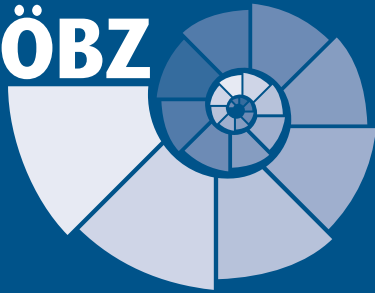
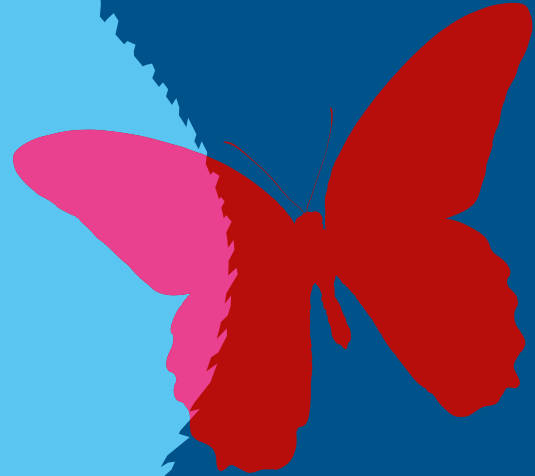


**ÖBZ**



Ökologisches Bildungszentrum München



**Programm 9/2017 bis 3/2018**



Münchner  
Volkshochschule



[www.oebz.de](http://www.oebz.de)



# Anmeldung und Information

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

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



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

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

Online-Anmeldung über [www.oebz.de/hjp](http://www.oebz.de/hjp)

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

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

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

Zahlungsweise:  
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Umwelt-Zentrums, einzusehen unter [www.oebz.de/hjp](http://www.oebz.de/hjp).



Münchner  
Volkshochschule

## Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

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

Online-Anmeldung über [www.mvhs.de/oebz](http://www.mvhs.de/oebz)

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

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

[Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 71.](#)

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](http://www.mvhs.de/agb), im Gesamtprogramm der MVHS und den MVHS-Anmeldestellen.



**Vorwort**  
**Seite 2**



**Gesellschaft  
und Umwelt**  
**Seite 3**

Klimaherbst 2017  
[Seite 4](#)  
Nachhaltig leben  
[Seite 7](#)  
Gesellschaft  
und Politik  
[Seite 9](#)  
Andere treffen  
[Seite 12](#)



**Nachhaltige  
Stadt**  
**Seite 15**

Stadtentwicklung  
[Seite 16](#)  
Energie  
[Seite 17](#)  
Bauen und  
Wohnen  
[Seite 19](#)



**Natur und Garten**  
**Seite 21**

Gartenwissen  
[Seite 22](#)  
Gartenpraxis  
[Seite 25](#)  
ÖBZ-Gärten  
[Seite 28](#)  
Natur erleben  
[Seite 30](#)



**Aktiv und Kreativ**  
**Seite 33**

Naturprodukte  
selbst gemacht  
[Seite 34](#)  
Kunst und  
Gestalten  
[Seite 36](#)



**Rundum gesund**  
**Seite 39**

Körper und Geist  
[Seite 40](#)  
Bewegung und  
Entspannung  
[Seite 41](#)  
Kochen und  
Ernährung  
[Seite 44](#)



**Angebote  
für Familien  
und Kinder**  
**Seite 53**



**Angebote für  
Schulen, Horte  
und Kindergärten**  
**Seite 63**



**Pädagogische  
Fortbildungen**  
**Seite 65**



**Allgemeine  
Informationen**  
**Seite 67**

Lageplan ÖBZ  
[Seite 68](#)  
Förderer und  
Fachbeirat,  
Impressum  
[Seite 69](#)  
Anmeldung und  
Information  
[Seite 70](#)

Anmeldeformular  
[Seite 71](#)  
Kontaktadressen  
[Seite 72](#)

**Terminkalender**  
[hintere](#)  
[Umschlagklappe](#)

## Liebe Münchnerinnen, liebe Münchner, liebe Besucherinnen und Besucher des Ökologischen Bildungszentrums,

wir freuen uns, dass Sie sich für unser Veranstaltungsprogramm interessieren. Beide Träger des Ökologischen Bildungszentrums (ÖBZ), die Münchner Volkshochschule und das Münchner Umwelt-Zentrum, haben für Sie wieder ein vielfältiges Angebot zusammengestellt.

Im September setzen wir unsere Veranstaltungen zum Jahres-schwerpunkt „Stadt braucht Land“ mit einem landwirtschaftlichen Thema fort: Am 16. September 2017 startet die mit dem Vintschgauer Umweltpreis prämierte Ausstellung „Ein Korn für die Welt. Vielfalt. Kulturlandschaft“ der Südtiroler Vielfalts-gärtner Edith und Robert Bernhard. Im Anschluss an die Vernis-sage, zu der wir Sie gerne einladen möchten, können Sie bei einem Vortrag über Getreidevielfalt das Thema vertiefen. Freuen Sie sich auch auf unsere klassischen Herbstprogramme, wie den Erntetag der ÖBZ-Gartengruppen, Wildkräuterführungen, praxis-nahe Veranstaltungen zu Wildfrüchten und Gartenobst sowie die Fortsetzung der Reihe zum Urban Gardening. Der Herbst ist für alle, die im Garten aktiv sind, zudem die Zeit, in der die hoffentlich reiche Ernte konserviert und der (Kraut)garten für den Winter vorbereitet wird – auch hierbei wollen wir Sie mit unserem Kursprogramm unterstützen.

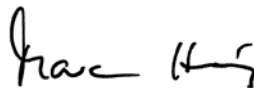
Wenn Sie Ihren Lebensstil (klima)gerechter und „nachhaltiger“ gestalten wollen, finden Sie im Rahmen des „Münchner Klima-herbstes“ zahlreiche Anregungen. Das ÖBZ beteiligt sich am Programm mit Veranstaltungen z. B. zur klimagerechten regio-nalen Ernährung, zu nachhaltigen Investitionen, erneuerbaren Energien und aktiver Bürgerbeteiligung. Besuchen Sie uns im ÖBZ oder an einem unserer Infostände auf den Wissenschafts-tagten oder bei der „Klimadult“. Lassen Sie sich inspirieren!

