Münchner Volkshochschule

Ökologisches Bildungszentrum

März bis September 2020

Anmeldung und Information

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

Im ÖBZ führen neben der MVHS auch andere Organisationen Veranstaltungen durch. Wenn nicht anders vermerkt, ist immer eine Anmeldung erforderlich. Den jeweiligen Veranstalter sowie die Angaben, ob und bei wem eine Anmeldung erfolgen soll, können Sie den Daten des entsprechenden Kurses entnehmen.

Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

Münchner Volkshochschule
im Ökologischen Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166, 81927 München
Telefon (089) 939489-61, Fax (089) 939489-81
E-Mail: oebz@mvhs.de

Online-Anmeldung über www.mvhs.de/oebz

Telefonische Anmeldung
Zentrale MVHS: (089) 48006-6239, ÖBZ: (089) 939489-61

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.

Münchner Volkshochschule

ÖBZ

Umweltbildung .Bayern

Das Ökologische Bildungszentrum

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders angegeben, im Ökologischen Bildungszentrum München (ÖBZ) statt.

Anschrift

Ökologisches Bildungszentrum München
Englschalkinger Straße 166, 81927 München

Wegbeschreibung

Das ÖBZ liegt im Münchner Osten in der Nähe des Arabellaparks. Bei Haus Nr. 164 führt ein Fuß- und Radweg zum im Park gelegenen ÖBZ.

Öffentliche Verkehrsmittel

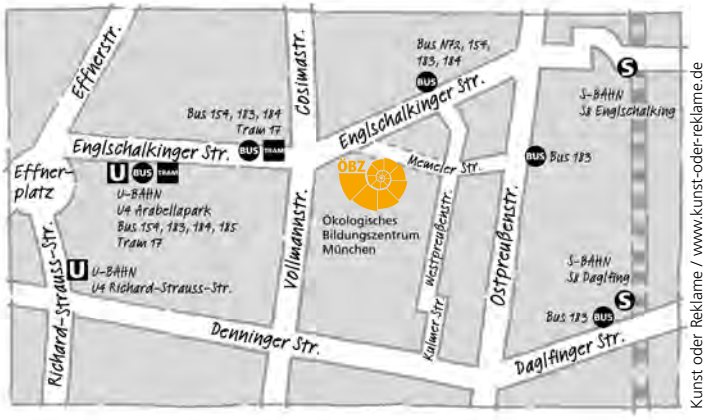
U4 bis „Arabellapark“, weiter mit den Bussen 154/183/184/X30 oder Tram 16/17, bis Haltestelle „Cosimabad“, oder zu Fuß entlang der Englschalkinger Str. (stadtauswärts, ca. 10 Min.).

Parkmöglichkeiten

Fahrräder: Neben dem Haus ist ein Abstellbereich für Fahrräder mit Solar-Ladestation für E-Bikes (eigenes Ladekabel nötig).
PKW: Entlang der Englschalkinger Straße. Zufahrt bis zum Haus ist nur für Menschen mit Behinderung möglich (zwei ausgewiesene Stellplätze am Haus).

Verpflegung

Es gibt Getränke sowie kleine Snacks aus Automaten



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

Liebe Münchnerinnen und Münchner,

der Frühling weckt in der Natur und in uns neue Energien. Warum diesen Schwung nicht nutzen, um mit alten Gewohnheiten zu brechen und neue Aktivitäten zu beginnen?

Egal, ob Sie Ihren Ernährungs- und Lebensstil gesünder und nachhaltiger gestalten wollen, Ihren Garten oder Balkon naturnah bepflanzen, Ihren Plastik- oder Energieverbrauch verringern, sich bürgerschaftlich engagieren oder Ihre Kreativität in und mit der Natur entdecken wollen: Das vielfältige Programmangebot am Ökologischen Bildungszentrum inspiriert und bietet eine fachkundige Begleitung. Denn: Auf Sie kommt es an! Viele kleine Schritte vermögen Großes zu bewirken – gerade beim Klimaschutz.

Schwerpunkte im Frühjahrsprogramm sind „Artenvielfalt in der Stadt" und „Nachhaltige Lebensstile". Zwei interessante Ausstellungen, „Tatort Garten – Ödnis oder Oase" und „Der verschwundene Wald", führen uns mit ausdrucksstarken Bildern vor Augen, wie unbedacht wir oft mit unseren Naturschätzen umgehen. Aber auch, wie wir selbst aktiv werden können, um diese zu erhalten.

Wegen Renovierungsarbeiten ist das Ökologische Bildungszentrum voraussichtlich von Mitte Juni bis Ende September 2020 geschlossen und startet Anfang Oktober wieder mit seinem Programm.

Im Sommer können Sie uns dafür an anderer Stelle besuchen: Die Münchner Volkshochschule bietet inzwischen an vielen Orten in der Stadt Veranstaltungen zu Umweltthemen an, die Sie in diesem Programmheft unter „Umweltbildung stadtweit" finden.

In Pasing z. B. können Sie sich in Kooperation mit dem Bauzentrum München über unterschiedliche Aspekte der „Sonnenenergie" informieren, die Artenvielfalt des Münchner Westens erkunden oder sich zu einem plastikreduzierten Alltag inspirieren lassen.

Am Giesinger Grünspitz präsentiert die MVHS im Sommer das Thema „Urban Gardening" und unterstützt Sie in der Gestaltung Ihrer persönliche Energiewende. Auch ein thematisches Exkursionsprogramm haben wir für Sie zusammengestellt. Schauen Sie doch, welche interessanten Angebote es in Ihrer Nähe gibt!

Das vorliegende ÖBZ-Programm der Münchner Volkshochschule enthält wie gewohnt zahlreiche spannende und aktuelle Veranstaltungen für Erwachsene rund um die Themen Natur und Umwelt. Das Kinder- und Familienprogramm des Münchner Umweltzentrums am ÖBZ erscheint in einem eigenen Programmheft, das im ÖBZ und an vielen weiteren Stellen in der Stadt ausliegt.

Das gesamte ÖBZ-Programm finden Sie wie immer im Internet unter www.oebz.de

Ich freue mich darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Foto: © Margot Muscinelli

Ulrike Wagner

Dr. Ulrike Wagner
Leiterin der Münchner Volkshochschule
im ÖBZ, Fachgebiet Umwelt und Ökologie

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1

Veranstaltungen im ÖBZ

Gesellschaft und Umwelt
Andere treffen 4
Nachhaltig leben 6
Stadt trifft Land 8
Bauen und Wohnen 10

Nachhaltige Stadt
Stadtentwicklung 12
Erneuerbare Energien 13
Wasserversorgung 14

Natur und Garten
Gartenplanung 16
Gartenwissen 17
Gartenpraxis 19
Urban Gardening 20
Bienen und Wildbienen 22
Artenvielfalt 24
Natur erleben 25

Aktiv und Kreativ
Naturprodukte selbst gemacht 28
Kunst und Gestalten 30

Rundum gesund
Bewegung und Entspannung 34
Kochen und Ernährung 37

Veranstaltungen stadtweit

Umweltbildung stadtweit
Stadtnatur
- *Bienen und Wildbienen* *46*
- *Artenvielfalt* *47*
- *Ökologisch gärtnern* *48*
- *Naturprodukte selbstgemacht* *50*

Planen, Bauen, Wohnen
- *Bauzentrumsberatung in Pasing* *51*
- *Bauen und Wohnen* *52*
- *Energie und Wärme* *53*

Nachhaltig leben
- *Meine Energiewende* *54*
- *Elektromobilität* *54*
- *Lebensstile* *55*

Allgemeine Informationen
Fachbeirat, Kontaktadressen, Förderer, Impressum 58

Terminkalender 60

Anmeldung und Lageplan
Umschlag vorne, innen

Gesellschaft und Umwelt

Das Ökologische Bildungszentrum München (ÖBZ) ist ein großstädtisches Umweltbildungszentrum. Grundlegende Aspekte einer nachhaltigen Entwicklung von Stadt und Region München spielen im ÖBZ daher eine wichtige Rolle.

Es gibt viele Gelegenheiten, das Ökologische Bildungszentrum oder unser Programmangebot auch außerhalb des Kursprogramms kennen zu lernen: Vielleicht haben Sie Interesse an einer Ausstellung, einer Buchvorstellung, dem monatlich stattfindenden Sonntagscafé oder einem Rundgang durch die Gärten am ÖBZ

Sonntagscafé im ÖBZ
Beim Sonntagscafé des Ökologischen Bildungszentrums 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 im ÖBZ
MUZ · so 14.30 bis 17.30 Uhr · 22.3., 26.4. und 24.5.2020 · keine Anmeldung erforderlich · Teilnahme kostenfrei · ♿

Ausstellung:
Tatort Garten – Ödnis oder Oase
Viele Vorgärten und Gartenbereiche werden mit hohem finanziellen Aufwand in vermeintlich pflegeleichte Steinwüsten verwandelt, in denen weder Vögel noch Insekten oder andere Kleintiere Nahrung finden. Dabei sind diese Gärten nach kurzer Zeit sehr putz- und pflegeintensiv! Im Gegensatz dazu ist es kein Hexenwerk, selbst einen Garten als blütenreiche und pflegeleichte grüne Oase anzulegen. Überzeugen Sie sich in dieser, vom BUND Naturschutz in Bayern erstellten Ausstellung von den ersichtlichen Vorteilen eines Naturgartens und lassen Sie sich hier und mit unseren Veranstaltungen am ÖBZ (zu finden unter der Rubrik „Natur und Garten") für Ihren eigenen Garten oder Balkon inspirieren. Schauen Sie vorbei!
Ausstellung im ÖBZ vom 22.3. bis 24.4.2020
Ausstellungseröffnung mit Führung so 15.00 Uhr · 22.3.2020 · Ausstellung bis 24.4.2020 · Eintritt frei · keine Anmeldung erforderlich · Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr, Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr, in den Schulferien und an Wochenenden nur bei Kursbetrieb · ♿

Fotos: © Heinrich Inkoferer

Von der grünen Wiese zum Selbstversorgergarten
Buchvorstellung mit der Autorin Annette Holländer
Nach dem großen Erfolg ihres ersten Buches über Biogemüse stellt die Autorin heute ihr zweites, kürzlich erschienenes Buch zur Anlage und Bewirtschaftung eines biologischen Selbstversorgergartens anhand ausgewählter Inhalte vor. Es entstand auf der Basis der eigenen ganzjährigen Selbstversorgung mit Gemüse, Beeren und Obst. Annette Holländer erzählt vom Entstehungsprozess des Buches und präsentiert einige fundierte praktische Erfahrungen. Im Anschluss können Sie Ihr Exemplar von der Autorin signieren lassen.
J323846 – Lesung
Annette Holländer · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 22.3.2020 · Eintritt frei · Anmeldung erbeten · 25 Plätze · ♿

Informationsstand des ÖBZ auf dem Hoffest Riem
Die beiden Träger des ÖBZ, die Münchner Volkshochschule und das Münchner Umwelt-Zentrum, stellen das aktuelle Programm und die Arbeit des Ökologischen Bildungszentrums an einem Infostand auf dem Ökologischen Hoffest vor, begleitet von Aktionen für Kinder und Erwachsene. Das ÖBZ-Team freut sich auf Ihren Besuch!
Informationsveranstaltung – Riem
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ÖBZ · Hofgut Riem · Isarlandstr. 1 · so 11.00 bis 18.00 Uhr · 13.9.2020 · Eintritt frei · keine Anmeldung erforderlich · ♿

Der verschwundene Wald
Eine Ausstellung mit Wildlife-Aufnahmen von Rhett A. Butler
Der Naturschützer aus den USA sieht sich als Dokumentarfotograf. Ohne Stativ und große Ausrüstung ist er in den tropischen Regenwäldern der Welt unterwegs, um in Bildern festzuhalten, was verschwindet: Wälder, die vor 66 Millionen Jahren entstanden. Baumriesen, die an die 60 m hoch wuchsen. Tiere und Pflanzen, die es nur in den geschlossenen Ökosystemen der Tropen gibt. Zu Beginn der Ausstellung lädt das ÖBZ zu einem Rundgang ein.
In Kooperation mit memonature und dem Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
Ausstellung im ÖBZ vom 3.5. bis 29.5.2020
Ausstellungseröffnung mit Führung: so 16.30 Uhr · 3.5.2020 · Ausstellung bis fr 29.5.2020 · Eintritt frei · keine Anmeldung erforderlich · Öffnungszeiten Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, an Wochenenden nur bei Kursbetrieb, an Feiertagen geschlossen · ♿

Foto: © Rhett A. Butler

Ein „nachhaltiger Lebensstil“ wird vor dem Hintergrund von Klimawandel, zunehmender Ressourcenknappheit, Umweltbelastungen und der Ungleichverteilung von Chancen und Risiken immer wichtiger, ist aber noch sehr abstrakt und oft negativ mit „Verzicht“ belegt. Dass erste Schritte auch Spaß machen und trotzdem Wirkung zeigen können, wollen wir mit unseren Programmangeboten aufzeigen. Lassen Sie sich inspirieren!

Häkelschule: Das Einkaufsnetz – praktisch und nachhaltig!

Plastiktüte adé: in diesem Kurs häkeln Sie ein Einkaufsnetz aus Baumwolle, wie es jahrzehntelang weit verbreitet war. Umweltfreundlich und praktisch hat dieser Klassiker eine Renaissance verdient, durch die Materialwahl werden moderne Akzente gesetzt. Sie lernen die Grundtechniken des Häkelns, feste Maschen und Luftmaschen. Für Anfänger geeignet, die in diesem Kurs sehr schnell ihr erstes Werk voranbringen.
Für weitere Details wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin: mail@knit-a-porter.de

K235070 – Workshop

Bärbel Bruns · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.3.2020 · € 26.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: ggf. weiteres Material nach Verbrauch · 10 Plätze · ♿

Zu schade für die Tonne – Kochen mit Schalen und Resten

Wer glaubt, dass Gemüse und Obst nicht ohne Abfall genutzt werden können, erlebt in diesem Kurs wahre Überraschungen! In der Küche landen täglich viele Lebensmittel im Müll, die noch wunderbar weiterverarbeitet werden können. Sie lernen in Theorie und Praxis die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und mit Zutaten wie Schalen, Kernen und „Resten“, unglaublich leckere, vegetarisch-vegane Gerichte zu kochen. Bananenschalen, Wassermelonenkerne sowie allerlei Schnibbelreste von Gemüse sind hier die Stars und werden innovativ in Szene gesetzt.

K383001 – Seminar

Tobias Kochseder · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 8.5.2020 · € 34.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Investieren für Mensch und Umwelt
Nachhaltige Geldanlagen

Nachhaltige Finanzangebote sprechen immer mehr Menschen an. Sie stellen nicht mehr die reine Profitmaximierung an erste Stelle, sondern wollen auch einen sozialen und ökologischen Mehrwert schaffen. Inzwischen ist der Begriff „Nachhaltigkeit“ aber auch in der großen Finanzbranche angekommen, so dass das Spektrum von „Greenwashing“ bis zu ernsthaften und engagierten ethisch-ökologischen Ansätzen reicht. Es wird aufgezeigt, wie Sie die Angebote von Banken, Fonds, ETFs und Versicherungen daraufhin prüfen können. Auch die Unterschiede in ökologischer als auch ökonomischer Nachhaltigkeit werden erläutert. Als Ergänzung: Vortrag „Nachhaltig in Sachwerte und in die Region investieren“ (siehe Seite 7).

K324805 – Vortrag

Mathias Winkler · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 13.5.2020 · € 15.– · 15 Plätze · ♿

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 beschäftigen wir uns auch damit, welche gestalterischen Akzente wir damit setzen können.
Bitte mitbringen: Strumpf, Handtuch, Decke, Pullover o. Ä. mit oder ohne Löchern. Für weitere Details schreiben Sie bitte die Kursleiterin Bärbel Bruns direkt an: mail@knit-a-porter.de

K235160 – Workshop

Bärbel Bruns · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.5.2020 · € 26.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 10 Plätze · ♿

Stadtrundgang „Orte des Wandels“ – Thema Food

Schauen Sie mit uns über den Tellerrand in die Welt der Nahrungsmittel und wie wir das Ganze abseits von Glyphosat und Massentierhaltung bewerkstelligen können: Gemeinsam mit Ihnen möchten wir entdecken, was eigentlich in unseren Supermärkten und Kochtöpfen steckt, wie unser täglich Food auch nachhaltig produziert werden kann und warum Lebensmittel kein Müll sind. Dafür spazieren wir durch München und treffen Initiativen, die sich genau damit beschäftigen und bereits einen Beitrag zum sozial-ökologischen Wandel leisten. Die Führung endet am ÖBZ.
„Orte des Wandels“ ist ein Projekt von Commit München e. V. und dem Nord Süd Forum München e. V.

K324821 – Führung – Obergiesing

Ursula Huber/Viktoria Ganß · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 13.30 bis 18.00 Uhr · 23.5.2020 · Gebührenfrei · MVG-Ticket erforderlich, Spenden erwünscht

K324825 – Führung – Obergiesing

Ursula Huber/Viktoria Ganß · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 13.30 bis 18.00 Uhr · 10.10.2020 · Gebührenfrei · MVG-Ticket erforderlich, Spenden erwünscht

Nachhaltig in Sachwerte und Region investieren

Mit nachhaltigen Sachwert-Investments 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 Energien und Holzinvestments. Darüber hinaus werden Konzepte zur Förderung regionaler Wirtschaftsstrukturen und die besonderen Aspekte von Genossenschaftsbeteiligungen vorgestellt.
Als Grundlage empfehlen wir den Vortrag „Investieren für Mensch und Umwelt mit nachhaltigen Geldanlagen“ (siehe S. 6).

K324830 – Vortrag

Mathias Winkler · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 27.5.2020 · € 15.– · 14 Plätze · ♿

Elektromobilität „zum Anfassen“

Möchten Sie einmal einem Elektroauto unter die Motorhaube sehen, es an die Ladestelle anschließen, Probesitzen oder Mitfahren? Wollen Sie wissen, was ein E-Auto kostet und wie und wo Sie es laden können? Möchten Sie wissen, ob ein Umstieg von einem Verbrenner auf ein E-Auto für Sie persönlich Sinn macht, welche Modelle es bereits gibt und was Sie beim Kauf eines E-Autos beachten sollten? Dann kommen Sie zu diesem Praxisseminar! Hier treffen Sie auf unabhängige Alltags-E-Mobilisten und bekommen in Kurzvorträgen und direkten Gesprächen am E-Auto kompetente Antworten auf Ihre Fragen. Empfohlene Grundlage: Vortrag „Elektroauto – Inovationsschub oder Umwelt-GAU“ (siehe Seite 54/55).

K324895 – Workshop

Alex Eichberger/Dr. Ulrike Wagner (Koordination) · fr 14.30 bis 21.00 Uhr · 29.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 50 Plätze · ♿

Leaf to root – von der Wurzel bis zum Blatt

Das Konzept „from nose to tail“, also die vollständige Verarbeitung eines Tieres, lässt sich auch auf die Pflanzenwelt übertragen. Denn Wurzeln, Knollen, Sprossen und Blätter sind keinesfalls nur „Hasenfutter“, sondern roh wie gekocht lecker, würzig und voller wertvoller Inhaltstoffe. Beim Zubereiten von Blütenbutter, Spinatsalat mit Keimlingen, Kohlrabiblätter-Suppe, knusprigem Wurzelgemüse aus dem Wok, Möhrengrün-Pesto und mehr, erhalten Sie außerdem wertvolle Tipps zu Anbau und Verwertung von Sprossen, Keimlingen und Co. Zutaten aus biologischem Anbau.

