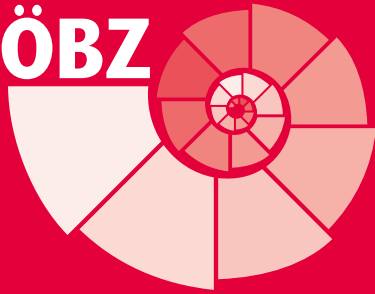


ÖBZ



Ökologisches Bildungszentrum München



Programm 9/2018 bis 3/2019



Münchner
Volkshochschule



www.oebz.de



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.



Münchner
Volkshochschule

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.

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 Umwelt**

Seite 3
Klimaherbst 2018
Seite 4
Nachhaltig leben
Seite 7
Andere treffen
Seite 9



**Nachhaltige
Stadt**

Seite 13
Stadtentwicklung
Seite 14
Erneuerbare
Energien
Seite 15
Bauen und
Wohnen
Seite 17



Natur und Garten
Seite 19

Gartenwissen
Seite 20
Urban Gardening
Seite 22
ÖBZ-Gärten
Seite 24
Natur erleben
Seite 25



Aktiv und Kreativ
Seite 27

Naturprodukte
selbst gemacht
Seite 28
Kunst und
Gestalten
Seite 29



Rundum gesund
Seite 33

Bewegung und
Entspannung
Seite 35
Kochen und
Ernährung
Seite 39



**Pädagogische
Fortbildungen**
Seite 47



**Kinder- und
Familien-
programm**
Seite 49



**Allgemeine
Informationen**

Seite 57
Lageplan ÖBZ
Seite 58
Förderer und
Fachbeirat,
Impressum
Seite 59
Kontaktadressen
Seite 60

**Anmeldung und
Information**

Umschlag vorne,
innen

Terminkalender

hintere
Umschlagklappe

Liebe Münchnerinnen, liebe Münchner,

Energie ist eine der Grundvoraussetzungen für das Leben überhaupt. Sie ist zudem wichtige Grundlage von industrieller und landwirtschaftlicher Produktion und von Mobilität. Unser extrem energieaufwändiger Lebensstil strapaziert diese wertvolle Ressource.

Damit die uns zur Verfügung stehende Energie für ein gutes Leben der gesamten Erdbevölkerung und auch für kommende Generationen ausreicht, müssen wir in vielen Bereichen umdenken. An dieser Dringlichkeit hat auch die Erschließung erneuerbarer Energien und die Einführung energiesparender Geräte nichts geändert. Offenbar fehlt aber immer noch die Energie zur Umsetzung der notwendigen Veränderungen. Und zwar weltweit.

Wir sind daher angehalten, unsere persönliche Energie aufzubringen, damit der gesellschaftliche Wandel gelingen kann: viel positive, zukunftsgerichtete und mitreißende Energie, um Gewohntes kritisch zu hinterfragen und zu verändern, neue Lebensformen und Techniken auszuprobieren, sich zu vernetzen und andere Menschen zu motivieren – und dabei die eigenen Energiequellen nicht aus den Augen zu verlieren!

In diesem Sinne bringen wir uns auch wieder beim Münchner Klimaherbst ein, der dieses Jahr das Thema „Energie“ in den Mittelpunkt stellt. Zum Beispiel laden wir zum großen Aktionstag „Elektromobilität“ am 13.10. ins ÖBZ ein, wo Sie einen umfassenden Einblick in diese Technologie bekommen und Elektromobile – vom Pedelec bis zum E-Auto – selbst ausprobieren können.

Auch das monatliche ÖBZ-Sonntagscafé machen wir am 21. Oktober zu einem Klimacafé: Während Kinder sich in einer Energiewerkstatt mit der Kraft des Windes beschäftigen, können Sie sich in entspannter Atmosphäre bei einem Experten Tipps und Ideen für Ihre persönliche Energiewende abholen.

Ihre Energiereserven aufladen können Sie mit unseren vielfältigen Programmen rund um Garten und Stadtnatur, beim Mitgärtnern in einem der Gartenprojekte am ÖBZ oder in einem unserer kreativen oder gesundheitsfördernden Kurse.

Sie sehen, das ÖBZ bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Kraft und Motivation zu tanken, um mit positiver Energie eine zukunftsfähige Welt zu gestalten!



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



Dr. Ulrike Wagner
Leiterin der
Münchner Volkshochschule
im ÖBZ



Gesellschaft und Umwelt



Gesellschaft und Umwelt

Das Ökologische Bildungszentrum München (ÖBZ) ist eines von wenigen großstädtischen Umweltbildungszentren in Deutschland. Grundlegende Zukunftsfragen und eine nachhaltige Entwicklung von Stadt und Region besitzen daher einen hohen Stellenwert.



9. Oktober bis
2. November 2018

Münchner Klimaherbst – Energie für die Wende

Klimaschutz ist eine der zentralen gesellschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Doch um eine echte Energiewende herbeizuführen, brauchen wir nicht nur einen veränderten Umgang mit Energie, sondern auch die Tatkraft und persönliche Energie vieler engagierter Menschen.

Vom 9. Oktober bis 2. November bietet der 12. Münchner Klimaherbst unter dem Motto „Energie für die Wende“ eine Fülle von Möglichkeiten, sich inspirieren zu lassen, um dann selbst aktiv zu werden. Das gesamte Programm und interessante Hintergrundinformationen finden Sie unter www.klimaherbst.de. Programmhefte erhalten Sie im ÖBZ sowie an vielen Orten in München.

Die Auftaktveranstaltung des 12. Münchner Klimaherbstes findet am Dienstag, den 9. Oktober 2018, von 18.30 bis 20.00 Uhr, im Alten Rathaus statt. Eintritt frei, eine Anmeldung ist erforderlich unter www.klimaherbst.de/anmeldung oder Telefon (089) 55 28 46 23. Reservierungen verfallen 15 Min vor Veranstaltungsbeginn. Mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache. / ♿

Mi 10.10.18 / Forum

Energiereduzierte Kost: Wie man den Klimagürtel enger schnallt!

An was denken Sie, wenn Sie an energiereduzierte Ernährung denken? Weniger Kalorien? Weniger Fett? Auf vielen Lebensmittelverpackungen finden wir mittlerweile Nährwerttabellen, die uns bei der Auswahl der Produkte helfen. Keine Kennzeichnung gibt es aber darauf, wie energieintensiv es ist, diese Waren zu produzieren. Wir helfen Ihnen dabei, unsere Lebensmittel bezüglich ihres Energieinputs einzuordnen. Hierzu picken wir uns einzelne Lebensmittel heraus – etwa Fleisch, Getreide und Gemüse – und stellen sie auf den Energieprüfstand: Wie sieht es aus mit dem Anbau, dem Transport, der Verpackung? Um den Klimaschutz auch sinnlich erlebbar zu machen, gibt es zu jedem inhaltlichen Gang noch themenbezogene bio-regionale Häppchen.

Forum / TAGWERK Förderverein e.V. und MUZ

Ulrike Krakau-Brandl (Koordination)

Referent(inn)en: Beatrice Rieger, TAGWERK eG,
Dr. Michael Rittershofer, TAGWERK e.V.

Mittwoch, 10.10.2018 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Teilnahme
kostenfrei / Anmeldung und Information bei
Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (089) 670 56 47 / ♿

Sa 13.10.18 / Klimaherbst-Aktionstag Elektrisch in die Zukunft?

Ist Elektromobilität schon alltagstauglich, ist das schon eine realistische Möglichkeit für mich, meine Familie oder Hausgemeinschaft? Beim großen Aktionstag zum Thema „Elektromobilität“ können Sie sich fachkompetent und umfassend informieren, Techniken, Modelle und Ladesysteme live erleben. Machen Sie sich ein Bild von Kosten und Fördermöglichkeiten und nehmen so Schwung für die eigene Mobilitäts- und Energiewende auf. Hohe Effizienz, weniger CO₂-Ausstoß, Lärm und Luftverschmutzung und die Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen – ist Elektromobilität der erste Schritt zu einer nachhaltigeren Verkehrskultur? In Kooperation mit dem Bauzentrum München, dem RGU und vielen, engagierten Münchner Betrieben.

H324004 / Klimaherbst-Aktionstag / MVHS

Dr. Ulrike Wagner (Koordination)

Samstag, 13.10.2018 / 11.00 bis 17.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿



Foto: © Brigitta Kerber

So 14.10.18 / Klimaherbst-Dult Leben ohne Abfall – geht das?

Die Deutschen sind Abfallweltmeister. Sehr viel Energie steckt in Verpackungen, die in kurzer Zeit zu Abfall werden, aber geht es auch ohne so viel Müll? Kastanien zum Waschen und Olivenöl zum Abschliffen: Exotisch, öko-fanatisch oder ganz einfach nur gut? Natürlich gehören großes Umweltbewusstsein und Ideenreichtum dazu, seinen Alltag so unkonventionell zu gestalten, dass möglichst wenig Müll anfällt. Aline Pronnet versucht dies seit mehr als einem Jahr und stellt ihre Erfahrungen nicht nur auf ihrem Blog vor, sondern auch am Infostand des ÖBZ.

H324000 / Infoveranstaltung / Schwanthalerhöhe / MVHS

Aline Pronnet / Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 14.10.2018 / 11.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿

So 14.10.18 / Workshop „Kurz die Welt retten“ Energie & Emissionen

Energieverbrauch und CO₂-Freisetzung sind sehr ungleich über die Welt verteilt, ebenso die Folgen des Klimawandels. Das wissen wir, aber was können wir als Einzelne dagegen tun? Woher nehme ich die Energie für eigene Veränderungen? Diese Workshop bietet methodische und inhaltliche Impulse für die richtigen Schritte, um zu einer guten Zukunft für alle und einer Welt in Balance zu kommen. Sie erhalten nicht nur das Handwerkszeug um aktiv zu werden und andere zu motivieren, sondern auch Fachliteratur. Mit kleinem Mittagssnack. Zusammenarbeit mit der Global Marshall Plan Academy.

H324810 / Workshop / MVHS und GMPA

Robert Faul / Constanze Gohlke

Sonntag, 14.10.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– zuzüglich € 15.– Materialgeld für Literatur & Verpflegung / 35 Plätze / ♿

Mo 15.10.18 / Workshop **meet.talk.change. Deine Energie verändert München**

Du brennst für eine bessere Zukunft und willst deine Energie an andere junge Menschen weitergeben – oder möchtest einfach wissen, wie du in München aktiv werden kannst? Dann komm zu unserem Get together! Verschiedene Umweltinitiativen stellen sich und ihre Projekte vor und bieten dir die Möglichkeit zum entspannten Austausch. Vernetze dich mit jungen QuerdenkerInnen und entdecke neue Wege, München zu gestalten. Denn: Zusammen kann man mehr erreichen!

Workshop / BenE München e.V., AG Konnektiv und MUZ
Referent/innen: verschiedene Jugend-Organisationen

Montag, 15.10.2018 / 16.30 bis 19.00 Uhr / keine
Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

Mi 17.10.18 / Vortrag **Strom vom eigenen Balkon**

Mit Mini-Solar-Anlagen ist es seit Kurzem möglich, sogar auf dem eigenen Balkon Strom zu erzeugen und in das Stromnetz der Wohnung einzuspeisen. Je nach Größe der Anlage können zwischen fünf und zwanzig Prozent des durchschnittlichen Strombedarfs eines Haushalts gedeckt werden. Wie das genau geht, welche Regelungen es gibt, ob sich die Investition finanziell lohnt und was sonst noch zu beachten ist, wird im Vortrag erläutert. Individuelle Fragen sind möglich. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

H324410 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum
Cigdem Sanalimis

Mittwoch, 17.10.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung
bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

So 21.10.18 / Klimacafé **Meine persönliche Energiewende**

Heute fange ich an! Begleitend zu unserem Sonntagscafé stellen wir Ihnen am Ökologischen Bildungszentrum geniale Ideen und ganz einfache Möglichkeiten vor, wie jede/r Einzelne mit kleinen, aber effektiven Schritten seine persönliche Energiewende einleiten kann. So schützen Sie Klima und Umwelt und gewinnen dabei an Lebensqualität. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren!

H324006 / Info-Nachmittag / MVHS
Norbert Endres / Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 21.10.2018 / 14.30 bis 17.00 Uhr / keine
Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

Nachhaltig leben

Die Veranstaltungen dieser Rubrik liefern Ideen und Ansatzpunkte, wie jeder von uns durch die Entwicklung eines „nachhaltigeren“ Lebensstils, aktiv zu einer neuen Ausrichtung unserer Gesellschaft beitragen kann.

Sa 20.10.18 / Seminar

Gesundheit und gute Tierhaltung

Am Beispiel von Antibiotikaeinsatz, Trinkwasserqualität und Klimawandel wird deutlich, welche Auswirkungen eine nicht tiergemäße Haltung auf Tier, Mensch und Umwelt hat: denn Hochleistungszucht und Tiergesundheit sind stark mit CO₂-Ausstoß und Nachhaltigkeit korreliert. Tierschutz und Verbraucherschutz gehören also zusammen. Angela Dinter vom Nutztierschutzverband PROVIEH e.V. wird konkrete Handlungsansätze präsentieren, wie wir als Verbraucher zu einer besseren Tierhaltung beitragen können.

H324628 / Seminar / MVHS und PROVIEH e.V.

Angela Dinter

Samstag, 20.10.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 9.– / ermäßigt € 7.– / 25 Plätze / ♿



Foto: © Brigitta Kerber

Sa 10.11.18 /

Münchner Wissenschaftstage

Digitalisierung und Nachhaltigkeit

Ist eine „smarte“ Welt automatisch grüner und nachhaltiger? Was bedeutet Digitalisierung für die Ökologie und eine nachhaltige Lebensweise? Während das Prinzip der Nachhaltigkeit als eine „Vision globalen langfristigen Wohlergehens“ immer mehr ins gesellschaftliche Bewusstsein dringt, sind die Auswirkungen der Digitalisierung gerade erst Thema aktueller Forschungen und Diskussionen und werden sehr unterschiedlich eingeschätzt. Das Ökologische Bildungszentrum wird dieses Spannungsfeld an den Münchner Wissenschaftstagen aufzeigen.

H324822 / Vortrag / Schwanthalerhöhe / MVHS

Dr. Ulrike Wagner

Samstag, 10.11.2018 / 14.00 bis 15.30 Uhr / Anmeldung nicht erforderlich / Eintritt frei / ♿

Mo 3.12.18 / Workshop

Einkaufsnetz statt Plastiktüte

In diesem Kurs häkeln wir ein Einkaufsnetz aus Baumwolle. Was früher weit verbreitet war, liegt jetzt voll im Trend. Durch die Materialwahl werden moderne Akzente gesetzt; da umweltfreundlich und praktisch, hat dieser Klassiker seine Renaissance verdient. Sie lernen die Grundtechniken des Häkelns, feste Maschen und Luftmaschen und gehen am Ende mit einem fertigen Stück nach Hause. Für Anfänger/innen gut geeignet, die in diesem Kurs sehr schnell ihr erstes Werk vollenden.

H235055 / Workshop / MVHS

Bärbel Bruns

Montag, 3.12.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– / 10 Plätze / nähere Informationen bei der Kursleiterin: mail@knit-a-porter.de / ♿

Fr 7.12.18 / Seminar

Zu schade für die Tonne

Wer glaubt, dass Gemüse und Obst nicht ohne Abfall genutzt werden kann, erlebt in diesem Kurs wahre Überraschungen! In der Küche landet täglich viel Essen im Müll, was noch wunderbar weiterverarbeitet werden kann. Sie lernen in Theorie und Praxis, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und mit Zutaten, wie Schalen, Kernen und „Resten“, unglaubliche und leckere, vegetarische und vegane Gerichte zu kochen. Schalen von Bananen, Kerne von Wassermelonen, Zwiebeln, Knoblauch sowie allerlei Schnibbelreste von Gemüse sind hier die Stars und werden innovativ in Szene gesetzt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

H383215 / Seminar / MVHS

Tobias Kochseder

Freitag, 7.12.2018 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Fr 18.1.19 / Seminar

Kochen mit der Biokiste

Die Winteredition für alle, die frisches saisonales Gemüse aus der Biokiste oder vom Bauernmarkt lieben! Sie möchten aus Blumenkohl, Kürbis und Co. etwas anderes als Suppe machen? Sie fragen sich, wie man wohl Rote Bete, Schwarzwurzeln oder Fenchel verarbeitet? Dieser Kurs zeigt, wie es geht. Es erwarten Sie spannende Rezepte mit teilweise „unbekannteren“ bio-regionalen Gemüsen der Saison. Ob roh, gekocht oder gebacken, wir zaubern aus den Lebensmitteln der Biokisten und Hofläden leckere Gerichte. Der Kurs steht ganz im Zeichen von nachhaltigem Kochen und einer solidarischen Landwirtschaft in der Region München. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

H383218 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 18.1.2019 / 17.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– zuzüglich € 11.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Do 31.1.19 / Vortrag

Geldanlagen für Mensch und Umwelt

Nachhaltige Finanzangebote sprechen immer mehr Menschen an. Sie stellen die reine Profitmaximierung nicht mehr an erste Stelle, sondern wollen auch einen sozialen und ökologischen Mehrwert schaffen. Im Vortrag werden verschiedene Ansätze von Nachhaltigkeit in der Finanzbranche dargestellt. Es wird erläutert welche Anlageformen mit ethisch-ökologischen Kriterien bei Banken, Versicherungen und Fonds gibt und wie man die verschiedenen Angebote beurteilen und vergleichen kann. Ergänzend: Kurs H324610 (Sachwertinvestitionen).

H324610 / Vortrag / MVHS

Mathias Winkler

Donnerstag, 31.1.2019 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 18 Plätze / ☎

Di 19.2.19 / Vortrag

Sachwertinvestitionen für die Region

Mit nachhaltigen Sachwertinvestments kann man erneuerbare Energien fördern oder regionale, ökologisch und sozial sinnvolle Entwicklungen unterstützen. In diesem Vortrag werden verschiedene Formen von nachhaltigen, unternehmerischen Beteiligungen erörtert sowie deren Chancen und Risiken beleuchtet, z. B. bei Anlagen in erneuerbare Energie und Holzinvestments. Darüber hinaus werden Konzepte zur Förderung regionaler Wirtschaftsstrukturen und die besonderen Aspekte von Genossenschaftsbeteiligungen vorgestellt. Grundlagen: Kurs H324610 (Geldanlagen).

H324612 / Vortrag / MVHS

Mathias Winkler

Dienstag, 19.2.2019 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 14 Plätze / ☎

Andere treffen

Es gibt viele Gelegenheiten für einen ungezwungenen Besuch im ÖBZ – auch außerhalb unseres klassischen Kursprogramms. Vielleicht haben Sie Interesse an einem der Netzwerk-Treffen, besuchen unser regelmäßig stattfindendes Sonntagscafé, einen Film, eine Ausstellung oder kommen am Infostand mit uns ins Gespräch.



Foto: © Martin Ehrlinger

ab Sa 15.9.18 / Ausstellung Drei Zeilen für einen Augenblick

In den vergangenen Monaten hatten wir eingeladen, sich von der Natur, der Schönheit und der Vielfalt in unseren Gärten inspirieren zu lassen und die persönlichen Empfindungen in Haiku-Versen Ausdruck zu verleihen. Ein spannendes Experiment, das Gartenerleben, Ästhetik und Poesie miteinander vereint.