In der kalten Jahreszeit bleibt Zeit, die kreativen Seiten zu pflegen oder neu zu entdecken. Unsere Angebote zu gesunder Ernäh-rung, Bewegung und Entspannung unterstützen Sie dabei, gut über das Winterhalbjahr zu kommen. Da sich unser Leben in dieser Zeit überwiegend in geschlossenen Räumen abspielt, liegt der Schwerpunkt der Rubrik „Bauen und Wohnen“ dies-mal auf einem gesunden Innenraumklima.

Doch auch wenn die Tage kürzer werden, gibt es viele Möglic-keiten, seine Freizeit draußen zu verbringen. Mit unseren Pro-grammen wollen wir Sie nach draußen locken und gemeinsam auf spannende Art und Weise mit Ihnen auf Naturerlebnisreise gehen. Gerade für Kinder und Familien bietet die Natur im Herbst und im Winter faszinierende Entdeckungen.

Vielleicht können wir Sie bei der einen oder anderen Ver-anstaltung im ÖBZ oder bei einem unserer ehrenamtlichen Sonntagscafés begrüßen. Wir würden uns freuen!

Ihr ÖBZ-Team



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



**Dr. Ulrike Wagner**  
Leiterin der  
Münchner Volkshochschule  
im ÖBZ



# **Gesellschaft und Umwelt**



## Gesellschaft und Umwelt

Das Ökologische Bildungszentrum München (ÖBZ) ist eines der wenigen großstädtischen Umweltbildungszentren in Deutschland. Grundlegende Zukunftsfragen und eine nachhaltige Entwicklung der Region München spielen im ÖBZ daher eine wichtige Rolle.

### 4. bis 27. Oktober Münchner Klimaherbst 2017 **Klimaschutz – eine Frage der Gerechtigkeit**

Der aktuelle Klimawandel verschärft bestehendes Unrecht deutlich: Die eigentlichen Hauptverursacher sind bisher weniger von den direkten Folgen wie Hitze, Dürre, Stürme, Überschwemmungen betroffen als ärmere Regionen. Die zwei Hauptleidtragenden dieser Ungerechtigkeit: der globale Süden und die künftigen Generationen. Daraus ergibt sich eine moralische Verpflichtung zum Handeln, Klimaschutz ist daher als „globales Gerechtigkeitsprojekt“ zu sehen.

Vom 4. bis 27. Oktober bietet der 11. Münchner Klimaherbst unter dem Motto „Klimaschutz – eine Frage der Gerechtigkeit“ eine Fülle von Möglichkeiten, sich inspirieren zu lassen, um selbst aktiv zu werden! Das gesamte Programm und viele interessante Hintergrundinformationen finden Sie unter [www.klimaherbst.de](http://www.klimaherbst.de). Klimaherbst-Programmhefte erhalten Sie im ÖBZ sowie an vielen Orten in München.

**Die Auftaktveranstaltung des 11. Münchner Klimaherbstes findet am Mittwoch, den 4. Oktober 2017, statt im Alten Rathaus, 18.30 bis 20.00 Uhr, Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter [www.klimaherbst.de/anmeldung](http://www.klimaherbst.de/anmeldung) oder Telefon: (0 89) 890 66 83 38**

Das Ökologische Bildungszentrum beteiligt sich mit Veranstaltungen am Programm des Klimaherbstes und setzt darüber hinaus auch an anderen Orten in München Impulse für eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Klimawandel und Klimaschutz.



## Klimaherbst im ÖBZ

### Mi 11.10.17 / Forum **Klima.Ernährung.Gerechtigkeit** Kulinarischer Schlagabtausch über die sozialen Aspekte des Klimas

Wie die Menschen das Klima verändern – und das Klima die Menschen: Die Ernährung der Menschen beeinflusst das Klima „vom Acker bis zum Teller“ und zwar weltweit. Bäuerinnen und Bauern wie Konsument(inn)en sind dabei Verursachende und Opfer zugleich. So schaden z. B. billige Hähnchenteile nicht nur dem Klima, sondern vernichten auch die Existenzgrundlage vieler Menschen. In einem Schlagabtausch arbeiten sich Marlies Olberz und Michael Rittershofer interaktiv und kurzweilig quer durch die Klimathematik und vermitteln dabei, wie die Nahrungsmittelproduktion (in Zeiten des Klimawandels) weltweit die soziale Gerechtigkeit beeinflusst – und umgekehrt. In einem lockeren Austausch mit den Teilnehmenden werden mögliche Handlungsalternativen für einen gerechteren Zugang zu Nahrung weltweit gesucht und diskutiert. Um sicherzugehen, dass die „Kost“ nicht zu schwer wird, werden den Besucherinnen und Besuchern klima- und sozialfreundliche Häppchen schmeckbar gemacht. Wer möchte kann gerne ab 17.00 Uhr in der ÖBZ-Küche bei der Zubereitung klimafreundlicher Häppchen mitwirken.

**Forum / TAGWERK Förderverein e.V., FIAN und MUZ**  
Ulrike Krakau-Brandl / Referenten: Marlies Olberz, Menschenrechtsorganisation FIAN; Dr. Michael Rittershofer, Geschäftsführer TAGWERK e.V.

Mittwoch, 11.10.2017 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Teilnahme kostenfrei / Anmeldung und Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (0 89) 670 56 47 / ☎

## Sa 21.10.17 / Workshop Ein Wunschkonzert für Initiativen

Was brauchen bzw. wünschen sich Engagierte, um München gerechter zu machen, um bei der Großen Transformation zu helfen? Das wollen wir mit euch herausfinden, alle sind willkommen: von Migrant\*innenunterstützer\*innen über Schul-Neu-Denkende, von DIY-Makern über Gartenaktivisten und Tauschbörsen-Initiatoren bis zu Umweltschutz-Organisationen, Social Entrepreneurs und den Bürgerinnen und Bürgern, die mitgestalten und verändern möchten. Es ist Zeit für eine gerechtere Welt, Zeit für ein nachhaltigeres München, Zeit für Kollaboration – darum raus aus alten Schubladen! Für einen Großteil des Essens wird Foodsharing sorgen, doch wäre es auch schön, wenn ihr Aufstriche o. Ä. mitbringt, damit wir zu einem großen Buffet der Zusammenarbeit kommen.