K383003 – Samstagsseminar

Margot Schomaker · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 30.5.2020 · € 43.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Stadtrand und Umland bieten Ihnen die Chance, besondere Landwirtschafts- und Gartenbaubetriebe, die sich durch nachhaltige Bewirtschaftungsformen und innovative Konzepte auszeichnen, selbst kennen zu lernen.
Denn: Stadt und Land zusammen können die Region München positiv gestalten!

Weideschafe im Münchner Grüngürtel
Biolandhof Familie Unglert

Seit über drei Jahrzehnten bewirtschaftet die Familie Unglert den Hängbüchlhof in Puchheim vor den Toren Münchens, bereits seit 1989 nach den Bioland-Richtlinien. Hier arbeiten drei Generationen, unterstützt von Angestellten, Lehrlingen und Praktikanten, auf einem ungewöhnlich vielseitigen Betrieb mit einer großen Schafherde, Pinzgauer Mutterkühen, Schwäbisch-Hällischen Weideschweinen, Hühnern, Enten und Gänsen, daneben Pferde, Hunde und Katzen. Die Tiere genießen die ausgedehnten Wiesenflächen um den Hof, bekommen ausschließlich selbst angebautes biologisches Futter und werden über den Hofladen vermarktet. Tochter Michaela Höfel führt uns durch den Betrieb, Hof- und Wollladen sind geöffnet.

K324811 – Führung – Puchheim

Michaela Höfel · Treffpunkt: vor dem Hofladen Biolandhof Unglert · Alte Bahnhofstr. 12, Puchheim-Ort (S4 Puchheim, Bus 854 Puchheim-Ort) · fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 8.5.2020 · € 9.– · 20 Plätze

Selbstvermarktung im Münchner Grüngürtel
Führung auf dem Wiesheu Hof

Der Hof im Stadtteil Johanneskirchen wird jetzt in der dritten Generation von der Familie Wiesheu bewirtschaftet, mit Schwerpunkt auf Ackerbau und Bullenmast. Über den Ab-Hof-Verkauf vieler kontrolliert angebauter Kartoffelsorten und die Vermarktung des Fleisches der Jungbullen, die nur eigenes Futter erhalten, entwickelte sich der Hofladen. Unter dem Motto „Aus der Region – für die Region“ bietet er ein gutes Sortiment an qualitativ hochwertigen Produkten aus landwirtschaftlicher Erzeugung, Honig und Teigwaren sowie Spirituosen und saisonal bayerische Christbäume. Bei einer Führung lernen Sie Hof, Tiere und Hofladen kennen und erhalten Einblick in die Rahmenbedingungen einer von Wohngebieten umgebenen Landwirtschaft.

K324831 – Führung – Johanneskirchen

Martin Wiesheu · Treffpunkt: vor dem Hofladen Wiesheu-Hof · Am Schwarzfeld 16, Johanneskirchen (U4 Arabellapark, Bus 184 Lübecker Str., Fußweg 8 Min.) · fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 22.5.2020 · € 7.– · 20 Plätze

Foto: © Biolandhof Unglert/Michaela Höfel

Frische Früchte aus dem Dachauer Land
Obsthof Bauer in Jarzt

Über drei Generationen wurde aus einem klassischen Milchbauernhof schrittweise ein erfolgreicher Obstbaubetrieb mit einem vielseitigen Angebot. Neben Äpfeln, Birnen, Pflaumen und Zwetschgen werden verschiedenste Beeren sowie Kirschen angebaut; in der Beerensaison besteht die Möglichkeit, selbst zu pflücken. Neben Frischobst werden auch Apfel- und Apfelmischsäfte mit Aronia, Holunder und Quitte aus eigener Produktion angeboten. Hofeigene Bienen unterstützen die Fruchtbildung im Obstgarten und dienen der Honigproduktion. Der Eigentümer führt uns durch Obstgärten und Hofladen.

K324839 – Führung – Fahrenzhausen

Anton Bauer · Treffpunkt: vor dem Hofladen Obsthof Bauer · Lindenstr. 7, Fahrenzhausen OT Jarzt (S1 Lohhof, Bus 693 Fahrenzhausen, Fußweg ca. 17 Min.) · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 27.6.2020 · € 9.– · 20 Plätze

Besuch bei der Bio-Gärtnerei Kamlah

Der Familienbetrieb besteht seit 80 Jahren. Das Gemüse wird nach den Richtlinien des Naturland-Verbands für ökologischen Landbau e. V. angebaut und ist „Naturland zertifiziert“. Bei der Führung erfahren Sie Wissenswertes über ökologischen Landbau. Lassen Sie sich von der Vielfalt der heimischen Gemüsesorten überraschen. Bei dieser Führung können Sie alte Tomatensorten wie die „Green Zebra“, „Berner Rose“ und „Ananastomate“ bestaunen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich im Hofladen umzusehen und auch einzukaufen.

K125790 – Führung – Pasing

Florian Kamlah · Treffpunkt: Bio-Gärtnerei Kamlah · Schlagweg 8 · mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 15.7.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Brutal regional
Landgenuss beim Schwarzhuber

Direkt in Allach befindet sich Schwarzhuber`s Abenteuerland. Der Schwarzhuber (alias Alexander Grünwald) geht mit Ihnen auf regionale Entdeckungstour auf seinem Erlebnisbauernhof. Eierautomaten, Hanflabyrinth, Kraut- und Rübenacker, regionaler Gemüseanbau und vieles mehr. Erfahren Sie, was sich alles auf dem Gelände verbirgt. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich am Kiosk mit regionalen Köstlichkeiten zu stärken sowie im Hofladen einzukaufen.
Führung mit induktiver Höranlage.

K125706 – Führung – Allach-Untermenzing

Alexander Grünwald · Treffpunkt: Abenteuerland · Schwarzhuberweg 1 (S2 Karlsfeld, Ausgang West, Fußweg ca.10 min.) · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 3.9.2020 · € 6.– ·

Bauen und Wohnen

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Bauzentrum München behandelt wichtige Fragen rund um Bauen und Wohnen. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf dem Thema Energieerzeugung. Die Expertinnen und Experten informieren Sie bürgernah und kompetent, nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

Die Brennstoffzelle
Strom und Wärme gleichzeitig selbst erzeugt

Wenn Sie an die Erneuerung Ihrer Heizung denken, ist für Sie eventuell die neue Generation der Brennstoffzellen interessant, da diese schon in einem Einfamilienhaus wirtschaftlich sein können. Diese Geräte erzeugen Strom und Wärme gleichzeitig und weisen gegenüber dem kompletten Strombezug aus dem Netz und der Wärmeversorgung mit einem Gasbrennwertkessel eine beachtliche Ersparnis auf. Der Vortrag bietet einen fundierten Überblick mit Darstellung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses und den bestehenden Fördermöglichkeiten.

J324432 – Vortrag

Manfred Giglinger · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 18.3.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Gebäudeintegrierte Photovoltaik
Neue Möglichkeiten und Systeme

Unter „gebäudeintegrierter" Photovoltaik ist die vollständige Integration von PV-Modulen in Gebäudehülle oder Dach zu verstehen, wodurch sie bewusst als bauliches Gestaltungselement und nicht nur zur Stromgewinnung eingesetzt werden. Neue Systeme werden vorgestellt, die multifunktionale Lösungen wie z. B. komplette PV-Dachflächen, Witterungsschutz- oder Sonnenbeschattungssysteme bieten. Effektive Fassadenelemente ermöglichen z. B. auch bei einem kleinem Dach eine große Fläche zur Energieerzeugung.

K324501 – Vortrag

Alfred Bäder · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 22.4.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Klimaanpassungen für Ihr Haus

Die Klimaveränderungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass nicht nur Wärmedämmung und Regulierung der Luftfeuchtigkeit für die Wohnbehaglichkeit wichtig sind. Auch Sonnen- und Hitzeschutz, Gebäudekühlung sowie Abwendung von Wasserschäden gewinnen an Bedeutung. Die CO_2-Emissionen von Heizanlagen sind durch den verbindlichen Energieausweis präsenter geworden und steigende Energiepreise geben Anlass, Sanierungsmaßnahmen anzudenken. Anhand typischer Beispiele können Sie für Ihre Immobilie ein Konzept von sinnvollen Maßnahmen entwickeln und erhalten Hinweise zum Kostenrahmen und zu Fördermöglichkeiten.

K324321 – Vortrag

Gesa M. Lenhardt · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 20.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Kleinwindkraftanlagen: Nutzen oder Spielerei?

Kleinwindenergieanlagen können in bebauter Umgebung geräuscharm und ganzjährig Strom für den Eigenenergiebedarf von Eigenheimen, Ferienhäusern oder Gewerbeimmobilien produzieren. Sie sind eine perfekte Ergänzung zu Solaranlagen, da sie vor allem im Herbst, im Winter und auch nachts Strom erzeugen. Konflikte wie Schall, Schattenwurf oder visuelle Beeinträchtigungen sind bei Kleinwindkraftanlagen selten zu erwarten. Physikalische und meteorologische Grundlagen werden erläutert und verfügbare Windkraftanlagen-Systeme sowie Rahmenbedingungen der Stromerzeugung und Leistungseinspeisung vorgestellt.

K324551 – Vortrag

Dr. Ulrich Papenberg · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 21.10.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Nachhaltige Stadt

Aktuelle Ansätze einer nachhaltigen Stadtentwicklung, wie Stadtversorgung und Möglichkeiten der Bürgerbeteiligung sind hier ebenso Thema wie die historische und aktuelle Entwicklung des Münchner Nordostens.

Nord-Ost-Forum – Zukunft gestalten im 13. Stadtbezirk: Tunnel-Blick – oder schaut der Nordosten in die Röhre?
Derzeit treibt die Menschen im Münchner Nordosten kaum etwas so um, wie der geplante viergleisige Ausbau des Bahnkorridors zwischen Zamdorf und Johanneskirchen. Heute schon ist dieser ein Sperrriegel für die Stadtentwicklung. In den nächsten Jahren ist wegen der Fertigstellung des Brenner-Basistunnels, des Ausbaus der Strecke nach Mühldorf und des geplanten S-Bahn-10-Minutentakts mit einer enormen Verkehrszunahme zu rechnen. Im Frühjahr 2020 steht eine Entscheidung der Bahn über das weitere Verfahren an, die in diesem Forum vorgestellt und diskutiert wird.
Eine Zusammenarbeit des Ökologischen Bildungszentrums mit NordOstKultur e. V. und Bezirksausschuss 13 Bogenhausen.
K123509 – Podiumsgespräch
Dr. Angelika Pilz-Strasser, Vorsitzende BA 13, Vertreterinnen und Vertreter von Deutsche Bahn AG, Planungsreferat der LH München, Bürgerinitiative Bahntunnel von Zamdorf bis Johanneskirchen e. V., Pro Bahn e. V. · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.3.2020 · Anmeldung bei der MVHS erbeten · Teilnahme kostenfrei · 50 Plätze · ♿

Vom Arabellapark bis zur Ziegelei
Fahrradtour durch den Münchner Nordosten
Die Fahrrad- und Pedelectour mit einer Länge von ca. 24 km führt Sie durch den Nordosten Münchens mit seiner reichhaltigen Natur, Kultur und Geschichte. Sie besuchen u. a. den Friedhof von St. Georg und die ehemaligen Wohnstätten von Persönlichkeiten wie Erich Kästner und Thomas Mann. Ein Höhepunkt der Tour ist eine exklusive Führung durch die alte Ziegelei Haid. Diese lieferte die Grundlage für die Ziegel von Stadthäusern und Marienkirche. Unterwegs finden Praxisübungen zur Fahrsicherheit statt. Wetterfeste Bekleidung wird empfohlen.
In Kooperation mit Stadtteilkultur im Münchner Nordosten e. V.
K170010 – Exkursion – Bogenhausen
Für Senioren · Richard Roth/Lothar Röth · Treffpunkt: Richard-Strauß-Str. (U4)/Ecke Denningerstr. · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 6.6.2020 · Ersatztermin bei schlechtem Wetter: sa 20.6.2020 · € 9.– · 12 Plätze

Hachinger Bach, Johanneskirchner Moos, weites Land – alles noch unbebaut
Die Ausläufer des Erdinger Mooses werden von einem alten Bahndamm durchschnitten, von dem man Blick auf die Bergkulisse genießen kann. Der Hachinger Bach (Daglfinger Hüllgraben) unterquert den Damm auf seinem Weg nach Norden. Stadtrandspaziergang mit Roland Krack.
In Kooperation mit NordOstKultur e. V.
NordOstKultur – Exkursion – Johanneskirchen
Roland Krack · Treffpunkt: Hof Wiesheu, Am Schwarzfeld, Johanneskirchen · fr 16.00 bis 18.30 Uhr · 22.5.2020 · Teilnahme kostenfrei · keine Anmeldung erforderlich · Spenden erwünscht

Klimawandel und sich erschöpfende fossile Energiequellen erfordern eine rasche Neuorientierung bei der Energieerzeugung. Hier in München können Sie neue, bereits bestehende Quellen regenerativer Energie kennenlernen.

Wärme aus dem Erdinneren – Geothermie in Riem
Die Anlage in Riem ist die erste Geothermie-Anlage der Stadtwerke München (SWM) und wurde 2004 in Betrieb genommen. Seitdem nutzen die SWM hier die Geothermie, um den Wärmebedarf der Messestadt und der Neuen Messe München umweltfreundlich zu decken. Heißes Wasser aus ca. 2900 m Tiefe gibt im Heizwerk seine Energie an das Nahwärmenetz der Messestadt weiter. Ein/e Vertreter/in der Stadtwerke München führt Sie durch die Geothermie-Anlage und erläutert Ihnen die Funktionsweise. Bitte an festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.
K324640 – Führung – Messestadt Riem
Vertreter/in der Stadtwerke München · Treffpunkt: Heizwerk Stadtwerke München (zu Fuß 10 Min. von U-Bahn-Station Messestadt Ost) · De-Gasperi-Bogen 20 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 2.4.2020 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

High-Tech in historischem Gebäude
Das Laufwasserkraftwerk Isar 2 am Flaucher
Seit 1923 drehen sich die Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Die SWM entschlossen sich im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien" zu einer grundlegenden Modernisierung des historischen Wasserkraftwerks: Vier moderne Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 Kilowatt erzeugen jetzt Strom für 6000 Münchner Haushalte. Ein/e Vertreter/in der Stadtwerke München führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft.
K124744 – Führung – Thalkirchen
Vertreter/in der Stadtwerke München · Treffpunkt: Laufwasserkraftwerk Isar 2, U3 Thalkirchen, Bus 54 Brudermühlstr. · Isarauen 4 · fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 8.5.2020 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Umweltfreundliche Wärme – Geothermie-Heizwerk Freiham
München will als erste deutsche Großstadt ab 2040 Fernwärme zu 100 Prozent aus regenerativen Energien bereitstellen. Das Geothermie-Heizwerk Freiham ist nach Riem ein weiterer bedeutender Schritt in dieser Vision. Seit Herbst 2016 deckt es die Grundlast des Wärmebedarfs des neu entstehenden Stadtteils Freiham und großen benachbarten Gebieten im Münchner Westen. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt ihre Funktionsweise. Bitte an festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.
K324650 – Führung – Freiham
Angelika Magerl · Treffpunkt: Geothermie Freiham · Bodenseestr./Ecke Hans-Steinkohl-Str. (S8 Freiham, Bus 143 Freiham) · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 17.6.2020 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Das Praterkraftwerk: Ökostrom aus dem Herzen Münchens
Wenn man von der Maximiliansbrücke über die Isar blickt, gibt es keinen Hinweis darauf, dass hier im jüngsten 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 Kraftwerkhauses und der Turbine unter der Isar erfahren Sie die Entstehungsgeschichte und Besonderheiten dieses Wasserkraftwerks. Teilnahme nur für Personen ab 16 Jahren möglich. Bitte an festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.
K324630 – Führung – Maxvorstadt
Martin Betzold · Treffpunkt: Praterkraftwerk · Maximiliansbrücke (gegenüber Widenmayerstr. 1) · do 17.00 bis 18.00 Uhr · 9.7.2020 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Wasserversorgung

Wasser und Abwasserbehandlung sind für eine Großstadt essenziell. Wie sichert München eine nachhaltige Versorgung der Stadtbevölkerung und Betriebe?

In die Tiefe gehen
Münchens Abwasserkanäle

Seit über 150 Jahren werden unter den Münchner Straßen Kanäle gebaut und unterhalten. In ihnen fließt das Schmutzwasser aus Haushalten und Betrieben zu den Klärwerken. Mit Regenwasser vermischt, wird das Abwasser nach Gewitterregen in großen unterirdischen Rückhaltebecken zwischengespeichert. Bei dieser Führung werden zwei über 100 Jahre alte Hauptkanäle und eine Regenrückhalteanlage besichtigt. Die Exkursion erfolgt mit der U-Bahn, es müssen ca. 15 Minuten Fußweg zurückgelegt werden. Kinder ab 9 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen. Die Führung endet an der Schenckendorfstraße (Nordfriedhof). Bitte unempfindliche Kleidung und geschlossene, trittfeste Schuhe tragen.

K324610 – Führung

Mitarbeiter der Münchner Stadtentwässerung · Treffpunkt: Akademiestr./Ecke Türkenstr. (U6, Haltestelle Universität) · do 12.00 bis 14.00 Uhr · 23.4.2020 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 30 Plätze

Abwasserbehandlung für München
Das Klärwerk Großlappen

Das Klärwerk Gut Großlappen ist seit 1926 in Betrieb und wurde kontinuierlich dem Stand der Technik angepasst. Es reinigt das Abwasser von Haushalten, Gewerbe- und Industriebetrieben aus München und 22 Umlandgemeinden. Verschiedene Reinigungsstufen und die Klärschlammverbrennungsanlage garantieren einen hohen technischen Standard. Die wachsende Stadtbevölkerung und neue Anforderungen, wie die Entfernung der Rückstände von Medikamenten oder Mikroplastik, stellen das Klärwerk vor neue Aufgaben. Bei der Führung erhalten Sie interessante Einblicke und kompetente Antworten auf Ihre Fragen.

K324615 – Führung

Vertreter/in der Stadtentwässerung · Treffpunkt: Klärwerk Großlappen, Hauptpforte · Freisinger Landstr. 187 (Bus 181 ab U6 Studentenstadt) · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 14.5.2020 · € 7.– · 25 Plätze

Einzigartiger Grundwasserschatz
Trinkwassergewinnung im Mangfalltal

Die Mangfallregion um den Taubenberg – ein Naturparadies und Naherholungsgebiet von außerordentlicher Schönheit. Geformt durch die Gletscher der letzten Eiszeit prägen Berge und Wasserreichtum diese Landschaft. Sie ermöglichen einen einzigartigen Grundwasserschatz: Vier ergiebige Grundwasserströme treffen hier im Untergrund zusammen. Als Quellen entspringen sie im Talgrund und an den Steilhängen des Mangfalltals. Ein/e Vertreter/in der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlagen, in denen das ausgezeichnete Trinkwasser für München seinen Ursprung nimmt.

K324635 – Führung

Vertreter/in der Stadtwerke München · Treffpunkt: Betriebshof · 83629 Thalham · Reisachstr. 1 · mi 11.00 bis 13.00 Uhr · 20.5.2020 · € 7.– · 25 Plätze

Natur und Garten

Gärten und Balkone ermöglichen uns, ein Stück Natur nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, als Selbstversorgergarten, vielfältigen Naturraum oder Wohnraum für Mensch und Tier. Lassen Sie sich inspirieren!