Ausstellung / MUZ

Vernissage: Samstag, 15.9.2018 / 14.00 Uhr / Ausstellung bis 25.10.2018 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿

So 23.9.18 / Hoffest Riem Informationsstand des ÖBZ

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

G324911 / Infoveranstaltung / Riem / MVHS

Mitarbeiter/innen des ÖBZ

Hofgut Riem / Sonntag, 23.9.2018 / 11.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿

ab So 30.9.18 / Ausstellung Symbole für die Welt von morgen

Inspiriert von der Kunst und dem Wirken Hundertwassers haben an drei Workshoptagen rund 40 Teilnehmer/innen unterschiedlicher Generationen gemeinsam Überlegungen über eine lebenswerte Zukunft angestellt und anschließend, begleitet von der Kunstpädagogin Didi Richter, ein buntes Gemeinschafts-Kunstwerk gestaltet – eine Säule der Nachhaltigkeit. Aus dem künstlerischen Prozess sind eine Videodokumentation und eine kleine Ausstellung entstanden, die wir im Foyer des ÖBZ zeigen.

Ausstellung / MUZ

Ausstellung bis 25.10.2018 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, am Wochenende nur bei Kursbetrieb / Eintritt frei / ♿

Vernissage und Einweihung des Kunstwerks

Sonntag, 30.9.2018 / 14.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

ab So 30.9.18 / Sonntagscafé Sonntagscafé im ÖBZ

Beim Sonntagscafé im ÖBZ können sich Jung und Alt in der besonderen Atmosphäre des Hauses und seiner Umgebung treffen. Hier ist ein offener, zwangloser Treffpunkt entstanden, an dem Sie bei jedem Wetter fair gehandelten Biokaffee oder -tee und leckere, selbst gebackene Kuchen aus biologischen Zutaten genießen können. Parallel zum Sonntagscafé finden verschiedene Veranstaltungen statt.

Sonntagscafé / MUZ

6 x sonntags, 30.9., 21.10. und 18.11.2018 sowie 20.1., 17.2. und 17.3.2019 / 14.30 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

Di 16.10.18 / Film mit Diskussion „10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?“

Der Film geht der Frage nach, wie für die wachsende Weltbevölkerung ausreichend Nahrung erzeugt werden kann, ohne dabei unsere natürlichen Lebensgrundlagen weiter zu zerstören. Er versucht das komplexe System der weltweiten Nahrungsmittelproduktion zu durchdringen und nachhaltige Lösungen für die Zukunft zu zeigen. Im Anschluss folgt eine Podiumsdiskussion mit Vertreter/innen aus der Münchner Öko-Ernährungsszene und Austausch mit dem Publikum. Einlass ab 18.10 Uhr.

Film mit Diskussion / BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München Arbeitskreis Öko-Teller

Dienstag, 16.10.2018 / 18.30 bis 21.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

ab Do 18.10.18 / Film mit Diskussion Green-Visions Filmreihe im Rio-Filmpalast

Diese Filmreihe präsentiert Umweltdokumentationen aus der ganzen Welt, gefolgt von Diskussionen mit Regisseurinnen und Regisseuren, Expertinnen und Experten aus Umwelt- und Filmwissenschaft. Eine Kooperation der MVHS mit dem Rachel Carson Center for Advanced Studies und der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Neuer Veranstaltungsort: Rio-Filmpalast, Kino 2, Rosenheimer Straße 46, 19.00–20.30 Uhr

Teilnahme kostenfrei, Anmeldung bei der MVHS erbeten. Wir bitten Sie, Ihre Plätze bis 18.50 Uhr einzunehmen, da die Anmeldungen 10 Minuten vor Filmbeginn verfallen. Nähere Informationen zu den Filmen unter www.mvhs.de.

Do 18.10.2018 / 19.00 Uhr

The Anthropologist

Regie: Seth Kramer, Daniel A. Miller & Jeremy Newberger; USA 2016, 78 Min., Engl., Gesprächspartnerin: Susan Crate.

H249300 / Film mit Diskussion / Haidhausen / MVHS

Do 8.11.2018 / 19.00 Uhr

The True Cost

Regie: Andrew Morgan, USA 2015, 92 Min., OmU.

H249400 / Film mit Diskussion / Haidhausen / MVHS

Do 17.1.2019 / 19.00 Uhr

A New Economy

Regie: Trevor Meier, Kanada 2016, 85 Min., Engl.

H249600 / Film mit Diskussion / Haidhausen / MVHS

Do 14.2.2019 / 19.00 Uhr

Banking Nature

Regie: Denis Delestrac, Sandrine Feydel, Frankreich 2015, 90 Min., Engl.

H249600 / Film mit Diskussion / Haidhausen / MVHS

Fr 19.10.18 und Fr 1.3.19 / Netzwerktreffen **Urbane Gärten München**

Das Netzwerk Urbane Gärten München lädt im Frühjahr und Herbst zum offenen Treffen und Austausch aller Münchner Gärtner(innen) und Garteninteressierten ins Ökologische Bildungszentrum ein. Ziel ist, die vielfältigen Gärten und ihre Bedeutung in der Stadtgesellschaft sichtbar zu machen.

Netzwerktreffen / Netzwerk Urbane Gärten und MUZ

Manuela Barth / Frauke Feuss

Jeweils Freitag, 19.10. und 1.3.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr /
Anmeldung erforderlich unter
info@urbane-gaerten-muenchen.de / Teilnahme kostenfrei / &

ab So 18.11.18 / Ausstellung **„Glänzende Aussichten“**

In zahlreichen Karikaturen zu Themen wie Lebensstil, Konsum, Klimawandel und Gerechtigkeit wagen 40 Karikaturistinnen und Karikaturisten einen überraschend anderen Blick auf die Herausforderungen unserer Zeit. Auf witzige, verblüffende und manchmal auch erschreckende Weise regen sie zum Nachdenken an über die Abgründe unseres individuellen Verhaltens, aber auch über die großen weltpolitischen Zusammenhänge. Der Humor lässt uns die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten. Die Ausstellung ermutigt, umzudenken und zu ändern, was geändert werden muss. Auf Anfrage kostenlose Führungen für Interessierte und Schulklassen (ab 6. Klasse), Dauer: ca. 45 Min. Terminvereinbarung unter Telefon (089) 5982 79.

Ausstellung / Misereor München in Kooperation mit MUZ und MVHS

Ausstellungseröffnung: Sonntag, 18.11.2018, 14.30 Uhr
Ausstellung bis 14.12.2018 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / &

So 25.11.18 / Impro-Theater **Best of Lifestyle**

Lassen sich nachhaltige Lebensstile und Humor verbinden? Die Schauspielerinnen und Schauspieler des beliebten Münchner „fastfood theater“ versprechen, dass wir am Ende sogar über uns selber lachen. In einer Mischung aus Szenen, Spielen und Songs und auf Zuruf und Wunsch des Publikums bieten sie einen furiosen Ritt durch unseren Lebensalltag. Fastfood in Bioqualität – witzig, spontan und unterhaltsam. Um 18.00 Uhr laden wir Sie vorab zum Sektempfang mit Kurzführung durch die Karikaturenausstellung „Glänzende Aussichten“. Nach diesen Impulsen öffnen wir um 19.00 Uhr die Impro-Bühne für das fastfood theater.

Impro-Theater / MUZ

Sonntag, 25.11.2018, 18.00 Uhr: Sektempfang mit anschließender Kurzführung durch die Karikaturenausstellung „Glänzende Aussichten“ / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 10.– Spende erbeten / inklusive ein Glas Sekt / &

ab So 20.1.19 / Ausstellung **Naturschönheiten der Münchner Heiden**

Entdeckt hat die Künstlerin das Kleinod Garchinger Heide anlässlich einer Radtour. Als Naturfotografin war sie sofort fasziniert. Es war Juni, die allerschönste Zeit für die Magerrasenflächen: eine Fülle von Blumen und Gräsern, auch alpinen Ursprungs, eine Vielzahl von Faltern und Insekten, aufsteigende Lerchen, Raubvögel. Gertrud Ritz kam dann zu allen Jahreszeiten wieder, um Neues zu entdecken und zu fotografieren. Weitere Informationen zur Fotografin unter www.ritz-photography.com. Bei der Vernissage um 15.00 Uhr führt Sie die Fotokünstlerin durch die Ausstellung.

Ausstellung / MVHS

Gertrud Ritz

Vernissage: Sonntag, 20.1.2019 / 15.00 Uhr / Ausstellung bis Sonntag, 17.2.2019 / Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr, Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr, an Feiertagen und am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / &

So 27.1.19 / Film

Offener Filmsonntag im ÖBZ

Wir zeigen sechs beeindruckende und Mut machende Filme des Dokumentarfilmers Bertram Verhaag. Einstieg jederzeit möglich: Mehr zu den Filmen unter www.oebz.de.

11.00 Uhr

Der Bauer der das Gras wachsen hört

„Ich bin ein freier Ökobauer“: Michael Simmel.

12.00 Uhr

Das liebe Rindvieh

„Früher hab ich Hochleistung gefordert von meinen Kühen“: Franz-Josef Kögel.

13.00 Uhr

SEKEM – Aus der Kraft der Sonne

Ibrahim Abouleish verwirklichte in der ägyptischen Wüste eine Oase des ganzheitlichen Lebens.

15.00 Uhr

Der Ährenmann

Eckart Irion züchtet neue ökologische Getreidesorten.

16.00 Uhr

Andeer ist anders

Maria und Martin Bienert betreiben eine Bio-Käserei in Andeer/ Graubünden.

17.00 Uhr

Der Bauer mit den Regenwürmern

Der Bioland-Hof Braun bei Freising: seit 1984 Biolandwirtschaft mit Ackerbau und Viehzucht.

Filmvorführung / TAGWERK Förderverein e.V.

Ulrike Krakau-Brandl

Sonntag, 27.1.2019 / 11.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (089) 670 5647 / ☎

ab Di 19.2.19 / Ausstellung

Bestäubende Insekten in den ÖBZ-Gärten

Ob Honig- oder Wildbienen, Tag- oder Nachtfalter, Fliegen oder Käfer – in den strukturreichen Gärten des ÖBZ finden eine Vielzahl bestäubender Insekten ideale Lebensbedingungen. Diese Ausstellung zeigt einige dieser nützlichen Tiere, die durch ihre Bestäubung unsere Ernährung sichern – und deren Schönheit unsere Augen erfreuen.

Ausstellung / MUZ

Dienstag, 19.2.19 bis 8.3.2019 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ☎

ab Fr 15.3.19 / Ausstellung

Färbepflanzen – Pflanzenfarben

Aus welchen Pflanzen können Farbstoffe gewonnen werden und auf welche Weise? Dieser Frage ist das W-Seminar Biochemie des Wilhelm-Hausenstein-Gymnasiums zusammen mit dem ÖBZ auf den Grund gegangen. Von den Pflanzen über die Farbstoffe und deren Zusammensetzung zu den Verarbeitungsmöglichkeiten – der Einsatz besonders in der Textil- und Lebensmittelfärbung ist vielfältig. Die Schülerinnen und Schüler zeigen die Arbeit mit Pflanzen, die sie im Färbepflanzenbeet und im Schulgarten des ÖBZ, sowie im WHG-Hochbeet angebaut haben. Anschaulich wird gezeigt, wie aus ihnen Farbstoffe gewonnen werden können, wie vielfältig die Anwendungsmöglichkeiten sind und welche Chemie sich dahinter verbirgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ausstellung / MUZ und Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium

Vernissage: Freitag, 15.3.2019 / 15.00 Uhr / Ausstellung bis 11.4.2019 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ☎



Nachhaltige Stadt



Nachhaltige Stadt

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten – auch München als Teil der Metropolregion Oberbayern ist Teil dieser Entwicklung. Aktuelle Ansätze zu einer nachhaltigen Stadtentwicklung werden vorgestellt und kritisch hinterfragt.

Stadtentwicklung

Starker Bevölkerungszuwachs und hohe Klimaschutzziele stellen die Stadt München vor große Aufgaben. Bürgerbeteiligung ist ein wichtiger Mechanismus, um eine nachhaltige Stadtentwicklung mitzugestalten und zu unterstützen.

So 18.11.18 / Exkursion

München wird immer schöner ... zugebaut

München ist anders, München ist als Stadtbau-Projekt noch lange nicht fertig. Während andere deutsche Städte „zurückbauen“, weil deren Bevölkerungszahlen schrumpfen, wächst München immer weiter. Was sind Münchens Zukunftsperspektiven? Wird der Prinz-Eugen-Park ein (ökologisches) Pionier-Quartier der Münchner Stadtentwicklung sein? 1800 Wohnungen für 4500 Menschen auf 30 ha Fläche: Das schafft eine urbane Dichte, bei der Autos eigentlich nicht mehr am rechten Fahrbahnrand herumstehen sollten. Die Exkursion zum Prinz-Eugen-Park ist Teil einer Reihe des Bund Naturschutz zur nachhaltigen Stadtentwicklung.

Exkursion / BN Kreisgruppe München

Herbert Gerhard Schön

Sonntag, 18.11.18 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Treffpunkt: 14.00 Uhr / Tram 17, Haltestelle Prinz-Eugen-Park / Erwachsene € 9.– / Kinder ab 5 Jahre € 4.50 / BN-Mitglieder € 5.– / € 2.50

Di 20.11.18 / Infoveranstaltung

Zukunft gestalten im 13. Stadtbezirk Nachverdichtung ohne Plan?

Zweimal im Jahr sollen in diesem Forum Themen diskutiert werden, die den Menschen im 13. Stadtbezirk auf den Nägeln brennen und die für dessen zukünftige Entwicklung entscheidend sind. Den Anfang macht das Thema „nachverdichtetes Bauen im Bestand“. Bei Bedarf können die Themen in einer „Ideenschmiede“ von interessierten Bürgerinnen und Bürgern vertiefend bearbeitet werden. MVHS Ost in Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss 13 Bogenhausen, dem Ökologischen Bildungszentrum und NordOstKultur e.V.

H123505 / Infoveranstaltung / MVHS und NordOstForum

Dr. Christian Hierneis / Cornelius Mager / Johannes Stöckel

Dienstag, 20.11.2018 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 75 Plätze / ♿

Fr 23.11.18 / Exkursion

Münchens Abwasserkanäle

Seit über 150 Jahren werden unter den Münchner Straßen Kanäle gebaut und unterhalten, in denen das Schmutzwasser aus Haushalten und Betrieben zu den Klärwerken fließt. Mit Regenwasser vermischt, wird das Abwasser nach Gewitterregen in großen unterirdischen Rückhaltebecken zwischengespeichert. Sie besichtigen bei dieser Führung zwei über 100 Jahre alte Hauptkanäle und eine Regenrückhalteanlage. Die Exkursion erfolgt mit der U-Bahn, es müssen ca. 15 Minuten Fußweg zurückgelegt werden. Die Führung endet an der Ecke Akademiestraße/Türkenstraße.

H123505 / Exkursion / MVHS

Benjamin Tax

Treffpunkt: Parkplatz des Nordfriedhofs / Ungererstr. gegenüber Eching Str. / Freitag, 23.11.2018 / 9.00 bis 11.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 3.– / 30 Plätze

Erneuerbare Energien

Zukunftsweisende Technologien rund um erneuerbare Energien werden vorgestellt und kritisch diskutiert.

Mi 19.9.18 / Vortrag

Brennstoffzellen: Strom und Wärme

Falls Sie an die Erneuerung Ihrer Heizung denken, ist eventuell die neue Generation der Brennstoffzellen interessant, da diese sogar in einem Einfamilienhaus wirtschaftlich sein kann. Da Strom und Wärme gleichzeitig erzeugt werden, weisen die Geräte gegenüber einem Strombezug aus dem Netz und der Wärmeversorgung mit einem Gasbrennwertkessel eine beachtliche Ersparnis auf: Anschaffungs- und Betriebskosten liegen etwa 50 Prozent unter vergleichbaren stromerzeugenden Heizungen, so dass die Amortisierungszeit der Anlage kurz ist. Der Vortrag bietet einen fundierten Überblick mit Darstellung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses und der Fördermöglichkeiten. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

G324441 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum München

Manfred Giglinger

Mittwoch, 19.9.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿



Foto: © Geothermie Freilham, SMM, Steffen Leiprecht

Do 11.10.18 / Exkursion mit Vortrag Energie speichern hilft Energie wenden!

Eine Energiewende hin zu erneuerbaren Energieträgern ist nur möglich, wenn Energie effizient gespeichert und transportiert wird. Solche Speicher für Wärme und Strom können Energie sparen oder fossile Energieträger ersetzen. Bei der Exkursion zum Bayerischen Zentrum für Angewandte Energieforschung zeigen kurze Vorträge und eine Laborführung mögliche Anwendungen für den Haushalt, im Fahrzeug oder in Industrieprozessen vor und zeigen Möglichkeiten und Grenzen der Energiespeicherung auf.

H313296 / Exkursion mit Vortrag / Garching / MVHS und ZAE Bayern e.V.

Bayerisches Zentrum für Angewandte Energieforschung in Garching / Donnerstag, 11.10.2018 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze

Do 18.10.18 / Exkursion Geothermie-Heizwerk Freilham

München will als erste deutsche Großstadt ab 2040 Fernwärme zu 100 Prozent aus regenerativen Energien bereitstellen. Das Geothermie-Heizwerk Freilham ist nach Riem ein weiterer bedeutender Schritt in dieser Vision. Seit Herbst 2016 deckt es die Grundlast des Wärmebedarfs des neu entstehenden Stadtteils Freilham und von großen benachbarten Gebieten im Münchner Westen. Ein Vertreter der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt ihre Funktionsweise. Bitte an festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.

H324704 / Exkursion / Freilham / MVHS

Vertreter/in der Stadtwerke München

Treffpunkt: Geothermie Freilham / Bodenseestr. 351 (S8 Freilham, Bus 143 Freilham) / Donnerstag, 18.10.2018 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze

Do 25.10.18 / Exkursion Geothermie-Heizkraftwerk Sauerlach

In Sauerlach ist die Temperatur des Thermalwassers wesentlich höher als in München – mehr als 140 Grad Celsius in ca. 4200 Metern Tiefe. Dadurch wird es möglich, zusätzlich zur Heizwärme auch elektrischen Strom zu erzeugen: Seit 2013 gewinnt das geothermische Heizkraftwerk Sauerlach Strom für 16.000 Haushalte und stellt gleichzeitig auch Wärme für die Sauerlacher Haushalte bereit. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlagen.

H324706 / Exkursion / MVHS

Angelika Magerl

Treffpunkt: Geothermie-Heizkraftwerk Sauerlach / Energiestr. 1 (ehem. Hofolding Str. 51), zu Fuß 20 Min. vom Haltepunkt S3 / Donnerstag, 25.10.2018 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze

Fr 26.10.18 / Exkursion Wasserkraft am Walchensee

Klima- und Naturschutz im Spannungsfeld: Der größte Gebirgssee Deutschlands bietet unberührte Natur und speist gleichzeitig eines der leistungsstärksten Speicherkraftwerke des Landes. Die naturkundlichen Wanderung, bei der Christof Thron die ökologischen Zusammenhänge erklärt, führt den Kesselberg hinab (250 Höhenmeter, 7 km) zum Erlebniskraftwerk Walchensee. Sie erfahren technische Details und diskutieren die Rolle von Speicherkraftwerken für die Energiewende. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung, Fernglas (wenn vorhanden). Hinweis: Durch elektromagnetische Felder im Kraftwerksbereich kann die Funktion von Herzschrittmachern beeinträchtigt werden.

