Flechtelemente
Seite 48
- So 13.3.**
Sonntagscafé ÖBZ
Seite 14
- So 13.3.**
Schatzbaum und
vier Elemente*
Seite 61
- So 13.3.**
Lesung: Besser leben
ohne Plastik
Seite 7
- Di 15.3.**
Rankhilfen aus
Weidengeflecht
Seite 48
- ab Mi 16.3.**
ÖBZ-Umweltdetektive*
Seite 61
- Mi 16.3.**
Photovoltaik für
Eigenverbrauch
Seite 18
- Sa 19.3.**
Experimentiergarten
am ÖBZ
Seite 24
- ab Mo 21.3.**
Ferienfreizeit
naturindianer*
Seite 62

- Mo 21.3.**
Perlen und Figuren
aus Ton*
Seite 62
- Di 22.3.**
Veggie-Pizza backen*
Seite 63
- Mi 23.3.**
Lustige Osterbackstube*
Seite 63
- Mi 23.3.**
Mit Erden malen
Naturpigmente erleben*
Seite 63

April 2016

- Fr 1.4.**
Dekorative Weidenobjekte
Seite 49
- So 3.4.**
Führung: Vogelwelt am ÖBZ
Seite 54
- ab Di 5.4.**
Ausstellung „Makrofotografie“
Seite 14
- Mi 6.4.**
Kleine Snacks im Büro
Seite 35
- ab Do 7.4.**
Qigong Grundstufe
Senior/inn/en
Seite 32
- Fr 8.4.**
Wildkräuterführung ÖBZ
Seite 54
- Fr 8.4.**
Feuerzauber Sternennacht*
Seite 64
- So 10.4.**
Sonntagscafé ÖBZ
Seite 14
- So 10.4.**
Bau Insektenhotel
Seite 22
- So 10.4.**
Reise eines T-Shirts*
Seite 64
- Di 12.4.**
Indisch vegetarisch
Seite 35
- Mi 13.4.**
Arche-Weine
Seite 36

- Do 14.4.**
Kunst des Räucherns
Seite 36
- ab Fr 15.4.**
Leiten von Naturkinder-
gruppen
Seite 78
- Sa 16.4.**
Vegan genießen
Seite 36
- Sa 16.4.**
Upcycling: Kistchen &
Körbe aus Tetracks
Seite 49
- So 17.4.**
Cool cooking für Teens*
Seite 37
- So 17.4.**
Wildkräuter & Qigong
Seite 30
- Mi 20.4.**
Käse selbstgemacht
Seite 37
- Mi 20.4.**
Energieeffizientes Haus
Seite 18
- Mi 20.4.**
Nachhaltige Geldanlagen
Seite 8
- ab Fr 22.4.**
„Weltretter“-Workshop
Seite 11
- ab Sa 23.4.**
AG Lebensraum Wildgarten
Seite 25
- Sa 23.4.**
Was blüht im Frühling?
Seite 55
- So 24.4.**
Yoga für Schultern
und Nacken
Seite 32
- ab Mo 25.4.**
Beteiligung und
Vernetzung
Seite 11
- ab Mo 25.4.**
Beteiligung übers
Reden hinaus
Seite 12
- Fr 29.4.**
Eigener Kräutergarten
Seite 20

Mai 2016

- Mo 2.5.**
Reich der Wiesenfeen*
Seite 64
- Sa 7.5.**
Vietnamesisch
traditionell
Seite 37
- Sa 7.5.**
Wildblumen-
Topfgarten
Seite 22
- So 8.5.**
Sonntagscafé ÖBZ
Seite 14
- So 8.5.**
Geocaching*
Seite 65
- Mo 9.5.**
Kleine Naturforscher
Was piepst und fliegt?*
- Di 10.5.**
Bitterkräuter und
Wermutwein
Seite 46
- Mi 11.5.**
Neue Nachbarschaften
gemeinsam gestalten
Seite 8
- Mi 11.5.**
Nachhaltige, regionale
Sachwert-Investitionen
Seite 8
- Do 12.5.**
Kreatives Kochen
trotz Fulltimejob
Seite 38
- Fr 13.5.**
Wilde Fermentation
Seite 38
- Sa 14.5.**
Ikebana
Seite 50
- ab Di 17.5.**
Ferienfreizeit
naturindianer*
Seite 66
- Mi 18.5.**
Imker über die Schulter
geschaut*
Seite 66

- Sa 21.5.**
Thailändische Küche
Seite 38
- Do 26.5.**
Sensenmähen
Seite 23
- Do 26.5.**
Sensen dengeln
und reparieren
Seite 23
- Do 26.5.**
Dekorativer Stuhl
aus Ästen
Seite 50
- Juni 2016**
- Do 2.6.**
Ketogene Ernährung
Seite 38
- Fr 3.6.**
Rad-Exkursion
SEM Nordost
Seite 13
- Fr 3.6.**
Wildkräuterführung
Seite 54
- Sa 4.6.**
Was blüht im Sommer?
Seite 55
- Sa 4.6.**
Brot, Brötchen,
Aufstriche & Dips
Seite 39
- Sa 4.6.**
Bienenhaltung Stadt
Imkerei am ÖBZ
Seite 23
- So 5.6.**
Sonntagscafé ÖBZ
Seite 14
- So 5.6.**
Führung: Amphibienbiotop
Seite 56
- So 5.6.**
Baumentdeckungs-
reise für Familien*
Seite 67
- ab Mo 6.6.**
Gut zu Fuß
ein Leben lang
Seite 33
- Mi 8.6.**
Kräuteröle und -essige
Seite 46