Der Permakulturgarten: Planung, Anlage und Umsetzung
Ein Permakulturgarten ist ein sich selbst erhaltender 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 auch im kleinsten Garten Obst, Gemüse und Kräuter üppig wachsen? Kursinhalte sind u. a. Boden, Pflanzenarten, Tief- und Flachwurzler, Heil- und Wildkräuter, Mischkultur, biologischer Pflanzenschutz. Die Permakultur zeigt, wie wir vermeintliche Probleme mit neuem Blick auf das Ganze lösen können.
K323521 – Wochenendworkshop
Ulrike Windsperger · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.4.2020 · € 65.– · 15 Plätze · ♿

Ideenworkshop Naturgarten
Wie kreiere ich aus meinem Garten eine Oase der Artenvielfalt? In diesem Ideenworkshop erklärt die Landschaftsarchitektin Carmen Lefeber, mit welchen einfachen Mitteln die naturnahe Umgestaltung eines Gartens gelingen kann. Beim Rundgang auf dem Gelände des ÖBZ erkunden Sie Teich, Streuobstwiese, Staudenbeete, Trockenmauern, Insektenbeete und andere Gestaltungselemente eines Naturgartens und erfahren, wie diese sich umsetzen lassen. Im Anschluss können Sie Fragen zu Ihrem Grundstück stellen. Bringen Sie dafür Fotos und einen Grundriss Ihres Gartens mit, um eine Ideenskizze für Ihren naturnahen Traumgarten anzufertigen.
K323530 – Seminar
Carmen Lefeber · fr 16.30 bis 19.30 Uhr · 24.4.2020 · € 19.– · 12 Plätze · ♿

Anlage eines Schattengartens
Bei der Anlage eines Schattengartens ist von großer Bedeutung, ob eine Verschattung durch Gebäude oder Gehölze vorliegt, denn: große Bäume sind eine ökologische Wohltat, aber ihre Kronen und ihr Wurzelwerk lassen häufig nur bestimmte Pflanzenarten gedeihen. Zwar gibt es speziell für schattige Gärten eine große Auswahl an Stauden, die uns mit Blüten und Duft verzaubern, jedoch ist eine Orientierung an den Bodenverhältnissen und den Baumarten unerlässlich, um einen attraktiven Lebensraum im Garten genießen zu können.
K323531 – Vortrag
Ulrike Windsperger · mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 13.5.2020 · € 14.– · 14 Plätze · ♿

Gärten bieten die Möglichkeit, sich mit besonders wohlschmeckenden und gesunden Lebensmitteln zu versorgen. Hier finden Sie Anregungen, um Ihren Garten oder Balkon naturnah anzulegen und ökologisch zu bewirtschaften, um einen wertvollen Lebensraum zu schaffen.

Garten und Balkon im Zeichen des Klimawandels
Der Klimawandel hat nicht nur globale, sondern auch lokale Auswirkungen für Gartenfreunde, Selbstversorger und Balkonbesitzer. Vermehrt wechseln z. B. längere Trocken- und Regenperioden ab und setzen die Pflanzen großen Stresssituationen aus, die sie dann auch krankheitsanfälliger machen. Welche Pflege, welche Bodenqualität brauchen Pflanzen in Trocken- und Nässeperioden, sind alte Sorten vielleicht vitaler? Im Vortrag werden Fakten zum Klimawandel und Handlungsmöglichkeiten für Garten- und Balkonfreunde erläutert.
J323832 – Vortrag
Ulrike Windsperger · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 17.3.2020 · € 14.– · 14 Plätze · ♿

Schätze der Erde: Kartoffelvielfalt
Bamberger Hörnchen, Blaue Schweden, Rote Emmalie, Anden Gold: So vielfältig wie ihre Namen sind auch Geschmack, Form, Farbe und Kocheigenschaften vieler historischer und auch neuer Kartoffelsorten. Im Vortrag erfahren Sie Faszinierendes über Herkunft und Geschichte der Kartoffel und erhalten viele Tipps zum Anbau der bunten Knollen selbst auf kleinem Raum. Im Anschluss sind Sie zu einer Verkostung verschiedener Sorten eingeladen. Denn: durch Einkauf oder eigenen Anbau können auch Sie dzu beitragen, diese Kartoffelvielfalt zu erhalten.
J323838 – Seminar
Annette Holländer · fr 17.30 bis 20.00 Uhr · 20.3.2020 · € 13.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Von der grünen Wiese zum Selbstversorgergarten
Buchvorstellung mit der Autorin Annette Holländer
Nach dem großen Erfolg ihres ersten Buches über Biogemüse stellt die Autorin heute ihr zweites, kürzlich erschienenes Buch zur Anlage und Bewirtschaftung eines biologischen Selbstversorgergartens anhand ausgewählter Inhalte vor. Es entstand auf der Basis der eigenen ganzjährigen Selbstversorgung mit Gemüse, Beeren und Obst. Annette Holländer erzählt vom Entstehungsprozess des Buches und präsentiert einige fundierte praktische Erfahrungen. Im Anschluss können Sie Ihr Exemplar von der Autorin signieren lassen.
J323846 – Lesung
Annette Holländer · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 22.3.2020 · Eintritt frei · Anmeldung erbeten · 25 Plätze · ♿

Foto: © Edition Michael Fischer GmbH

Biologisch düngen – gewusst wie!

Die vielseitigen Möglichkeiten der organischen Düngung im biologischen Gartenbau werden vorgestellt. Welchen Mehrfachnutzen haben pflanzliche Dünger, wie z. B. Kompost, Mulch und Gründünger? Wo und wann werden tierische Dünger, wie Mist oder Hornspäne, sinnvoll eingesetzt? Wieviele Nährstoffe braucht welche Pflanze? Gibt es Pflanzen, die sich selbst mit Stickstoff versorgen können? Im Praxisteil untersuchen wir einen Komposthaufen, setzen eine Pflanzenjauche an und stellen einen Kaltauszug aus Gemüseresten nach Herwig Pommeresche her.

K323411 – Workshop

Christine Nimmerfall · fr 16.30 bis 19.30 Uhr · 17.4.2020 · € 22.50 · 15 Plätze · ♿

Biologischer Pflanzenschutz mit Köpfchen
Nützlinge und Schädlinge im Garten und auf dem Balkon

Im Garten und am Balkon gibt es an Gemüse und Obst, an Bäumen, Sträuchern oder Blumen leider auch Krankheiten und Schädlinge. Im Rahmen des biologischen Pflanzenschutzes kann diesem Problem durch ein geschicktes Nebeneinander der Pflanzen und eine geeignete Standortwahl vorgebeugt werden. Falls bereits Schädigungen aufgetreten sind, werden sanfte aber wirkungsvolle Mittel vorgestellt. Auch Pflanzenauszüge, die eine vorbeugende und das Wachstum fördernde Wirkung haben, werden besprochen und ihre Herstellung erläuert.

K323421 – Vortrag

Ulrike Windsperger · di 18.00 bis 20.30 Uhr · 5.5.2020 · € 19.– · 15 Plätze · ♿

Selbstversorgung am Balkon

Kräuter, Gemüse, Beeren, Salate und Kartoffeln – und das alles auf einem Balkon? Gelingen kann dies durch eine geschickte Kombination verschiedenster Pflanzenarten nach der Methode der Permakultur. Die Auswahl geeigneter Pflanzsubstrate und gezielte Pflegemaßnahmen können auch auf einem Balkon eine reiche Ernte ermöglichen. Auch die ästhetische Wirkung eines Selbstversorgerbalkons kann überzeugen!

K323435 – Sonntagsworkshop

Ulrike Windsperger · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.5.2020 · € 33.– · 14 Plätze · ♿

Wassermanagement für Balkon und Garten

In Zeiten von Hitzeperioden und Starkregenereignissen wird Wassermanagement für alle Garten- und Balkonbesitzer zu einer der wichtigsten Maßnahmen. Doch bevor Sie auf Bewässerungssysteme und Leitungswasser zurückgreifen, können Sie vorausschauend, durch spezifischen Beetaufbau, Bodenpflege und Bodenaufbau sowie durch die Gießtechniken, ein nachhaltiges Wassermanagement etablieren, das Sie vom täglichen Gießen befreien kann.

K323451 – Vortrag

Ulrike Windsperger · di 18.30 bis 21.00 Uhr · 12.5.2020 · € 14.– · 14 Plätze · ♿

Balkon und Garten fit für den Winter

Viele Gärten und Balkone werden im Herbst mühsam „leergeräumt" – dabei ist hier weniger Aufwand oft mehr: für den Frostschutz, für Bodenfruchtbarkeit, Wildtiere und die Vorbereitung der nächsten Saison. Mit unserem Konzept können Sie viel Mühe sparen, das Bodenleben hoch aktiv halten, Wildtieren eine Überwinterungshilfe anbieten und sogar im nächsten Frühjahr noch hiervon profitieren. Auch Fragen zu Winterschutz von Balkonpflanzen, Gießen im Winter und Kompostierung von Laub werden behandelt.

K323481 – Vortrag

Ulrike Windsperger · fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2020 · € 14.– · 14 Plätze · ♿

Veranstaltungen für alle, die selbst Hand anlegen wollen. Nach einer fundierten, anwendungsorientierten Einführung werden praktische Kenntnisse vermittelt. Entsprechende Kleidung ist angebracht!

Sensenmähen für den Hausgebrauch

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

K323601 – Workshop

Thomas Isermann · do 9.00 bis 13.00 Uhr · 21.5.2020 · € 65.– · 10 Plätze

Foto: © Thomas Isermann

Dengeln und Reparieren von Sensen

„Gute Schneide, halbe Arbeit", ist der Wahlspruch dieses Kurses. Viele Sensen, ob sehr alt oder neueren Datums, rosten traurig vor sich hin und viele der neu gekauften Sensen eignen sich nicht sofort zum Mähen. Aber: Ist die Sense nur unscharf und muss gedengelt und/oder repariert werden oder ist sie irreparabel? Dies zu beurteilen und – falls möglich – die Sense zu reparieren und/oder zu dengeln, vermittelt dieser Kurs. Verschiedene Dengel-Techniken und Möglichkeiten, eine beschädigte Schneide zu schärfen, werden praktisch angewandt.
Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, zu beurteilende oder zu reparierende Sensenblätter mit. Material wird auch gestellt.

K323611 – Workshop

Thomas Isermann · do 14.00 bis 18.00 Uhr · 21.5.2020 · € 65.– · 5 Plätze

Der Sommerschnitt von Obstbäumen

Im Sommer einen Obstbaum schneiden? Für viele ungewohnt, aber oft eine sehr sinnvolle Ergänzung zum Winterschnitt, da wachstumsregulierend. Der Sommerschnitt ist aber keine Neuentdeckung: Maßnahmen wie das Pinzieren, Ausbrechen, der Johanniriss oder Augustschnitt gehören zum altbekannten Wissen des Obstbaus. Dabei sind je nach Obstbaumart allerdings Besonderheiten zu beachten. Die unterschiedlichen Methoden werden erläutert und auf der Streuobstwiese des ÖBZ praktisch ausgeführt.

K323631 – Samstagsworkshop

Leif Hecke · Treffpunkt: Parkeingang zum ÖBZ neben Englschalkinger Str. 164 · sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 20.6.2020 · € 18.– · 12 Plätze

Selbstversorgung aus dem eigenen Garten verlangt Wissen und Geschick, damit die Mühen auch von Erfolg gekrönt werden. Unsere Veranstaltungsreihe bietet eine fundierte, theoretische und praktische Einführung und begleitet Sie kompetent durch das Gartenjahr.

Garten-Basics: Die Wiederentdeckung des Gärtnerns

Egal ob im großen Gemüsegarten, auf Balkon und Terrasse oder im Gemeinschaftsgarten: Zu einem erfolgreichen Anbau und einer reichen Ernte ist Wissen über die wichtigsten gärtnerischen Grundlagen notwendig. Wann ist die richtige Aussaat- und Pflanzzeit? Was ist hinsichtlich Licht, Keimtemperatur und Saattiefe zu beachten? Welche Erde ist die richtige? Was brauchen Pflanzen für ein gesundes Wachstum? Weitere Themen sind Mischkultur, Fruchtfolge und ökologische Düngemethoden; bewährte Gemüsesorten für den Hausgarten werden vorgestellt. Im Praxisteil wird gesät, pikiert und getopft, und es gibt Zeit für Ihre Fragen.

K323901 – Seminar

Annette Holländer · fr 16.30 bis 21.00 Uhr · 27.3.2020 · € 29.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Foto: © pixabay

Vielfalt säen und pflanzen

Jeder Bauerngarten beherbergte eine bunte Palette an Gemüsearten und -sorten, Küchen- und Heilkräutern sowie Blumen. In dieser Vielfalt des Anbaus liegt heute noch tieferer Sinn, denn es kann ganzjährig geerntet werden, während Bienen, Nützlinge und Vögel ihre Lebensgrundlage finden. Ein Vortrag zeigt, wie Sie einen blühenden Nutzgarten mit sich ergänzenden Mischkulturen anlegen können, um vielfältige und gesunde Gemüsesorten zu ernten. Bewährte alte und samenfeste Gemüsesorten werden vorgestellt, auf Wunsch ist Saatgut erhältlich.

K323905 – Seminar

Annette Holländer · mi 17.00 bis 20.00 Uhr · 1.4.2020 · € 22.50 · 14 Plätze · ♿

Anlage eines Beeren-Naschgartens

Wollen Sie sich (fast) das ganze Jahr mit leckerem und vitaminreichem regionalem Obst versorgen? Mit Beerensträuchern ist das bei guter Auswahl oft schon im Pflanzjahr möglich – und sogar auf kleiner Fläche! Hier spiegelt der Handel nicht die vorhandene Vielfalt wider, zudem werden oft bedenkliche Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Allerdings sind unterschiedliche Ansprüche an Bodenqualität, Licht und Raum zu berücksichtigen. Neben einem Einblick in interessante Arten und Sorten erhalten Sie Hinweise zu biologischen Pflanzenschutzverfahren, zu Pflanzung und Düngung.

K323921 – Samstagsseminar

Leif Hecke · sa 14.00 bis 18.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.4.2020 · € 29.– · 15 Plätze · ♿

Guter Boden: Grundlage erfolgreichen Gärtnerns

Fruchtbarer Boden bildet mit Wasser und Luft die Grundlage von etwa 95 % unserer Ernährung. Ein lebendiger Boden mit aktivem Nährstoffkreislauf ist viel wertvoller für alle Gärtner als Spezialdünger. Eine auf den Bodenzustand aufbauende Bodenpflege hat einen lebendigen Boden zum Ziel, der über einen geschlossenen Nährstoffkreislauf mit gutem Wasserhaltevermögen die Pflanzen in optimaler Form versorgt und die Pflanzengesundheit fördert. Mit dem erworbenen Grundlagenwissen über Bodenarten und ihre Eigenschaften führen Sie an einer mitgebrachten Mischprobe aus dem eigenen Garten grundlegende Analysen durch und erhalten Hinweise zur Bodenverbesserung.

K323941 – Seminar

Annette Holländer · fr 15.30 bis 20.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.5.2020 · € 29.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Grundlagen der eigenen Saatgutgewinnung

Regional angepasste und samenfeste Gemüsesorten sind für den Hausgarten und die Selbstversorgung besonders interessant, aber oft nicht mehr im Handel, da sie nur noch in Saatgutarchiven und privaten Gärten erhalten werden. Der Workshop befasst sich mit den Grundlagen der Vermehrung von Nutzpflanzen und zeigt, wie Saatgut für den Eigenbedarf gewonnen werden kann. Am Beispiel verschiedener Gemüsearten werden Pflanzenfamilien, Bestäubungsbiologie und Samenbau behandelt. Wir ernten Saatgut von ausgereiften Früchten und Samenständen, lernen Methoden der Saatgutreinigung kennen und erfahren, worauf bei der Lagerung des Saatguts zu achten ist.

K323951 – Samstagsworkshop

Annette Holländer · sa 14.00 bis 19.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.5.2020 · € 33.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 15 Plätze · ♿

Konservieren und Verarbeiten von Gartenprodukten – der Sommer im Glas

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, beim essigsauren Einmachen und bei der Herstellung von Suppenwürze, Salsa und Kürbisketchup auch gleich praktische Kenntnisse der Konservierung.
Bitte mitbringen: mehrere saubere Einmachgläser mit Schraubdeckel (ca. 150 ml). Gläser sind auch vor Ort erhältlich.

K323961 – Samstagsworkshop

Annette Holländer · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.10.2020 · € 33.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

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 Arbeiten fallen rund ums Jahr an? Welche Arten und Sorten passen zu meinem Boden? Soll es nur Nasch- oder auch Lagerobst sein? Wie ernte ich Obst ohne Einsatz von Pestiziden? Lernen Sie die natürlichen Gegenspieler vieler Krankheiten und Schädlinge kennen und geben Sie in Ihrem Garten den Nützlingen ein Zuhause. Lassen Sie sich begeistern und genießen Sie bald Ihr eigenes Obst!

K323971 – Sonntagsseminar

Leif Hecke · so 14.00 bis 18.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.10.2020 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

Schon wenn Sie bei Anlage und Betreuung Ihres Gartens oder Balkons einige Grundprinzipien beachten, können Sie das Überleben vieler Arten sichern helfen, da die Städte auch für Insekten zunehmend wichtige Rückzugsräume werden. So können Sie viele Blütengäste beobachten und sich an ihrem Summen erfreuen.