H313420 / Exkursion / MVHS

Dr. Christof Thron

Treffpunkt: Hauptbahnhof, Starnberger Teil, Gleis 27–36, vor BOB-Schalter zum Kauf von Gruppentickets / Freitag, 26.10.2018 / 8.45 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / Teilnahme kostenfrei / Vor Ort zu zahlen: Anteil am Gruppenticket / 20 Plätze



Foto: © Praterkraftwerk / SWM / Green City Energy GmbH

Di 30.10.18 / Exkursion Das Praterkraftwerk

Wenn man von der Maximiliansbrücke über die Isar blickt, gibt es keinen Hinweis darauf, dass hier im jüngsten aller Isar-Kraftwerke grüner Strom für etwa 4000 Haushalte produziert wird. Das hochmoderne unterirdische Wasserkraftwerk mit 2,5 MW Leistung ging 2010 ans Netz. Bei der Besichtigung des Kraftwerkshauses und der Turbine unter der Isar erfahren Sie die Entstehungsgeschichte und Besonderheiten dieses Wasserkraftwerks. Teilnahme nur für Personen ab 16 Jahren möglich.

H324773 / Exkursion / Maxvorstadt / MVHS

Martin Betzold

Treffpunkt: Praterkraftwerk Maximiliansbrücke (gegenüber Widenmayerstr. 1) / Dienstag, 30.10.2018 / 17.30 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 9.– / 25 Plätze

Mi 20.3.19 / Vortrag

Meine persönliche Energiewende

Vielen Bürger/innen geht es zu langsam mit der Energiewende in Deutschland – politische Vorgaben und Förderanreize lassen auf sich warten. Dabei gibt es eine Vielzahl von Techniken und Möglichkeiten, Energie einzusparen, „smarter“ einzusetzen oder selbst zu erzeugen. Nur: Welche ist für mich und meinen Haushalt sinnvoll, Kosten effizient und relativ leicht umsetzbar? Wo fange ich am besten an und wie gelingt vielleicht sogar der Schritt in die „Energieautarkie“? Ein kurzer Überblick und eine eigene Checkliste bilden die Grundlage Ihrer persönlichen Energiewende, die wir gerne mit weiteren Veranstaltungen fachkundig begleiten. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

H324390 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum München
Norbert Endres

Mittwoch, 20.3.2019 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Bauen und Wohnen

Die Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Bauzentrum München behandelt wichtige Fragen rund um nachhaltiges Bauen, Renovieren und gesundes Wohnen. Expert(inn)en informieren Sie kompetent und bürgernah. Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

Mi 21.11.18 / Vortrag

Innenwanddämmung

Im Vortrag wird detailliert dargestellt, was bei einer Innenwanddämmung beachtet werden muss, welche Vorteile und Risiken es gibt und welche Anforderungen die Energieeinsparverordnung stellt. Denn auf Grund von Feuchtigkeitsrisiken ist bei der Innenwanddämmung eine besonders sorgfältige Planung und gewissenhafte Ausführung erforderlich, um nachfolgende Bauschäden zu vermeiden. Vorgestellt werden unterschiedliche Systeme und deren Verarbeitung mit und ohne Dampfsperre.

H324330 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum München
Werner Fuest

Mittwoch, 21.11.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Foto: © Rainer Sturm / pixelio.de



Mi 23.1.19 / Vortrag Wärmebrücken aufspüren

Thermografie mit einer Wärmebildkamera macht vorhandene Wärmeverluste, Feuchtigkeit (Grundlage für Schimmelbildung) und Luftundichtigkeit bei Gebäuden als unterschiedliche Farben in Wärmebildern sichtbar. Dadurch werden Stellen mit hohen „Energieverlusten“ auch für Laien deutlich sichtbar gemacht. Im Vortrag werden typische Wärmebrücken dargestellt und die jeweils entsprechenden Sanierungsmöglichkeiten aufgezeigt.

H324420 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum München

Werner Fuest

Mittwoch, 23.1.2019 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Mi 20.2.19 / Vortrag Feuchte- und Wärmeschutz im Keller

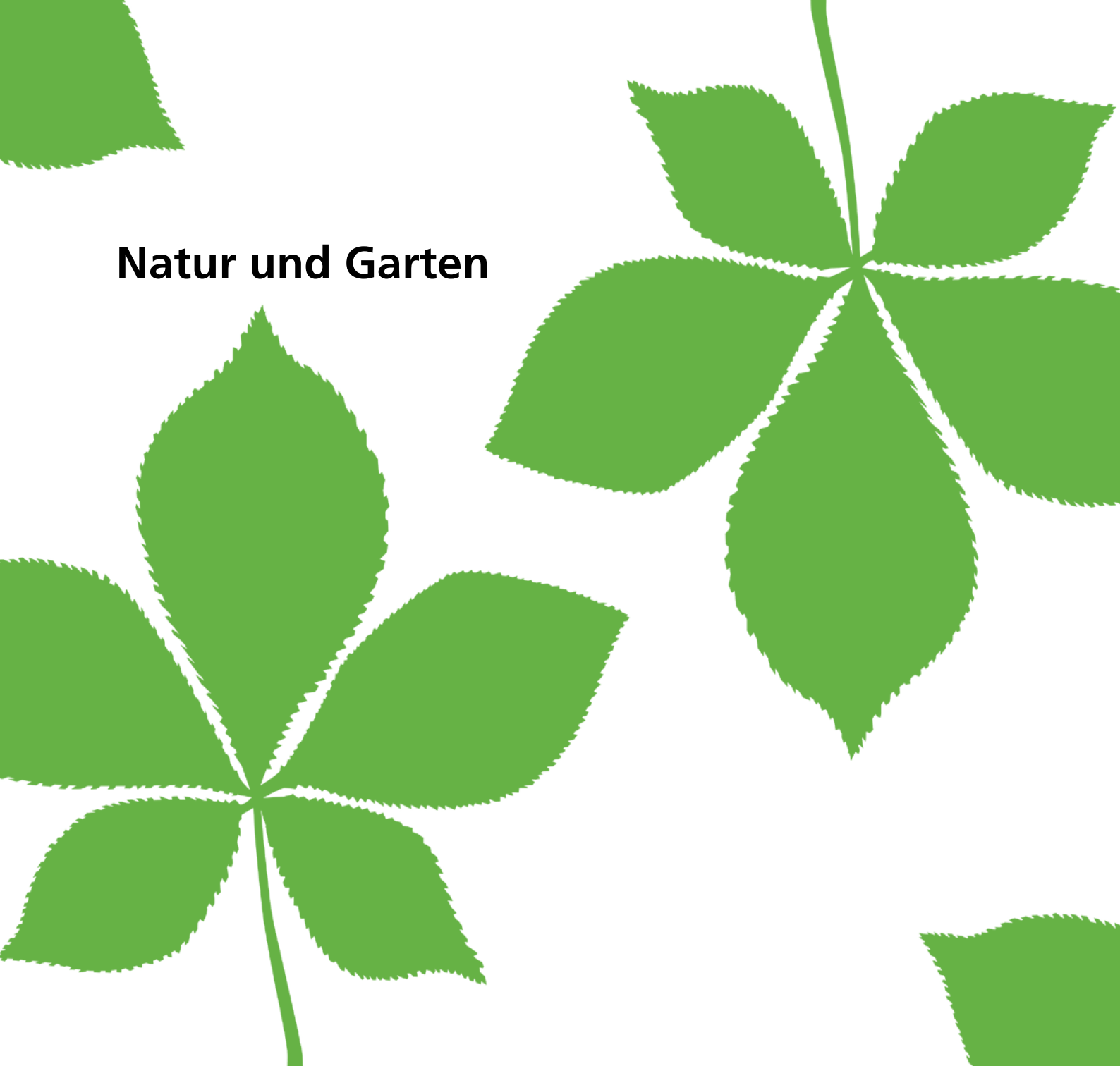
Kann man Mauerwerk „trockenlegen“? Welche Rolle spielen Salze bei Feuchteschäden? Was ist bei einer nachträglichen Kellerabdichtung zu beachten? Kann man auch von innen abdichten oder nur von außen? Ist eine flächige Abdichtung mittels Injektionstechnik sinnvoll? Ist eine Innendämmung aus bauphysikalischer Sicht zu empfehlen? Diese und weitere Fragen zu Abdichtung und Dämmung erdberührter Bauteile, werden im Rahmen des Vortrags thematisiert und mit Beispielen aus der gutachterlichen Praxis veranschaulicht.

H324390 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum München

Simone Kantner

Mittwoch, 20.2.2019 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Natur und Garten



Natur und Garten

Gärten, Balkone und Parklandschaften ermöglichen uns, ein Stück Natur nach eigenen Vorstellungen zu gestalten: als Selbstversorgergarten, vielfältigen Naturraum oder als Raum im Grünen für Mensch und Tier. Lernen Sie bei Veranstaltungen und Führungen das ÖBZ-Gelände und Münchner Naturräume aus einer neuen Perspektive kennen.

Gartenwissen

Hier finden Sie Anregungen, um Ihren Garten oder Balkon naturnah anzulegen und ökologisch zu bewirtschaften.



Foto: © ÖBZ-Nutzgarten, Brigitta Kerber

So 30.9.18 / Sonntagsseminar

Kartoffelvielfalt

Bamberger Hörnchen, Blaue Schweden, Rosa Tannenzapfen: So vielfältig wie ihre Namen sind auch Geschmack, Form, Farbe und Kocheigenschaften vieler historischer und ursprünglicher Kartoffelsorten, die über die Sterneküche jetzt wieder in unser Bewusstsein treten. Kartoffeln sind mehr als die bloße Beilage, zu der sie in Zeiten von auf Ertrag, Maschinen- und Industriegerechtigkeit ausgerichteter Züchtung geworden sind. Lernen Sie diese Sortenfülle kennen und schätzen und erfahren Sie, wie Sie als Gärtnerin und Gärtner und als Konsumenten dazu beitragen können, die Kartoffelvielfalt zu erhalten. Das Seminar vermittelt nicht nur Historisches und Faszinierendes über eine unserer wichtigsten Kulturpflanzen sondern lädt Sie auch zur Verkostung verschiedener Sorten ein.

G323851 / Sonntagsseminar / MVHS

Annette Holländer

Sonntag, 30.9.2018 / 15.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 4.– Materialgeld / 14 Plätze / ☎

Do 24.1.19 / Vortrag

Effektive Mikroorganismen

Düngen geht auch anders! Die natürliche Fruchtbarkeit des Bodens beruht auf dem Zusammenwirken verschiedenster Mikro- und Kleinlebewesen und garantiert eine bedarfsgerechte Versorgung unserer Garten- und Balkonpflanzen. Prof. Terou Higa aus Japan hat eine Mischung dieser effektiven Mikroorganismen (EM) zusammengestellt. Wie Sie die regenerativen Kräfte dieser unsichtbaren Helfer einsetzen können und wie man in einem Eimer selbst auf einem Stadtbalkon Küchenabfälle zu hochwertigem „Bokashi“ fermentieren kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

H323220 / Vortrag / MVHS

Christine Nimmerfall

Donnerstag, 24.1.2019 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 15 Plätze / ☎

Fr 15.2.19 / Workshop

Vogelnistkästen bauen

Vögel erfreuen uns in Stadtgärten, auf Balkonen und in Parks. Allerdings fehlen ihnen zunehmend natürliche Nisthöhlen in morschen Bäumen, so dass Nistkästen zur Aufzucht der Jungtiere im Frühjahr gerne angenommen werden. In einer kurzen Einführung erfahren Sie Wissenswertes über unterschiedliche Modelle von Nistkästen, zu deren Anbringung und Reinigung sowie zur richtigen Fütterung. Anschließend können Sie unter Anleitung aus einem Bausatz einen artgerechten Nistkasten bauen.

H323010 / Workshop / MVHS

Werner Reuter

Freitag, 15.2.2019 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.– zuzüglich € 23.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Do 21.2.19 / Vortrag

Terra preta

Der portugiesische Begriff „Terra preta“ bedeutet „schwarze Erde“, charakterisiert jedoch ein erst kürzlich wiederentdecktes historisches Bodenverbesserungsverfahren: Böden, die heute nur noch extensive Viehweide erlauben, ernährten so bearbeitet ehemals große Städte. Der Vortrag erläutert, wie diese fruchtbare schwarze Erde im Amazonasbecken von präkolumbianischen indigenen Kulturen geschaffen wurde. Denn wir können dieses Wissen hier und heute nutzen, um mit wenigen Zutaten die Böden unserer Gärten wieder aufzubauen und deutlich fruchtbarer zu machen.

H323240 / Vortrag / MVHS

Christine Nimmerfall

Donnerstag, 21.2.2019 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 14 Plätze / ☎

ab Fr 8.3.19 / Workshop

Obstbaumschnitt

Die zweiteilige Veranstaltung vermittelt einen Überblick über das Wuchsverhalten von Obstbäumen und Beerensträuchern sowie verschiedene Schnittmaßnahmen. Am Freitag wird besprochen, zu welchem Zeitpunkt sie wie und wozu durchgeführt werden. Am Samstag wird das theoretische Wissen dann an den Bäumen der Streuobstwiese am ÖBZ gemeinsam in die Praxis umgesetzt. Exemplarisch wird der Oeschberg-Palmer-Schnitt erklärt und durchgeführt. Es bleibt auch Zeit für Fragen zum eigenen Garten. Bitte wettergerecht kleiden.

H323430 / Workshop / MVHS

Konrad Bucher

Freitag, 8.3.2019 / 19.00 bis 21.00 Uhr, Samstag, 9.3.2019 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– / 12 Plätze

ab Di 12.3.19 / Workshop

Grüne Oase selbst geplant

Selbst der kleinste Winkel in der Stadt lässt sich mit der richtigen Planung in eine grüne Oase verwandeln. Der einführende Vortrag erläutert verschiedene Möglichkeiten der Gartengestaltung und das schrittweise Erarbeiten eines Entwurfs. Im darauf aufbauenden Workshop ist dann Zeit und Gelegenheit, eigene Ideen und Wünsche unter Anleitung einer erfahrenen Planerin zu Papier zu bringen. So entsteht Schritt für Schritt ein Gartentwurf, den Sie dann selbst oder mit Unterstützung umsetzen können. Bitte mitbringen: Grundrissplan des Grundstücks im Maßstab 1:100 (kleine Grundstücke 1:50), Papier und Stifte (Bleistifte, Filzstifte und Buntstifte), Geodreieck und Lineal, Zirkel bzw. Kreisschablone, Foto Ihres Hauses und der Umgebung.

H323130 / Workshop / MVHS

Andrea Merzoug

Dienstag, 12.3.2019 / 18.00 bis 20.00 Uhr, Sonntag, 24.3.2019 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 78.– / 8 Plätze / ☎

Mi 13.3.19 / Vortrag

Der Permakultur-Garten

Ein Permakultur-Garten ist ein sich selbst erhaltender, pflegeleichter Garten, der als Einheit betrachtet wird und ein essbares, artenreiches und alle Sinne ansprechendes Paradies bietet. Was unterscheidet ihn von anderen Gärten, wie sehen Planung und Umsetzung aus? Wie können selbst im kleinsten Garten Obst, Gemüse und Kräuter üppig wachsen? Kursinhalte sind u. a. Boden, Pflanzenarten, Mischkultur, Heil- und Wildkräuter, Tief- und Flachwurzler, biologischer Pflanzenschutz. Permakultur zeigt, wie wir vermeintliche Probleme mit neuem Blick auf das Ganze lösen können.

H323272 / Vortrag / MVHS

Ulrike Windsperger

Mittwoch, 13.3.2019 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 14 Plätze / ☎

Mi 20.3.19 / Vortrag

Selbstversorgung am Balkon

Kräuter, Gemüse, Zucchini, Mangold, Salate, Kartoffeln – und das alles auf dem Balkon? Möglich wird das durch die Methode der Permakultur. Denn es kommt nicht auf die Größe des Balkons an, sondern vor allem darauf, wie die verschiedenen Bäume, Sträucher, Stauden, Kräuter, Blumen und Gemüse miteinander kombiniert werden. Vermittelt werden Planung und Gestaltung eines Balkons nach Ihren Wünschen, wobei auch die ästhetische Wirkung des Selbstversorgerbalkons berücksichtigt wird.

H323282 / Vortrag / MVHS

Ulrike Windsperger

Mittwoch, 20.3.2019 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 14 Plätze / ☎

Urban Gardening



Foto: © Brigitta Kerber

Sa 22.9.18 / Samstagworkshop

Gartenprodukte konservieren

Im Spätsommer und Herbst beschert uns der Garten oft überreiche Ernte. Damit wir unsere selbst erzeugten Früchte und Gemüse auch in der kalten Jahreszeit genießen können, ist es gut, eine Vielzahl von bewährten Aufbewahrungs-, Lager- und Konservierungsmethoden zu kennen. Anschließend erwerben Sie beim Einlegen in Öl, essigsauren Einmachen und bei der Herstellung von Suppenwürze, Salsa und Kürbisketchup auch gleich praktische Kenntnisse in der Konservierung. Bitte mitbringen: mehrere saubere Einmachgläser mit Schraubdeckel (ca. 150 ml). Gläser sind auch vor Ort erhältlich.

G323951 / Samstagworkshop / MVHS

Annette Holländer

Samstag, 22.9.2018 / 13.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Sa 27.10.18 / Samstagseminar **Anlage eines Obstgartens**

Obst ist gesund und schmeckt besonders gut, wenn man es am selbst gepflanzten Baum heranwachsen sieht. Doch die Anlage eines Obstgartens will durchdacht sein: Was wünsche ich mir? Wie viel Platz habe ich? Welche Arten und Sorten passen zu meinem Boden? Soll es nur Nasch- oder auch Lagerobst sein? Welche Arbeiten fallen rund ums Jahr an? Wie ernte ich Obst ohne Einsatz von Pestiziden? Geben Sie in Ihrem Garten den Nützlingen ein Zuhause und lernen die natürlichen Gegenspieler vieler Krankheiten und Schädlingen kennen. Lassen Sie sich im Kurs begeistern und genießen Sie Ihr eigenes Obst!

H323310 / Samstagseminar / MVHS

Leif Hecke

Samstag, 27.10.2018 / 14.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– / 12 Plätze / ♿

Fr 1.3.19 / Seminar **Selbstversorgung aus dem Garten**

Selbst angebautes Gemüse frisch geerntet: Freude und Genuss! Damit dieses Vorhaben aber auch gelingt, sollten Sie Ihre Aktivitäten vorab sehr gut planen. Gestaltungsgrundlagen und Nutzungsmöglichkeiten von Gärten, je nach verfügbarer Fläche, investierbarer Zeit und persönlichen Vorlieben, werden vorgestellt. Verschiedene Gartentypen, Beetformen und Optionen für kleine und große Gärten sowie Ackergärten werden erläutert. Ebenso werden die Möglichkeiten für Balkon- und Terrassengärten vorgestellt. Mitgebrachte Fotos und/oder Grundriss Ihrer Garten- bzw. Anbauflächen können als Planungsbeispiele einfließen. Bitte Verpflegung mitbringen.