### Workshop / Tiefenökologischer Kreis und weitere Münchner Initiativen

Heiner Leitl

Samstag, 21.10.2017 / 10.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung unter [H.Leitl@ip.mpg.de](mailto:H.Leitl@ip.mpg.de) / Teilnahme kostenfrei / ☺



## So 22.10.17 / Sonntagscafé Klimacafé im ÖBZ

Während des Münchner Klimaherbstes wird das Sonntagscafé im ÖBZ zum Klimacafé! Es bietet Ihnen die Möglichkeit, sich davon zu überzeugen, dass ein klimagerechterer Lebensstil mehr Lebensqualität bedeuten kann. Bei Kaffee, Tee und leckeren, von Ehrenamtlichen selbst gebackenen Kuchen aus biologischen Zutaten lernen Sie einfache und kleine, aber effektive Schritte hin zu einem klimagerechteren Lebensstil kennen.

### Heute fange ich an!

Klimaschutz im Alltag – neuer Schwung statt Verzicht! Begleitend zum Sonntagscafé stellen wir Ihnen am ÖBZ geniale Ideen und einfache Möglichkeiten vor, wie jede/r Einzelne gut und gesund leben, die Lebensqualität für sich und andere Menschen verbessern und gleichzeitig noch Klima und Umwelt schützen kann. Schauen Sie vorbei und lassen sich inspirieren!

### F324006 / Infoveranstaltung / MVHS

Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 22.10.2017 / 14.30 bis 17.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

## Faire Schokolade selbst gemacht

Liebst du Schokolade? Wächst Schokolade auf Büschen oder Bäumen, woher kommt sie eigentlich und was gehört in eine gute Schokolade? An diesem Nachmittag erfährst du alles darüber. Du darfst verschiedene Schokoladen kosten, wir machen Experimente und natürlich stellen wir auch eigene Schokolade her. Dabei erfährst du auch, wie du durch den Kauf von fairer Schokolade die Kinder in anderen Ländern der Erde unterstützen kannst. Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz. Bitte wettergerechte Kleidung und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Didi Richter

Sonntag, 22.10.2017 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.– / 15 Plätze / ☺

## ÖBZ im Klimaherbst

Fr 13.10.17 / Vortrag

### Global reisen, lokal kompensieren Das Münchner Humusaufbauprojekt „HimmelsErde“

Das Humusaufbauprojekt „HimmelsErde“ bietet seit 2014 Privatleuten, Vereinen und Unternehmen die Möglichkeit, selbst verursachte Treibhausgasemissionen in einem regionalen Projekt zu kompensieren. In Zusammenarbeit mit drei landwirtschaftlichen Betrieben in und um München wird durch spezielle Anbau- und Bearbeitungsmethoden aktiv Humus aufgebaut. Neben einer deutlichen Verbesserung der Bodeneigenschaften wird so auf bisher 200 000 m<sup>2</sup> Fläche nachweislich in erheblichem Umfang CO<sub>2</sub> gebunden. Die Möglichkeit einer Beteiligung bzw. Unterstützung durch Spenden besteht.

#### F324004 / Vortrag / Pasing / MVHS

Sebastian Meyer

Stadtbereichszentrum West / Freitag, 13.10.2017 / 18.30 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / ☎

So 15.10.17 / Infoveranstaltung

### Zero Waste

Ein Leben ohne Abfall –  
geht denn das?

Kastanien zum Waschen und Olivenöl zum Absdminken? Exotisch, öko-fanatisch oder ganz einfach nur gut? Natürlich gehören großes Umweltbewusstsein und Ideenreichtum dazu, seinen Alltag so unkonventionell zu gestalten, um möglichst wenig Müll zu erzeugen. Aline Pronnets Plastikmüll einer Woche passt in ein Schraubglas. Sie versucht dies seit mehr als einem Jahr und stellt ihre Erfahrungen nicht nur auf ihrem Blog vor, sondern auch am Infostand der Klimadult.

#### F324002 / Infoveranstaltung / Schwanthalerhöhe / MVHS

Aline Pronnet / Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 15.10.2017 / 11.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☎



Foto: © Aline Pronnet



## Nachhaltig leben

**Klimawandel, Ressourcenknappheit, Umweltbelastungen und die Ungleichverteilung von Chancen auf Gesundheit, Wohlstand und angemessene Ernährung verlangen nach der Entwicklung eines „nachhaltigen“ Lebensstils. Die Veranstaltungen dieser Rubrik liefern Ideen und Ansatzpunkte, wie jede/r Einzelne aktiv zu einer neuen Ausrichtung unserer Gesellschaft beitragen kann.**

Mi 11.10.17 / Forum

### **Klima.Ernährung.Gerechtigkeit** Kulinarischer Schlagabtausch über die sozialen Aspekte des Klimas

Wie die Menschen das Klima verändern – und das Klima die Menschen: Die Ernährung der Menschen beeinflusst das Klima „vom Acker bis zum Teller“ und zwar weltweit. Bäuerinnen und Bauern wie Konsument(inn)en sind dabei Verursachende und Opfer zugleich. So schaden z.B. billige Hähnchenteile nicht nur dem Klima, sondern vernichten auch die Existenzgrundlage vieler Menschen. In einem Schlagabtausch arbeiten sich Marlies Olberz und Michael Rittershofer interaktiv und kurzweilig quer durch die Klimathematik und vermitteln dabei, wie die Nahrungsmittelproduktion (in Zeiten des Klimawandels) weltweit die soziale Gerechtigkeit beeinflusst – und umgekehrt. In einem lockeren Austausch mit den Teilnehmenden werden mögliche Handlungsalternativen für einen gerechteren Zugang zu Nahrung weltweit gesucht/diskutiert. Um sicherzugehen, dass die „Kost“ nicht zu schwer wird, werden den Besucherinnen und Besuchern klimafreundliche Häppchen schmeckbar gemacht. Wer möchte, kann gerne ab 17.00 Uhr in der ÖBZ-Küche bei der Zubereitung klimafreundlicher Häppchen mitwirken.