Blütenpflanzen für Wildbiene, Hummel und Co.
Viele klassische Balkonpflanzen bieten trotz üppiger Blütenpracht unseren Insekten kaum Nahrung, da ihre Staubblätter zu Blütenblättern umgezüchtet wurden und daher kaum noch Nektar und Pollen produzieren. Dass es deutlich besser geht, ohne auf sommerliche Blütenpracht verzichten zu müssen, zeigen wir Ihnen mit vielen ansprechenden Beispielen. So können auch auf kleinen Flächen mit überlegter Bepflanzung wirksame „Biotop-Trittsteine" angelegt werden, die Ihnen viele summende Besucher bescheren. Die richtige Auswahl bringt´s!
J323119 – Vortrag
Christine Nimmerfall · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 25.3.2020 · € 14.– · 15 Plätze · ♿

Insektenparadies Balkon – geranienfreie Blütenpracht
Farbenprächtige Geranien haben in Bayern eine lange Tradition, sind jedoch aus Sicht unserer Insekten völlig nutzlos, da sie weder Pollen noch Nektar liefern. Ein Wildblumenbalkon zur Förderung unserer Wildbienen, Schmetterlinge oder Schwebfliegen, ist aber für viele noch gärtnerisches Neuland. Am Beispiel des Wildpflanzenbalkons „Wilder Meter" der Dozentin, sehen Sie, wie Sie auch auf kleinstem Raum von Frühjahr bis Herbst Nahrung für Insekten und Vögel bieten können. Sie erhalten Tipps zu attraktiven Wildpflanzen, Substrat, Pflege und weiterführender Literatur.
K323100 – Vortrag
Katharina Heuberger · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.4.2020 · € 14.– · 14 Plätze · ♿

Vielfalt der Wildbienenarten und ihrer Lebensräume
Tauchen Sie ein in die faszinierend vielfältige Welt unserer kleinen Wildbienenarten! Sie besiedeln verschiedenste Lebensräume: vom Bienenhotel über Trockenmauern, Lesesteinhaufen und Sandlinsen bis zu Totholz und Schneckenhäusern. Ebenso vielfältig wie ihre Gestalt und Färbung sind auch ihre Lebensweisen: von den bekannten Nektar- und Pollensammlerinnen über Blütenblattroller, Kuckucksbienen zu räuberischen und sogar parasitären Wildbienen reicht das Spektrum. Lernen Sie diese Vielfalt und ihre Abhängigkeit kennen, um sie besser schützen zu können. Im Rahmen des Förderprojekts des Bayerischen Naturschutzfonds „Bayern summt – wir tun was für Wildbienen & Co.". In Kooperation mit der Stiftung für Mensch und Umwelt.
K323101 – Vortrag
Cornelis Hemmer · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.4.2020 · € 13.– · 20 Plätze · ♿

Foto: © Jessica Dumrauf

3. Münchner Bienentalk
Gefährden Honigbienen unsere Wildbienenarten?
Die Gäste erwartet ein anregendes und konstruktiv geführtes Streitgespräch zum Thema: „Welche Konkurrenz besteht zwischen Honig- und Wildbienen und welchen politischen Handlungsbedarf könnte es geben?" Die Diskussion greift die aktuellen Positionen aus den Imker- und Naturschutzverbänden auf: Gibt es wirklich eine Nahrungskonkurrenz? Hat es schon zu viele Stadtimker? Werden Wildbienen durch die Imkerei verdrängt? Wo liegen die konkreten Herausforderungen? Was können Politik und Verwaltung an Antworten liefern? Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, mitzudiskutieren.
Eine Podiumsdiskussion in Kooperation mit der Stiftung für Mensch und Umwelt, Initiative „Bayern summt!", gefördert durch den bayerischen Naturschutzfonds.
Auf dem Podium:
Dr. Andreas Fleischmann, Wiss. Mitarbeiter und Kurator der Gefäßpflanzen, Botanische Staatssammlung München
Stefan Spiegl, Präsident des Landesverbandes Bayerischer Imker e. V.
Grußwort: MR Georg Schlapp, Vorstand des Bayerischen Naturschutzfonds
Moderation: Dr. Corinna Hölzer, Stiftung für Mensch und Umwelt, Initiative „Deutschland summt".
Um Anmeldung bis zum 30.4.2020 wird gebeten.
Einlass ab 18.30 Uhr, 19.00 Uhr kleiner Snack.
K323131 – Podiumsgespräch
Cornelis Hemmer/Dr. Corinna Hölzer · mo 19.30 bis 21.30 Uhr · 4.5.2020 · Eintritt frei · Anmeldung erbeten · 70 Plätze · ♿

Wildbienen-Lebensräume: gestalten und bewahren
Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache
Viele Wildbienenarten in Deutschland sind bedroht – wir können Ihnen jedoch helfen, wenn wir ihre bevorzugten Lebensräume kennen und diese erhalten oder auch neu gestalten. Sie lernen die Lebensweise einiger typischer, in München anzutreffenden Arten kennen. Auf dieser Grundlage richten wir den Blick auf die wildbienenfreundliche Gestaltung von Balkonen und Gärten. Auf einer Entdeckungstour durch das Gelände des Ökologischen Bildungszentrums lernen Sie vielseitige und anregende Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung kennen. In Kooperation mit „Bayern summt – wir tun was für Wildbienen & Co."
Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.
Gelände für Rollstuhlfahrer nur bedingt geeignet.
K323143 – Seminar
Martin Lell · fr 16.30 bis 18.30 Uhr · 22.5.2020 · € 16.– · 15 Plätze

Ökologisch imkern in der Stadt
Zum Wohl von Biene und Mensch
Am Beispiel der ökologischen Bienenhaltung am ÖBZ wird gezeigt, wie es im Bienenstock aussieht, wie ein Bienenjahr für die Bienen und für die Imker verläuft, welche Herausforderungen Honigbienen zu meistern haben und wie sie Imker mit ökologischer Bienenhaltung dabei unterstützen können. Sie lernen die Bienen, ihre vielfältigen Nahrungsquellen in den Gärten am ÖBZ sowie ihre Produkte Honig, Wachs, Pollen und Propolis kennen. Wir stellen Ihnen auch Möglichkeiten vor, Ihren persönlichen Beitrag zum Wohl der Honig- und Wildbienen zu leisten. In Kooperation mit der Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums e. V.
K323153 – Samstagsseminar
Andrea Bertele · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 23.5.2020 · € 14.– · 12 Plätze · ♿

Unsere Artenvielfalt erhalten ist wichtig – spätestens seit dem Volksbegehren ist dies weithin bekannt. Gleichzeitig nimmt die Artenkenntnis aber sehr stark ab. Lernen Sie am ÖBZ die Natur mitten in der Stadt besser kennen und schätzen!

Pflanzen bestimmen für Einsteiger – in Theorie und Praxis

Wir freuen uns über jede Blüte – und wissen leider oft nicht, um welche Pflanze es sich dabei handelt. Im Sommer wird die Blütenvielfalt immer größer – und verwirrender. Sie lernen die häufigsten Pflanzenfamilien und einige Blumengattungen kennen. Im Freigelände des ÖBZ sammeln Sie Pflanzen, die Sie im Seminarraum genauer bestimmen – damit Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang wissen, was da wächst!
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Bestimmungsbücher (wenn vorhanden), Schreibmaterial (mit Bleistift, Spitzer, Radiergummi), Getränke und Verpflegung für die Mittagspause, wetterfeste Kleidung.
K312356 – Workshop
Dr. Christof Thron · do 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.5.2020 · € 24.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Heimische Bäume und Sträucher

Kennen Sie noch Eiche, Buche und Birke? In den Parkanlagen am ÖBZ lernen Sie unsere wichtigsten heimischen Bäume und Sträucher kennen. Welche wichtigen Merkmale hat jede Pflanze und welche Arten können leicht verwechselt werden? Wichtige Informationen gibt es auch zu blühenden und fruchttragenden Sträuchern, z. B. welche Früchte essbar sind und welche giftig. Ihre neu erworbenen Kenntnisse festigen Sie auf unterhaltsame Weise und können diese mit einem Skript später noch vertiefen.
Der Kurs findet draußen statt, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung sind erforderlich.
K323141 – Sonntagsseminar
Martina Mendler · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 24.5.2020 · € 22.– · 16 Plätze

Ein Paradies für Laubfrosch, Wechselkröte und Co. Amphibien in Theorie und Praxis

Nicht nur die Zerstörung ihres Lebensraumes, sondern auch ein durch den Menschen verbreiteter Pilz rafft Amphibien weltweit dahin. Gerade deshalb sind solche Projekte, wie das von Stefan Freiberger mit Hilfe von Anwohnern verwirklichte Freilandterrarium (gefördert durch die Selbach-Umwelt-Stiftung), wichtiger denn je. Im Seminar erklärt der Amphibienexperte unsere heimischen Arten, was sie bedroht und was sie schützt. Danach besuchen wir das in Deutschland einmalige Biotop, in dem viele Rote-Liste-Arten leben.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe.
K312370 – Sonntagsseminar
Stefan Freiberger · so 14.30 bis 18.00 Uhr · 24.5.2020 · € 14.– · 12 Plätze

Foto: © Brigitta Kerber

Die ÖBZ-Gärten

Das ÖBZ konnte im umliegenden Park im Laufe der Jahre eine Vielzahl thematischer Gärten gestalten, die zum Kennenlernen und Mitmachen einladen.
Der Experimentiergarten am ÖBZ ist ein partizipatives Gemeinschaftsprojekt des Münchner Umwelt-Zentrums.
Hinweise auf Veranstaltungen und Mitmachmöglichkeiten finden Sie unter www.oebz.de, Rubrik „Freiflächen/Gärten“.

Veranstaltungshinweise:
6. Saatgut-Festival im ÖBZ
Vielfalt erhalten und genießen
am Sonntag, 8.3.2020 / 10.00 bis 17.00 Uhr
Zum 6. Mal veranstalten das Münchner Umwelt-Zentrum und der Verein für Nutzpflanzenvielfalt (VEN) das große Saatgut-Festival im ÖBZ. Geboten werden ein großer Saatgutmarkt, zahlreiche Informationen, eine Tauschbörse, Fachvorträge sowie eine Mitmachaktion für Kinder.
Programm unter www.oebz.de/saatgutfestival

Experimentiergarten am ÖBZ
am Samstag, 28.3.2020 / 14.00 bis 17.00 Uhr
Zu Beginn der Gartensaison können sich alle Interessierten informieren, die künftig mitgärtnern wollen. Die Themen und Pläne für das neue Gartenjahr werden vorgestellt.
Amnmeldung erbeten beim MUZ / Spende willkommen.

Pflanzen-Tauschbörse im ÖBZ
am Samstag, 9.5.2020 / 13.00 bis 16.00 Uhr
Die Tauschbörse lädt alle Gärtnerinnen und Gärtner zu einem Treffen ins ÖBZ ein, um überschüssige Jungpflanzen, geteilte Stauden, Kräuter … zum Start in die Gartensaison an andere weiterzugeben und selbst für sich interessante Pflänzchen zu entdecken. Auch Neueinsteiger/innen, die (noch) nichts zum Tauschen anbieten können, sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf einen regen Aus-Tausch!
Teilnahme kostenfrei · 20 Plätze · Damit wir genügend Tauschtische vorbereiten können, bitten wir um vorherige Anmeldung unter frauke.feuss@oebz.de

Genauere Informationen unter *www.oebz.de/programm* sowie im Programmheft des Münchner Umwelt-Zentrums e. V.

Die Natur in der Stadt ist ein einzigartiger Lern- und Erlebnisort. Bei Veranstaltungen und Führungen lernen Sie das ÖBZ-Gelände und Münchner Naturräume aus einer neuen Perspektive kennen.

Wildkräuterführung am ÖBZ

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.
Frühling
K323001 – Führung
Ulrike Windsperger · fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 3.4.2020 · € 16.– · 14 Plätze

Frühsommer
K323005 – Führung
Ulrike Windsperger · fr 16.00 bis 18.30 Uhr · 8.5.2020 · € 16.– · 14 Plätze

Vogelparadies am Stadtrand: das Ismaninger Teichgebiet

Das 1928 angelegte Areal zählt zu den sieben international bedeutsamen Wasservogelgebieten Bayerns. Im Spätherbst dient es als Drehscheibe für den Vogelzug: Schwimm- und Tauchenten sowie Kormorane und Reiher sammeln sich, Beutegreifer wie Wanderfalke, Habicht, Sperber und Kornweihe lassen sich beobachten. Stieglitze fallen in Distelfeldern ein, und im ursprünglichen Auwald hört man das Klopfen nahrungssuchender Spechte. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Fernglas, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

K313541 – Exkursion – Ismaning

Manfred Siering · Treffpunkt: S8-Bahnhof Ismaning, am Kiosk (nur provisorisch parken – anschließend mit Fahrgemeinschaften weiter zum Speichersee) · Bahnhofplatz · so 6.00 bis 13.00 Uhr · 14.6.2020 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Wilde Pflanzenwelt am Hachinger Bach

Jetzt ist Hochsaison für die Wildkräuter an Waldrändern und auf Wiesen. Es ist jedoch gar nicht mehr so einfach, sie in einer gepflegten Stadt wie München zu finden. Dabei sind Wildkräuter wahre Überlebenskünstler. Viele von ihnen sind schmackhaft und manche haben sogar heilende Wirkung. In Berg am Laim, wo der Hachinger Bach versickert, begeben wir uns auf die Suche nach ihnen. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus.

Landesbund für Vogelschutz – Exkursion – Berg am Laim

Dr. Eva Schneider · Treffpunkt: U5-Haltestelle Michaelibad, Ausgang St.-Michael-Straße Ost. · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.6.2020 · Keine Anmeldung erforderlich · Information unter Tel. (089) 2719052 · Erwachsene € 8.-, LBV-Mitglieder € 5.-, Kinder kostenfrei

Kräuter erzählen Geschichten
Wildkräuter sammeln im Zamilapark

Welchen Hintergrund haben Sammelrituale? Warum werden manchen Pflanzen Zauberkräfte zugeschrieben? Warum heißt die Brennnessel auch „Bettsoicher"? Angeleitet von der Kräuterpädagogin und Philosophin Barbara Trost lernen Sie Wildkräuter aus ungewöhnlichen Blickwinkeln kennen und tauchen dabei tief in die Geschichte und das Volksbrauchtum ein. So wird manch alte Verwendungsweise nachvollziehbar, die uns heute amüsant oder seltsam vorkommt. Aus den selbst gesammelten Kräutern bereiten wir uns zum Abschluss gemeinsam einen kleinen Imbiss. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

K313863 – Exkursion – Bogenhausen

Barbara Trost · Treffpunkt: Eingang Zamilapark (Bus 185 Haltestelle Nettelbeckstr. oder Bus 190/191 Zamdorf-Siedlung) · Ecke Lüderitzstr./Nettelbeckstr. · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 4.7.2020 · € 12.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Abendliche Vogelexkursion ins Ismaninger Teichgebiet

Für viele Zugvögel ist dieses Vogelschutzgebiet von internationalem Rang (Ramsargebiet gemäß UNO-Konvention), das normalerweise nicht öffentlich zugänglich ist, eine wichtige Durchgangsstation. Kormorane und Reiher sammeln sich. Mit etwas Glück erleben wir im Abendlicht einen riesigen Schwarm fliegender Stare mit ihrem ohrenbetäubendem Gezwitscher. Angelockt durch die vielen Beutevögel lassen sich zu dieser Jahreszeit auch Greifvögel wie Wanderfalke, Habicht, Sperber und Kornweihe gut beobachten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Fernglas, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

K313545 – Exkursion – Ismaning

Manfred Siering · Treffpunkt: S8-Bahnhof Ismaning, am Kiosk (nur provisorisch parken – anschließend mit Fahrgemeinschaften weiter zum Speichersee) · Bahnhofplatz · fr 16.00 bis 19.30 Uhr · 11.9.2020 · € 14.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Aktiv und Kreativ

Naturprodukte unter fachkundiger Anleitung selbst herstellen macht Freude und erlaubt Ihnen, die Inhaltsstoffe zu kontrollieren, wodurch die Produkte oft gut verträglich sind und natürlich frei von Mikroplastik.

Kräutertag im Frühling

Ein Tag voller Genuss und Erholung mit Kräutern. Nach einem theoretischen Input geht es hinaus auf die Grünanlagen am ÖBZ, um junge, vitalisierende Kräuter kennenzulernen. Einige davon tragen, frisch gepflückt, zu den leichten und leckeren Speisen bei, die wir mittags gemeinsam zubereiten und genießen (z. B. Kräutersuppe und Kohlrabi-Schnitzel mit Kräuterdip). Am Nachmittag stellen Sie aus den Kräutern nach Rezepturen der Volksheilkunde wirksame Präparate her, wie z. B. ein Bitter-Elixier für die Verdauung, eine antibakterielle Tinktur für kleine Wunden und ein Kräuter-Deo.

K323021 – Sonntagsseminar

Christine Nimmerfall · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.4.2020 · € 45.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 15 Plätze · ♿

Salben mit Heilkräutern selbst herstellen
Traditionelles Wissen neu entdeckt

Wollten Sie auch schon immer mal eine Kräutersalbe herstellen, dachten aber, es sei zu kompliziert? Wir stellen Ihnen ein einfaches Basisrezept für die Salbenherstellung vor, welches Sie zu Hause leicht nachmachen und variieren können. Wir kochen vier verschiedene Salben aus Blüten, Nadeln oder Wurzeln. Verwendet werden Kräuter aus ökologischem Anbau bzw. aus Wildsammlung in einer Basis aus Bienenwachs und anderen Naturprodukten. Sie erhalten ein ausführliches Skript, in dem Zutaten, Rezepte und Herstellung beschrieben werden sowie die Salben in ansprechenden Gläschen.

K323305 – Sonntagsseminar

Gabi Streidl/Markus Hieber · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.5.2020 · € 50.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Wildkräuter als Pesto und Aufstrich

Lernen Sie eine interessante Möglichkeit kennen, Ihren Gästen unsere heimischen Wildkräuter und bekannte Küchenkräuter mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen auf den Tisch zu bringen: in Form eines Pestos oder Aufstrichs. Sie bekommen eine Einführung in grundlegende Prinzipien der Herstellung und mögliche Variationen. Sie erfahren, wie und wann die Kräuter geerntet und zubereitet werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten, und welche Lagermöglichkeiten bestehen. Sie verkosten und besprechen die im Workshop hergestellten Produkte und erhalten ein Skript mit Rezepten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Schraubgläser.

K323211 – Seminar

Monika Engelmann · mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 13.5.2020 · € 18.– · Zuzüglich € 8.50 Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Foto: © pixabay

Der Garten im Glas
Kräutersalze und Gewürzmischungen

Selbst gemischte Kräutersalze und Gewürze bereichern jede Küche und sind ein wahrer Schatz. Wir stellen verschiedene Kräutersalze aus zum Teil frischen Kräutern her. Dazu ein indisches Rosengewürz für Currys, ein bayerisches Käsesalz, ein Bratkartoffelgewürz mit Röstzwiebeln sowie ein Olivensalz mit schwarzen Oliven. Sie erhalten ein ausführliches Skript, die Rezepte und die sechs im Kurs hergestellten Produkte inklusive der Verpackung.

K323221 – Seminar

Alexandra Alt · fr 16.00 bis 20.00 Uhr · 29.5.2020 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Natürliche Pflegeprodukte
Sommerkosmetik selbst gemacht

Im Sommer braucht unsere Haut eine spezielle Pflege. Diese mit Kräutern und Blüten aus der Küche selbst herzustellen ist einfach und macht Spaß. Wir fertigen unter anderem eine wohltuende Creme aus verschiedenen Blüten, dazu ein passendes Gesichtswasser, ein Peeling für die Füße mit Minze, ein duftendes Deo, ein Reinigungsöl sowie eine Kräuterpackung für das Gesicht. Die Rezepte sind einfach aber raffiniert, können zu Hause variiert werden und enthalten nur unbedenkliche und leicht erhältliche Zutaten. Sie erhalten ein ausführliches Skript sowie die sechs hergestellen Pflegeprodukte mit Verpackung.

K323331 – Sonntagsseminar

Alexandra Alt · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7.6.2020 · € 45.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Wilde Früchtchen im Herbst
Wildobst erkennen und genießen

In den Wildfrucht-Hecken auf dem Parkgelände rund um das Ökologische Bildungszentrum (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 demonstriert, wie Sie einen Genussessig oder einen Wildfruchtlikör herstellen können.
Bitte wettergerecht kleiden, die Führung findet bei jedem Wetter statt.

K323383 – Führung

Christine Nimmerfall · Treffpunkt: Parkeingang zum ÖBZ neben Englschalkinger Str. 164 · mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 16.9.2020 · € 18.– · 14 Plätze

Die Rosskastanie – Heil- und Waschmittel zugleich

Die allen bekannte Rosskastanie ist äußerst vielseitig. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe stecken in Venenprodukten, sie bieten einen leichten Sonnenschutz, ist mit etwas Aufwand sogar in der Küche einsetzbar und wurde als heimisches Waschmittel wiederentdeckt. Blüten, Samen und Blätter der Rosskastanie sind also vielseitig einsetzbar! Zusammen stellen wir u. a. ein Duschgel, ein Waschmittel, eine Venensalbe, ein kühlendes Fußgel sowie einen Erkältungstee her. Sie erhalten ein Skript mit weiteren Rezepten und die im Kurs hergestellten Produkte in ansprechender Verpackung.

K323293 – Samstagsseminar

Alexandra Alt · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.10.2020 · € 45.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Das ÖBZ mit seinen hellen Räumen und dem Blick ins Grüne schafft eine inspirierende Atmosphäre für kreative Prozesse. Lassen Sie sich von den Naturmaterialien inspirieren!

Flechtwerk für Fensterbank und Balkon

Wir flechten maßgeschneiderte Ummantelungen für Kästen oder Töpfe, die auf Fensterbänken oder Mauern stehen sollen. Bitte vorhandenen Pflanzkasten oder Topf mitbringen, dazu als Basis ein mindestens 15 mm dickes Brett, ca. 5 cm länger und breiter als der Kasten oder Topf. Alternativ können Sie auch mit Pflanzfolie arbeiten und ein Brett in der Länge und Breite der Fensternische oder einer anderen Stellfläche, die Sie verschönern möchten, mitbringen. Das Flechtmaterial ist im Kurs erhältlich und kann durch eigenes Material ergänzt werden.
Bitte mitbringen: gute Astschere, einen Akkuschrauber und leichte Arbeitshandschuhe.