H323320 / Seminar / MVHS

Hans Sondermeier

Freitag, 1.3.2019 / 16.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– / 12 Plätze / ♿

Fr 8.3.19 / Seminar **Garten-Basics**

Für den erfolgreichen Anbau und eine reiche Ernte ist ein Wissen über die wichtigsten gärtnerischen Grundlagen notwendig. Wann ist die richtige Aussaat- und Pflanzzeit für bestimmte Sorten? Was ist hinsichtlich Licht, Keimtemperatur und Saattiefe zu beachten? Welche Erde ist die richtige? Was brauchen die Pflanzen für ein gesundes Wachstum? Weiterhin werden Themen wie Mischkultur, Fruchtfolge und ökologische Düngemethoden für einen dauerhaft fruchtbaren Gartenboden behandelt und bewährte Gemüsesorten für den Hausgarten vorgestellt. In einem Praxisteil wird gesät, pikiert und getopft. Es wird auf Ihre individuellen Fragen eingegangen.

H323330 / Seminar / MVHS

Annette Holländer

Freitag, 8.3.2019 / 16.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 4.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿



Foto: © Annette Holländer

ÖBZ-Gärten

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

So 30.9.18 / Aktion

Erntetag der Gartengruppe

Die Gartengruppe des Experimentiergartens präsentiert eingemachte Köstlichkeiten aus dem zu Ende gehenden Gartenjahr. Die Saatguternte der Bohnensorten, die im Rahmen des Bohnenprojekts vermehrt wurden, wird an diesem Tag ins Sortenarchiv aufgenommen. Außerdem präsentieren wir in einer Ausstellung im Foyer die von den ÖBZ-Gärten inspirierten Haiku-Gedichte. Parallel gibt es im Sonntagscafé leckeren selbstgebackenen Kuchen und Getränke.

Aktion / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ
Sonntag, 30.9.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

So 24.2.19 / Saatgut-Festival

5. Saatgut-Festival im ÖBZ

Zum 5. Mal veranstalten das Münchner Umwelt-Zentrum e.V. und der Verein für Nutzpflanzenvielfalt (VEN) das große Saatgut-Festival im ÖBZ. Geboten werden ein großer Saatgutmarkt, zahlreiche Informationen, eine Tauschbörse, Vorträge und eine Mitmachaktion für Kinder. In diesem Jahr wird der Fokus auf bestäubende Insekten gelegt, die unsere Ernährung sichern und durch Pflanzenauswahl und strukturreiche Gärten gefördert werden können. Das gesamte Programm gibt es unter www.oebz.de/saatgutfestival.

Saatgut-Festival / Experimentiergarten am ÖBZ, MUZ und VEN

Sonntag, 24.2.2019 / 10.00 bis 17.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

Sa 30.3.19 / Samstagsseminar Experimentiergarten am ÖBZ

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.

Samstagsseminar / MUZ

Konrad Bucher

Samstag, 30.3.2019 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme gegen Spende / 10 Plätze / ☺



Foto: © Annette Holländer

Natur erleben

Die Natur in der Stadt bietet viele attraktive Orte zum Erleben und Lernen. Bei Veranstaltungen und Führungen lernen Sie das ÖBZ-Gelände und Münchner Naturräume aus einer neuen Perspektive kennen.

Sa 15.9.18 / Exkursion Fledermäuse im Englischen Garten

Völlig lautlos huschen sie durch die Dunkelheit. Sie erkennen jedes Hindernis und dabei auch noch winzige Insekten – die Fledermäuse! Wie sie sich bei absoluter Dunkelheit zurechtfinden, wie sie leben, jagen, fressen und schlafen erfahren Sie bei unserem Spaziergang im Englischen Garten. Mit dem Bat-Detektor sind wir anschließend den kleinen Nachtakrobaten auf der Spur, können mit etwas Glück ihre Jagdflüge beobachten und ihre Rufe einfangen. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus.

Exkursion / LBV Kreisgruppe München Stadt und Land
AK Fledermäuse

Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) / Samstag, 15.9.2018 / 18.30 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder kostenfrei / ♿



Foto: © Brigitta Kerber

Fr 21.9.18 / Führung Wildkräuterführung im Herbst

Auch in der Stadt lassen sich zu jeder Jahreszeit Heilpflanzen entdecken, die in der Volksmedizin seit langem angewandt werden. Bei der Führung rund ums ÖBZ werden viele gesundheitsfördernde und heilsame Kräuter vorgestellt, Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen werden erläutert und Sie erfahren, welche Heil- und Wildkräuter darüber hinaus sogar schmackhaft sind. Die vorgestellten Kräuter und Anwendungsspektren wechseln jahreszeitlich.

G323031 / Führung / MVHS

Ulrike Windsperger

Freitag, 21.9.2018 / 16.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 14 Plätze

So 23.9.18 / Exkursion Herbst im Münchner Osten

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Höhepunkte. Im Herbst werden die Früchte der Bäume reif und die Blätter beginnen sich zu verfärben. Die Zugvögel sind unterwegs in den Süden oder singen noch leise ihre Herbstgesänge, die meisten Tiere sind mit ihren Vorbereitungen für den Winter beschäftigt – unzählige Möglichkeiten für Naturbeobachtungen und -erlebnisse. Während unserer naturkundlichen Wanderung durch den Ostpark haben wir reichlich Gelegenheit, die Fülle und Lebendigkeit des Münchner Herbstes zu erleben.

Exkursion / LBV Kreisgruppe München Stadt und Land

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Eingang Ostpark beim Michaeligarten, Feichtstraße / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder kostenfrei / keine Anmeldung erforderlich / ♿

Sa 27.10.18 / Exkursion

Vogelnester am Böhmerwaldplatz

Jeden Herbst werden weit über tausend Nistkästen im Auftrag der Stadt München geleert und begutachtet. Die Überreste der vergangenen Brutsaison in den Kästen können viel über die Ereignisse des Sommers erzählen und Auskunft geben über das Leben der Vögel, das sonst nur im Verborgenen stattfindet.

Exkursion / LBV Kreisgruppe München Stadt und Land

Werner Reuter / Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Böhmerwaldplatz, U-Bahnausgang Böhmerwaldplatz (U4 Richtung Arabellapark) / Samstag, 27.10.2018 / 11.00 bis 13.00 Uhr / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder bis 13 Jahre kostenfrei

Sa 3.11.18 / Exkursion

Biber-Safari im Münchner Norden

Wenn die Vegetation im Herbst langsam zurückgeht, lässt sich der Biber leichter beobachten: Unter Führung des erfahrenen Wildbiologen Gerhard Schwab haben wir die besten Chancen, das größte Nagetier Europas tatsächlich zu Gesicht zu bekommen. Wir entdecken den großen Biberbau und die Spuren, die dieser „Gärtner unter den Tieren“ in der urwaldartigen Landschaft hinterlässt. Der Biberbeauftragte vom Bund Naturschutz e.V. zeigt Besonderheiten dieses Nagers wie sein dichtes Fell, die Schwanzkelle oder die nachwachsenden Zähne. Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Taschenlampe.

H313432 / Exkursion / MVHS

Gerhard Schwab

Treffpunkt: Ismaning/Fischerhäuser, vor Gasthof Erber, Freisinger Str. 83 (S8 und Bus 230 ab Ismaning) / Samstag, 3.11.2018 / 15.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 6.– / 16 Plätze

Sa 17.11.18 / Exkursion

Vogelnester am Normannenplatz

Weit über tausend Nistkästen werden jeden Herbst im Auftrag der Stadt München ausgeleert und begutachtet. Die Überbleibsel geben Auskunft über das sonst im Verborgenen stattfindende Leben der Vögel im Sommer.

Exkursion / BN Kreisgruppe München

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Normannenplatz – Engelschalkinger Straße, U4-Bahnstation Arabellapark) / Samstag, 17.11.2018 / 11.00 bis 13.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 9.– / Kinder ab 5 Jahre € 4.50 / BN-Mitglieder € 5.– / € 2.50 / Informationen unter Telefon (089) 2 71 90 52

Sa 24.11.18 / Exkursion

Spätherbst im Münchner Osten

Die Tiere und Pflanzen in den Wäldern und in unseren Parks haben sich schon bestens auf den Winter vorbereitet: Bei unserer naturkundlichen Wanderung stehen die Laubbäume zwar ohne Laub da, aber im vergangenen Sommer haben sie schon die Knospen für den nächsten Frühling ausgebildet. So ist es gar nicht schwierig, die Bäume anhand ihrer Knospen zu bestimmen. Baumknospen sind jedoch nicht nur zum Bestimmen geeignet, sie erzählen noch vieles mehr, z. B. von Überwinterungs- und Überlebensstrategien.

Exkursion / BN Kreisgruppe München

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Eingang Ostpark beim Michaeligarten, Feichtstraße / Samstag, 24.11.2018 / 11.00 bis 13.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 9.– / Kinder ab 5 Jahre € 4.50 / BN-Mitglieder € 5.– / € 2.50 / Informationen unter Telefon (089) 2 71 90 52



Aktiv und Kreativ

Aktiv und Kreativ

Das ÖBZ mit seinen hellen Räumen und dem Blick in den umliegenden Park schafft eine inspirierende Atmosphäre für kreative Prozesse.

Naturprodukte selbst gemacht

Naturprodukte sind oft verträglicher und können zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, umso mehr, wenn Sie diese unter fachkundiger Anleitung selbst herstellen!

Di 25.9.18 / Führung Wilde Früchtchen im Herbst

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 dieser Führung die wilden Früchte ganz genau und lernen, sie von den ungenießbaren Arten zu unterscheiden. Wir besprechen die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, z. B. für Saft, Gelee, Chutney und Marmelade. Im Praxisteil wird gezeigt, wie Sie einen Genusssessig oder einen Wildfruchtlikör herstellen können.

G323081 / Führung / MVHS

Christine Nimmerfall

Dienstag, 25.9.2018 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 14 Plätze / ♿



Foto: © Brigitta Kerber

Sa 29.9.18 / Samstagsworkshop Vegane Pflege

Oft ist es für Veganer schwierig, Salben und Pflegeprodukte zu erhalten, da viele auch tierische Zutaten enthalten. In diesem Kurs trifft alt bewährtes Wissen der Pflanzenheilkunde auf den neuen Trend, bewusst auf tierische Produkte zu verzichten. Im Workshop stellen Sie rein pflanzliche Salben und Pflegeprodukte her, anhand von einfachen Basisrezepten, die Sie zu Hause leicht nachmachen und variieren können. Sie erhalten ein ausführliches Skript, das die veganen Basiszutaten, Rezepte und die Herstellung beschreibt.

G323261 / Samstagsworkshop / MVHS

Markus Hieber / Gabi Streidl

Samstag, 29.9.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 50.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

Do 8.11.18 / Workshop Edle Naturseifen

Selbst gemachte Naturseifen – ein schönes Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben! Rechtzeitig vor Weihnachten hergestellt, haben sie noch genügend Zeit zum Reifen. Nach einer Einführung in die Seifenherstellung stellt die Dozentin exemplarisch eine Charge Naturseife her. Nach einer Sicherheitsschulung können Sie dann individuell Ihre Naturseife aus edlen Ölen, Fetten und naturreinen ätherischen Ölen zubereiten. Sie müssen keine Arbeitsgeräte mitbringen und erhalten neben Ihrer Seife (ca. 500 g) ein Skript mit vielen Rezeptvorschlägen für weitere Projekte.

H323625 / Workshop / MVHS

Dana Weidner

Donnerstag, 8.11.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

Mi 5.12.18 / Workshop

Naturkosmetik für Haut und Sinne

Wünschen Sie Kosmetik aus rein natürlichen Zutaten, ohne Konservierungsstoffe und chemische Zusätze? In diesem Workshop lernen Sie, aus exklusiven Zutaten und handelsüblichen Lebensmitteln wunderbar pflegende Produkte herzustellen. Wir verarbeiten nur haut- und umweltfreundliche, natürliche Rohstoffe in Bioqualität sowie Kräuterextrakte und naturreine, ätherische Öle zu einem Blüten-Kräuter-Milchbad, zu Lippenbalsam, Naturseife und Massageöl. Neben den Produkten erhalten Sie das Wissen, wie Sie aus natürlichen Zutaten großartige Produkte für das tägliche Bade- oder Duschvergnügen herstellen können.

H323645 / Workshop / MVHS

Dana Weidner

Mittwoch, 5.12.2018 / 18.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 35.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

So 9.12.18 / Sonntagsworkshop

Pflegeprodukte aus der Natur

Es macht richtig Spaß, pflegende und duftende Kosmetik mit Kräutern und Gewürzen aus Küche und Garten selbst herzustellen! Wir setzen ein Gesichtswasser an und stellen eine pflegende Gesichtsschmeibe aus verschiedenen Blüten her. Danach fertigen wir ein duftendes Körperpuder aus Rosenblüten, ein anregendes Körperpeeling mit Rosmarin sowie ein Shampoo mit Molke. Die Rezepte sind einfach aber raffiniert und auch zu Hause leicht nachzumachen. Sie erhalten ein Skript mit vielen Rezepten und die im Kurs hergestellten Pflegeprodukte.

H323655 / Sonntagsworkshop / MVHS

Alexandra Alt

Sonntag, 9.12.2018 / 9.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 42.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 8 Plätze / ☎

Kunst und Gestalten

Lassen Sie sich von der Natur rund ums ÖBZ und von den Materialien inspirieren und entdecken so Ihre Kreativität.

So 18.11.18 / Sonntagsworkshop

Upcycling: Design aus Flaschenglas

Sie verwandeln einfache Glasflaschen in außergewöhnliche Objekte – Gläser, Vasen oder Kerzenhalter. Das Schneiden des Materials und das Abschleifen scharfer Ränder ist einfach und auch Laien können es beherrschen. Unter www.atelier-rot.de finden Sie Gestaltungsbeispiele. Materialgeld, zuzüglich ca. € 5.– ist vor Ort zu zahlen. Bitte mitbringen: acht bis zehn leere, gereinigte Flaschen, Wasserkocher und altes Handtuch. Bei Fragen zu Gestaltung, Technik oder Material rufen Sie bitte vorab die Dozentin an, Telefon (081 41) 225 59 10.

H225665 / Sonntagsworkshop / MVHS

Edeltraud Streich

Sonntag, 18.11.2018 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 49.– / 8 Plätze / ☎

So 25.11.18 / Sonntagsworkshop

Indianerflöten: Instrumentenbau

Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt durch ihr Klangbild und ist wie kaum ein anderes Instrument im Stande, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Workshop bauen wir eine solche Flöte. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Bitte mitbringen: Gegenstände zum Schmücken der Flöte (Leder, Federn, Anhänger etc.); alle Werkzeuge werden gestellt.

H228035 / Sonntagsworkshop / MVHS

Anton Nachbauer

Sonntag, 25.11.2018 / 10.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 65.– / 8 Plätze / Materialkosten ab € 65.–, je nach Rohling, werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet / ☎

So 25.11.18 und Fr 18.1.19 / Workshop

Ikebana zwischen Tradition und Moderne

Die japanische Blumenkunst lädt ein, Natur und 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, und entdecken und entwickeln in der freien Arbeit Ihre Kreativität. Am Ende der Kursstunde können die Blumen mit nach Hause genommen werden. Zubehör können Sie im Kurs leihen oder kaufen. Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen und Schreibutensilien.

H229015 / Sonntagsworkshop / MVHS

Angelika Mühlbauer

Sonntag, 25.11.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

H229020 / Workshop / MVHS

Angelika Mühlbauer

Freitag, 18.1.2019 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



Foto: © Anni Platz

Fr 30.11.18 / Workshop

Adventskränze und Baumschmuck

Bald beginnt die Adventszeit und Weihnachten ist nicht mehr weit! Aus duftendem Immergrün und Tannenzweigen binden die Teilnehmenden ihren eigenen Adventskranz für den Tisch und schmücken ihn festlich mit natürlichen Materialien, z. B. kleine Anhänger und Ketten aus getrockneten Fruchtscheiben, duftenden Gewürzen und kleinen Zapfen. Vorhandener Weihnachtsschmuck wie Schleifen, Ketten, Kugeln kann gerne eingearbeitet werden. Bitte mitbringen: Kerzen für den Adventskranz, eigene Rosenschere.

H323710 / Workshop / MVHS

Frauke Feuss

Freitag, 30.11.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Sa 8.12.18 / Samstagsworkshop

Dekorative Drahtobjekte

Nicht nur der Hopfen selbst, auch der zu seinem Anbau verwendete Draht kann künstlerisch eingesetzt werden. Die Kursleiterin stellt eigene inspirierende Kreationen vor und bringt benötigte Drahtmäuse und einige Hölzer mit. Sie flechten dann mit der „Rückschlagtechnik“ größere und kleinere Gefäße oder hübsche Gartenstecker. Außerdem wird die „Crashtechnik“ vorgestellt, mit der zauberhafte Dekoelemente für Haus, Garten oder Balkon entstehen können. Bitte mitbringen: leichte Arbeitshandschuhe, eine Drahtschere, einen Akkubohrer und Verpflegung, es gibt keine feste Pause. Das Material können Sie im Kurs bei der Dozentin erwerben (ca. € 10.– bis € 20.–, je nach Drahtart und Werktyp).

H323720 / Samstagsworkshop / MVHS

Anni Platz

Samstag, 8.12.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– / 8 Plätze / ☎

ab Sa 5.1.19 / Wochenendseminar **Bäume im Winter mit Pflanzentusche malen**

Mit breitem Pinsel und Rohrfeder auf großen Bahnen Japanpapier oder Raufasertapete lässt sich die knorrige Winterpersönlichkeit eines Baumes besonders gut erfassen. Im Atelier auf dem inspirierenden Gelände des ÖBZ malen und zeichnen Sie mit selbst hergestellten Pflanzentuschen und -tinten. Es entstehen großformatige Rollbilder mit starker Ausstrahlung. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift 6B, breite Malerpinsel, Malerschürze, warme Kleidung (wir gehen zeitweise nach draußen), Thermoskanne mit warmem Inhalt. Rohrfedern fertigen Sie vor Ort an; auch die Dozentin bringt welche mit. Materialgeld für Papiere und Tuschen/Tinten € 6.– bis € 10.– ist vor Ort zu zahlen.

H222809 / Wochenendseminar / MVHS

Susanne Becker

Samstag/Sonntag / 10.00 bis 17.00 Uhr, 5./6.1.2019 /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 96.– / 10 Plätze / ☎

Sa 26.1.19 / Samstagsworkshop **Neue Weide-Flechttechniken**

Heute lernen Sie verschiedene Flechttechniken kennen, die mit der „Chaostechnik“ verbunden werden können und so wunderschöne Körbe oder andere Behältnisse entstehen lassen. Diese sind als Pflanzgefäße, Zierobjekte oder auch z. B. als Zeitungskorb verwendbar, da sie sowohl für den Innen- als auch den Außenbereich geeignet sind. Weide und die Drähte zum Drillen können Sie bei der Kursleiterin erwerben, ca. € 10.– bis 25.–. Bitte leichte Arbeitshandschuhe, eine gute Astschere, wenn vorhanden einen Driller oder Rödler, einen Hammer und Verpflegung mitbringen, es gibt keine feste Pause.

H323730 / Samstagsworkshop / MVHS

Anni Platz

Samstag, 26.1.2019 / 11.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 50.– / 8 Plätze / ☎

Fr 8.2.19 / Workshop **Weidenherzen flechten**

Aus biegsamen Weiden flechten Sie unter fachkundiger Anleitung dekorative Weidenherzen. Mit der hier erlernten Technik können Sie dann selbst auch weitere Objekte anfertigen, von klein bis groß, um z. B. Garten und Hauseingang zu verschönern. Das Flechtmaterial (Weiden) wird von der Dozentin gestellt und je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Wir arbeiten ohne feste Pause, ggf. kleine Brotzeit mitbringen.