**Forum / TAGWERK Förderverein e.V. , FIAN und MUZ**  
Ulrike Krakau-Brandl / Referenten: Marlies Olberz, Menschenrechtsorganisation FIAN; Dr. Michael Rittershofer, Geschäftsführer TAGWERK e.V.

Mittwoch, 11.10.2017 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Teilnahme kostenfrei / Anmeldung und Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (0 89) 6 70 56 47 / ☎

## Fr 13.10.17 / Führung **Selbstvermarktung** **im Münchner Grüngürtel** Hof Wiesheu in Johanneskirchen

Der Hof im Stadtteil Johanneskirchen wird in der zweiten Generation von der Familie Wiesheu bewirtschaftet, mit Schwerpunkt auf Ackerbau und Bullenmast. Der eigene Hofladen hat sich über den Ab-Hof-Verkauf kontrolliert angebauter Kartoffelsorten entwickelt und über die Vermarktung des Fleisches der Jungbullen, die nur selbst erzeugtes Futter erhalten. Unter dem Motto „Aus der Region – für die Region“ bietet er ein gutes Sortiment an qualitativ hochwertigen Produkten aus landwirtschaftlicher Erzeugung. Bei einer Führung lernen Sie den Hof und seine Tiere kennen und erhalten Einblick in die Rahmenbedingungen einer städtischen Landwirtschaft.

**F324720 / Führung / Johanneskirchen / MVHS**

Martin Wiesheu

Treffpunkt: Bahnhof Johanneskirchen, Ostseite / Freitag, 13.10.2017 / 14.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 20 Plätze



Foto: © Hof Wiesheu

## So 10.12.17 / Infoveranstaltung **Ökologie und Tourismus** Verantwortungsvolle Formen des Reisens

Als Ökotourismus wird eine verantwortungsvolle Form des Reisens in naturnahe Gebiete bezeichnet, die zum Schutz der Umwelt und zum Wohlergehen der lokalen Bevölkerung beiträgt. Mit einigen Beispielen wollen wir mithelfen, dass Ökologie nicht nur eine leere Worthülse bleibt, sondern einen hohen Stellenwert erhält. Es werden Beispiele für Fortbewegungsmöglichkeiten und Unterkunft mit biologischer Ernährung vorgestellt und einige ökologisch und sozial wirtschaftende Betriebe, die besucht werden können, genannt. Vorgestellt werden auch Radtouren in der Region zu Biobetrieben, eine Tour durch Deutschland von München zur Ost- und Nordsee, Radtouren auf der südlichen Seite der Alpen, Wanderungen und Radtouren in Griechenland.

### Infoveranstaltung / TAGWERK Förderverein e.V.

Ulrike Krakau-Brandl / Referent: Rudi Oberpriller

Sonntag, 10.12.2017 / 14.00 bis 19.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / weitere Informationen bei Rudi Oberpriller unter Telefon (08081)22 23 / ☎



Foto: © Heiko Katenkamp / pixelio.de

## Do 1.2.18 / Vortrag **Investieren für Mensch und Umwelt** mit nachhaltigen Geldanlagen

Nachhaltige Finanzangebote sprechen immer mehr Menschen an. Sie stellen die Profitmaximierung nicht mehr 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. Mögliche Anlageformen mit ethisch-ökologischen Kriterien bei Banken, Versicherungen und Fonds werden vorgestellt und es wird erläutert, wie man die verschiedenen Angebote beurteilen und vergleichen kann. Ein Grundlagenkurs.

### F324620 / Vortrag / MVHS

Mathias Winkler

Donnerstag, 1.2.2018 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 14 Plätze / ☎

## Do 22.2.18 / Vortrag **Nachhaltig in Sachwerte und in** die eigene 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 ist der Vortrag am 1.2.18 über nachhaltige Geldanlagen geeignet.

### F324622 / Vortrag / MVHS

Mathias Winkler

Donnerstag, 22.2.2018 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 14 Plätze / ☎

## Gesellschaft und Politik

Erfolgreiches Bürgerschaftliches Engagement basiert auf umfassender Information zu aktuellen Themen, lösungsorientiertem Denken und der Möglichkeit, sich zu vernetzen. Werden Sie aktiv!

### ab Mo 25.9.17 / Beratung **Beteiligung und Vernetzung optimieren!** Beratung für Initiativen

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

#### **Beratung / Netzwerk Gemeinsinn e.V.**

Maren Schüpphaus (Koordination)

3 x montags, 25.9., 27.11.2017 und 29.1.2018 /  
16.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter  
schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net oder unter  
Telefon (01 71) 1 90 29 02 erbeten / Teilnahme kostenfrei / ☎

### ab Mo 25.9.17 / Netzwerk-Treffen **Beteiligung übers Reden hinaus** Offenes Regionaltreffen „LeMoMo“

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

#### **Netzwerk-Treffen / Netzwerk Gemeinsinn e.V.**

Maren Schüpphaus (Koordination)

3 x montags, 25.9., 27.11.2017 und 29.1.2018 /  
18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter  
schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net oder unter Telefon  
(01 71) 1 90 29 02 erbeten / Teilnahme gegen Spende / ☎



## Fr 13.10.17 / Fr 2.3.18 Netzwerktreffen **Netzwerk Urbane Gärten München**

Im Frühjahr und im Herbst lädt das Netzwerk Urbane Gärten München zum Netzwerktreffen im Ökologischen Bildungszentrum ein. Sich kennenlernen, Informationen austauschen, sich besser vernetzen und gemeinsame Aktivitäten planen, damit die Gärten in der Stadt sichtbarer werden, das steht hier im Mittelpunkt. Dazu gibt es Neuigkeiten aus Politik und Stadtgesellschaft, die Urbane Gärten und das Grün in der Stadt betreffen, sowie konkrete Anregungen und Tipps aus den Gärten. Das Netzwerk wird unterstützt durch die Stiftungsinitiative Urbane Gärten München ([www.urbane-gaerten-muenchen.de](http://www.urbane-gaerten-muenchen.de)).