J323746 – Workshop

Anni Platz · fr 16.00 bis 21.00 Uhr · 13.3.2020 · € 50.– · Vor Ort zu zahlen: Flechtmaterial und Hilfsmittel · 8 Plätze · ♿

Sichtschutz aus Weide, Hasel und Co.

Sichtschutzelemente und kleine Zäune aus Weide oder Hasel sind voll im Trend und vielerorts erhältlich, können jedoch auch direkt vor Ort im gewünschten Maß und Design selbst angefertigt werden, wenn Sie wenige grundlegende Flechttechniken beherrschen. Hierzu kann Ihr Garten sogar selbst Material beisteuern, denn neben Weide können auch viele weitere Holzarten dekorativ zum Flechtwerk beitragen. Sie lernen geeignete Arten und Schnitttechniken kennen, erhalten an den Holzrahmen am ÖBZ, die wir gemeinsam ausflechten, eine Einführung ins Flechten mit Naturmaterialien, bekommen ein Skript und Anregungen für Ihr eigenes Projekt zu Hause.
Bitte mitbringen: dünne Arbeitshandschuhe, Gartenschere und wettergerechte Arbeitskleidung.

J323748 – Samstagsworkshop

Heidi Scherer/Dr. Ulrike Wagner · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.3.2020 · € 30.– · 10 Plätze · ♿

Ikebana – japanische Blumenkunst zwischen Tradition und Moderne

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

K229140 – Sonntagsworkshop

Angelika Mühlbauer · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 29.3.2020 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

K229150 – Sonntagsworkshop

Angelika Mühlbauer · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 3.5.2020 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Das klassische Landschaftsaquarell

Sie werden stimmungsvolle Landschaften und die Atmosphäre eines Frühlingstages abbilden und Farbe und Pinsel so einsetzen, dass eine harmonische Bildkomposition entsteht. Dabei werden Sie von Ihrer Dozentin individuell unterstützt. Genießen Sie außerdem die inspirierende Umgebung des ÖBZ mit seinem luftigen Atelier und den wunderschönen Freiflächen rundherum.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift.

K224452 – Samstagsseminar

Karin Gorgas · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.4.2020 · € 52.– · 10 Plätze · ♿

Malen – Frühlingserwachen

Wir lassen den Frühling aufblühen! Und Sie finden zu Ihrer eigenen künstlerischen Ausdrucksform. Wir genießen die erwachenden Frühlingsgefühle und entdecken die Farbe. Sie führt uns durch ihre Transparenz, durch Kontrastwirkungen oder verschiedene Schichtungen zu den Themen Bildaufbau und Komposition. Die Lehrinhalte sind individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten.
Bitte mitbringen: festes Malpapier oder Leinwand, Stifte, Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, Wassergefäß und gerne auch eigene Bildvorlagen.

K222804 – Wochenendseminar

Susana Gonzalo · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.4.2020 · € 83.– · 10 Plätze · ♿

Foto: © Susana Gonzalo

Botanisches Zeichnen und Malen

Obwohl diese Disziplin ihren Ursprung in der Wissenschaft hat, ist botanisches Zeichnen und Malen als eigenständige Kunstform beliebt. Im Ökologischen Bildungszentrum finden wir, je nach Jahreszeit, unterschiedlichste Pflanzen und Früchte. Wir lernen, ganz genau hinzuschauen, um deren faszinierende Strukturen zu erkennen. Wir fangen mit Skizzen an, arbeiten dann Zeichnungen aus und malen am Ende mit Aquarellfarben. Für Anfänger und Fortgeschrittene in der Kunst sowie für Gartenliebhabende und Botanikerinnen und Botaniker geeignet.
Bitte mitbringen: glattes Zeichenpapier, feinkörnigen Aquarellblock, Bleistift H oder F, Radiergummi, Aquarellfarben oder Aquarellstifte, feine Pinsel.

K220308 – Wochenendseminar

Anne Pincus · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2./3.5.2020 · € 83.– · 12 Plätze

Land Art – Natur wird Kunst

Ab nach draußen: Machen Sie Kunst, im Park, in der Schlucht, in den inspirierenden Gärten des ÖBZ. Schaffen Sie flüchtige Kunst, die mit der Natur arbeitet (à la Andy Goldsworthy) – mit Dingen, die Sie vor Ort finden, oder anderen vergänglichen Materialien. Nach einer Einführung in diese Kunstbewegung forschen wir in der Natur: Wir suchen Orte, die inspirieren, und entwickeln individuell oder gemeinsam Ideen. Am Ende werden die Projekte fotografisch festgehalten und präsentiert.
Unter www.mvhs-online.de/bildende-kunst finden Sie Gestaltungsbeispiele. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: (Freitag) Bleistift und Skizzenbuch, (Samstag/Sonntag) Gartenhandschuhe, Gartenschere und Digitalkamera/Handycam, falls vorhanden, Brotzeit für die gemeinsame Pause, dem Wetter entsprechende Kleidung.

K224504 – Wochenendseminar

Anne Pincus · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16./17.5.2020 · € 115.– · 12 Plätze

Das Baum-Atelier: Bäume zeichnen – Bäume kennenlernen

Bäume sind nicht so leicht zu zeichnen, wie man vielleicht denkt. Lernen Sie, wie Sie die richtigen Proportionen finden, wie Ast und Stamm plastisch wirken und wie Sie das Laub abbilden – erstaunlicherweise das Schwerste an fast jedem Baum. Sie zeichnen den Baum Ihrer Wahl mit der individuellen Unterstützung der Dozentin. Erfahren Sie außerdem Interessantes über die Baumarten beim ÖBZ. Bei schönem Wetter zeichnen wir draußen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock/Skizzenbuch oder Zeichenpapier auf fester Unterlage, Bleistift ca. 4B, Knetradierer, weiteres Zeichenmaterial nach Wunsch, Zeichenhocker, Brotzeit, ggf. warme Kleidung (wir zeichnen auch bei kaltem Wetter draußen, solange es trocken ist).

K224454 – Seminar

Yasumin Sophia Lermer · do 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.5.2020 · € 51.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 3.– · 11 Plätze · ♿

Malen wie vor 35.000 Jahren: mit Erde und natürlichen Bindemitteln

Erde – die ursprünglichste Erfahrung von Farbe überhaupt. Die allerersten Beispiele von Malerei wurden in vorgeschichtlicher Zeit mit Erdpigmenten geschaffen. Heute ist Erde immer noch reizvoll: Sie ist preiswert, leicht erhältlich und es entstehen ausdrucksvolle Bilder. Wir sammeln auf dem inspirierenden Gelände des ÖBZ zunächst selbst Erden und was wir noch so finden. Erde, Kreide, Asche, Sand oder ungiftige historische Pigmente vermalen wir dann mit natürlichen Bindemitteln. Lernen Sie, wie Sie damit verschiedenfarbige und spannende Bildflächen gestalten!
Bitte mitbringen: selbstgesammelte Erden (falls vorhanden oder möglich), 6 bis 10 Eier, eine Packung Magerquark, Kartons oder Pappen als Malgrund (6 bis 10 Stück ca. DIN A4, z. B. die Rückseiten von Malblöcken), mehrere Borstenpinsel, mehrere Lappen, 5 bis 6 Schraubgläser.

K222012 – Wochenendseminar

Susanne Becker · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6./7.6.2020 · € 115.– · Vor Ort zu zahlen: Pigmente nach Verbrauch · 10 Plätze · ♿

Zeichnen und Aquarellieren vor der Natur

Das ÖBZ mit seinen Freiflächen ist ein fantastischer Ort für das Malen und Zeichnen vor der Natur. Hier gibt es Gärten und Wiesen mit Blumen, Kräutern und Obst, Wasserläufe, einen Park mit den verschiedensten Bäumen und sogar eine Schlucht. Mit Zeichenstift, Aquarell- oder Acrylfarben wollen wir uns ganz der Natur verschreiben. Ob Detailskizze oder farbige Landschaftsimpression – alles ist machbar. Bei schlechtem Wetter, das ein Arbeiten im Freien nicht möglich macht, nutzen wir das schöne Atelier mit einem großzügigen Blick nach draußen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial nach Wunsch (Zeichenpapier, Malpapier oder Leinwände, verschiedene Stifte und Kreiden, Aquarellfarben, Acrylfarben, Pinsel), ggf. Klappstuhl, Brotzeit. Staffeleien sind vorhanden.

K223056 – Kompaktkurs

Für Senioren · Stefan Wehmeier · mo bis mi 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.9. bis 30.9.2020 · € 102.– · Seniorenermäßigung möglich · 12 Plätze · ♿

Farbstimmungen einer Landschaft – Morgennebel und Abendrot

Wir malen zunächst einfache Landschaften und verwenden diese als Grundlage, um Farbstimmungen des Morgens und Abends darzustellen. So erproben wir das Zusammenspiel von Rot-, Gelb-, Blau- und Grautönen. Sie erfahren, was das „Verblauen einer Landschaft" bedeutet und wie Sie die Kraft der Rottöne einsetzen können. Wir arbeiten experimentell und Sie haben die Möglichkeit, sich frei auszuprobieren. Mit Ihrem neuen Wissen über Farben und Komposition werden spannende Arbeiten entstehen.
Bitte mitbringen: Leinwand, Malblock oder Malkarton, Acrylfarben, Zeichenstifte, Pinsel.

K222818 – Samstagsseminar

Gisela Rüger · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 10.10.2020 · € 44.– · ♿

Rundum gesund

Einen wohltuenden Ausgleich zum oft hektischen und durchgeplanten Alltag zu finden ist bei unserer modernen, (groß)städtischen Lebensweise nicht einfach. Gesundheitsfördernde Aktivitäten in den hellen, barrierefreien Seminarräumen des ÖBZ und dem umliegenden Park können Sie hierbei wirksam unterstützen.

Qigong – Grundstufe

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, achtsame Entspannungs- und Vorstellungsbilder harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem. So führen sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigongübungen sind für jedes Alter geeignet.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
K374100 – Kurs
Für Senioren · Hanne Zitka-Scheuerer · 10 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.3. bis 28.5.2020 · € 71.– · Seniorenermäßigung möglich · 12 Plätze · ♿

Hatha-Yoga – Yoga für einen freien Kopf

Yoga soll den Geist zur Ruhe bringen. Ein Körper im Wohlgefühl, der Bewegungsspielräume in den Gelenken nutzt und dabei zugleich Bewegungen leicht und stabil ausführt, unterstützt uns dabei. Die bewusst ausgeführten Körperübungen können die Gedanken beruhigen und das Körpergefühl verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
K352466 – Sonntagsseminar
Isabel Salzer · so 15.00 bis 18.00 Uhr · 15.3.2020 · € 19.– · 12 Plätze

Ballengang – voll im Trend

Natürliches Gehen trägt wesentlich dazu bei, Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch den vorfußbetonten Gang geben Sie Ihrem Körper mit jedem Schritt eine Rückenmassage. Auch übliche Fußprobleme lassen sich durch den richtigen Gang minimieren. Ob im Minimalschuh oder ohne, zeigt Ihnen die Dozentin wie es „läuft". Mit ihrem Schritt-für Schritt-System lernen Sie den richtigen Gang und Strategien der Gewöhnung an Barfuß- bzw. Minimalschuhe kennen.
Bitte mitbringen: Barfuß- oder Minimalschuhe, falls vorhanden.
K357400 – Sonntagsseminar
Catrin Kass · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 29.3.2020 · € 19.– · 10 Plätze

Mit Qigong und Kräutern schwungvoll in den Frühling starten

Sanfte Bewegungen aus dem Qigong bringen nach der Winterruhe die Energie auf allen Ebenen wieder in Schwung. Bei einer achtsamen Wanderung über das ÖBZ-Gelände werden Wildkräuter gesammelt, die unsere Leber und Gallenblase unterstützen. Zum Abschluss gibt es eine kleine Kräuterverköstigung.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
J323028 – Sonntagsseminar
Christine Nimmerfall/Eva Maria Pirkl · so 14.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.3.2020 · € 22.50 · Zuzüglich € 2.– Materialgeld · 12 Plätze

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. Die Sensibilität Ihrer Füße optimiert sich, 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, kleines Handtuch, Tennisball, Verpflegung.
K354158 – Sonntagsseminar
Ulrike Hartmann · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.4.2020 · € 39.– · 12 Plätze

Foto: © Loredana La Rocca

Stressreduktion durch Achtsamkeit – MBSR-Einführung

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.
K351224 – Wochenendseminar
Christian Storch · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.4.2020 · € 59.– · 12 Plätze

Autogenes Training zum Kennenlernen

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.
K351302 – Seminar
Gisela Eckbauer · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.4.2020 · € 22.– · 12 Plätze

Meditationstag – „Leben aus der Fülle“

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

K351276 – Samstagsseminar

Gudrun Alt · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.5.2020 · € 38.– · 12 Plätze

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.

K351138 – Samstagsseminar

Cornelia van Delden · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 19.9.2020 · € 28.– · 12 Plätze

Innehalten in der Natur – bewegen, wahrnehmen, meditieren

Wann haben Sie zum letzten Mal bewusst den Geräuschen der Natur gelauscht oder eine Pflanze genau betrachtet? Im schönen Park am Ökologischen Bildungszentrum erleben wir die Natur mit allen Sinnen durch Wahrnehmungsübungen, Meditation und Bewegung. Sie werden überrascht sein, wie unterschiedlich Sie Ihre Umgebung wahrnehmen können. Schaffen Sie sich mit diesen Erfahrungen auch in Ihrem Alltag erholsame Momente. Wir gehen bei jedem Wetter raus. Bitte tragen Sie entsprechende Kleidung.

K351144 – Samstagsseminar

Agnes Schätzl · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 26.9.2020 · € 22.– · 12 Plätze

Entspannungstag mit Qigong und kulinarischen Kräutergenüssen

Dieser Tag steht ganz im Zeichen einer Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit, der Stärkung von Immunsystem und emotionalem Gleichgewicht sowie von Entspannung. Qigong-Übungen nach den fünf Elementen, im Herbst nach der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Element Metall zugeordnet, stärken die Lunge und das Verdauungssystem. Bei einem herbstlichen Spaziergang rund ums ÖBZ sammeln wir Früchte und Kräuter und genießen sie bei einer gemeinsamen zubereiteten Mahlzeit. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und für draußen wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

K323041 – Sonntagsseminar

Christine Nimmerfall/Eva Maria Pirkl · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.10.2020 · € 45.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 12 Plätze

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

Mit „Buddha Bowls“ durch den ganzen Tag

„Buddha Bowls“ – ein Trend, der Foodblogs und hippe Restaurants fest im Griff hat. Gernen würden Sie diese bunten „Schüsseln“ jeden Tag essen? Dann erhalten Sie in diesem Kurs köstliche Rezepte mit viel Gemüse, sättigenden Kohlenhydraten, eiweißreichen Lebensmitteln oder Superfood. Mit kreativen Ideen für Breakfast-, Lunch- und Dinner-Bowls statten wir Sie an den drei Kurstagen mit den nötigen Grundlagen aus, um kulinarisch durch den ganzen Tag zu kommen, ergänzt um einen Einblick in eine gesunde Ernährung. Wir kochen mit ökologischen Lebensmitteln und ohne tierische Produkte.

K382203 – Kompaktseminar

Tobias Kochseder · 2 x fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 6.3. und 13.3.2020 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 26.3.2020 · € 70.– · Zuzüglich € 45.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Ökoweinbau – von Querdenkern, Sturköpfen und authentischen Weinen

Ein bisschen „verrückt“ muss man wohl sein als Ökowinzer, denn schließlich vertraut man auf die Kräfte der Natur. Doch es lohnt sich: die Qualität der Ökoweine ist stetig besser geworden. Aus den Außenseitern von einst sind Trendsetter geworden. Lernen Sie die Vielfalt der Ökoweine kennen! Sie erhalten Informationen über ökologischen Weinbau, lernen die Unterschiede der Anbauverbände kennen und erfahren was PIWI-Weine oder Fairtrade-Weine ausmacht. Sie probieren 8 bis 10 Ökoweine von Winzerpersönlichkeiten aus Europa und Übersee.

K387001 – Seminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Michael Drechsler · do 18.30 bis 21.30 Uhr · 12.3.2020 · € 16.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 17 Plätze · ♿

Grüne Ostern: Neunkräutersuppe kochen und Ostereier natürlich färben

Schon die Germanen und Kelten bereiteten im Frühjahr eine kräftigende Kräutersuppe zu, welche zu Ehren der Erdgöttinnen Ostara oder Freya beim Frühlingsfeuer (heute Osterfeuer) verzehrt wurde. Nach der Christianisierung wurde daraus die Gründonnerstagssuppe. Sie beinhaltet neben saisonalem Gemüse verschiedenste Wildkräuter, die im Frühjahr zu finden sind. Gemeinsam kochen und genießen wir diese traditionelle Suppe und Sie erfahren mehr über die verwendeten Kräuter. Dazu werden wir noch Ostereier natürlich färben und mit Wildkräutern verzieren.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, Vorratsdosen und Eierschachtel.

K380503 – Sonntagsseminar

Dieter Effenberger · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 15.3.2020 · € 22.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Besser als der Pizzaflitzer – italienisch kochen für Teens von 12 bis 15 Jahren

Verschiedene Nudeln – gefüllt oder mit Soße, Pizzataschen, Crespelle (gefüllte Pfannkuchen) oder Piccata milanese (gefülltes Schnitzel) – das ist lecker! Wir machen italienische Klassiker von Grund auf selber und lernen dabei, aus welchen Zutaten Nudeln, Soßen und Teige hergestellt werden. Dabei ist Teamwork gefragt, z. B. an der Nudelmaschine. Mit viel Kreativität und hingebungsvoller Arbeit werden alle Sinne angesprochen. Ob die Ergebnisse dick oder dünn, rund oder eckig werden; sie schmecken auf jeden Fall und sind gesund!

K380205 – Sonntagsseminar

Für Jugendliche · Pia Hetzel · so 15.00 bis 19.00 Uhr · 15.3.2020 · € 21.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Kleine Snacks für eine gesunde Pause

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

K380055 – Seminar

Britta Schukat · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 27.3.2020 · € 25.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Das vegetarische Thailand erleben

Die asiatische Küche – allen voran die thailändische Küche, ist bekannt für ihre leichten, bekömmlichen und schmackhaften Gerichte. Zudem sind viele Gerichte traditionell ganz ohne Fleisch und Fisch. Genießen Sie den Duft exotischer Gewürze und den Geschmack aromatischer Gerichte. Wir bereiten Frühlingsrollen, thailändische Spinatsuppe, grünes Gemüsecurry, Tofu-Teigtaschen, Thai-Wokgemüse und einiges mehr zu. Als süßen Abschluss gibt es Mango-Sticky-Rice (Klebreis mit Mango). Zutaten aus biologischem Anbau, ausgenommen der original Thai-Zutaten.

K381620 – Sonntagsseminar

Margot Schomaker · so 10.00 bis 16.30 Uhr · 29.3.2020 · € 46.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Ketogene Ernährung – kohlenhydratlimitiertes Essen

Eine Ernährung ohne Kohlenhydrate, kann das gesund sein? In diesem Kurs werden diese und weitere Fragen beantwortet. Sie erhalten viele Tipps rund um eine ketogene Ernährung, also dem Energiegewinn aus Fett, und wie Sie die Herausforderung von nur 30 g Kohlenhydraten am Tag einfach und schmackhaft meistern können. Sie erfahren in Theorie und Praxis die Vorzüge dieser Ernährungsform auf den Körper, die Fettverbrennung und den Stoffwechsel. Daneben erhalten Sie viele Rezeptideen für einen abwechslungsreichen ketogenen Kochalltag.