H323735 / Workshop / MVHS

Anni Platz

Freitag, 8.2.2019 / 16.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 50.– / 8 Plätze / ☎

Sa 9.2.19 / Samstagsworkshop **Korbflechten: Altes Handwerk neu im Trend**

Seit vielen tausend Jahren begleitet das Flechten den Menschen; bis heute ist eine maschinelle Fertigung von Körben nicht möglich. Das Flecht Handwerk bereichert uns auch durch den kreativ-spielerischen Umgang mit natürlichem Material. Im Kurs flechten Sie einen kleinen Korb Ihrer Wahl und erlernen dabei Grundkenntnisse. Oder Sie wenden sich der kreativen Objektflechterei für Haus und Garten zu. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Verpflegung mitbringen, wir arbeiten ohne feste Pause. Als Flechtmaterial stehen verschiedenfarbige Weiden zur Verfügung. Ein Mehrverbrauch wird am Kursende abgerechnet. Für spezielle Wünsche bitte ein Anruf unter Tel. (08106) 31330, bis drei Tage vor Kursbeginn. Gerne können Sie auch selbst geschnittenes Flechtmaterial, Treibholz, Stöcke usw. mitbringen und einarbeiten.

H323740 / Samstagsworkshop / MVHS

Brigitte Obermeir

Samstag, 9.2.2019 / 9.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 80.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 9.2.19 / Samstagsworkshop

Kunststopfen: You stitch it better

Ein Loch im Lieblingspulli, ein Riss im Küchentuch, die gemütlichen Wollsocken haben ein Loch an der Ferse? Wir stopfen! Was früher eine Technik war, um Geld zu sparen, ist heute die perfekte Art, Kleidungsstücke aufzupeppen. Wir verstecken keinen Makel, wir geben dem Kleidungsstück einen individuellen Charakter. Sie lernen einerseits die Technik des Stopfens, andererseits geht es auch darum, welche gestalterischen Akzente wir damit setzen können. Bitte mitbringen: den Strumpf, das Handtuch, die Decke, den Pullover o. Ä., wir finden gemeinsam einen neuen Auftritt für Ihr Lieblingsteil. Für weitere Details: Kursleiterin Bärbel Bruns unter mail@knit-a-porter.de

H235060 / Samstagsworkshop / MVHS

Bärbel Bruns

Samstag, 9.2.2019 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– / 10 Plätze / ☺

ab Sa 16.2.19 / Wochenendseminar

Grundlagenwissen zur Malerei

Wie erreichen Sie eine Grundierung als perfekten Untergrund Ihres Bildes? Die Herstellung von Spachtelmasse wird ebenso gezeigt, wie die Einbindung von Fremdstoffen. Wie kann man Acrylfarbe verändern, um Effekte zu erzielen, sie schneller, langsamer, dicker oder dünner machen? Welche Fertigprodukte taugen, was kann man preiswert selbst herstellen? Lernen Sie verschiedene Techniken und Anwendungsmöglichkeiten von Malhilfsmitteln kennen. Sie probieren alles selbst aus, so dass viele kleine Bilder entstehen, die Sie zu einem großen Bild zusammensetzen können. Bitte mitbringen: Leinwände, Arbeitskleidung; Malmaterial ist vorhanden. Aus Profi-Rahmenleisten und Gewebe kann eine Leinwand gebaut werden. Bei Fragen zu Technik oder Material rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon (08141) 2255910.

H222011 / Wochenendseminar / MVHS

Edeltraud Streich

Samstag, 16.2.2019 / 10.00 bis 16.00 Uhr, Sonntag, 17.2.2019 / 10.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 80.– / 10 Plätze / ☺

So 10.3.19 / Sonntagsworkshop

Weiterwachsende Weidenobjekte

Aus frisch geschnittenen Weiden flechten Sie unter fachkundiger Anleitung weiterwachsende, dekorative Objekte wie Herzen oder Pflanzschalen. Die Enden der Weidenruten stecken Sie zu Hause in Erde und dann müssen Sie nur noch gießen und neugierig warten, bis sich erste Blättchen zeigen. Flechtmaterial und Hilfsmittel werden von der Referentin gestellt und nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: gute Astschere und leichte Arbeitshandschuhe, wenn vorhanden auch einen Driller oder Rödler. Bitte Verpflegung mitbringen, es gibt keine feste Pause.

H323760 / Sonntagsworkshop / MVHS

Anni Platz

Sonntag, 10.3.2019 / 11.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 50.– / 8 Plätze / ☺

Di 26.3.19 / Workshop

Rankhilfen aus Weidengeflecht

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 fertigen wir für unsere Kletterpflanzen Pyramiden, kleine Spaliere oder individuell geformte Gerüste als Rankhilfen für Balkon oder Garten. Bitte mitbringen: Rosen- und Papierschere, scharfes Küchenmesser, Balkonkasten und/oder Pflanzkübel.

H323770 / Workshop / MVHS

Frauke Feuss

Dienstag, 26.3.2019 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– zuzüglich € 7.– Materialgeld / 12 Plätze / ☺



Rundum gesund

Rundum gesund

Bleiben Körper und Geist in Bewegung, ist das die beste Voraussetzung für Gesundheit. Bei unserer modernen, (groß)städtischen Lebensweise ist jedoch 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.



Foto: © Julien Christ / pixelto.de

ab Fr 21.9.18 / Kompaktkurs

Das Leben gestalten

Kunsttherapeutische Methoden erlauben es, spielerisch an Fragen und Probleme heranzugehen. Statt vieler Worte und Gedanken gestalten Sie intuitiv und ohne Leistungsdruck und Zielvorgabe mit Farben auf Papier. So entstehen Bilder, die im Betrachten und gemeinsamen Gespräch eine neue, oft überraschende Dimension für (Lebens-)Fragen und Veränderungen aufzeigen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und Sie müssen weder malen noch zeichnen können.

G146227 / Kompaktkurs / MVHS

Jutta Noack

Freitag, 21.9.2018 / 16.00 bis 19.00 Uhr / Samstag/Sonntag, 22./23.9.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 110.– / 12 Plätze / ♿

Fr 9.11.18 / Vortrag

Gewürzregal als Hausapotheke

Unsere Gewürze und Küchenkräuter haben zum Teil eine jahrhundertelange Erfolgsgeschichte als Heilmittel vorzuweisen. Ihre aromatischen Inhaltsstoffe beleben nicht nur unsere Küche, sondern auch unsere Gesundheit, indem sie schädliche Keime abtöten und das Immunsystem unterstützen. Eine Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin gibt zahlreiche Beispiele, wie Sie mit Hausmitteln aus dem Gewürzregal so manches Zipperlein, wie Kopfschmerzen, Erkältung und Magenverstimmung, selbst behandeln können. Ein ausführliches Skript kann vor Ort bei der Dozentin erworben werden.

H383303 / Vortrag / MVHS

Christine Kantor

Freitag, 9.11.2018 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 9.– / 18 Plätze / ♿

Mi 13.2.19 / Seminar

Kräutertinkturen ohne Alkohol

Schon in der Antike wurden mit Salz, Natron, Honig oder Essig Kräuterauszüge hergestellt, da noch kein hochprozentiger Alkohol verfügbar war. Diese alten Verfahren sind besonders für Kinder, Schwangere oder Personen, die Alkohol vermeiden, eine wertvolle Möglichkeit, um selbst wirkungsvolle volksheilkundliche Mittel herzustellen. Nach einer theoretischen Einführung fertigen wir gemeinsam drei verschiedene Produkte, von denen Sie eine kleine Probe mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

H323560 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall

Mittwoch, 13.2.2019 / 18.00 bis 20.15 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– zuzüglich € 6.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Mi 20.2.19 / Workshop

Wirksame Hausmittel statt Tabletten

Der Winter ist oft nass, kalt und das Ansteckungspotenzial in der Stadt hoch. Sparen Sie sich den Weg zur Apotheke und entdecken Sie, wie viele Möglichkeiten die traditionelle Volksheilkunde zum Thema „Erkältungskrankheiten“ anzubieten hat, für Erwachsene und auch für Kinder. Wie kann ich eine Ansteckung vermeiden? Und wenn sie auftreten: Können Kartoffeln und Zwiebeln auf der Brust wirklich helfen? Wie wird „richtig“ gewickelt? Diese und viele weitere Fragen werden im Workshop umfassend in Theorie und Praxis geklärt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Schraubgläser.

H323570 / Workshop / MVHS

Monika Engelmann

Mittwoch, 20.2.2019 / 18.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 17.50 zuzüglich € 8.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Bewegung und Entspannung

Einen wohltuenden Ausgleich zum oft hektischen und durchgeplanten Alltag zu finden ist oft nicht einfach – unsere Angebote unterstützen Sie dabei.

ab Do 18.10.18 / 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. So führen sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind für jedes Alter geeignet. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

H374100 / Kurs / MVHS

Hanne Zitka-Scheuerer

8 x donnerstags, 18.10. bis 13.12.2018 / 14.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.– / 12 Plätze / Ermäßigung mit Senior-Card möglich / ☎

Sa 20.10.18 / Samstagsseminar

Blitzentspannung

Unterbrechen Sie Ihren Alltag mit Mini-Entspannungspausen, um Stress, Ärger und Überlastung besser begegnen zu können. Nutzen Sie unter anderem Ihre Atmung zur effektiven körperlichen und mentalen Schnellentspannung und zur Entschärfung von Akut-Situationen.

H351138 / Samstagsseminar / MVHS

Cornelia van Delden

Samstag, 20.10.2018 / 14.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– / 12 Plätze

Sa 27.10.18 / Samstagsseminar **Lebensenergie mit Qigong**

„Qi“ bezeichnet die Lebensenergie und „Gong“ bedeutet Arbeit oder Disziplin. Qigong meint also die Arbeit an der Lebensenergie. Körper und Gedanken werden genutzt, um den eigenen Energiehaushalt zu stärken und zu regulieren. Das Seminar startet mit einem kurzen Vortrag zum Thema Energie im Qigong. Anschließend lernen Sie eine einfache Übungssequenz aus verschiedenen Qigong-Methoden. Ein Skript erleichtert Ihnen das Üben zu Hause. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Verpflegung. Inspiriert vom Jahresthema „Energie“ im Münchner Klimaherbst 2018.

H353734 / Samstagsseminar / MVHS

Petra Faltermaier

Samstag, 27.10.2018 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 12 Plätze

Sa 27.10.18 / Samstagsseminar **Hatha-Yoga: Energie und Balance**

Im Yoga können wir den Zustand der eigenen Balance wahrnehmen, erkunden und stärken. Werden Stress und Anspannung zu viel, können wir bewusst früher reagieren und Ausgleich schaffen. Mit zunehmender Empathie und Sensibilität für uns selbst kann es gelingen, auf wohlwollende Weise Verantwortung für uns zu übernehmen. Die aktiven Übungssequenzen und angeleiteten Meditationen bieten die Möglichkeit sich selbst in Bewegung und in Ruhezuständen zu erleben. Die Übungen stärken Körper und Geist und wirken ausgleichend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke. Inspiriert vom Jahresthema „Energie“ im Münchner Klimaherbst 2018.

H352734 / Samstagsseminar / MVHS

Isabel Salzer

Samstag, 27.10.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– / 12 Plätze

Di 30.10.18 / Seminar **Natural Flow® Faszientraining**

Faszien, das sogenannte kollagene Bindegewebe, umschließen all unsere Muskeln, Knochen, Gefäße, Nerven und Organe. Verklebung oder Verletzungen der Faszien sind Ursache zahlreicher Schmerzzustände und Verspannungen. Sie lernen die theoretischen Grundlagen des Faszientrainings kennen und probieren diese in zahlreichen Praxisübungen aus. Beim Umgang mit der Blackroll erhalten Sie Einblicke in deren vielfältige Möglichkeiten zur Aktivierung oder Regeneration. Ergänzend wird Ihnen eine Auswahl an Faszienstretchübungen vorgestellt.

H357509 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Dienstag, 30.10.2018 / 17.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 12 Plätze

ab Sa 3.11.18 / Wochenendseminar **Achtsamkeitsmeditation: MBSR**

Der amerikanische Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-Konzept (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) entwickelt. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen Einblick in die Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist. Bitte mitbringen: Decke, (Sitz-)Kissen.

H351224 / Wochenendseminar / MVHS

Christian Storch

Samstag, 3.11.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Sonntag, 4.11.2018 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 59.– / 14 Plätze

Fr 7.12.18 / Seminar **Autogenes Training**

Autogenes Training ist als sehr wirksames und vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren bekannt. Sie erhalten Informationen, lernen die Methode kennen und bekommen in kleinen praktischen Lerneinheiten ein erstes Gespür für dieses bewährte Entspannungsverfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

H351302 / Seminar / MVHS

Gisela Eckbauer

Freitag, 7.12.2018 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / 12 Plätze

So 9.12.18 / Sonntagsseminar **Mit Feldenkrais gut zu Fuß**

Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes! Mit der Feldenkrais-Methode können Sie den Einfluss der Füße auf die optimale Beweglichkeit und Koordination mit den Knie- und Hüftgelenken und der Wirbelsäule erforschen. Sie optimieren die Sensibilität Ihrer Füße, wie auch deren Einfluss auf Aufrichtung und Atemfunktion. Ihr Standpunkt wird selbstverständlicher und leicht, wenn Sie ihren Füßen vertrauen können. Gehen und Stehen können mühelos und elegant werden. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Decke, Verpflegung.

H354158 / Sonntagsseminar / MVHS

Ulrike Hartmann

Sonntag, 9.12.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– / 12 Plätze

Sa 12.1.19 / Samstagsseminar **Meditationstag: Leben aus der Fülle**

Dieser 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 im Park. In der Stille im aufrechten Sitzen auf dem Kissen und in Konzentration auf den Atem wird der Geist fokussiert und klar. Für Teilnehmende mit Übung im Sitzen. Bitte mitbringen: Verpflegung und bei Bedarf ein Meditationsbänkchen.

H351276 / Samstagsseminar / MVHS

Gudrun Alt

Samstag, 12.1.2019 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– / 12 Plätze

So 13.1.19 / Sonntagsseminar **Qigong und wärmende Gewürze**

Der Winter ist dem Element Wasser zugeordnet. In dieser Zeit heißt es, besonders gut für Nieren und Blase zu sorgen. Wir beginnen mit speziellen Übungen zur Pflege und Stärkung der Nieren, die unsere Lebensenergie speichern. Im zweiten Teil erfahren wir, welche Kräuter und Gewürze uns in der kalten Jahreszeit gut wärmen, Lebensenergie und Abwehrkräfte stärken. Zum Abschluss genießen wir eine wärmende Suppe nach den Empfehlungen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

H323542 / Sonntagsseminar / MVHS

Eva Maria PirkI / Christine Nimmerfall

Sonntag, 13.1.2019 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 zuzüglich € 2.– Materialgeld / 12 Plätze

Sa 19.1.19 / Samstagseminar

Entspannt ins neue Jahr

Die Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft zehren an persönlicher Energie und Gesundheit. Um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten, brauchen wir schnelle, effektive Methoden, um mit den verschiedenen Aspekten von Stress gesund umzugehen. In praktischen Übungen lernen Sie alltagstaugliche mentale und körperliche Entspannungstechniken und erarbeiten hilfreiche Strategien, um auch in harten, hektischen Zeiten ausgeglichen und vital zu bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

H351140 / Samstagseminar / MVHS

Barbara Renner-Wiest

Samstag, 19.1.2019 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– / 12 Plätze

ab Di 22.1.19 / Kurs

Meditation

Alle Meditationstechniken können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das Wahrnehmen der Gegenwart im Vordergrund steht und das Denken zur Ruhe kommt. Mit Achtsamkeits- bzw. Konzentrationsübungen werden Grundlagen zur eigenen Meditationspraxis vermittelt. Mithilfe von Körper- und Atemübungen erreichen Sie die Ausrichtung zur Mitte und innere Sammlung. Bitte mitbringen: ggf. Meditationskissen oder -bänkchen.

H351262 / Kurs / MVHS

Gudrun Alt

3 x dienstags, 22.1. bis 5.2.2019 / 18.00 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– / 14 Plätze

So 10.2.19 / Sonntagseminar

Hatha-Yoga für einen freien Kopf

Yoga will unseren Geist zur Ruhe bringen. Ein Körper im Wohlfühl, 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 beruhigen. Das Körpergefühl verbessert sich, wir nutzen und erweitern unsere eigenen Ressourcen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

H352736 / Sonntagseminar / MVHS

Isabel Salzer

Sonntag, 10.2.2019 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 12 Plätze

Kochen und Ernährung

Die Veranstaltungen am ÖBZ vermitteln Kenntnisse, die für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung auf regionaler, saisonaler und ökologischer Basis wichtig sind. Bei allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen mitbringen.



Foto: © Timo Klostermeier / pixelio.de

Fr 5.10.18 und Fr 23.11.18 / Seminar Kreativ Kochen trotz Fulltimejob

Im stressigen Berufsalltag kommt gerade gesundes, ausgewogenes und leckeres Essen oft zu kurz. In diesem Kurs probieren wir abwechslungsreiche, vegetarische Rezepte für Frühstück, Snacks und Abendessen, die sich schnell vor- und zubereiten lassen und Ihrem individuellen Geschmack angepasst werden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität immer wieder frisch und genussreich so kochen können, dass Sie den ganzen Tag gut gepflegt sind.

H380024 / Seminar / MVHS

Britta Schukat

Freitag, 5.10.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zzgl. € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

H380027 / Seminar / MVHS

Britta Schukat

Freitag, 23.11.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zzgl. € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 20.10.18 / Samstagsseminar Von der Wiese auf den Tisch

Heilkräuter, Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Bei einer Exkursion sammeln wir essbare Wildpflanzen und bereiten daraus ein üppiges Menü. Zum Beispiel gefüllte Tomaten mit Kräutertopfen, Kräuter-Gratin, würzige Semmeln, Sanddorn-Creme oder Rosen-Eis. Dabei lernen Sie die verschiedenen Wildkräuter kennen, welche Teile wie zubereitet werden können, und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit. Die Rezeptauswahl kann je nach Saison variieren.

H385603 / Samstagsseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Samstag, 20.10.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze

Mi 24.10.18 / Seminar Käse selbst gemacht

Käse selbst 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. Das gelingt Ihnen in Zukunft mit einfachen Mitteln auch in der eigenen Küche. Sie erfahren zudem 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.

H380300 / Seminar / MVHS

Susanne Hofmann

Mittwoch, 24.10.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– zuzüglich € 22.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Do 25.10.18 / Seminar Haltbarmachen durch Räuchern

Räuchern meint die Veredelung von Lebensmitteln und ihre Aromatisierung und Färbung mittels Holzrauch und Gewürzen. Sie lernen in diesem Kurs das Heißräuchern, wie man es in jeder Küche selbst anwenden kann. Was früher eine Notwendigkeit war, um Lebensmittel über lange Zeit haltbar zu machen, gibt uns heute die Möglichkeit, mit Techniken und Geschmächen zu experimentieren. Dabei verwenden wir neben Fisch, Fleisch und Geflügel auch ungewöhnlichere Lebensmittel zum Räuchern, wie Käse, Gemüse und sogar Obst.