### **Netzwerktreffen / Netzwerk Urbane Gärten München und MUZ**

Britta-Marei Lanzenberger / Frauke Feuss

Freitag, 13.10.2017 und Freitag, 2.3.2018 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung unter [info@urbane-gaerten-muenchen.de](mailto:info@urbane-gaerten-muenchen.de) erforderlich / Eintritt frei / ♿

## Sa 21.10.17 / Workshop **Ein Wunschkonzert für Initiativen**

Was brauchen bzw. wünschen sich Engagierte, um München gerechter zu machen, um bei der Großen Transformation zu helfen? Das wollen wir mit euch herausfinden, alle sind willkommen: von MigrantenunterstützerInnen über Schul-NeuDenkende, von DIY-Makern, über Gartenaktivisten und Tauschbörsen-Initiatoren bis hin zu Umweltschutz-Organisationen, Social Entrepreneurs und alle, die mitgestalten und verändern möchten. Es ist Zeit für eine gerechtere Welt, Zeit für ein nachhaltigeres München, Zeit für Kollaboration – darum raus aus alten Schubladen! Für einen Großteil des Essens wird Food-sharing sorgen, doch wäre es auch schön, wenn ihr Aufstriche, o. Ä. mitbringt, für ein großes Buffet der Zusammenarbeit.

### **Workshop / Tiefenökologischer Kreis und weitere Münchner Initiativen**

Heiner Leitl

Samstag, 21.10.2017 / 10.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung unter [H.Leitl@ip.mpg.de](mailto:H.Leitl@ip.mpg.de) / Teilnahme kostenfrei / ♿



Foto: © Marc Haug

## So 26.11.17 / Infoveranstaltung **Bürgerinnen und Bürger forscht! Mehr Wissen für mehr Demokratie** Das ÖBZ bei den Wissenschaftstagen

In vielen Bereichen unserer Umwelt können wir Bürgerinnen und Bürger mit Wissen und anwendungsorientierten Methoden selbst aktiv werden und zu einem nennenswerten Wissenszuwachs beitragen. Beispiele hierfür gibt es auch in München, z.B. die „Stunde der Gartenvögel“, die Messung von Luftschadstoffen oder die Bestimmung der Wassergüte. Ein Impulsvortrag umreißt das Thema und im Anschluss können Sie an mehreren Stationen verschiedene Methoden ausprobieren.

### **F324020 / Infoveranstaltung / Schwanthalerhöhe / MVHS Dr. Ulrike Wagner / Vertreter/innen Münchner Initiativen**

Deutsches Museum Verkehrszentrum / Sonntag, 26.11.2017 / 14.00 bis 15.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿



## Green Visions Filmreihe im Gasteig

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

**Veranstaltungsort: Gasteig, Carl-Amery-Saal (Vortragssaal der Stadtbibliothek), Rosenheimer Straße 5 / 1. OG**

Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erbeten. Wir bitten Sie, Ihre Plätze bis 19.50 Uhr einzunehmen, da die Anmeldungen 10 Minuten vor Beginn verfallen.

Do 19.10.2017 / 19.00 Uhr

### Bikes vs. Cars

Regie: Fredrik Gertten, Schweden 2015, 90 Min., OmU

Klimaschädigung, Ressourcenverschwendung und Städte, die von Autos vereinnahmt und verschlungen werden: Der Film zeigt den Beitrag der Autos zur Verschärfung der globalen Umweltkrise. Fahrräder wären eine gute Alternative, doch investiert die Autoindustrie jährlich Millionen, um ihr Geschäft zu schützen. Aktivistinnen und Aktivisten kommen zu Wort, die für die Fortbewegung per Fahrrad und für neue Perspektiven der Stadtplanung kämpfen.

**F249300 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS**

Do 23.11.2017 / 19.00 Uhr

### Racing to Zero

Regie: Christopher Beaver, USA 2014, 59 Min., Engl. OF

Diese inspirierende Dokumentation präsentiert konkrete Ideen zur Lösung des globalen Abfallproblems: Der Bürgermeister von San Francisco hat sich vor einigen Jahren verpflichtet, die Stadt bis 2020 komplett von Abfall zu befreien. „Racing to Zero“ zeigt, wie Abfall zur Ressource werden kann und welche Taktiken San Francisco verfolgt, um den städtischen Abfallstrom zu stoppen.

**F249400 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS**

Do 14.12.2017 / 19.00 Uhr

### In Transition 2.0

Regie: Emma Goude, England 2012, 67 Min., OmU

Der Film zeigt motivierende Beispiele aus der Transition-Town-Bewegung („Stadt-im-Wandel“), die u.a. eine postfossile und relokalisierte Wirtschaft propagiert. Beispiele aus vielen Ländern zeigen, wie Städte ihre eigene Währung drucken, an unerwarteten Orten Gemüse anbauen und auf unkonventionelle Weise die lokale Wirtschaft fördern. Dieser Einfallsreichtum erzeugt neue Hoffnung und eine große Dynamik.

**F249500 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS**

Do 1.2.2018 / 19.00 Uhr

### Biophilic Design

Regie: Stephen R. Kellert, Bill Finnegan, England 2011, 60 Min., Engl. OF

Die aktuelle ökologische Architektur hat zwar die Umweltbelastung gesenkt, aber wenig gegen ihre Entfremdung von der Natur getan. „Biophilic Design“ ist eine neue Architekturform, die diesem Trend durch Gebäude, die Menschen und Natur verbinden, entgegenwirkt. Sie schafft Krankenhäuser, in denen Patienten schneller gesund werden, Schulen, in denen Kinder besser lernen, Büros, in denen effektiver gearbeitet wird und Nachbarschaften, in denen die Menschen mehr miteinander zu tun haben.