K382208 – Vortrag und Kochkurs

Karina Haufe · fr 16.30 bis 21.30 Uhr · 3.4.2020 · € 34.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Von der Wiese auf den Tisch – Kochen mit Wildkräutern

Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Wir werden bei einer Exkursion essbare Kräuter und Pflanzen von Wald und Wiese entsprechend der Saison sammeln und daraus ein üppiges Menü zubereiten. Sie lernen die verschiedenen Wildkräuter und -pflanzen kennen und erfahren die unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten und wie welcher Pflanzenteil ideal verarbeitet werden kann. Auch ihre mögliche Wirkung auf unsere Gesundheit ist Teil des Kurses. Die Rezeptauswahl kann je nach Jahreszeit variieren.
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mit. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

K387509 – Samstagsseminar

Ulrike Windsperger · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.4.2020 · € 41.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze

Schnell und einfach Bier brauen

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 einer Brotzeit mit Weißwurst gehören zum Kurs. Am Ende können Sie Ihr Selbstgebrautes in ca. zwei 0,33 l-Flaschen mit nach Hause nehmen.

K387103 – Sonntagsseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Silvia Hölzlwimmer-Ruff · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.4.2020 · € 41.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Genuss aus dem Fluss – bayerische Süßwasserfische

Heimische 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 z. B. zu Bayrischem Sushi, selbst gemachtem Forellen-Matjes, Fisch-Chips, Fischsuppe und vielem mehr. Die Rezepte können je nach Angebot variieren. Petri Heil und guten Appetit!

K380720 – Samstagsseminar

Gabriele Rauch · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.4.2020 · € 48.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Olivenölseminar – Verkostung mit Kochpraxis

Olivenöl 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 der Erzeugung und Vermarktung schauen. Nach der theoretischen Einführung verkosten Sie Öle von hoher und eher niedriger Qualität. Und zuletzt unterziehen Sie das Olivenöl dem Praxistest in der Küche bei der Zubereitung raffinierter Happy Spoons.

K387515 – Seminar

Andreas März · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.4.2020 · € 17.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Vegane Rezepte von Afrika bis Israel

In der israelischen Küche treffen sich Kulturen aus Ost und West zu einer Vielfalt an Gemüse, Obst, Gewürzen und Zubereitungsarten. Auberginen, Tahin, Kichererbsen, Granatapfel und Minze sind nur einige der typischen Zutaten, aus denen intensive Aromen gezaubert werden. In Afrika bilden Teff, Quinoa, Bulgur oder Bohnen eine wesentliche Grundlage der Ernährung. Vom Niger bis zum Schwarzen Meer sind viele Gerichte ohne tierische Produkte. Wir entdecken diese orientalisch-vegane Küche, die unkompliziert, bunt und verführerisch ist und bestimmt auch allen Nicht-Veganern schmeckt.

K382108 – Samstagsseminar

Tobias Kochseder · sa 12.00 bis 16.00 Uhr · 2.5.2020 · € 30.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

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, sodass 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 Glas Wein verkosten wir dann noch einige herausragende Käsesorten und lassen den Kurs ausklingen.

K380304 – Seminar

Susanne Hofmann · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.5.2020 · € 24.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Zu schade für die Tonne – Kochen mit Schalen und Resten

Wer glaubt, dass Gemüse und Obst nicht ohne Abfall genutzt werden können, erlebt in diesem Kurs wahre Überraschungen! In der Küche landen täglich viele Lebensmittel im Müll, die noch wunderbar weiterverarbeitet werden können. Sie lernen in Theorie und Praxis die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und mit Zutaten wie Schalen, Kernen und „Resten", unglaublich leckere, vegetarisch-vegane Gerichte zu kochen. Bananenschalen, Wassermelonenkerne sowie allerlei Schnibbelreste von Gemüse sind hier die Stars und werden innovativ in Szene gesetzt.

K383001 – Seminar

Tobias Kochseder · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 8.5.2020 · € 34.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Schnapsbrennen für Anfänger – Vortrag mit Verkostung

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. Ein ausführliches Skript wird zur Verfügung gestellt.

K387321 – Seminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Klaus Schwager/Eduard Kraus · fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 8.5.2020 · € 23.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Haltbarmachen mit der Kunst des Räucherns

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 auch 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 verschiedenen Geschmacksrichtungen zu experimentieren. Dabei verwenden wir neben Fisch, Fleisch und Geflügel auch ungewöhnlichere Lebensmittel zum Räuchern, wie Käse, Gemüse und sogar Obst aus ökologischer Erzeugung.

K380337 – Seminar

Gabriele Rauch · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 14.5.2020 · € 25.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Eis aus dem Mixer – cremig, schnell und sündhaft gut

Eis im Sommer mögen wir alle – nicht nur an heißen Tagen. Schnell, unkompliziert und dennoch cremig-lecker bereiten wir Eiscreme im Hochleistungs-Mixer zu. Alles ganz nach unseren eigenen Vorlieben und Kreationen. Sorten, die es in keinem Eisladen zu kaufen gibt. Sie werden sehen: Ein sündhaft gutes Eis lässt sich auch ganz ohne Eismaschine herstellen. Wir testen z. B. Chai-Mango-Eis, Frozen-Blueberry-Yoghurt, Kirsch-Mohn-Eis, Bananen-Zitrus-Eis oder ein Kaki-Sorbet mit Sternanis. Daneben stellen Sie Ihre eigene Eis-Variation her. Zutaten aus biologischem Anbau.

K384112 – Samstagsseminar

Margot Schomaker · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 16.5.2020 · € 41.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Vietnamesische vegetarische Kochkunst

In Vietnam hat die vegetarische Küche eine lange Tradition, die sich durch eine große Auswahl an Gerichten und die einzigartige Kombination von frischen Zutaten auszeichnet. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt der vietnamesischen vegetarischen Kochkunst und lernen, wie verschiedene Köstlichkeiten für ein Familienessen oder große Feste traditionell zubereitet werden können. Zutaten wenn möglich aus ökologischer Erzeugung.

K381524 – Sonntagsseminar

Anh Van Nguyen · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 17.5.2020 · € 42.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Grundlagen der wilden Fermentation – haltbar machen durch Einlegen und Ansäuern

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Schon Menschen in der Steinzeit nutzten dieses Wissen. Erfahren Sie, was wilde Fermentation durch Milchsäuregärung ist, warum sie für uns so gesund sein kann und woher die Milchsäurebakterien, die das Gemüse fermentieren, kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie daheim Ihre eigenen Fermente herstellen können, und probieren uns an selbstgemachtem Sauerkraut, Kimchi und fermentiertem Gemüse der Saison. Sie stellen zwei bis drei eigene Fermente her, die Sie mit nach Hause nehmen können.

K380333 – Seminar

Karina Haufe · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.6.2020 · € 24.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Kräuterliköre selbst gemacht

Kräuterliköre sind aromatisch und wohltuend für den Magen. Außerdem sind sie in Grunde ganz leicht auch selbst zuzubereiten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie mit Kräutern und Gewürzen heilsame Magenbitter und genussvolle Liköre hergestellt werden. Lernen Sie eine Reihe von besonders geeigneten heimischen Pflanzen kennen und probieren Sie einige Kostproben. Am Ende stellen wir gemeinsam einen Kräuterlikör zum Mitnehmen her.

K387320 – Seminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Dieter Effenberger · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 20.5.2020 · € 18.– · Zuzüglich € 9.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Foto: © Loredana La Rocca

Indische vegetarische Frühlingsküche

Nach dem Winter freuen wir uns auf Vitaminpower, frische Zutaten und leichte Speisen. Mit vielfältigen Rezepten aus der indisch-vegetarischen Küche – mit viel Genuss und frischen Aromen – wollen wir den Frühling willkommen heißen. Entdecken Sie die exotischen Gewürze 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 saisonal passendes Menü zu.

K381423 – Samstagsseminar

Valerie Thornton · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 23.5.2020 · € 29.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Grillgenuss für Vegetarier

Grillen – für viele ein Highlight des Sommers. Was aber tun, wenn Steak, Bratwurst und Co. nicht in Frage kommen? Wir zeigen Ihnen leckere und kreative vegetarische Grillideen, die im Genuss keinem Fleisch nachstehen. Lassen Sie sich überzeugen von z. B. gefüllten Weinblättern mit Ziegenkäse, Grillsalat mit Nektarinen, Tofu-Steak, Tomaten-Lollipops, Grillgemüse mit Chimichurri, Tofu-Zwiebel-Spieße und für den süßen Gaumen indische Banane und gegrillte Pfirsiche. Auch für Vegetarier kann Grillen ein Genuss sein – und das fernab von Sojawürstchen. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

K382010 – Samstagsseminar

Margot Schomaker · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 6.6.2020 · € 46.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Leaf to root – von der Wurzel bis zum Blatt

Das Konzept „from nose to tail", also die vollständige Verarbeitung eines Tieres, lässt sich auch auf die Pflanzenwelt übertragen. Denn Wurzeln, Knollen, Sprossen und Blätter sind keinesfalls nur „Hasenfutter", sondern roh wie gekocht lecker, würzig und voller wertvoller Inhaltstoffe. Beim Zubereiten von Blütenbutter, Spinatsalat mit Keimlingen, Kohlrabiblätter-Suppe, knuspriges Wurzelgemüse aus dem Wok, Möhrengrün-Pesto und mehr, erhalten Sie wertvolle Tipps zu Anbau und Verwertung von Sprossen, Keimlingen und Co. Zutaten aus biologischem Anbau.

K383003 – Samstagsseminar

Margot Schomaker · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 30.5.2020 · € 43.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Die afrikanische Küche aus Togo

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

K381204 – Samstagsseminar

Kofi Adigbli · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 26.9.2020 · € 35.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Superfood aus heimischen Wäldern, Feldern und Wiesen

Ja, tatsächlich, auch in unseren Gärten, Wiesen und Wildobsthecken wachsen Superfrüchtchen mit vielen wertvollen Inhaltstoffen! Die schwarze Johannisbeere ist vergleichbar mit der Goji-Beere, Leinsamen sind ebenso wertvoll wie Chiasamen und Grünkohl kann es leicht mit den grünen Blattpulvern im „Superfood"-Regal aufnehmen. Ganz zu schweigen von unseren heimischen Nüssen. Entdecken Sie preiswertes, heimisches Superfood von Feld, Wald und Wiesen und erfahren Sie, wie dieses am besten eingesetzt und verarbeitet werden kann.

K383100 – Vortrag

Christine Nimmerfall · mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 30.9.2020 · € 9.– · 18 Plätze · ♿

Senf – der gesunde Scharfmacher

Wo kommt der Senf her? Grün, Braun oder Gelb – wo liegt der Unterschied? Gemeinsam werden wir Senf botanisch kennenlernen, mörsern, rühren und probieren und z. B. zu süßem Senf, Birnensenf oder Kräutersenf verarbeiten. Wir bereiten fünf verschiedene Sorten, von bekannt bis unbekannt, zu. Viele Rezepte, Anregungen und Einkauftipps für Senfvariationen von fruchtig bis herzhaft oder scharf ergänzen den Kurs. Bei einer gemeinsamen Brotzeit verkosten wir unsere kreierten Senfsorten und entdecken verschiedene Kombinationsmöglichkeiten.
Bitte mitbringen: 5 kleine Gläser mit Schraubverschluss, Schürze, Geschirrtuch

K380507 – Seminar

Susanne Peters-Kiehl · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.10.2020 · € 22.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Küchenlust statt Küchenfrust – hier kocht Mann

Kennen Sie das? Der Hunger ist groß, der Magen knurrt, die Zeit ist knapp und Kochideen fehlen. Gemeinsam mit unserem erfahrenen Koch bereiten Sie in diesem Kurs trendige, berufs- und familientaugliche, schnelle Gerichte zu, von landestypisch bis international. Unser Erfolgsrezept: regionale Lebensmittel, einfache Rezepte und jede Menge Spaß am Selberkochen. Ein Kurs für den Mann – vom Anfänger bis zum leidenschaftlichen Hobbykoch oder jenem, der in Gesellschaft genießen möchte. Unser Motto: Küchenlust statt Küchenfrust!

K380100 – Seminar

Dominik Richter · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 8.10.2020 · € 25.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Kreatives 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 viel Kreativität immer wieder frisch und genussreich kochen können, damit Sie den ganzen Tag gut verpflegt sind.

K380043 – Seminar

Britta Schukat · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 9.10.2020 · € 28.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Umweltbildung stadtweit

Das vielseitige Programmangebot der Münchner Volkshochschule zum Themenberich „Umwelt und Ökologie“ wird nicht nur am Ökologischen Bildungszentrum angeboten, sondern mittlerweile auch an vielen anderen Standorten in den Stadtvierteln. Hier ein Überblick.

Bienen und Wildbienen

Schon wenn Sie bei Anlage und Betreuung Ihres Gartens oder Balkons einige Grundprinzipien beachten, können Sie das Überleben vieler Arten sichern helfen, da die Städte auch für Insekten zunehmend wichtige Rückzugsräume werden. So können Sie viele Blütengäste beobachten und sich an ihrem Summen erfreuen.

Wildbienenpflanzen für Balkon und Garten

Wir wollen mit Herzenslust und Blumen den Frühling begrüßen – bringen Sie doch Ihren leeren Balkonkasten oder zwei größere Töpfe, eine kleine Schaufel und ggf. Handschuhe mit. Diese können Sie mit blütenreichen, insektenfreundlichen einheimischen Stauden und Kräutern bepflanzen – wir halten fünf Pflanzen und Substrat für Sie bereit. Bei der Arbeit bekommen Sie Tipps zum Umgang mit Hitze, Wasserstress und zur Nährstoffversorgung der Pflanzen. Im Rahmen des Förderprojekts des Bayerischen Naturschutzfonds „Bayern summt – wir tun was für Wildbienen & Co.“. In Kooperation mit der Stiftung für Mensch und Umwelt.
Bitte mitbringen: Topf oder Balkonkasten für fünf Pflanzen.
K324711 – Samstagsworkshop – Obergiesing
Dr. Corinna Hölzer · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 14.30 bis 16.30 Uhr · 18.4.2020 · Gebührenfrei, Restkarten vor Ort · € 25.– Materialkosten · Anmeldung erbeten · 15 Plätze

Nisthilfen für Wildbienen – klein, attraktiv und wirksam

Das Nahrungsangebot durch heimische Blumen reicht für den Wildbienenschutz alleine nicht aus. Durch geeignete Nisthilfen kann jedoch die Entwicklung vieler Wildbienen effektiv gefördert werden. Ein Vortrag führt Sie ein in die faszinierende Welt der Wildbienen. Im Anschluss können Sie aus einem Bausatz aus einheimischem Holz mit Schilfhalmen unter Anleitung eine hochwertige Nisthilfe für Ihren Garten oder Balkon bauen.
Im Rahmen des Förderprojekts des Bayerischen Naturschutzfonds „Bayern summt – wir tun was für Wildbienen & Co.“. In Kooperation mit der Stiftung für Mensch und Umwelt.
K324713 – Samstagsworkshop – Obergiesing
Cornelis Hemmer/Jürgen Schwandt · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 18.4.2020 · Gebührenfrei, Restkarten vor Ort · € 25.– Materialgeld · Anmeldung erbeten · 15 Plätze

Im Rahmen der Stadtteilwoche Sendling-Westpark.
K323113 – Samstagsworkshop – Sendling-Westpark
Dr. Ulrike Wagner · Treffpunkt: MVHS-Garten Westpark · Nestroy-/Zillertalstr. (Eingang) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.6.2020 · Gebührenfrei im Rahmen der Stadtteilwoche Sendling-Westpark · € 25.– Materialgeld · Anmeldung erbeten · 15 Plätze

Artenvielfalt

Städte werden immer wichtiger für den Erhalt einer Artenvielfalt. Lernen Sie unsere wichtigsten Pflanzen- und Tierarten kennen und schätzen! Zu diesem Thema finden Sie unter www.mvhs.de/biodiversitaet weitere Veranstaltungen.

Blütenwiesen und Schafe auf dem Aubinger Tunneldach

Der bei vielen Autofahrern wegen seiner zahlreichen Staumeldungen gefürchtete Tunnel Aubing trägt auf seinem Dach ein blühendes und summendes Biotop, das vielen Anwohnern als Spazier- und Naherholungsfläche dient und mit seinem bemerkenswerten Blütenreichtum den westlichen Ortsrand umspannt. Auch die Erhaltung und naturnahe Gestaltung des Langwieder Bachs sowie die Pflege der Tunneloberfläche mit Hilfe von Schafen tragen zu einer hohen Akzeptanz der Baumaßnahme bei. Eine Vertreterin der Autobahndirektion Südbayern erläutert bei dieser Führung die Besonderheiten des Projekts.
K324921 – Führung – Aubing
Martina Hermes · Kulturzentrum ubo9 · Ubostr. 9 · fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 12.6.2020 · € 9.– · 20 Plätze

Schönheiten der Münchner Heiden
Eine Ausstellung mit Naturfotografien von Gertrud Ritz

„Es war Juni, die allerschönste Zeit für die Magerrasen: eine Fülle von Blumen und Gräsern, weite Flächen, eine Vielzahl von Faltern und Insekten, aufsteigende Lerchen, Raubvögel. Dazwischen der Schäfer mit seinen Schafen, den „wolligen Pflegern“ der Heide.“ Die Münchner Heiden zeigen ihren speziellen Charakter zu allen Jahreszeiten. Lernen Sie ihre Schätze in dieser Fotoausstellung kennen, um sie dann besser zu schützen!
Ausstellung in Pasing vom 18. Juni bis 7. August 2020
Gertrud Ritz · MVHS · Bäckerstr. 14 · Ausstellungseröffnung: *do 19.00 bis 20.00 Uhr · Ausstellung bis 7.8.2020 · Eintritt frei · Keine Anmeldung erforderlich · Öffnungszeiten der Ausstellung: mo bis fr 9.00 bis 20.00 Uhr, sa/so 9.00 bis 17.00 Uhr; in den Schulferien nur bei Kursbetrieb* · ♿

Heiderest im Würgegriff – die Langwieder Heide

Vielen Münchnerinnen und Münchnern ist die Bedeutung des westlichsten aller Münchner Heidereste noch nicht bekannt, da er von Industriegebiet, Bahn- und Autobahntrasse und heranwachsenden Siedlungen umringt ist. Dieser Naturschatz beherbergt seltene Magerrasenpflanzen, vielfältige Insektenarten und bedrohte bodenbrütende Vogelarten. Der Landesbund für Vogelschutz (LBV) führt dort seit langem Biotoppflegemaßnahmen durch. Bei einem Rundgang lernen Sie die Heideschätze kennen und erfahren, wie Sie zu ihrem Erhalt beitragen können. Bei Dauerregen oder Gewitter fällt die Veranstaltung aus.
In Kooperation mit dem LBV.
K324931 – Führung – Aubing
Katharina Spannraft · Treffpunkt: Bahnhof Langwied, Unterführung Ausgang Nordost (S3) · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.6.2020 · Vor Ort zu zahlen: € 8.– (€ 5.– ermäßigt für LBV-Mitglieder) · Anmeldung erbeten · 20 Plätze

Foto: © Gertrud Ritz

Ökologisch gärtnern

Sie wollen ohne Gift gärtnern, um gesunde, selbst angebaute Produkte zu genießen? Hier erfahren Sie wie!

Der Naschgarten am Balkon

Selbst auf kleinem Raum kann ein Balkon ganzjährig zum sinnlichen Erlebnis werden. Denn es kommt nicht auf die Größe an, sondern vor allem auf die fachkundige Kombination der verschiedenen Pflanzentypen. Kräuter, Gemüse, Obstbäume, Beerensträucher und dazu Blumen – die Methode der Permakultur macht dies möglich. Vermittelt werden Planung und Gestaltung eines Balkons, der zum Lebensraum von Menschen, Pflanzen, Bienen, Hummeln und Schmetterlingen wird.