H380306 / Seminar / MVHS

Gabriele Rauch

Donnerstag, 25.10.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Mi 31.10.18 / Seminar Thailand kulinarisch – Basiskurs

Die Thaiküche schmeckt nicht nur hervorragend, sondern ist auch kalorienarm, gesund und leicht verdaulich. Genießen Sie den Duft von exotischen Gewürzen und einfachen Gerichten. Wir kochen mit frischem Gemüse und Kräutern, Reis, Nudeln, Fisch oder Fleisch. Durch diverse Currypasten oder Sojasaucen wird es würzig und scharf. Die Kokosmilch dagegen mildert harmonisch ab und schafft einen exotischen Geschmack. Erfreuen Sie Ihre Geschmackssinne mit diesen leckeren Gerichten aus Thailands Garküchen und genießen Sie in gemütlicher Runde die selbstgekochten Spezialitäten.

H381603 / Seminar / MVHS

Hanno Innerhofer

Mittwoch, 31.10.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Fr 2.11.18 / Seminar Snacks für eine gesunde Pause

Keine Lust mehr auf Fast Food in der Mittagspause? Oder dem Schokoriegel aus der Schublade? Schmackhaft und unkompliziert mit frischen biologischen Lebensmitteln und rein vegetarisch sind viele Snacks schnell zu Hause vorbereitet: z. B. Quinoasalat mit Schafskäse, Tabuleh, Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, ein Kräuterkuchen oder ein Energiekick mit einem Joghurt-Frucht-Nuss-Schichtdessert. Etwas Süßes für den Nachmittag wird auf jeden Fall auch dabei sein.

H380045 / Seminar / MVHS

Britta Schukat

Freitag, 2.11.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 3.11.18 und Sa 9.2.19 / Seminar Pralinen: Fair, ökologisch, köstlich

Beim Genuss dieser Pralinen brauchen Sie kein schlechtes Gewissen haben, zumindest nicht, was die Rohstoffe angeht! Aus Bio-Nougat und Bio-Marzipan sowie fair gehandelter Schokolade stellen wir Trüffel, Pralinen und Konfekt in zartschmelzender Qualität her. Dabei werden wichtige Fachregeln, wie das Temperieren von Kuvertüre, Überziehen von Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten, vermittelt. Selbstverständlich können Sie Ihre selbstgemachten Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen.

H386218 / Samstagseminar / MVHS

Gisela Lüttmerding

Samstag, 3.11.2018 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zzgl. € 23.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

H386221 / Samstagseminar / MVHS

Gisela Lüttmerding

Samstag, 9.2.2019 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zzgl. € 23.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

ab Mo 5.11.18 / Kompaktkurs oder Einzelseminare **Männer an den Herd**

Kochen ist Ihre Leidenschaft? Oder Sie wollen es lernen, dabei aber lieber „unter sich“ sein? Wir zeigen Ihnen, wie einfach Kochen sein kann und wie man Zutaten raffiniert kombiniert. Entdecken Sie leckere und einfache Gerichte für ein schnelles Abendessen, kreieren Sie ein feines Menü mit dem Sie alle beeindrucken können oder kochen Sie eine Variation verschiedener Wildgerichte. In dieser Kursreihe findet „Mann“ bestimmt, was er sucht. Gerne werden auch Ihre Wünsche im Kurs berücksichtigt. Wir verwenden überwiegend Zutaten aus nachhaltiger Erzeugung sowie saisonale Produkte.

H380103 / Kompaktkurs / MVHS

3 x montags, 5.11. bis 19.11.18 / 18.00 bis 21.30 Uhr /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 65.– zuzüglich € 40.–
Materialgeld / 10 Plätze / Dieser Kurs kann sowohl günstig als
Kompaktkurs (H380103) gebucht werden oder jeder Termin als
einzelnes Seminar / ☎

Montag, 5.11.18 / 18.00 bis 21.30 Uhr

Männer an den Herd – Fixe Feierabendküche

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs? Wenig Zeit zum Einkaufen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotzdem schnell etwas lecker Selbstgekochtes auf den Tisch bringen. Ruckzuck werden hier in einer halben Stunde viele Ideen für ein Abendessen aufgetischt und Sie erfahren, wie Sie aus Resten am nächsten Tag ganz einfach eine neue Kreation machen können. Dieser Kurs eignet sich für alle kochbegeisterten Männer, die auf der Suche nach schnellen und einfachen Gerichten sind, die auf Vorrat und mit Genuss zubereitet werden können. Dazu bekommen Sie wertvolle Tipps für den kleinen Haushalt.

H380106 / Seminar / MVHS

Bianca Herma Schlömer

Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 8.–
Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Montag, 12.11.18 / 18.00 bis 21.30 Uhr

Männer an den Herd – Dinner for two

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Deshalb erproben Sie in diesem Kurs Rezepte für ein feines und unkompliziertes Menü, mit dem Sie jede(n) Frau/Mann beeindrucken können. Die zubereiteten Gerichte sind zugleich exquisit und außergewöhnlich sowie gut zu Hause nachkochbar. Wir bereiten eine Vorspeise wie auch ein vegetarisches und ein fleisch- oder fischhaltiges Hauptgericht mit passenden Beilagen zu. Ein köstliches, süßes Dessert rundet das romantische Menü ab. Lassen Sie das nächste „Dinner for two“ zu was ganz Besonderem werden!

H380109 / Seminar / MVHS

Bianca Herma Schlömer

Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 14.–
Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Montag, 19.11.18 / 18.00 bis 21.30 Uhr

Männer an den Herd – Mann kocht Wild

In diesem Kurs dreht sich alles rund um das Thema Wild. Wir kochen eine Vielzahl verschiedener saisonaler Gerichte mit Reh, Hirsch und Co., je nachdem, was der Markt gerade zu bieten hat. Dabei lernen Sie die richtige Vor- und Zubereitung des Fleisches und wie Sie die Gerichte mit den passenden Gewürzen harmonisch abrunden können. Zudem bereiten wir auch passende Beilagen und Soßen sowie ein süßes Dessert zu. Beim gemeinsamen Verköstigen unseres „wilden Menüs“ bei einem Glas Bier oder Wein erhalten Sie zudem viele weitere Tipps zum Thema Wildgerichte.

H380112 / Seminar / MVHS

Bianca Herma Schlömer

Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 18.–
Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 10.11.18 / Samstagsseminar Indisch vegetarisch

Lernen Sie die exotischen Gewürze, wie Kardamom, Kreuzkümmel und Garam Masala kennen und erfahren Sie Interessantes über die Wirkung der verwendeten Zutaten. Lernen Sie anhand einiger Grundlagen, wie einfach und schnell die Zubereitung köstlicher vegetarischer indischer Gerichte sein kann. Mit Zutaten aus nachhaltigem Anbau bereiten wir ein buntes Reisgericht, ein leckeres Curry mit Gemüse der Saison, eine würzige Dalsuppe, ein indisches Fladenbrot, zur Kühlung des Gaumens eine Joghurt-Raita und zum Anheizen ein scharfes Chutney zu. Etwas Süßes darf natürlich auch nicht fehlen.

H381418 / Samstagsseminar / MVHS

Valerie Thornton

Samstag, 10.11.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

So 11.11.18 / Sonntagsseminar Vietnamesisch traditionell

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.

H381536 / Sonntagsseminar / MVHS

Anh Van Nguyen

Sonntag, 11.11.2018 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Do 15.11.18 / Seminar Nusszeit – Genusszeit

Nüsse sind wahre Powerfrüchte mit einem hohen Gehalt an wichtigen Nährstoffen. Als „Futter für Gehirn und Herz“ sind sie wahre Energiespender und gerade in der fleischlosen Ernährung wertvolle Begleiter. Wir bereiten von der Mandel über die Hasel- und Walnuss bis zu Cashewkernen und weiteren tropischen Vertretern verschiedene Vitaminbomben zu: grüne Gemüsesuppe mit Chia-Nuss-Topping, selbstgebackenes Walnussbrot, Buddha Bowl mit Cranberry-Walnuss oder rote Bete mit Haselnuss-Topping aus dem Ofen und vieles mehr. Auch für den süßen Gaumen gibt es nussige Versuchungen.

H383203 / Seminar / MVHS

Marlies Brunner

Donnerstag, 15.11.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Fr 16.11.18 / Seminar Buddha Bowls – nur ein Hype?

Kennen Sie Buddha Bowls? Oder sind Sie schon begeisterter Anhänger von diesem neuen Trend, der Foodblogs und hippe Restaurants fest im Griff hat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Gefüllt mit viel Gemüse, sättigenden Kohlenhydraten, eiweißreichen Lebensmitteln und „Superfood“, sind Bowls nicht nur gesund und sättigend, sondern auch ideale Resteverwerter. Mit etwas Vorbereitung und viel Fantasie entstehen schmackhafte Nährstoffbomben, die im Alltag einfach umsetzbar sind. Erfahren Sie auch, welche ernährungsphysiologischen Vorteile die bunten Schüsseln voll gesunder Leckereien mit sich bringen.

H383103 / Seminar / MVHS

Tobias Kochseder

Freitag, 16.11.2018 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Sa 17.11.18 / Samstagsseminar **Bio-Schokoladenkreationen**

Zaubern Sie ein „süßes“ Geschenk für Freunde und Familie, denn aus nur fünf Grundzutaten machen wir verschiedene Bio-Schokoladenkreationen. Die frische Schokolade ist ohne raffinierten Zucker, dafür vegan und laktosefrei. Wir experimentieren mit unserer selbst hergestellten Schokolade von zartbitter bis süß-cremig. Mit einer Vielzahl weiterer, zum Teil exotischer Zutaten, verfeinern wir Tafeln und Taler. Alle Zutaten sind biologisch erzeugt und aus fairem Handel. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und jeder nimmt ca. 300 g Schokolade mit nach Hause.

H386227 / Samstagsseminar / MVHS

Gisela Lüttmerding

Samstag, 17.11.2018 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– zuzüglich € 23.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 24.11.18 / Samstagsseminar **Grüne Wintersmoothies**

Grüne Smoothies sind in aller Munde. Lecker und unglaublich gesund sollen diese Mixturen sein, die den Körper mit vielen wertvollen Nährstoffen von Vitaminen bis Ballaststoffen versorgen. Um leckere Kreationen zuzubereiten, bedarf es der richtigen saisonalen Obst- und Gemüseauswahl. Von Gurke bis Blattsalat oder Grünkohl kommt hier alles in den Mixer, was Geschmack und Farbe bringt. „Superfoods“ ergänzen den „Gesundheits-Kick“. Lassen Sie sich von den Geschmacks-kreationen überraschen und tauchen Sie ein in die Welt der grünen Smoothies! Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

H383212 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 24.11.2018 / 10.00 bis 15.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– zuzüglich € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Mo 26.11.18 / Verkostung mit Kochpraxis **Oliveneröl**

Oliveneröl ist seit Jahren im Trend und das mediterrane Öl hat Kultstatus am deutschen Herd. Jeder möchte ein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen, aber kann man den Qualitätsangaben auf den Etiketten vertrauen? Lernen Sie, Olivenöl selbst zu beurteilen, indem Sie hinter die Kulissen von Erzeugung und Vermarktung schauen. Nach der theoretischen Einführung verkosten Sie Öle von hoher und eher niedriger Qualität. Und zuletzt unterziehen Sie das Olivenöl dem Praxis-test in der Küche bei der Zubereitung raffinierter Happy Spoons.

H385606 / Verkostung mit Kochpraxis / MVHS

Andreas März

Montag, 26.11.2018 / 18.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Fr 30.11.18 / Seminar **Kohlenhydratlimitiert essen**

Eine Ernährung fast ohne Kohlenhydrate, kann das gesund sein? In diesem Kurs werden diese und weitere Fragen beantwortet. Zudem erhalten Sie viele praktische Tipps rund um eine ketogene Ernährungsweise, also dem Energiegewinn aus Fett, und wie Sie die Herausforderung von nur 30 g Kohlenhydraten am Tag einfach und schmackhaft meistern können. Informieren Sie sich über die Vorzüge dieser Ernährungsform, wie Gewichtsverlust, gesteigerte Fettverbrennung und aktiver Stoffwechsel und zaubern Sie viele Rezeptideen für einen abwechslungsreichen ketogenen Kochalltag.

H383106 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 30.11.2018 / 16.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

So 2.12.18 / Sonntagsseminar

Veganes Power-Eiweiß

Auch ohne Fleisch und Milchprodukte gibt es viele und gesunde Möglichkeiten, unseren Eiweißbedarf zu decken. In der veganen Küche verwenden wir dafür Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan oder Tempeh. Daraus bereiten wir beispielsweise eine Avocado-Creme mit Seidentofu, eine Möhren-Safran-Suppe mit Mandelblättchen, eine Spinat-Quiche, Tempeh-Chips mit Erdnuss-Sauce sowie weitere saisonale vegane Power-Eiweiß-Rezepte zu. Zum Abschluss gibt es einen karamellisierten Tofu mit Orangenfilets. Alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

H382106 / Sonntagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Sonntag, 2.12.2018 / 10.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 8.12.18 / Samstagsseminar

Kochen und Backen mit Honig

Honig – das Produkt tausender fleißiger Bienen überzeugt auch in der Küche durch seine unwahrscheinliche Fülle an Aromen, von süß über malzig bis neutral. Bereits mit einem Löffelchen des süßen Naturprodukts erhält jedes Gericht eine ganz neue Note. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie vielfältig Honig beim Kochen eingesetzt werden kann und worauf man beim Backen damit achten sollte. Wir bereiten mit verschiedenen Honigsorten z. B. einen Honigkrustenbraten sowie Plätzchen, Kuchen und Getränke zu. Dazu erfahren Sie viel Wissenswertes rund um das Thema Honig. Alle Zutaten stammen aus zertifizierten, ökologischen Betrieben.

H385618 / Samstagsseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Samstag, 8.12.2018 / 10.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 30.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Fr 14.12.18 / Seminar

Schnapsbrennen für Anfänger

Lernen Sie in unserem Schnupperkurs die Grundlagen des Schnapsbrennens kennen. Wir erklären die Historie und die wichtigsten Begriffe der Edelbrandherstellung und widmen uns dann der wissenschaftlichen und der rechtlichen Seite der Destillation und Alkoholherstellung. Nach der schematischen Vorstellung einer Brennanlage und des Ablaufs eines Brennvorgangs darf natürlich auch das Probieren nicht zu kurz kommen: Fünf regionale Spitzenprodukte stehen für Sie zur Verkostung bereit, ebenso ein ausführliches Skript. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

H385418 / Seminar / MVHS

Klaus Schwager / Eduard Kraus

Freitag, 14.12.2018 / 18.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 16 Plätze / ☎

Sa 5.1.19 / Samstagsseminar

Genuss aus dem Fluss

Bayerische Süßwasserfische sind frisch verfügbar, haben einen hervorragenden Geschmack und sind zudem gesund. Dieser Kurs zeigt, wie Süßwasserfische raffiniert und leicht zubereitet werden können. Unter professioneller Anleitung wird die Verarbeitung der Fische, wie Entschuppen, Häuten, Ausnehmen und Filetieren, von der Pike auf erlernt. Wir beizen, säuern, kochen und braten die Fische zu Bayrischem Sushi, selbstgemachtem Forellen-Matjes, Fisch-Chips, Fischsuppe und vielem mehr. Petri Heil und guten Appetit!

H380700 / Samstagsseminar / MVHS

Gabriele Rauch

Samstag, 5.1.2019 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 25.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 12.1.19 / Samstagsseminar

Keimlinge und Sprossen: Das wahre Superfood?

Keimlinge und Sprossen überzeugen uns durch ihren Vitalstoffreichtum und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. Denn daraus können eine süße Sprossenmilch, leckeres Buchweizen-Keimling-Müsli, eine mexikanische Suppe mit Bohnensprossen, ein Glückssalat mit Rotkleesprossen, ein Cheese-Dip mit Sonnenblumen- und Buchweizenkeimlingen u.v.m. entstehen. Zu Hause können Keimlinge und Sprossen ganz einfach und günstig selber gezogen werden. Sie erhalten Informationen über Bezugsquellen von Keimsaaten sowie Keimgefäße. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

H383109 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 12.1.2019 / 10.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 31.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 19.1.19 / Samstagsseminar

Wein mit allen Sinnen genießen

Entscheidend bei der Beurteilung von Weinen sind die Geruchs- und Geschmacksempfindungen. Sie lernen vor allem, Ihre eigenen Sinne zu schulen und trainieren Ihre Sensibilität. Was nehmen Auge, Nase und Mund wahr? Kann ich die einzelnen Qualitätsstufen in einer Blindverkostung unterscheiden? Kann ich einen Riesling, einen Chardonnay oder einen Sauvignon Blanc voneinander unterscheiden? Und wie kann ich das, was ich sehe, rieche, schmecke, besser beschreiben? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei der Verkostung von ca. zehn passenden Weinen. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

H385006 / Samstagsseminar / MVHS

Pearl Pandion-Müller

Samstag, 19.1.2019 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 17 Plätze / ☎

Sa 26.1.19 / 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 eine Brotzeit mit Weißwurst gehören zum Kurs. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

H385303 / Samstagsseminar / MVHS

Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Samstag, 26.1.2019 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Fr 1.2.19 / Seminar

Clean Eating: naturbelassen essen

Vermehrte Zusatzstoffe in Lebensmitteln und eine starke Verarbeitung sind heutzutage die Regel. Wer jedoch eine naturbelassene Ernährung bevorzugt, für den ist der Ernährungsansatz „Clean Eating“ vielleicht die Alternative, denn dieser setzt auf unverarbeitete Lebensmittel, mit denen frisch gekocht wird. Wie sich eine Ernährung ohne Convenienceprodukte, Industriezucker und Zusatzstoffe im Alltag einfach umsetzen lässt, erfahren Sie in diesem Kurs. Wir kochen verschiedene Gerichte aus ökologisch erzeugten und natürlichen Zutaten für den ganzen Tag.

H383112 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 1.2.2019 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Do 7.2.19 / Seminar Wilde Fermentation Für Fortgeschrittene

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln, die schon Menschen in der Steinzeit nutzten. Nachdem Sie im ersten Kurs „Grundlagen der wilden Fermentation“ einiges über die Milchsäuregärung erfahren haben und sich an ersten Rezepten versucht haben, trauen wir uns im Kurs für Fortgeschrittene an die etwas schwierigeren Fermente heran. Sie werden die typische polnische Cwikla aus Roter Bete mit nach Hause nehmen, lernen Variationen des Kimchi und des Sauerkrauts und können sich auf weitere tolle Ideen der saisonalen Gemüsefermentation freuen.

H380318 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Donnerstag, 7.2.2019 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

So 10.2.19 / Sonntagsseminar Smoothies, Eiweiß-Shakes & Co. Für Teens

Jeder mag Smoothies, ist doch klar. Eine köstliche Mischung aus frischen oder gefrorenen Früchten, vielleicht gesüßt mit Vollrohrzucker und getoppt mit leckerem Superfood oder Joghurt. Hier findet jeder, egal ob Frühstücksmuffel oder Sportskanone, seinen passenden „Fit-Kick“ für den Tag. Aus frischen Zutaten werden wir farbenfrohe Smoothies, selbstgemachte (gesunde) Limonade, eiweißreiche Powershakes und weitere Köstlichkeiten mixen. Selbstverständlich frei von Zusatzstoffen und anderen unnötigen Zusätzen. Also, ran an die Rezepte und „losgemixt“.