**F249600 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS**



Foto: © Biophilic Design.net William Finnegan

## Andere treffen

Es gibt viele Gelegenheiten für einen ungezwungenen Besuch im ÖBZ – auch außerhalb unseres klassischen Kursprogramms. Sie sind herzlich eingeladen zum regelmäßig stattfindenden Sonntagscafé. Vielleicht besuchen Sie eine Ausstellung oder kommen an einem der Infostände mit uns ins Gespräch.

## ab Sa 16.9.17 / Ausstellung Ein Korn für die Welt. Vielfalt. Kulturlandschaft.

Gänsefußgras, Einkorn, Emmer, Dinkel, Hartweizen und Weichweizen oder auch Roggen- und Gerstenarten und -sorten zeigen die faszinierende Vielfalt von Getreide. Jahrtausende der Evolution des Getreideanbaus sind in der Ausstellung von Edith und Robert Bernhard zu entdecken. Die beiden Südtiroler Vielfaltsgärtner arbeiten mit Herz und Seele an der Erhaltung und Weitergabe traditioneller Arten und Sorten aus aller Welt. Für ihr Projekt Sortenvielfalt wurden sie 2011 mit dem Ökologiepreis Vinschgau ausgezeichnet. Die ausgestellten Exponate sind Teil einer Sammlung von mehr als hundert Getreidesorten, die sie im Vinschgau auf 1200 m Höhe in Eigeninitiative angebaut haben.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, an einem Vortrag zum Thema „Getreidevielfalt“ teilzunehmen (siehe Seite 22, Gartenwissen, Anmeldung bei der MVHS erforderlich)

### Ausstellung / MUZ in Kooperation mit Edith und Robert Bernhard

Vernissage: Samstag 16.9.2017 / 14.00 Uhr / Ausstellung bis 3.11.2017 / montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr, freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr, in den Ferien und am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿

## So 17.9.17 / Infoveranstaltung 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!

### E324607 / Infoveranstaltung / Riem / MVHS und MUZ Mitarbeiter/innen des ÖBZ

Hofgut Riem, Isarlandstr. 1 / Sonntag, 17.9.2017 / 10.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿

## ab So 24.9.17 / Sonntagscafé Sonntagscafé im ÖBZ

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

### Sonntagscafé / MUZ

6 x sonntags, 24.9., 22.10., 19.11.2017, 21.1., 18.2. und 18.3.2018 / 14.30 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

ab So 19.11.17 / Ausstellung  
**Die Poesie der Blumen**  
Aquarelle von Inge Pfennig

Aus einem grafischen Beruf kommend, hat Inge Pfennig erst spät mit dem Malen begonnen, sich nach dem Rückzug aus dem Beruf dann aber mit Leidenschaft dem Aquarellieren gewidmet und viele ansprechende Blumen- und Landschaftsbilder geschaffen. Wir freuen uns, dass Frau Pfennig, die in direkter Nachbarschaft des ÖBZ zu Hause ist, in hohem Alter noch die Motivation gefunden hat, ihre Bilder am ÖBZ in einer Ausstellung zu präsentieren. Bei der Vernissage können Sie die Bilder im Gespräch mit der Künstlerin entdecken.

**F324905 / Ausstellung / MVHS**

Inge Pfennig

Vernissage: Sonntag, 19.11.2017 / 15.00 Uhr / Ausstellung bis 21.1.2018 / montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr, freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr, in den Ferien und am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ☞



Inge Pfennig Aquarell

So 18.3.18 / Lesung  
**Bio-Gärtnern**  
**mit samenfesten Gemüsesorten**  
Buchvorstellung mit Annette Holländer

Alte und samenfeste Gemüsesorten sind wieder gefragt und eignen sich besonders gut für den Hausgarten und den biologischen Anbau. Bei der Lesung aus ihrem Buch zum Bio-Gärtnern mit samenfesten Gemüsesorten gibt Annette Holländer einen Überblick über die Buchinhalte und stellt die bunte Vielfalt der unterschiedlichen Gemüsearten mit vielen Anbau- und Sortenempfehlungen vor. Die Grundlagen des biologischen Gärtnerns und Basiswissen zur Saatgutgewinnung werden detailliert beschrieben. Nutzen Sie den Kontakt zur Autorin.

**F323260 / Lesung / MVHS**

Annette Holländer

Sonntag, 18.3.2018 / 15.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ☞



Foto: © Annette Holländer

## So 28.1.18 / Filmvorführung Offener Filmsonntag im ÖBZ Dokumentarfilme von Bertram Verhaag

Einstieg jederzeit möglich

11.00 Uhr

### Der Bauer, der das Gras wachsen hört

„Ich bin ein freier Ökobauer“ ist die selbstbewusste Aussage von Michael Simmel, der nach der Hofübergabe 1984 seinen Betrieb im Bayerischen Wald auf Bio-Landwirtschaft umstellte. Mit Hilfe seiner Familie erwirtschaftet er mit seinen Methoden auf kargsten Böden höchste Erträge in bester Qualität. Wie er das macht – das erzählt er auf lebendige, berührende Weise in diesem Film.

12.00 Uhr

### Das liebe Rindvieh

„Früher hab ich Hochleistung gefordert, sie das ganze Jahr in den Stall gesperrt, mit Kraftfutter und Medikamenten vollgestopft, sie enthornt – bis sie krank wurden.“ Franz-Josef Kögel hat umgestellt: Jetzt gehen die Kühe täglich auf die Weide, bekommen nur Gras und Heu als Futter und dürfen ihre Hörner behalten. Dieser Film zeigt tiergerechte Haltungs- und Lebensbedingungen im Allgäu.