K323405 – Vortrag – Sendling

Ulrike Windsperger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 21.00 Uhr · 21.4.2020 · € 16.– · 20 Plätze · ♿

K323401 – Samstagsseminar – Pasing

Ulrike Windsperger · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.3.2020 · € 33.– · 15 Plätze · ♿

Foto: © pixabay

Selbstversorgung am Balkon

Kräuter, Gemüse, Beeren, Salate und Kartoffeln – und das alles auf einem Balkon? Gelingen kann dies durch eine geschickte Kombination von verschiedenster Pflanzenarten nach der Methode der Permakultur. Die Auswahl geeigneter Pflanzsubstrate und gezielte Pflegemaßnahmen können auch auf einem Balkon eine reiche Ernte ermöglichen. Auch die ästhetische Wirkung eines Selbstversorgerbalkons kann überzeugen!

K323431 – Vortrag – Schwabing-Nord

Ulrike Windsperger · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 24.4.2020 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

Von Topfsalat bis Bohnenspalier
Selbstversorgung am Balkon

Gemüse, Beeren, Kräuter, Salate und Blumen – und das alles auf einem Balkon? Gelingen kann dies durch eine geschickte Kombination der Pflanzen, geeignete Pflanzsubstrate und gezielte Pflegemaßnahmen. So wird sogar auf einem Balkon in der Stadt die Freude am Gärtnern und eine eigene Ernte möglich – und verschönert wird der Balkon noch dazu! Bringen Sie einen großen Topf oder tiefen Balkonkasten mit, wir halten das Substrat, etwas Saatgut und wertvolle Bio-Pflanzen für Sie bereit.

K324740 – Samstagsworkshop – Obergiesing

Annette Holländer · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 16.5.2020 · € 16.– · Anmeldung erbeten · Restkarten vor Ort · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: ggf. Mehrverbrauch · 15 Plätze

Den Sommer einfangen – Kräuter und Beeren

Im Frühsommer gibt es reichlich Beeren, Kräuter und erste Gemüse, die sich mit bewährten Aufbewahrungs-, Verarbeitungs- und Konservierungsmethoden gut für die kalte Jahreszeit haltbar machen lassen. Sie erwerben Kenntnisse in Theorie und Praxis zum Trocknen und Dörren, zur Herstellung von Frucht- und Gemüseaufstrichen und zur Herstellung von Kräuteressig und Gewürzsalz. Bitte einige kleine Schraubgläser mitbringen.

K324750 – Samstagsworkshop – Obergiesing

Annette Holländer · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.6.2020 · € 16.– · Anmeldung erbeten · Restkarten vor Ort · Zuzüglich € 6.– Materialgeld · 15 Plätze

Sommerschnitt und Formieren
Grundlagen der Obstbaumpflege

Obstbäume im Sommer zu schneiden und zu formieren ist für viele noch neu, aber eine sinnvolle Ergänzung zum Winterschnitt. Die Veranstaltung vermittelt die praktischen Grundlagen des fachgerechten Sommerschnitts und des Formierens von Obstgehölzen unter Berücksichtigung der natürlichen Wachstumsgesetze. Auch sachgemäße Düngung und Pflanzenschutzmaßnahmen werden angesprochen und Fragen zum eigenen Garten beantwortet.

K323612 – Workshop – Obermenzing

Gerhard Grillmeier · Treffpunkt: neben Härtinger Str. 9, vor den Schrebergärten · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 24.6.2020 · € 16.– · 12 Plätze

Die hohe Kunst des Kompostierens

Das „Gold des Gärtners" ist der Kompost, da dieser den Boden nicht nur mit Nährstoffen versorgt, sondern im Gegensatz zum Mineraldünger auch mit Humus und wertvollem Bodenleben anreichert. Aber was darf überhaupt kompostiert werden, wie wird ein Kompost richtig angelegt, wann ist er reif und wie soll er ausgebracht werden? Kann der Rottevorgang im Kompost beschleunigt werden, und welche Vorteile bieten z. B. Laub- oder Mistkompost? Nach diesem Kurs können Sie Ihre Gartenabfälle kompetent veredeln, um gesundes und nahrhaftes Gemüse und schöne Blüten zu genießen.

K323461 – Samstagsseminar – Sendling-Westpark

Ulrike Windsperger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.6.2020 · Vormittags Theorie in der VHS, nachmittags Praxis im VHS-Garten Westpark, Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · € 29.– · 15 Plätze

Der Garten im Glas
Konservieren von Gartenprodukten

Im Spätsommer und Herbst gibt es 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. Sie erhalten Einblick in das Dörren von Obst, Einlegen in Öl, essigsaures Einmachen, die Herstellung von Suppenwürze und erhalten die Rezepte. Bitte einige kleine Gläser mit Schraubdeckeln mitbringen.

K324760 – Workshop – Obergiesing

Annette Holländer · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 11.9.2020 · € 16.– · Anmeldung erbeten · Restkarten vor Ort · Zuzüglich € 6.– Materialgeld · 15 Plätze

Naturprodukte selbst gemacht
Unter fachkundiger Anleitung Naturprodukte herzustellen macht Freude und eröffnet Ihnen Perspektiven für eigene Kreationen.

Vegane Pflege – natürliche Kosmetika selbst hergestellt
In diesem Kurs trifft alt bewährtes Wissen der Pflanzenheilkunde auf den neuen Trend, bewusst auf tierische Produkte zu verzichten. Oft ist es für Veganer schwierig, Salben und Pflegeprodukte zu erhalten, da viele auch tierische Zutaten enthalten. Anhand von einfachen Basisrezepten stellen Sie rein pflanzliche Salben und Pflegeprodukte her, die Sie zu Hause leicht nachmachen und variieren können. Sie erhalten ein ausführliches Skript, das die veganen Basiszutaten, Rezepte und die Herstellung beschreibt.
K323301 – Sonntagsseminar – Pasing
Gabi Streidl/Markus Hieber · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.4.2020 · € 50.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Erfrischende Kräuterdrinks
Viel trinken ist im Sommer die Devise, aber es geht auch ein bisschen leckerer als nur mit Wasser, z. B. mit einer Rosen-Erdbeer-Minz-Bowle, mit raffiniertem Kräuter-Eistee oder einer erfrischenden Ingwer-Basilikum-Limonade. Köstliche Drinks laden Sie zur erfrischenden Abkühlung ein, alkoholfrei, bio und (auf Wunsch) vegan!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch
K323243 – Seminar – Hasenbergl
Monika Engelmann · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · di 18.30 bis 21.00 Uhr · 21.7.2020 · € 18.– · Zuzüglich € 7.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Rosenzauber
Entdecken Sie mit uns die vielfältige Welt der Rose! Sie ist eine der ältesten Wild- und Kulturpflanzen und öffnet als Blume der Liebe und der Schönheit unser Herz. Lernen Sie ihre vielfältigen Wirkungen kennen: pflegend in der Kosmetik, schmackhaft und vitaminreich in der Küche und bewährt als Heilpflanze. Zusammen stellen wir Rosensalbe, Rosenwasser, indisches Rosengewürz und Rosenessig her. Sie erhalten ein Skript mit Rezepten und die angefertigten Pflegeprodukte in Bioqualität.
K323251 – Sonntagsseminar – Sendling
Markus Hieber/Gabi Streidl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.7.2020 · € 45.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Lavendel – ein echter Alleskönner
Lavendel sieht nicht nur gut aus und duftet angenehm, sondern ist in der Naturheilkunde eine wichtige und vielseitig einsetzbare Heilpflanze. Ob im Haushalt als Lavendelsäckchen, als Gewürz in der Küche oder als beruhigendes Badesalz, es gibt viele Möglichkeiten, Lavendel einzusetzen. Sie stellen zusammen sechs verschiedene Produkte mit Lavendel her, aus den Bereichen der Kosmetik, Küche und Naturheilkunde, u. a. eine Lavendelsalbe, ein Kissenspray, ein Gesichtspeeling und ein Kräutersalz. Sie erhalten ein Skript mit Rezepten und die im Kurs hergestellten Produkte inklusive der Verpackung.
K323263 – Samstagsseminar – Sendling
Alexandra Alt · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.9.2020 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Bauzentrum München behandelt wichtige Fragen rund um ökologisches Bauen und Wohnen. Die Expertinnen und Experten informieren Sie bürgernah und kompetent. Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

Bauzentrumsberatung in Pasing
Nach dem Besuch des jeweiligen Vortrags besteht nach verbindlicher Anmeldung die Möglichkeit für eine 20-minütige Beratung zum Vortragsthema mit Schwerpunkt Sonnenenergie.

Strom erzeugen auf dem eigenen Balkon
Solar-Anlagen für die Steckdose machen es seit Kurzem möglich, sogar auf dem eigenen Balkon Strom zu erzeugen und in das Stromnetz der Wohnung einzuspeisen. So können zwischen 5 und 20 Prozent des durchschnittlichen Strombedarfs eines Haushalts abgedeckt werden. Die praktischen und rechtlichen Rahmenbedingungen sowie eine Kosten-Nutzen-Analyse werden im Vortrag erläutert, individuelle Fragen sind möglich. Elektrotechnische Aspekte für eine Umsetzung sind nicht Bestandteil der Veranstaltung! Um eine Teilnahme garantieren zu können, bitten wir um vorherige Anmeldung.
K324200 – Vortrag – Pasing
Cigdem Sanalmis · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 11.3.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

K324202 – Beratung – Pasing
Cigdem Sanalmis · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 11.3.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 Plätze · ♿

Solarthermie: Heizen mit der Sonne
Die Entwicklung neuer Systeme macht auch solarthermische Kollektoren, mit denen kostengünstig ein Teil der Wärme für die Heizungs- oder Warmwasserversorgung erzeugt werden kann, wieder interessant. Sie erhalten im Vortrag einen Überblick über die am Markt erhältlichen Systeme sowie Informationen zur sinnvollen Größenauslegung einer Anlage und zur Einschätzung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses sowie zu Fördermöglichkeiten.
K324210 – Vortrag – Pasing
Janko Kroschl · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 13.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

K324212 – Beratung – Pasing
Janko Kroschl · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 13.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 Plätze · ♿

Solar Luftkollektoren
Ein Solar Luftkollektor wandelt Sonnenstrahlung in Wärme um, die dann an die vorbeiströmende Luft übertragen wird. Mit der warmen Luft können Häuser oder Räume belüftet und sogar entfeuchtet werden. Im Vortrag wird darüber hinaus auf die Möglichkeit von Beheizung und Entfeuchtung von Häusern und Räumen durch Solar Luftkollektoren eingegangen; verschiedene Bauarten und weitere notwendige Komponenten werden vorgestellt.
K324220 – Vortrag – Pasing
Thomas Schmalschläger · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 17.6.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

K324222 – Beratung – Pasing
Thomas Schmalschläger · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 17.6.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 Plätze · ♿

PV-Strom im Eigenverbrauch: nutzen und speichern
Selbst erzeugter Solarstrom ist kostengünstig und kann einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Die Kombination von Photovoltaik mit einem Stromspeicher und der Ladung von Elektrofahrzeugen steigert den möglichen Eigenverbrauch erheblich. Der Vortrag erläutert Faustregeln für die Auswahl und Dimensionierung von Stromspeichern, wahlweise zur wirtschaftlichen Optimierung oder für einen hohen Grad an Unabhängigkeit vom Stromnetz. Auch Fördermöglichkeiten werden erläutert.
K324230 – Vortrag – Pasing
Janko Kroschl · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 8.7.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

K324232 – Beratung – Pasing
Janko Kroschl · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 8.7.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 Plätze · ♿

Foto: © SWM

Bauen und Wohnen
Themen rund um ökologisches Bauen, gesundes Wohnen, Fördermöglichkeiten und nachbarschaftliche Aspekte werden in Vorträgen bürgernah vermittelt.

Wärmedämmung an Gebäuden: Systeme und Fördermöglichkeiten
Da ein Großteil der älteren Gebäude viel Energie über die Gebäudehülle verliert, sind Wärmedämmverbundsysteme eine wichtige Komponente bei der Gebäudesanierung, auch wenn manche Materialien inzwischen kritisch diskutiert werden. Welche Dämmstoffe gibt es und welcher davon eignet sich für mein Haus? Welche Fördermöglichkeiten gibt es aktuell? Der Schwerpunkt liegt bei folgenden Fragen: Was muss beim Ausführen einer Wärmedämmung beachtet werden, um Schäden möglichst auszuschließen? Wie lauten die gesetzlichen Anforderungen?
K324301 – Vortrag – Am Hart
Werner Fuest · MVHS · Troppauer Str. 10 · mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 16.3.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 12 Plätze · ♿

Sicherheit in Wohngebäuden – Schutz vor Einbrüchen
Die Anzahl von Einbrüchen ist auf einem hohen Niveau. Oftmals werden die Objekte im Vorfeld auf Schwachstellen geprüft und beobachtet. Daher sollten Schwachstellen an Türen und Fenstern identifiziert und durch mechanische Sicherung behoben werden. Auch Verhaltensänderungen und gute nachbarliche Kommunikation sind wichtige Schritte zur Vorbeugung. Einen weiteren Baustein zu mehr Sicherheit stellen Alarmsysteme sowie Überwachungs-Kameras, Simulatoren, Dummys oder Tresore dar. Sie erhalten Empfehlungen zu Planung, Ausführung und Kosten eines verbesserten Einbruchsschutzes.
K324311 – Vortrag – Sendling
Gerwald Wiedmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 31.3.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 12 Plätze · ♿

Klimagerechter Heizungstausch: Systeme und Fördermöglichkeiten
Da fast 90 Prozent des Energieverbrauchs privater Haushalte auf Heizung und Warmwasser entfallen, besteht hier ein hohes Einsparpotenzial. Allerdings ist das Angebot an Heizungssystemen groß, da neben traditionellen Öl- oder Gas-Brennwertgeräten auch erneuerbare Energien wie Solarthermie, Wärmepumpen oder Biomasseheizungen und jetzt sogar Kraftwärmekopplungssysteme („Stromerzeugende Heizung") zur Verfügung stehen. Der Vortrag gibt einen qualifizierten Überblick um zu entscheiden, welches System sinnvoll eingesetzt werden kann und erläutert die Möglichkeiten, einen Umstieg auf umweltfreundliche Alternativen mit finanziellen Förderungen zu erleichtern.
K324331 – Vortrag – Am Hart
Alois Zimmerer · MVHS · Troppauer Str. 10 · mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 15.6.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 12 Plätze · ♿

Kühlen und lüften mit der Sonne
Ein Solar Luftkollektor kann im Winter zur Heizung und im Sommer zur Kühlung eingesetzt werden, am besten in Gebäuden, die ohnehin mechanisch be- und entlüftet werden. Der Vortrag stellt verschiedene Bauarten von Luftkollektoren vor und geht anschließend auf weitere Komponenten ein, die für ein solares Luftsystem benötigt werden. Auch die Möglichkeiten, ein Gebäude durch Solarluft zu entfeuchten oder warme Luft zu speichern, werden dargestellt.
K324341 – Vortrag – Sendling
Thomas Schmalschläger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 7.7.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Energie und Wärme
Aktuelle Informationen zu Energieeinsparung, Energieerzeugung und Haustechnik werden bürgernah vermittelt.

Strom erzeugen auf dem eigenen Balkon
Solar-Anlagen für die Steckdose machen es seit Kurzem möglich, sogar auf dem eigenen Balkon bis zu 20 Prozent Ihres Strombedarfs zu erzeugen und in das Stromnetz der Wohnung einzuspeisen. Die praktichen und rechtlichen Rahmenbedingungen sowie eine Kosten-Nutzen-Analyse werden im Vortrag erläutert, individuelle Fragen sind möglich. Elektrotechnische Aspekte für eine Umsetzung sind nicht Bestandteil der Veranstaltung! Um eine Teilnahme garantieren zu können, bitten wir um vorherige Anmeldung.
K324511 – Vortrag – Obergiesing
Cigdem Sanalmis · MVHS · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 2.7.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

K324519 – Vortrag – Sendling
Cigdem Sanalmis · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 21.7.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 30 Plätze · ♿

Fördermöglichkeiten für PV und Solarthermie
Viele an Sonnenenergie Interessierte haben noch keinen Überblick über Kosten und Fördermöglichkeiten. Neben dem Bund und dem Land Bayern unterstützt auch die Landeshauptstadt München mit dem Förderprogramm Energieeinsparung (FES) diese Maßnahmen zur Energieeinsparung und zum Umstieg auf erneuerbare Energieträger. Im Vortrag werden grundsätzliche Informationen zur Förderung von Photovoltaik- und Solarthermieanlagen erläutert und Hilfestellungen für den individuellen Weg zu Fördergeldern gegeben.
K324541 – Vortrag – Am Hart
Christian Dürschner · MVHS · Troppauer Str. 10 · mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 20.7.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 12 Plätze · ♿

Meine Energiewende

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Bauzentrum München steht im Zeichen einer persönlichen Energiewende. Die Veranstaltungen stehen im inhaltlichen Zusammenhang, sind jedoch auch als Einzelvortrag interessant.

Meine Energiewende: Energie einsparen

Energie ist mehr als Strom, auch Wärme und Bewegung. Daher sind die Möglichkeiten, zunehmend kosten- und ressourcenintensive Energie einzusparen auch sehr vielseitig. Welche „unerkannten Energiefresser" Sie möglicherweise beherbergen, welche Einsparmöglichkeiten bei den verschiedenen Energieformen bestehen, wie die jeweilige Kosten/Nutzen-Relation einzuschätzen ist und wo ein schrittweises Vorgehen sinnvoll ist, wird im Vortrag erläutert. Auf dieser Grundlage können Sie Ihren Haushalt gezielt unter die Lupe nehmen.

K324401 – Vortrag – Obergiesing

Manfred Giglinger · MVHS · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 5.3.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 20 Plätze

Meine Energiewende: Energie effizient einsetzen

Bei durchdachter Planung ist mit entsprechendem Wissen eine deutlich effizientere Nutzung vorhandener Energien möglich, die Ihren Gesamtenergiebedarf deutlich senkt. So kann z. B. nicht eingespeister Solarstrom effektiv zur Warmwassergewinnung und Raumheizung mittels Wärmepumpen eingesetzt werden. Auch zur Ladung eines Elektrofahrzeugs, zur Abwärme an anderer Stelle oder als Nutzwärme ist der Einsatz möglich, oder mit vorhandenem Warmwasser kann gespült oder gewaschen werden. Sie bekommen einen Überblick und können bei sich zu überprüfen, welche Möglichkeiten für Sie sinnvoll sind.

K324411 – Vortrag – Obergiesing

Manfred Giglinger · MVHS · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 23.4.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze

Meine Energiewende: Energie erzeugen und speichern

Inzwischen gibt es viele Varianten, thermische oder elektrische Energie selbst zu erzeugen, einige sogar geeignet für Menschen ohne eigenes Haus! Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten und Grenzen der Stromerzeugung durch Windkraft und Photovoltaik sowie von klassischen und neuartigen Wärmeerzeugern. Darüber hinaus werden kombinierte Erzeuger vorgestellt, wie Mikro-Blockheizkraftwerk und Brennstoffzelle, und ihre Vorteile und Kosten erläutert. Ziel ist, eine solide Grundlage für Ihren eigenen Weg Richtung Energieautarkie zu legen.

K324421 – Vortrag – Obergiesing

Manfred Giglinger · MVHS · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 7.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 25 Plätze

Elektromobilität

Im Hinblick auf Klimaschutz und eine bessere Luftqualität in Innenstädten wird Elektromobilität als mögliche Alternative diskutiert, ist jedoch nicht unumstritten. Machen Sie sich ein eigenes Bild!