H380212 / Sonntagsseminar / MVHS

Für Teens von 14 bis 17 Jahren / Michaela Scherbinek

Sonntag, 10.2.2019 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– (ermäßigte Kursgebühr) / zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Sa 16.2.19 / Samstagsseminar Basenfasten: Frischer Start ins Jahr

Das Basenfasten eignet sich ideal, um den Ballast des Vergangenen hinter sich zu lassen, erfrischt und leicht zu neuen Ufern zu starten. In diesem Seminar klären wir, was es mit „Entschlacken“ auf sich hat und wie säuren- und basenorientierte Ernährung funktioniert. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich vom Frühstück bis zum Abendessen bestens basisch versorgen – mit saisonalen Zutaten und Rezepten der Jahreszeit. Neben dem Kochen bekommen Sie alle wichtigen Hintergrundinformationen zum Thema Basenfasten, um frisch ins neue Jahr starten zu können. Alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

H383403 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 16.2.2019 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Di 19.2.19 / Seminar Klein, aber fein!

Eine kleine Küche, eine Minimalausrüstung an Küchenutensilien und dennoch großartige und feine Gerichte zaubern. Sie meinen, das ist unmöglich? Wir zeigen Ihnen, dass es keine große Küche braucht, um ein exquisites Menü zu kochen! In wenigen Schritten bereiten wir gemeinsam, ganz leicht und stressfrei, ein 3-Gang-Menü für mehrere Gäste in einer kleinen Küche zu. Sie werden sehen: klein, unkompliziert und sehr fein sind keine Widersprüche.

H384018 / Seminar / MVHS

Denisa Kovaricek

Dienstag, 19.2.2019 / 17.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺



Pädagogische Fortbildungen

Pädagogische Fortbildungen

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

Do 11.10.18 / Fachtag Fachtag Bildung für nachhaltige Entwicklung

Auf dem jährlich stattfindenden Fachtag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung beschäftigen sich pädagogische Fachkräfte aus Kinder- und Jugendarbeit, Kita und Umweltbildung mit einem aktuellen Thema der Umwelt- und Nachhaltigkeitsbildung, dieses Jahr mit dem Thema „Luft“. Der Fachtag ist offen für alle Interessierten.

Fachtag / Ökoprojekt MobilSpiel e.V. und KJR München-Stadt

Steffi Kreuzinger / Asya Unger (Moderation)

Donnerstag, 11.10.2018 / 9.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim KJR München-Stadt erforderlich unter Telefon (089) 51 41 06 42 oder unter a.unger@kjr-m.de / € 25.– inkl. Mittagsimbiss und Seminarmaterialien, kostenfrei für KJR-Mitarbeiter/innen / ☺

Do 18.10.18 / Netzwerktreffen Netzwerktreffen Umweltbildung

Wie können wir Menschen für Zukunftsfähigkeit begeistern und Lebenszufriedenheit jenseits von materiellem Konsum und Wirtschaftswachstum fördern? Selbstwirksamkeit, Solidarität und Emotionen spielen dabei eine große Rolle. Wir stellen neue Erkenntnisse aus der angewandten Umweltpsychologie vor und zeigen praktische Beispiele aus aktionsorientierter Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Netzwerktreffen / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Steffi Kreuzinger (Moderation)

Donnerstag, 18.10.2018 / 17.00 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

ab Fr 26.10.18 / Fachtagung Globalpolitische Bildungsarbeit gestalten

Durch die Globalisierung hat sich eine beispiellose Vernetzung der Welt ergeben. Sie führt jedoch auch dazu, dass unser Umgang mit Ressourcen und das Konsumverhalten in Deutschland unmittelbare negative Auswirkungen auf die Lebensbedingungen in anderen Weltregionen zeigen können. Das Ziel globalpolitischer Bildungsarbeit besteht darin, sich dieser Zusammenhänge bewusst zu werden und die Fähigkeit zum Perspektivwechsel zu schulen. Bei unserer Fachtagung machen wir Sie mit theoretischen Grundlagen, Konzepten und Zielen für dieses Thema vertraut. Sie lernen und erproben interaktive Methoden und konzipieren und entwickeln eigene Veranstaltungsformate. Sie reflektieren Ihre eigene Rolle als Workshop-Leitung, die versucht, Menschen dazu zu befähigen, als engagierte Weltbürger/innen zu wirken.

Fachtagung / Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

Verena Schneeweiß / Simon Primus von Com-mit e.V.

Freitag, 26.10.2018 / 10.00 bis 18.30 Uhr / Samstag, 27.10.2018 / 9.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin ruth.jachertz@vhs-bayern.de oder unter Telefon (089) 5 10 80 40 erforderlich / € 25.– / ☺

Do 21.3.19 / Netzwerktreffen Netzwerktreffen Umweltbildung

Das Thema wird mit den Kolleg(inn)en im Netzwerk Umweltbildung im Laufe des Jahres bestimmt.

Netzwerktreffen / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Steffi Kreuzinger (Moderation)

Donnerstag, 21.3.2019 / 17.00 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺



Kinder- und Familienprogramm



Kinder und Familien



Foto: © Elisabeth Öschay

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.

Weil unsere Veranstaltungen in der Regel auch draußen im Grünen stattfinden, bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Fr 14.9.18 / 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.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth
Freitag, 14.9.2018 / 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

ab Mi 19.9.18 / Kinderclub

Die ÖBZ-Umweltdektive

Du spielst am liebsten draußen? Du interessierst dich für die Natur? Dann komm zu uns und werde ÖBZ-Umweltdektiv/in! Hier erfährst du zusammen mit Gleichgesinnten spielerisch und mit viel Spaß spannende Dinge rund um deine Umwelt.

Kinderclub / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

7 x mittwochs, 19.9., 24.10., 28.11., 19.12.2018 sowie 16.1.,
20.2. und 20.3.2019 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim
MUZ erforderlich / Kinder € 35.– (Clubgebühr für alle Treffen).
Die Gebühr ist komplett beim ersten Treffen zu entrichten /
15 Plätze / ♿

Fr 28.9.18 / 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.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Freitag, 28.9.2018 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–

So 30.9.18 / Familiennachmittag **Apfelernte auf der Streuobstwiese**

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 uns daraus die leckersten Apfelgerichte und löschen unseren Durst mit selbst gepresstem Apfelsaft. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet.

Familiennachmittag / MUZ

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

Sonntag, 30.9.2018 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld € 1.– pro Person / 20 Plätze / ☎



Foto: © Fuchsbau

Mi 10.10.18 / Kindernachmittag **Auf den Spuren des Klimas**

Mit einer Reise durch die Klimazonen der Erde starten wir unsere Erkundungen auf dem ÖBZ-Gelände. Wir beobachten, wie Pflanzen den Wind nutzen und entdecken, dass manche auf Luftfeuchte, Wärme und Kälte wie ein Barometer reagieren. Auch Tiere tragen ihre „Wetterstation“ im Körper und passen sich zum Teil sogar dem Klimawandel an. Wir stellen verschiedene Versuche zu Wind- und Wassererosion an und bauen das Kleinklima im Einmachglas nach.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Mittwoch, 10.10.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze / ☎



Foto: © Marc Haug

So 21.10.18 / Kindernachmittag **Die Kraft des Windes**

Er lässt sich nicht sehen, aber spüren. Er kann ganze Bäume umwerfen, aber auch sehr nützlich sein und eine Menge Spaß machen. Na, weißt du wovon die Rede ist? Richtig: es geht um den Wind. Wir erkunden, wie wir uns seine Kraft zu Nutzen machen können und bauen unsere eigenen kleinen Windräder. Parallel hat für die Erwachsenen das Sonntagscafé geöffnet.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Michaela Scherbinek

Sonntag, 21.10.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze / ☎

ab Mo 29.10.18 / Ferienprogramm **Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi**

Auch in den Herbstferien 2018 schlagen die naturindianer wieder ihr Tipi am ÖBZ auf. Das von der UNESCO mehrfach ausgezeichnete Ferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi – ökologisches Feriencamp“ eignet sich für alle Kinder zwischen 6 und 11, die sich gerne in der Natur bewegen und diese mit allen Sinnen erleben wollen.

Ferienprogramm / naturindianer München

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren / naturindianer-Team

Montag, 29.10., bis Mittwoch, 31.10.2018, jeweils von 8.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung online unter www.naturindianer-kids.de

Mo 29.10.18 / Ferienprogramm **Cooler Kleidung à la Hundertwasser**

Dem Künstler Friedensreich Hundertwasser lag der Schutz der Natur sehr am Herzen. Auch sonst hatte er ungewöhnliche Ideen: Er wollte seine eigene von ihm selbst ausgedachte und angefertigte Kleidung tragen, weil er nichts hielt vom Modediktat. Wir tauchen in seine Kunst ein, malen und zeichnen und gestalten dabei auch unser T-Shirt nach eigenen Vorstellungen. Mittags bereiten wir gemeinsam aus Bio-Zutaten eine leckere Mahlzeit zu. Bitte ein weißes oder helles, unbedrucktes Shirt mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren / Didi Richter

Montag, 29.10.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Materialgeld / 12 Plätze / ♿

Di 30.10.18 / Ferienprogramm **Lagerfeuer und Schnitzen**

Nach einer ausführlichen Unterweisung in die richtige Handhabung des Schnitzmessers schnitzen wir Wichtel und andere fantasievolle Eigenkreationen. Unser Mittagessen bereiten wir gemeinsam aus leckeren Bio-Zutaten selbst zu. Nach getaner Arbeit können wir am Lagerfeuer entspannen. Hinweis für die Eltern: Die Kinder werden mit OPINEL-Kinderschnitzmessern (abgerundete Klinge) schnitzen und vorab eine ausführliche Einweisung in die richtige Schnitztechnik bekommen. Bei zehn Kindern wird eine Aufsichtsperson anwesend sein.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren / Michaela Scherbinek

Dienstag, 30.10.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 10 Plätze / ♿

Mi 31.10.18 / Ferienprogramm **Mit der Smartphone-Kamera den Herbst entdecken**

Mit bereitgestellten Smartphones machen wir uns auf den Weg, um die Geheimnisse der Natur zu entdecken. Wo wachsen die Nüsse, die Eichhörnchen für den Wintervorrat sammeln, wo überwintern die Kröten und Frösche? Dies und anderes erkunden wir gemeinsam und halten die Antworten mit den Kameras fest. Wir gestalten ein Heftchen, in dem wir unsere Geschichten sammeln und später mit den eigenen Fotos ergänzen können. Zwischendurch kochen wir uns ein Essen aus bunten Kartoffeln und Herbstgemüsen. Bitte einen USB-Stick für das Überspielen der Fotos mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Annette Holländer

Mittwoch, 31.10.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

Fr 2.11.18 / Ferienprogramm **Unsere gefiederten Freunde**

Die Bäume werfen ihr Laub ab und du siehst nun die Vögel, die nicht wegziehen, sondern bei uns überwintern. Welche sind das, wie leben sie und was fressen sie besonders gerne? Auf einer spannenden Erkundungstour über das ÖBZ-Gelände werden wir Vögel beobachten. Bastle dein eigenes Futterhäuschen und locke so die Wintervögel auch in deinen Garten oder auf den Balkon.

Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Veronika Rojacher

€ 6.50 / Materialgeld € 2.– / Anmeldung beim MUZ erforderlich / 15 Plätze / ☎



Foto: © Gabriela Neumeier / pixello.de

So 18.11.18 / Familienwerkstatt **Krippen basteln aus Naturmaterial**

Aus Rindenstücken, Moos, Flechten und Herbstzweigen werden fantasievolle Krippen gebaut und individuell gestaltet. Bei sinnlichen Geschichten und Kerzenschein können sich die Kinder und Eltern auf die Adventszeit einstellen. Bitte nach Möglichkeit auch selbst in der Natur gesammeltes Material mitbringen. Parallel hat das Sonntagscafé geöffnet.

Familienwerkstatt / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren / Dr. Marianne Blank-Huber
Sonntag, 18.11.2018 / 15.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 6.50 / Kinder € 5.– / Familien € 18.– / Materialgeld für Engel € 3.– / 15 Plätze / ☎

Mi 21.11.18 / Buß- und Betttag Spezial **Kochen ist cool!**

Lust auf selber Kochen? Dann nichts wie ran an die Kochlöffel! In der Kochwerkstatt für Kids von 8 bis 12 Jahren am Buß- und Betttag wird euch beim Zubereiten der Vor-, Haupt- und Nachspeise (alles Bio!) mit Sicherheit das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Michaela Scherbinek

Mittwoch, 21.11.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 35.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ☎

Fr 7.12.18 / Familienwerkstatt **Kerzenwerkstatt im Advent**

Weihnachtszeit ohne Kerzen? Gibt es nicht! Darum machen wir uns große Kerzen, kleine Kerzen, dicke Kerzen, dünne Kerzen, Kräuterkerzen, Duftkerzen, Wunschkerzen, Sandkerzen, ja vielleicht sogar Schneekerzen? Je nach Wetterlage wird der Nachmittag mit einem gemeinsamen Lichterspaziergang auf dem vorweihnachtlichen ÖBZ-Gelände beschlossen.

Familienwerkstatt / MUZ

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

Freitag, 7.12.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld je € 2.– / 15 Plätze / ☎

So 20.1.19 / Kindernachmittag **Geschenke aus der Natur**

Natur erleben und kreativ sein: Beim Streifzug übers ÖBZ-Gelände entdecken wir auch im Winter die Vielfalt der Natur. Anschließend gestalten wir aus abgefallenen Baumrinden, Zweigen und Zapfen fantasievolle Kunstwerke. Parallel ist das Sonntagscafé offen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Michaela Scherbinek

Sonntag, 20.1.2019 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50, Materialgeld € 2.– / 15 Plätze / ☎

So 17.2.19 / Kindernachmittag Erlebnisreise in die Winterwelt mit Lagerfeuer

Bekommen Enten im Schnee kalte Füße? Auf winterlichen Pfaden folgen wir Tierspuren und finden andere Lebenszeichen. Durch kleine Experimente erkennen die Kinder, wie Pflanzen und Tiere die Tücken des Winters überstehen. Wenn es uns zu kalt wird, schlüpfen wir in den warmen Raum zurück und lauschen spannenden Tiergeschichten zum Überleben im Winter. Parallel hat das Sonntagscafé geöffnet.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Sonntag, 17.2.2019 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze / ♿

So 24.2.19 / Kinderaktion Saatkugeln & Minigärtchen gestalten

Während des Saatgut-Festivals am ÖBZ heißt es für die Kinder „Auf die Samen, fertig – los!“. Sie basteln Samenkugeln und Minigärtchen und können so die Wiesen und Beete in ihrer Umgebung bunter machen.

Kinderprogramm beim Saatgut-Festival / MUZ

Kinder ab 5 Jahre / Renate Luz

Sonntag, 24.2.2019 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Teilnahme kostenfrei / Einlass um 14.00 / 14.45 / 15.30 / 16.15 Uhr / max. 20 Kinder je Zeiteinheit / ♿



Foto: © Karin Pfab

Mo 4.3.19 / Ferienprogramm Die Maske macht's möglich

Ein kreativer Tag mit Naturtheater: Dazu schlüpfen wir in andere Rollen und fühlen dabei z. B. wie ein Baum oder kommen einem wilden Tier auf die Schliche. Wir basteln eine Maske und verzieren sie mit Dingen aus der Natur. Mittags „zaubern“ wir uns gemeinsam eine leckere Bio-Mahlzeit. Neben Waldschrat, Zauberfee haben noch viele wundersame Gestalten Platz in unserem selbst entwickelten Natur-Theaterstück. Um 15.30 Uhr geben wir den Erwachsenen eine kleine Vorstellung. Verkleidungen (die zum Naturthema passen) können gerne mitgebracht werden.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Montag, 4.3.2019 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

Mi 6.3.19 / Ferienprogramm Schatzsuche mit Lagerfeuer für Natur-Spürnasen

Eine Schnitzeljagd quer durch das ÖBZ-Gelände führt zu abenteuerlichen Plätzen, die alle ihre Überraschungen parat halten. Spiele, Spaß und Wissenswertes bringen die Spürnasen auf die Fährte zum Schatz. In der Outdoorküche wird so mancher Fund gleich über dem Feuer gebraten und gemeinsam verzehrt.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Mittwoch, 6.3.2019 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

Do 7.3.19 / Ferienprogramm **Experimentieren und entdecken**

Ein Sandberg wird plötzlich zum Vulkan, Farben zerteilen sich auf magische Art und Weise. Kann man Wasser stapeln und können Regenwürmer Geräusche machen? Na, bist du neugierig geworden? Dann melde dich schnell an. Unser Mittagessen bereiten wir gemeinsam aus leckeren Bio-Zutaten selbst zu.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Michaela Scherbinek

Donnerstag, 7.3.2019 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

Fr 8.3.19 / Ferienprogramm **Vogelkonzert im Frühling**

Es zwitschert und tiriliert: Aber weißt Du welcher Vogel wie singt und warum? Gemeinsam lauschen wir dem Vogelkonzert und beobachten die Vögel im Frühling. Augen auf – siehst Du ein Nest oder findest du Federn? Lass uns gemeinsam basteln, forschen, spielen.

Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Veronika Rojacher

Freitag, 8.3.2019 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze / ♿

So 17.3.19 / Kindernachmittag **Phänomenale Spiralen**

Nicht eckig sondern rund! Nicht dunkel sondern bunt! Mach es so wie der Künstler Hundertwasser. So wenig Friedensreich Hundertwasser die gerade Linie mochte, so sehr hat ihn die Spirale fasziniert. Sie war für ihn ein Symbol des Lebens und der Natur. Wir erkunden, wo es in der Natur und anderswo Spiralen gibt und gestalten anschließend unser eigenes Kunstwerk.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Michaela Scherbinek

Sonntag, 17.3.2019 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.– / 15 Plätze / ♿

Fr 22.3.19 / Familienexkursion **Feuerzauber einer Sternennacht**

Auf unserem Spaziergang durch die Nacht tauchen wir in die Welt der Sterne ein, lernen Sternbilder und ihre dazu gehörenden Geschichten kennen, wärmen uns am Lagerfeuer und backen gemeinsam Stockbrot.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Freitag, 22.3.2019 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–

Sa 23.3.19 / Familien-Bauaktion **ÖBZ-NaturSpielRaum**

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 mit viel Spaß aktiv und kreativ zu sein, bieten wir auf dem NaturSpielRaum mit unserer ÖBZ-Bauaktion. Gemeinsam werden der Weidendrache und das Weiden-Labyrinth wieder in Form gebracht. Aus kleinen Weidenruten basteln wir Traumfänger und andere kleine Flechtkunstwerke zum Mitnehmen. Wo viel gewerkelt wird, darf es an einer Stärkung nicht fehlen: Zwischendrin gibt es für alle Mitwirkenden eine leckere warme Mahlzeit!

Familien-Bauaktion / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren / Frauke Feuss / Clara Dachs / Renate Luz / Ulrike Weiss

Samstag, 23.3.2019 / 10.00 bis 17.00 Uhr / inkl. Mittagessen / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 30 Plätze / ♿

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. Viele spannende Themen stehen zur Auswahl, wie z. B. Fairer Handel – Schokolade, Abenteuer und Kooperation, Energiewerkstatt – erneuerbare Energien, Wetter und Klima, Ernährung und Bewegung, Natur erfahren mit allen Sinnen.

Das Schulklassen- und Hortprogramm enthält viele verschiedene Angebote 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.



Eine vollständige Programmübersicht finden Sie unter www.oebz.de/skp

Weitere Informationen sowie Beratung bei der Themenauswahl erhalten Sie beim Münchner Umwelt-Zentrum. Gerne schicken wir Ihnen ein Programmheft zu.