13.00 Uhr

### SEKEM – Aus der Kraft der Sonne

Ibrahim Abouleish, Träger des Alternativen Nobelpreises 2003, verwirklichte in der ägyptischen Wüste eine Oase des ganzheitlichen Lebens. Der Dokumentarfilm zeigt die gelungene Verbindung von ökologischer, sozialer und kultureller Entwicklung mit ökonomischem Erfolg. SEKEM ist heute Marktführer bei Bio-Produkten und pflanzlichen Heilmitteln, beschäftigt etwa zweitausend Menschen und betreibt u. a. Schulen, ein medizinisches Zentrum und eine Universität.

15.00 Uhr

### Der Ährenmann

Eckart Irion ist ein besonderer Mann in einem besonderen Beruf: er erforscht und züchtet neue Getreidesorten. Dabei arbeitet er nach dem Prinzip der Auslese und berücksichtigt dabei Bodenbeschaffenheit, Lage und Klima.

16.00 Uhr

### Andeer ist anders

Maria und Martin Bienert, diplomierte Agraringenieure, betreiben nach mehreren Aufenthalten als Hirten und Senner auf einer Schweizer Alpe eine Bio-Käserei in Andeer/Graubünden. „Zur Alp gehen“ war für Martin immer mehr als ein Job. Es war Arbeit, Kultur, Nähe zum Leben und zum Tod. Sein Engagement für die bäuerliche Lebensweise in intakter Natur hat er mit der Gründung der Käserei weitergeführt und so verhindert, dass Arbeit und Kapital ins Unterland fließen.

17.00 Uhr

### Der Bauer mit den Regenwürmern

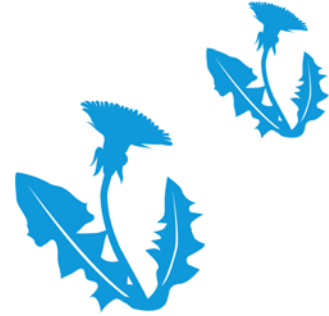
Auf dem Bioland-Hof von Irene und Sepp Braun bei Freising wird seit 1984 Biolandwirtschaft mit Ackerbau und Viehzucht betrieben, ergänzt durch eine Käserei. Eine Spezialität ist die pfluglose Bodenbearbeitung. Sepp Braun lässt die Regenwürmer für sich arbeiten. Auf seinen Böden tummeln sich pro Quadratmeter etwa 400 Regenwürmer, die wertvollen Humus liefern und den Boden bis in zwei Meter Tiefe lockern, was zu einer erhöhten Wasseraufnahme und Speicherung führt. Deshalb ist der Ökolandbau für Sepp Braun auch eine Antwort auf die Probleme des Klimawandels.

### Filmvorführung / TAGWERK Förderverein e.V.

Ulrike Krakau-Brandl

Sonntag, 28.1.2018 / 11.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (089) 6 70 56 47 / ☎





# Nachhaltige Stadt



# Nachhaltige Stadt

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

## Stadtentwicklung

**Starker Bevölkerungszuwachs und hohe Klimaschutzziele stellen die Stadt München vor große Aufgaben. Eine Beteiligung der Münchner Bürgerschaft ist daher ein wichtiger Mechanismus, um eine nachhaltige Stadtentwicklung voranzutreiben und mit zu gestalten.**



## Info-Veranstaltung

### NordOstForum: Ideenschmiede zur Städtebaulichen Entwicklungsmaßnahme im Münchner Nordosten

Im Münchner Nordosten wurden rund 600 Hektar Fläche für eine Städtebauliche Entwicklungsmaßnahme ausgewiesen, auf denen Wohnungen für bis zu 30 000 Menschen und bis zu 10 000 Arbeitsplätze entstehen sollen. Im Frühjahr 2017 wurden hierfür drei Planungsvarianten der Öffentlichkeit ausführlich vorgestellt. Wie kaum anders zu erwarten, werden die Planungen in Politik und Bevölkerung sehr kontrovers diskutiert. Ab Herbst 2017 wollen wir in einer Ideenschmiede zur Entwicklungsmaßnahme konkrete Einzelthemen diskutieren und Lösungsansätze vorschlagen. Ort, Termine und Themen werden über Sonderveröffentlichungen und die Tagespresse mitgeteilt. In Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss 13 Bogenhausen und NordOstKultur e.V.

**F123500 / Info-Veranstaltung / MVHS und MUZ**

Vertreter des NordOstForum e.V.

Rosenkavalierplatz 16 (im Arabellapark) / Termin wird noch bekannt gegeben / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿



Quelle: © BVV 354/13

# Energie

Die Metropolregion München benötigt sehr viel Energie. Daher werden zukunftsweisende Technologien rund um erneuerbare Energien hier vorgestellt und kritisch diskutiert.

Mi 11.10.17 / Führung

## Das Praterkraftwerk

### Ökostrom aus dem Herzen Münchens

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

**F324302 / Führung / Maxvorstadt / MVHS**

Martin Betzold

Treffpunkt: Praterkraftwerk Maximiliansbrücke (gegenüber Widenmayerstr.1) / Mittwoch, 11.10.2017 / 17.30 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze

Fr 13.10.17 / Führung

## Laufwasserkraftwerk am Flaucher High-Tech in historischem Gebäude

Seit 1923 drehen sich die Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom. Im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ wurde das historische Wasserkraftwerk grundlegend modernisiert. Vier moderne Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 Kilowatt erzeugen jetzt Strom für 6000 Münchner Haushalte. Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft. Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.