Elektroauto – Innovationsschub oder Umwelt-GAU?

Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Reduktion der lokalen Verkehrsemissionen in der Stadt. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen E-Autos zunehmend für die Langstrecke zur Alternative zum fossilen Motor. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist es klimafreundlicher und was ist mit den Abbaubedingungen für die erforderlichen Rohstoffe? Welche E-Autos gibt es und wo und wie kann ich sie laden? Kann ich mir überhaupt ein E-Auto leisten?

Der Vortrag richtet sich an Befürworter und Skeptiker der Elektromobilität.
Ergänzung: Praxisseminar Elektromobilität „zum Anfassen".

K324891 – Vortrag – Einstein 28

Alex Eichberger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 1.4.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 50 Plätze · ♿

K324893 – Vortrag – Gasteig

Alex Eichberger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 14.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 50 Plätze · ♿

Elektromobilität „zum Anfassen"

Möchten Sie einmal einem Elektroauto unter die Motorhaube sehen, es an die Ladestelle anschließen, Probesitzen oder Mitfahren? Wollen Sie wissen, was ein E-Auto kostet und wie und wo Sie es laden können? Möchten Sie wissen, ob ein Umstieg von einem Verbrenner auf ein E-Auto für Sie persönlich Sinn macht, welche Modelle es bereits gibt und was Sie beim Kauf eines E-Autos beachten sollten? Dann kommen Sie zu diesem Praxisseminar! Hier treffen Sie auf unabhängige Alltags-E-Mobilisten und bekommen in Kurzvorträgen und direkten Gesprächen am E-Auto kompetente Antworten auf Ihre Fragen. Empfohlene Ergänzung: Vortrag K324891 oder K324893.

K324895 – Workshop – Bogenhausen

Alex Eichberger · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 14.30 bis 21.00 Uhr · 29.5.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 50 Plätze · ♿

Lebensstile

Durch Ihren Lebensstil können Sie mehr dazu beitragen, unsere Umwelt zu verbessern, als Sie denken. Lassen Sie sich inspirieren – es gibt zahlreiche Möglickeiten!

Stadtrundgang „Orte des Wandels" – Thema Food

Schauen Sie mit uns über den Tellerrand in die Welt der Nahrungsmittel und wie wir das Ganze abseits von Glyphosat und Massentierhaltung bewerkstelligen können: Gemeinsam mit Ihnen möchten wir entdecken, was eigentlich in unseren Supermärkten und Kochtöpfen steckt, wie unser täglich Food auch nachhaltig produziert werden kann und warum Lebensmittel kein Müll sind. Dafür spazieren wir durch München und treffen Initiativen, die sich genau damit beschäftigen und bereits einen Beitrag zum sozial-ökologischen Wandel leisten. „Orte des Wandels" ist ein Projekt von Commit München e. V. und dem Nord Süd Forum München e. V.

K324821 – Führung – Obergiesing

Ursula Huber/Viktoria Ganß · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 13.30 bis 18.00 Uhr · 23.5.2020 · Gebührenfrei · MVG-Ticket erforderlich, Spenden erwünscht

K324825 – Führung – Obergiesing

Ursula Huber/Viktoria Ganß · Treffpunkt: Giesinger Grünspitz · Martin-Luther-Str. · sa 13.30 bis 18.00 Uhr · 10.10.2020 · Gebührenfrei · MVG-Ticket erforderlich, Spenden erwünscht

Investieren für Mensch und Umwelt
Nachhaltige Geldanlagen

Nachhaltige Finanzangebote stellen nicht mehr die reine Profitmaximierung an erste Stelle, sondern wollen auch einen sozialen und ökologischen Mehrwert schaffen. In diesem Vortrag werden die verschiedenen Ansätze von Nachhaltigkeit in der Finanzbranche dargestellt. Es wird erläutert, welche Anlageformen mit ethisch-ökologischen Kriterien es bei Banken, Versicherungen und Fonds gibt und wie man die verschiedenen Angebote beurteilen und vergleichen kann.
Als Ergänzung: Vortrag „Nachhaltig in Sachwerte und Region investieren“ (siehe Seite 7).

K324815 – Vortrag – Moosach

Mathias Winkler · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 20.7.2020 · € 15.– · 15 Plätze · ♿

Plastikfrei einkaufen!

Anja Richter zeigt Ihnen anhand der eigenen Erfahrungen aus dem ersten Jahr ihres Umstiegs mit Familie auf ein plastikreduziertes Leben, dass und wie Sie bei Ihrem Einkauf relativ einfach Plastik vermeiden und dadurch Ihren Müll deutlich reduzieren können. Neben vielen Erfolgserlebnissen und positiven Überraschungen wird Sie aber auch von den Momenten berichten, in denen nicht auf alle Arten von Plastik verzichtet werden konnte. Der Vortrag will Ihnen das Umsteigen auf eine plastikreduzierte Lebensweise erleichtern und Sie motivieren, etwas dazu beizutragen, die Flut an Plastikmüll deutlich zu reduzieren. Machen Sie mit!

K324841 – Seminar – Pasing

Anja Richter · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.5.2020 · € 9.– · Restkarten vor Ort · 20 Plätze · ♿

Plastikfreier Frühjahrsputz!!

Im Frühjahr empfiehlt die Werbung eine ganze Armada von Putzmitteln gegen den „Winterschmutz“, bunt, stark und im Plastikgefäß … Dass es viel einfacher und dabei z. T. mit besserer Wirkung, auf jeden Fall aber günstiger, natürlicher und plastikfrei geht, erfahren Sie hier. Im Anschluss fertigen Sie aus wenigen natürlichen und leicht erhältlichen Zutaten gemeinsam effektive Reinigungsmittel für verschiedene Anwendungsbereiche nach Rezept. Und dann kann es losgehen!
Bitte mitbringen: gespülte, wieder verwendbare Verpackungen: zwei leere Sprühflaschen, eine zu öffnende Toilettengelflasche, eine leere Spülmittelflasche.

K324845 – Seminar – Pasing

Anja Richter · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 16.6.2020 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 18 Plätze · ♿

Veranstaltungshinweis:

Fotoausstellung: Mensch, Meer und Müll
vom 13. Februar bis 2. April 2020

Die Meeresbiologin und Arktisforscherin Julia Hager dokumentiert die Problematik der Plastikverschmutzung der Meere mit beeindruckenden Fotos von ihren Forschungsprojekten rund um die Welt.

Julia Hager · MVHS in Moosach, Foyer · Baubergerstr. 6a
Ausstellungseröffnung: do 18.30 bis 20.00 Uhr · 13.2.2020
Ausstellungsdauer bis 2.4.2020 · Eintritt frei · Mo bis Fr von 9.00 bis 18.00 Uhr, am Wochenende nur bei Kursbetrieb.

Allgemeine Informationen

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 mit ihren jeweiligen Schwerpunkten sind:

- Stefanie Reichelt, Landeshauptstadt München, Leitung Referat für Kulturelle Bildung, Internationales und Urbane Kulturen, (Kulturreferat)
- Steffi Kreuzinger M.A., Sonderschulpädagogin, Leitung Ökoprojekt MobilSpiel e. V., (Umweltbildung für Kinder und Jugendliche)
- Dr. Manuel Schneider, Geschäftsführer der Selbach-Umweltstiftung, (Umweltbildung für Erwachsene, Philosophie)
- Dr. Werner Zittel, Vorstand der Ludwig-Boelkow-Stiftung, Physiker, (Wirtschaft)
- Dr. Rudolf Nützel, Geschäftsführer der Kreisgruppe München des Bund Naturschutz in Bayern e. V., Forstwissenschaftler, Umweltpädagoge, (Umweltinitiativen)
- Prof. Dr. Harald Lesch, Institut für Astronomie und Astrophysik, Leiter der Universitätssternwarte der Ludwig-Maximilians-Universität München, Moderator wissenschaftlicher Fernsehsendungen, (Naturwissenschaften)

Kontaktadressen weiterer Veranstalter

Neben der Münchner Volkshochschule sind in diesem Programm eigenständige Veranstaltungen folgender Organisationen enthalten:

Münchner Umwelt-Zentrum e. V.
Englschalkinger Straße 166,
81927 München
Telefon (089) 93948971
E-Mail: muz@oebz.de

Bauzentrum München
Konrad-Zuse-Platz 12
(Eingang am Konrad-Zuse-Platz 8)
81829 München
Telefon (089) 5463660
E-Mail:
bauzentrum.rgu@muenchen.de

Commit München e.V.
c/o David Sommer
Jahnstraße 23, 80469 München
E-Mail: info@com-mit.org

Landesbund für Vogelschutz
in Bayern e. V.
Kreisgruppe München Stadt
und Land
Klenzestraße 37
80469 München
Telefon (089) 2002706
E-Mail: s-lackermeier@lbv.de

NordOstKultur München
Verein für Stadtteilkultur im
Münchner Nordosten e. V.
Am Eschbichl 25
81929 München
Telefon (089) 95415908
E-Mail: post@nordostkultur-
muenchen.de

Nord Süd Forum München e.V.
Schwanthalerstraße 80
80336 München
Telefon (089) 85637523
E-Mail: info@nordsuedforum.de

Stiftung Mensch und Umwelt
Hermannstraße 29,
14163 Berlin
Telefon (030) 394064314
E-Mail:
info@stiftung-mensch-umwelt.de

Das Ökologische Bildungszentrum München wird gefördert und unterstützt durch:

Landeshauptstadt München
Kulturreferat

Impressum

Programmerscheinen: Februar 2020
Herausgeber:
Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstraße 6, 81667 München
Redaktion und Satz:
Monika Cyron / Andreas Huber / Brigitta Kerber / Hedi Schandry / Brigitte Schmitt / Bettina Siegwart / Dr. Ulrike Wagner / Annette Zuërl
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

klimaneutral gedruckt
bvdm.

Auflage:
9000 Programmhefte
Anzeigenvertrieb:
Mediengruppe Münchner Wochenanzeiger
5-Seen Wochenanzeiger GmbH, Geschäftsführer: Roland Binder, Michael Simon
Fürstenrieder Straße 511, 80687 München
Telefon (08105) 384444, Telefax (08105) 384455
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 19 vom 1. September 2019

V. i. S. d. P.: Geschäftsführung Münchner Volkshochschule GmbH,
Dr. Susanne May (Programmdirektorin) und
Prof. Dr. Klaus Meisel (Managementdirektor)

Terminkalender

Veranstaltungen ÖBZ

März 2020

ab Do 5.3.
Qigong-Grundstufe
Seniorenkurs
Seite 34

ab Fr 6.3.
Buddha Bowls
Seite 37

So 8.3.
Saatgutfestival
Seite 25

Di 10.3.
Nord-Ost-Forum
Zukunft 13. Bezirk
Seite 12

Do 12.3.
Ökoweinbau
Seite 37

Fr 13.3.
Flechtwerk Balkon
und Fensterbank
Seite 30

So 15.3.
Neunkräutersuppe
und Ostereier färben
Seite 37

So 15.3.
Hatha-Yoga für
einen freien Kopf
Seite 34

So 15.3.
Italienisch kochen
für Teens
Seite 37

Di 17.3.
Klimawandel
Garten und Balkon
Seite 17

Mi 18.3.
Brennstoffzelle
Seite 10

Fr 20.3.
Kartoffelvielfalt
Seite 17

Sa 21.3.
Sichtschutz aus
Weide, Hasel und Co.
Seite 30

So 22.3.
Sonntagscafé
Seite 4

ab So 22.3.
Ausstellung:
Tatort Garten
Ödnis oder Oase
Seite 4

So 22.3.
Buchvorstellung
Selbstversorgergarten
Seite 5/17

Mi 25.3.
Blütenpflanzen für
Wildbiene, Hummel & Co.
Seite 22

Fr 27.3.
Garten-Basics
Seite 20

Fr 27.3.
Einkaufsnetz
selbst häkeln
Seite 6

Fr 27.3.
Kleine Snacks,
gesunde Pause
Seite 38

Sa 28.3.
Experimentiergarten
Infotag
Seite 25

So 29.3.
Thailändisch
vegetarisch kochen
Seite 38

So 29.3.
Ikebana Workshop
Seite 30

So 29.3.
Ballengang
Seite 34

So 29.3.
Qigong und Kräuter
Frühlingsstart
Seite 34

April 2020

Mi 1.4.
Vielfalt säen
und pflanzen
Seite 20

Mi 1.4.
Insektenparadies
Balkon
Seite 22

Fr 3.4.
Wildkräuterführung Frühling
Seite 25

Fr 3.4.
Ketogene Ernährung
Seite 38

Sa 4.4.
Klassisches
Landschaftsaquarell
Seite 30

Sa 4.4.
Wildkräuterkochkurs
Seite 38

So 5.4.
Mit Feldenkrais
gut zu Fuß
Seite 35

So 5.4.
Bier brauen
Seite 39

Fr 17.4.
Biologisch düngen
Seite 18

Fr 17.4.
Vielfalt Wildbienen
und Lebensräume
Seite 22

ab Sa 18.4.
Permakulturgarten:
Planung, Umsetzung
Seite 16

Sa 18.4.
Süßwasserfische
Seite 39

So 19.4.
Kräutertag
im Frühling
Seite 28

Mi 22.4.
Gebäudeintegrierte
Photovoltaik
Seite 10

Fr 24.4.
Ideenworkshop
Naturgarten
Seite 16

ab Sa 25.4.
Malen
Frühlingserwachen
Seite 31

ab Sa 25.4.
MBSR-Einführung
Stressreduktion
Seite 35

Sa 25.4.
Beerengarten
Seite 20

So 26.4.
Sonntagscafé
Seite 4

Mo 27.4.
Olivenölseminar
Seite 40

Mi 29.4.
Autogenes Training
Seite 35

Mai 2020

ab Sa 2.5.
Botanisches Zeichnen
und Malen
Seite 31

Sa 2.5.
Vegane Rezepte
von Afrika bis Israel
Seite 40

ab So 3.5.
Ausstellung: Der
verschwundene Wald
Seite 5

So 3.5.
Workshop Ikebana
Seite 30

Mo 4.5.
3. Münchner Bienentalk
Seite 23

Di 5.5.
Biologischer
Pflanzenschutz
Seite 18

Do 7.5.
Käse selbst gemacht
Seite 40

Fr 8.5.
Bodenverbesserung
Seite 21

Fr 8.5.
Wildkräuterführung
Frühsommer
Seite 25

Fr 8.5.
Kochen mit
Schalen und Resten
Seite 6/40

Fr 8.5.
Schnapsbrennen
Seite 41

Sa 9.5.
Pflanzen-Tauschbörse
Seite 25

So 10.5.
Heilkräutersalben
Seite 28

So 10.5.
Selbstversorgung
am Balkon
Seite 18

Di 12.5.
Wassermanagement
Balkon und Garten
Seite 18

Mi 13.5.
Wildkräuter
Pesto und Aufstrich
Seite 28

Mi 13.5.
Anlage Schattengarten
Seite 16

Mi 13.5.
Nachhaltige Geldanlagen
Seite 6

Do 14.5.
Haltbarmachen
durch Räuchern
Seite 41

ab Fr 15.5.
Land Art
Seite 31

Fr 15.5.
Kunststopfen
Seite 6

Sa 16.5.
Eis aus dem Mixer
Seite 41

So 17.5.
Vietnamesisch vegetarisch kochen
Seite 41

Mi 20.5.
Klimaanpassung Haus
Seite 10

Mi 20.5.
Kräuterliköre
Seite 42

Do 21.5.
Sensenmähen
Seite 19

Do 21.5.
Baumatelier
Seite 32

Do 21.5.
Pflanzen bestimmen
Seite 24

Do 21.5.
Sensen dengeln und reparieren
Seite 19

Fr 22.5.
Wildbienen Lebensräume
Seite 23

Sa 23.5.
Meditationstag
Seite 36

Sa 23.5.
Ökologisch imkern
Seite 23

Sa 23.5.
Saatgutgewinnung
Seite 21

Sa 23.5.
Frühlingsküche indisch vegetarisch
Seite 43

So 24.5.
Heimische Bäume und Sträucher
Seite 24

So 24.5.
Amphibienführung
Seite 24

So 24.5.
Sonntagscafé
Seite 4

Mi 27.5.
Nachhaltige regionale Sachwertinvestitionen
Seite 7

Fr 29.5.
Workshop Elektromobilität
Seite 7/55

Fr 29.5.
Kräutersalze und Gewürzmischungen
Seite 29

Sa 30.5.
Leaf to root
Seite 7/43

Juni 2020

Mi 3.6.
Fermentation Grundlagen
Seite 42

ab Fr 5.6.
Malen mit Erde
Seite 32

Sa 6.6.
Grillgenuss für Vegetarier
Seite 43

So 7.6.
Natürliche Sommerkosmetik
Seite 29

Sa 20.6.
Sommerschnitt Obstbäume
Seite 19

ÖBZ-Schließung

Mitte Juni bis Ende September 2020

September 2020

Mi 16.9.
Führung Wildobst
Seite 29

Sa 19.9.
Blitzentspannung
Seite 36

Sa 26.9.
Innehalten in der Natur
Seite 36

Sa 26.9.
Afrikanische Küche
Seite 43

ab Mo 28.9.
Zeichnen und Aquarellieren vor der Natur
Seite 32

Mi 30.9.
Superfood heimischer Wälder, Felder und Wiesen
Seite 44

Oktober 2020

Fr 2.10.
Scharfmacher Senf
Seite 44

Sa 3.10.
Rosskastanie
Seite 29

Do 8.10.
Kochkurs für Männer
Seite 44

Fr 9.10.
Balkon und Garten fit für den Winter
Seite 18

Fr 9.10.
Kreativ Kochen trotz Fulltimejob
Seite 44

Sa 10.10.
Gartenprodukte konservieren
Seite 21

Sa 10.10.
Farbstimmungen einer Landschaft
Seite 32

So 11.10.
Entspannungstag Qigong und Kräuter
Seite 36

So 11.10.
Obstgarten anlegen
Seite 21

Mi 21.10.
Kleinwindkraftanlagen
Seite 10

Führungen Landwirtschaft

Fr 8.5.
Weidehaltung Puchheim
Seite 8

Fr 22.5.
Wiesheu-Hof Johanneskirchen
Seite 8

Sa 27.6.
Obsthof Bauer Jarzt
Seite 9

Mi 15.7.
Gärtnerei Kamlah Pasing
Seite 9

Do 3.9.
Landgenuss Schwarzhuber Allach
Seite 9

Naturführungen

So 14.6.
Vögel am Ismaninger Speichersee
Seite 26

Sa 20.6.
Pflanzenwelt am Hachinger Bach
Seite 26

Sa 4.7.
Wildkräuter sammeln Zamilapark
Seite 26

Fr 11.9.
Abendexkursion Vögel Ismaninger Teiche
Seite 26

Stadtführungen

Do 23.4.
Abwasserkanäle
Seite 14

Do 14.5.
Klärwerk Großlappen
Seite 14

Mi 20.5.
Wassergewinnung Mangfalltal
Seite 14

Fr 22.5.
Freies Land am Hachinger Bach
Seite 12

Sa 23.5.
Stadtrundgang Thema Food
Seite 7

Sa 6.6.
Radexkursion Alte Ziegelei
Seite 12

Sa 10.10.
Stadtrundgang Thema Food
Seite 7

Führungen Energie

Do 2.4.
Geothermie Riem
Seite 13

Fr 8.5.
Isarkraftwerk Flaucher
Seite 13

Mi 17.6.
Geothermie Freiham
Seite 13

Do 9.7.
Praterkraftwerk
Seite 13

Münchner Volkshochschule

www.oebz.de

Umweltbildung .Bayern

ÖBZ