Münchner Umwelt-Zentrum e. V.
Ökologisches Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166
81927 München
Telefon (089) 93 94 89-71
Telefax (089) 93 94 89-81
E-Mail: muz@oebz.de

Naturerlebnis-Kindergeburtstage 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 das Geburtstagskind und seine Gäste ein unvergessliches Erlebnis! Die Veranstaltungen werden von einer erfahrenen Umweltpädagogin betreut. Eine Geburtstagsfeier im ÖBZ ist auf drei Stunden und für bis zu 15 Kinder ausgelegt. Für Kinder ab 3 bis 12 Jahren.



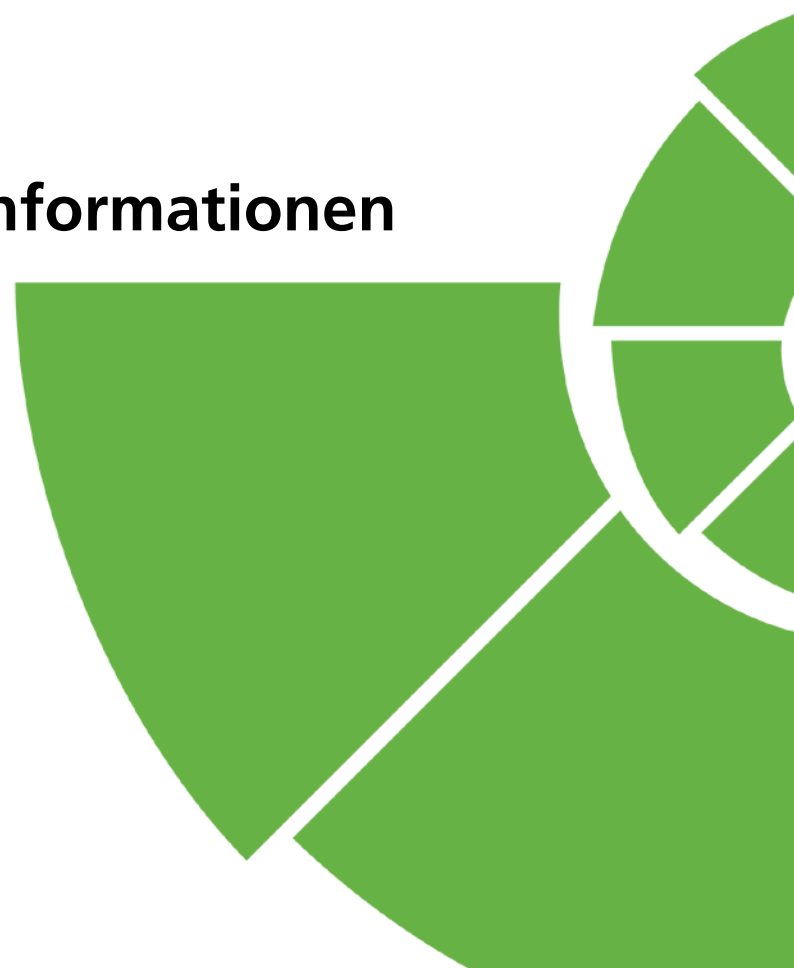
Die Themenauswahl sowie die Kosten und Konditionen finden Sie unter www.oebz.de/kigeb

Angebote für Krippen und Kindergärten

Natur erfahren, Energie hautnah erleben, Ernährung, künstlerisches Gestalten ... Das Programm für Kindergärten und -tagesstätten enthält eine Vielzahl spannender Themenangebote für Ausflüge zum ÖBZ. Das große Freigelände mit Naturspielraum, 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!



Eine vollständige Programmübersicht finden Sie unter www.oebz.de/khp



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 154/183/184, oder Tram 17, bis Haltestelle „Cosimabad“, oder zu Fuß entlang der Engschalkinger Straße (stadtauswärts nach Osten, ca. 10 Minuten).



Parkmöglichkeiten

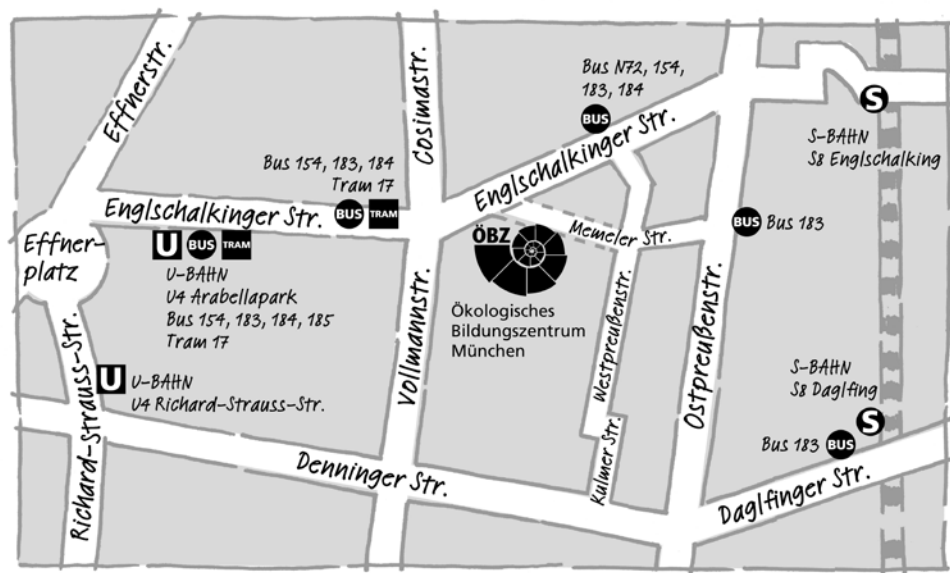
Entlang der Engschalkinger Straße.
Zufahrt bis zum Haus ist nur für Menschen mit Behinderung möglich (zwei dafür ausgewiesene Stellplätze am Haus).

Fahrradparkplatz

Neben dem Haus finden Sie einen Abstellbereich für Fahrräder mit Solar-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.



Lageplan: Kunst oder Reklame / www.kunst-oder-reklame.de

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

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 Ökoprosjekt 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 Ludwig-Maximilians-Universität München Physik und Philosophie, Moderator von Fernsehsendungen wie „Abenteuer Forschung“ (ZDF) und „Alpha Centauri“ (BR)

Impressum

Programmerschein: September 2018

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 / Andreas Huber / Brigitta Kerber /
Margot Muscinelli / Elisabeth Öschay / Bettina Siegwart / Dr. Ulrike Wagner

Gestaltung:

Kunst oder Reklame / www.kunst-oder-reklame.de

Druck:

Aumüller Druck GmbH & Co. KG / www.aumueller-druck.de

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier

EMAS geprüftes Umweltmanagement D-155-00126



Auflage:

10000 Programmhefte

Anzeigenvertrieb:

Münchner Wochenanzeiger,
5-Seen Wochenanzeiger GmbH,
Geschäftsführer: Roland Binder, Michael Simon
Carl-Benz-Str. 11, 82205 Gilching bei München
Telefon (081 05) 38 44 44
Fax (081 05) 38 44 55

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 16 vom 1.3.2018

V.i. S. d. P.: Geschäftsführung Münchner Volkshochschule GmbH,
Dr. Susanne May (Programmdirektorin) und
Prof. Dr. Klaus Meisel (Managementdirektor),
sowie Vorstand Münchner Umwelt-Zentrum e.V.:

Heike Amend, Konrad Bucher, Erika Weber, Dr. Jutta Zarbock-Brehm

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.
Welserstraße 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
Pettenkoferstraße 10a
80336 München
Telefon (089) 5 15 67 60
E-Mail: info@bn-muenchen.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
Milchstraße 13 · 81667 München
Telefon (089) 67 97 15 08
E-Mail: service@naturindianer.de



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



NordOstKultur 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



Ökopjekt MobilSpiel e.V.
Welserstraße 23 · 81373 München
Telefon (089) 7 69 60 25
E-Mail: oekopjekt@mobilspiel.de



Stiftung für Mensch & Umwelt
Hermannstr. 29
14163 Berlin-Zehlendorf
Telefon (030) 394 064 310
info@stiftung-mensch-umwelt.de
www.stiftung-mensch-umwelt.de
www.deutschland-summt.de



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



Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.
Kontakt: Annette Holländer
Nandlstädter Str. 8 ·
84104 Tegernbach/Rudelzhausen
Telefon (087 52) 8 69 03 00
E-Mail: annette@garten-des-lebens.de



Terminkalender

September 2018

Fr 14.9.
Feuerzauber Herbstnacht*
Seite 50

ab Sa 15.9.
Ausstellung: Drei Zeilen
für einen Augenblick
Seite 9

ab Mi 19.9.
ÖBZ-Umweltdektive*
Seite 50

Mi 19.9.
Brennstoffzellen
Seite 15

ab Fr 21.9.
Leben gestalten
Seite 34

Fr 21.9.
Führung Wildkräuter
Seite 25

Sa 22.9.
Gartenprodukte
konservieren & verarbeiten
Seite 22

Di 25.9.
Führung Wildfrüchte
Seite 28

Fr 28.9.
Feuerzauber Sternennacht*
Seite 51

Sa 29.9.
Vegane Pflege
Seite 28

So 30.9.
Sonntagscafé
Seite 10

ab So 30.9.
Ausstellung: Symbole für
die Welt von morgen
Seite 9

So 30.9.
Erntetag Gartengruppe
Seite 24

So 30.9.
Kartoffelvielfalt
Seite 20

So 30.9.
Apfelernte*
Seite 51

Oktober 2018

Fr 5.10.
Kreativ Kochen
Seite 39

Mi 10.10.
Auf den Spuren des Klimas*
Seite 51

Mi 10.10.
Energiereduzierte Kost
Lebensmittel auf dem Prüfstand
Seite 4

Do 11.10.
Fachtag BNE, Thema: Luft
Seite 48

Sa 13.10.
Klimaherbst Aktionstag
Elektromobilität
Seite 5

So 14.10.
„Kurz die Welt retten“
Energie & Emissionen
Seite 5

Mo 15.10.
meet.talk.change, Get together
Seite 6

Di 16.10.
Film: 10 Milliarden –
Wie werden wir alle satt?
Seite 10

Mi 17.10.
Strom vom eigenen Balkon
Seite 6

ab Do 18.10.
Qigong für Senioren
Seite 35

Do 18.10.
Netzwerktreffen
Umweltbildung
Seite 48

Fr 19.10.
Netzwerktreffen
Urbane Gärten
Seite 11

Sa 20.10.
Wildkräuterküche
Seite 39

Sa 20.10.
Gesundheit & gute Tierhaltung
Seite 7

Sa 20.10.
Blitzentspannung
Seite 35

So 21.10.
Sonntagscafé
Seite 10

So 21.10.
Meine Energiewende
Seite 6

So 21.10.
Die Kraft des Windes*
Seite 51

Mi 24.10.
ÖBZ-Umweltdektive*
Seite 50

Mi 24.10.
Käse selbst gemacht
Seite 39

Do 25.10.
Kunst des Räucherns
Seite 40

ab Fr 26.10.
Fachtagung: Global-
politische Bildung
Seite 48

Sa 27.10.
Lebensenergie Qigong
Seite 36

Sa 27.10.
Obstgarten anlegen
Seite 23

Sa 27.10.
Hatha-Yoga
Seite 36

ab Mo 29.10.
Ferienfreizeit naturindianer*
Seite 52

Mo 29.10.
Coole Kleidung
à la Hundertwasser*
Seite 52

Di 30.10.
Lagerfeuer & Schnitzen*
Seite 52

Di 30.10.
Faszientraining
Seite 36

Mi 31.10.
Herbst entdecken mit
Smartphone-Kamera*
Seite 52

Mi 31.10.
Thailand kulinarisch
Basiskurs
Seite 40

November 2018

Fr 2.11.
Gefiederte Freunde*
Seite 53

Fr 2.11.
Snacks für eine gesunde Pause
Seite 40

ab Sa 3.11.
Achtsamkeitsmeditation
Seite 36

Sa 3.11.
Faire Bio-Pralinen
Seite 40

Mo 5.11.
Männer-Kochkurs
Feierabendküche
Seite 41

Do 8.11.
Edle Naturseifen
Seite 28

Fr 9.11.
Hausapotheke Gewürzregal
Seite 34

Sa 10.11.
Indisch vegetarisch Kochen
Seite 42

So 11.11.
Vietnamesisch Kochen
Seite 42

Mo 12.11.
Männer-Kochkurs
Dinner for two
Seite 41

Do 15.11.
Nusszeit – Genusszeit
Seite 42

Fr 16.11.
Buddha Bowls
Seite 42

Sa 17.11.
Bio-Schokolade selbst gemacht
Seite 43

So 18.11.
Sonntagscafé
Seite 10

ab So 18.11.
Ausstellung
Glänzende Aussichten
Seite 11

So 18.11.
Design aus Flaschenglas
Seite 29

So 18.11.
Krippen basteln
aus Naturmaterial*
Seite 53

Mo 19.11.
Männer-Kochkurs
Mann kocht Wild
Seite 41

Di 20.11.
Nord-Ost-Forum
Nachverdichtung
Seite 14

Mi 21.11.
Kochen ist cool!*
Seite 53

Mi 21.11.
Innenwanddämmung
Seite 17

Fr 23.11.
Kreativ Kochen
Seite 39

Sa 24.11.
Grüne Wintersmoothies
Seite 43

So 25.11.
Indianerflötenbau
Seite 29

So 25.11.
Ikebana
Seite 30

So 25.11.
Improtheater
Fastfood
Seite 11

Mo 26.11.
Olivenölseminar
Seite 43

Mi 28.11.
ÖBZ-Umweltdektive*
Seite 50

Fr 30.11.
Kohlenhydratlimitiert
essen
Seite 43

Fr 30.11.
Adventskränze &
Weihnachtsschmuck
Seite 30

Dezember 2018

- So 2.12.**
Veganes Power-Eiweiß
Seite 44
- Mo 3.12.**
Einkaufsnetz häkeln
Seite 7
- Mi 5.12.**
Naturkosmetik
Seite 29
- Fr 7.12.**
Kerzenwerkstatt*
Seite 53
- Fr 7.12.**
Autogenes Training
Seite 37
- Fr 7.12.**
Kochen mit Schalen
und Resten
Seite 8
- Sa 8.12.**
Kochen und Backen mit Honig
Seite 44
- Sa 8.12.**
Objekte aus Draht
Seite 30
- So 9.12.**
Pflegeprodukte
Seite 29
- So 9.12.**
Feldenkrais-Methode
Seite 37
- Fr 14.12.**
Schnapsbrennen, Anfänger
Seite 44
- Mi 19.12.**
ÖBZ-Umweltdetektive*
Seite 50
- Januar 2019**
- ab Sa 5.1.**
Bäume malen
Seite 31
- Sa 5.1.**
Süßwasserfisch kochen
Seite 44
- Sa 12.1.**
Meditationstag
Seite 37
- Sa 12.1.**
Keimlinge und Sprossen
Seite 45

- So 13.1.**
Qigong und
wärmende Gewürze
Seite 37
- Mi 16.1.**
ÖBZ-Umweltdetektive*
Seite 50
- Fr 18.1.**
Ikebana
Seite 30
- Fr 18.1.**
Kochen mit Biokiste
& Hofladen
Seite 8
- Sa 19.1.**
Entspannt ins neue Jahr
Seite 38
- Sa 19.1.**
Weinseminar
Seite 45
- So 20.1.**
Sonntagscafé
Seite 10
- ab So 20.1.**
Ausstellung: Pflanzen
der Münchner Heiden
Seite 11
- So 20.1.**
Geschenke aus der Natur*
Seite 53
- ab Di 22.1.**
Meditationskurs
Seite 38
- Mi 23.1.**
Wärmebrücken aufspüren
Seite 18
- Do 24.1.**
Effektive
Mikroorganismen
Seite 20
- Sa 26.1.**
Bier brauen zu Hause
Seite 45
- Sa 26.1.**
Weide-Flechttechniken
Seite 31
- So 27.1.**
Offener Filmsonntag
Bertram Verhaag
Seite 12
- Do 31.1.**
Nachhaltige Geldanlagen
Seite 8

Februar 2019

- Fr 1.2.**
Clean Eating
Seite 45
- Do 7.2.**
Fermentation
Fortgeschrittene
Seite 46
- Fr 8.2.**
Weidenherzen flechten
Seite 31
- Sa 9.2.**
Korbflechten
Seite 31
- Sa 9.2.**
Faire Bio-Pralinen
Seite 40
- Sa 9.2.**
Kunststopfen
Seite 32
- So 10.2.**
Smoothies und Eiweiß-
Shakes für Teens
Seite 46
- So 10.2.**
Hatha-Yoga – freier Kopf
Seite 38
- Mi 13.2.**
Kräutertinkturen
ohne Alkohol
Seite 35
- Fr 15.2.**
Vogelnistkastenbau
Seite 21
- ab Sa 16.2.**
Grundwissen Malerei
Seite 32
- Sa 16.2.**
Basenfasten
Seite 46
- So 17.2.**
Sonntagscafé
Seite 10
- So 17.2.**
Erlebnisreise Winterwelt*
Seite 54
- ab Di 19.2.**
Ausstellung: Bestäubende
Insekten – Gärten des ÖBZ
Seite 12
- Di 19.2.**
Kleine, feine Küche
Seite 46

- Di 19.2.**
Regionale
Sachwertinvestitionen
Seite 8
- Mi 20.2.**
ÖBZ-Umweltdetektive*
Seite 50
- Mi 20.2.**
Feuchte- und Wärme-
schutz im Keller
Seite 18
- Mi 20.2.**
Wirksame Hausmittel
Seite 35
- Do 21.2.**
Terra preta
Seite 21
- So 24.2.**
5. Saatgut-Festival
Seite 24
- So 24.2.**
Saatkugeln & Minigärtchen*
Seite 54
- März 2019**
- Fr 1.3.**
Selbstversorgung
aus dem Garten
Seite 23
- Fr 1.3.**
Netzwerktreffen
Urbane Gärten
Seite 11
- Mo 4.3.**
Maskenbau mit Theater*
Seite 54
- Mi 6.3.**
Schatzsuche
Natur-Spürnasen*
Seite 54
- Do 7.3.**
Experimentieren und
Entdecken*
Seite 55
- Fr 8.3.**
Vogelkonzert im Frühling*
Seite 55
- Fr 8.3.**
Garten-Basics
Seite 23
- ab Fr 8.3.**
Obstbaumschnitt
Seite 21

- So 10.3.**
Weiterwachsende
Weidenobjekte
Seite 32
- ab Di 12.3.**
Gartenplanung
Seite 21
- Mi 13.3.**
Permakultur-Garten
Seite 22
- ab Fr 15.3.**
Ausstellung: Färbepflanzen
Pflanzenfarben
Seite 12
- So 17.3.**
Sonntagscafé
Seite 10
- So 17.3.**
Phänomenale Spiralen*
Seite 55
- Mi 20.3.**
ÖBZ-Umweltdetektive*
Seite 50
- Mi 20.3.**
Selbstversorgung
am Balkon
Seite 22
- Mi 20.3.**
Meine Energiewende
Seite 17
- Do 21.3.**
Netzwerktreffen
Umweltbildung
Seite 48
- Fr 22.3.**
Feuerzauber
Sternennacht*
Seite 55
- Sa 23.3.**
NaturSpielRaum
im Frühjahr*
Seite 55
- Di 26.3.**
Rankhilfen
Weidengeflecht
Seite 32
- Sa 30.3.**
Experimentiergarten
Seite 24
- * Veranstaltungen
für Kinder,
Jugendliche
und Familien**