Do 9.6.
Biere: Reinheitsgebot
und Vielfalt
Seite 39

Sa 11.6.
Wildkräuterkochkurs
Seite 39

ab Sa 11.6.
Führung
Experimentiergarten
Seite 25

Sa 11.6.
Mit der Natur
zur Ruhe kommen
Seite 30

So 12.6.
Meditationstag
Seite 31

Mi 15.6.
Moderner Holzbau
Seite 19

Do 16.6.
Bäuerliche Küche
der Maremma
Seite 40

ab So 19.6.
Ausstellung:
Botanische Kunst
Seite 15

Mo 20.6.
Kleine Naturforscher:
Was wächst und blüht?*

Mi 22.6.
Sinnliche Blühträume
Seite 47

Do 23.6.
Imker über die Schulter
geschaut*
Seite 67

ab Do 30.6.
Männer an den Herd!
Seite 40

Juli 2016

So 3.7.
Sonntagscafé ÖBZ
Seite 14

So 3.7.
Vogelkundlicher
Spaziergang ÖBZ
Seite 28 / 56

So 3.7.
Draußen in der Natur malen*
Seite 28 / 67

So 3.7.
Experimentiergarten ÖBZ
Seite 27

So 3.7.
Interkultureller Frauengarten
und Wabengarten
Seite 27

So 3.7.
Nachwachsende Rohstoffe:
Was ist das?
Seite 27

ab Do 7.7.
Leben heißt gestalten
Seite 31

Sa 9.7.
Vegetarische
Biergartenschmankerl
Seite 40

Sa 9.7.
Führung
Experimentiergarten
Seite 25

So 10.7.
Feldenkrais
Seite 33

So 10.7.
Afrikanisch Kochen
Seite 41

Mo 11.7.
Kleine Naturforscher:
Was kriecht u. krabbelt?*

Fr 15.7.
Wasserspiele und
Matschfiguren*
Seite 67

ab Sa 16.7.
Shiatsu
Seite 33

Sa 16.7.
Bayerische
Süßwasserfische
Seite 41

So 17.7.
Mediterrane Genüsse
Seite 42

Mi 20.7.
Bauen mit Lehm
Seite 19

Fr 22.7.
Inhaltsstoffe Kosmetik
Seite 31

Sa 23.7.
Progressive
Muskelentspannung
Seite 34

Sa 23.7.
Bier brauen
zu Hause
Seite 42

Sa 23.7.
Vielfalt im Nutzgarten
Seite 20

So 24.7.
Stress reduzieren
Entspannung fördern
Seite 34

So 24.7.
Kochkurs
ketogene Ernährung
Seite 43

Mo 25.7.
Autogenes Training
Seite 34

Di 26.7.
Achtsamkeitsmeditation
MBSR-Methode
Seite 34

August 2016

Mo 1.8.
Ringelblumensalbe
und Lippenbalsam*
Seite 68

ab Mo 1.8.
Ferienfreizeit
naturindianer*
Seite 68

ab Mo 1.8.
Singen und Klingen
Seite 51

Di 2.8.
Brennnessel
eine Alleskönnerin*
Seite 69

Mi 3.8.
Farbtopf der Natur*
Seite 69

Do 4.8.
Vom Acker auf den Teller*
Seite 70

Fr 5.8.
Wildnisküche*
Seite 70

Sa 6.8.
Didgeridoo Bauen
Seite 51

Sa 6.8.
Didgeridoo spielen
Seite 51

Sa 6.8.
Sommerkosmetik
selbstgemacht
Seite 47

So 7.8.
Landschaftsaquarell
Seite 51

So 7.8.
Menü vom Grill
Seite 43

Mo 8.8.
Wasser und Wissen –
Kunst und Spiel*
Seite 71

Di 9.8.
Naturgesänge und
Instrumente*
Seite 71

Mi 10.8.
Leckeres aus dem
Lehmbackofen*
Seite 72

Do 11.8.
Naturerlebnisse und
kreative Kunstwerke*
Seite 72

Fr 12.8.
Indianer für einen Tag*
Seite 72

Sa 13.8.
Tortilla Espanola
Seite 43

Sa 13.8.
Mit der Natur
zur Ruhe kommen
Seite 30

September 2016

ab Fr 9.9.
Krise als Chance
Seite 32

Sa 10.9.
Führung
Experimentiergarten
Seite 25

So 11.9.
Vegane Desserts
Seite 44

Do 15.9.
Training für Gehirn
und Körper
Seite 32

Do 15.9.
Tomatenvielfalt
Garten und Küche
Seite 21

Fr 16.9.
Ehrenamtlichen Treffen
Seite 15

Fr 16.9.
Feuerzauber Herbstnacht*
Seite 73

Sa 17.9.
Ikebana
Seite 50

Sa 17.9.
Kartoffelernte Lagerfeuer*
Seite 73

Mi 21.9.
Mini-Blockheizkraftwerke
Seite 19

Do 22.9.
Wilde Früchtchen
im Herbst
Seite 47

Fr 23.9.
Nachhaltig kochen
Nachhaltig genießen*
Seite 44

So 25.9.
Sonntagscafé ÖBZ
Seite 14

So 25.9.
Erntetag ÖBZ-
Gartengruppe
Seite 28

So 25.9.
Apfel fällt nicht
weit vom Stamm*
Seite 74

So 25.9.
Alte Apfelsorten
Vielfalt entdecken
Seite 21

So 25.9.
Streuobstwiesen ÖBZ
Seite 57

Fr 30.9.
Feuerzauber Sternennacht*
Seite 74

* Veranstaltungen für
Kinder, Jugendliche und
Familien