**F324304 / Führung / Thalkirchen / MVHS**

Angelika Magerl

Treffpunkt: Laufwasserkraftwerk Isar 2 / Isarauen 4 (U3 Thalkirchen, Bus 54 Brudermühlstr.) / Freitag, 13.10.2017 / 14.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 10 Plätze

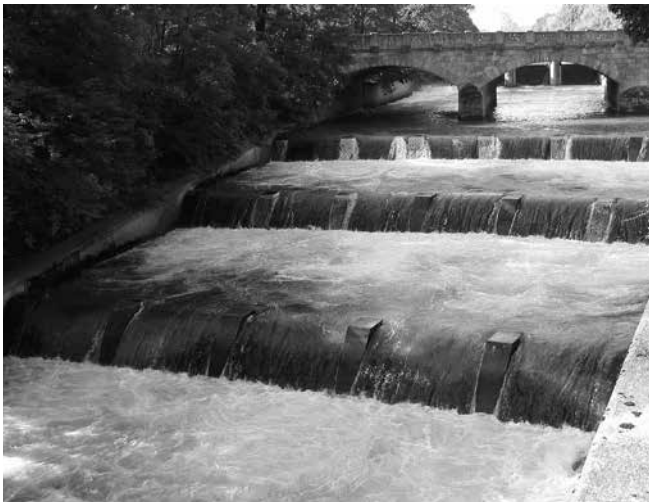


Foto: © Green-City-Energy

## Mi 15.11.17 / Führung Geothermie in Grünwald Neue Technik in der Wärmeversorgung

Seit Oktober 2011 beliefert die Erdwärme Grünwald GmbH viele Haushalte mit geothermisch erzeugter Wärme. Das Prinzip der Geothermie besteht darin, dass das Tiefenwasser seine Wärme an das Wasser im Fernwärmenetz abgibt und dann etwas abgekühlt wieder in die Tiefe geleitet wird. Die Führung durch das hochmoderne Heizwerk mit seiner zukunftsweisen- den Technologie macht klar, welch hoher finanzieller und technischer Aufwand nötig ist, um eine Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu erreichen.

**F324306 / Führung / Grünwald / MVHS**

Vertreter/in Erdwärme Grünwald GmbH

Treffpunkt: wird mitgeteilt / Mittwoch, 15.11.2017 / 14.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze



## Mi 21.3.18 / Vortrag Solarwärme versus Solarstrom

Mit der Kraft der Sonne lassen sich unterschiedliche Formen von Energie erzeugen: Mit Hilfe der Photovoltaik kann Strom durch solarthermische Kollektoren Wärme für Heizung und Warmwasserversorgung erzeugen. Als weitere Möglichkeit kann nicht verbrauchter oder eingespeicherter Photovoltaikstrom sekundär für die Erzeugung von Wärme benutzt werden. Stehen die beiden Technologien in Konkurrenz zueinander? Welche Technik bzw. Kombination lohnt sich wirklich? Diese und andere Fragen werden im Vortrag geklärt, damit Sie dem Ziel der eigenen Energieversorgung näher kommen.

**F324277 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Cigdem Sanalmis

Mittwoch, 21.3.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿



Foto: © SWM

## Bauen und Wohnen

Diese Reihe in Kooperation mit dem Bauzentrum München behandelt wichtige Fragen rund um nachhaltiges Bauen, Renovieren und gesundes Wohnen. Expertinnen und Experten informieren Sie kompetent und bürgernah, nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

### Mi 20.9.17 / Vortrag Gesundes Raumklima durch richtige Baustoffe

Für ein gesundes Raumklima ist der gesamte Bauprozess wesentlich. Daher werden zunächst richtige Planungsstrategien für schadstoffarmes und umweltfreundliches Bauen vorgestellt und bestehende Umweltzeichen/Umweltdeklarationen erläutert. Danach werden Bauprodukte aus natürlichen Materialien bzw. nachwachsenden Rohstoffen vorgestellt, wie z. B. Werkstoffe aus Holz und Lehm, die sich besonders gut für ein gesundes Raumklima eignen. Darüber hinaus wird auf Bauprodukte hingewiesen, die gesundheitsbelastende, gasförmige Substanzen freisetzen können, wie Formaldehyde und Isocyanate.

**E324245 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Christoph Bijok

Mittwoch, 20.9.2017 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ☎

### Mi 18.10.17 / Vortrag

## Bauen mit Lehm

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

**F324246 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Manfred Lemke

Mittwoch, 18.10.2017 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ☎

### Mi 15.11.17 / Vortrag Lehmputz und Kalkfarben Für ein gesundes Raumklima

Mineralische Putze und pflanzliche Naturfarben haben viele Eigenschaften, die zu einem gesunden Wohnraumklima beitragen können. Der Vortrag zeigt die vielfältigen farbgestalterischen Möglichkeiten der natürlichen Farben anhand von interessanten Beispielen und gibt einen Überblick über historische und aktuell gebräuchliche Handwerkstechniken. Musterbeispiele und eine Auswahl natürlicher Rohstoffe werden vorgestellt.

**F324250 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Werner Fuest

Mittwoch, 15.11.2017 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ☎

Mi 24.1.18 / Vortrag

## Smart Home

### Zukunftstechnik und Datenschutz

Die Versprechen der Smart-Home-Werbung lauten „Alles geht von allein“ und „Jederzeit Zugriff auf mein Heim“: Der Paket-service klingelt und ich dirigiere ihn via Smartphone vom Strand auf Mallorca zum Nachbarn. Ein Einbrecher schaut sich in meiner Wohnung um und ich sende die Meldung samt Videobild an die Polizei. Mit der aktuellen Stromerzeugung meiner PV-Anlage mache ich Werbung im Bekanntenkreis. Ist das wirklich so? Und: schaut dann nicht noch jemand anderes via Internet bei mir ins Haus? Mögliche Schwachstellen und Vorteile der aktuellen Technik werden bürgernah erläutert.

**F324260 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Rudi Seibt

Mittwoch, 24.1.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Mi 21.2.18 / Vortrag

## Solarluftkollektoren

### Neue Möglichkeiten zur Belüftung und Entfeuchtung

Ein Solarluftkollektor wandelt Sonnenstrahlung in Wärme um, die dann direkt an vorbeiströmende Luft übertragen wird. Mit dieser warmen Luft können Häuser oder Räume sehr gut und günstig belüftet und entfeuchtet werden. Im Vortrag werden verschiedene Kollektorbauarten und ihre Komponenten vorgestellt. Auch die Möglichkeit der Beheizung und Kühlung durch Solarluftkollektoren wird erläutert.

**F324274 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

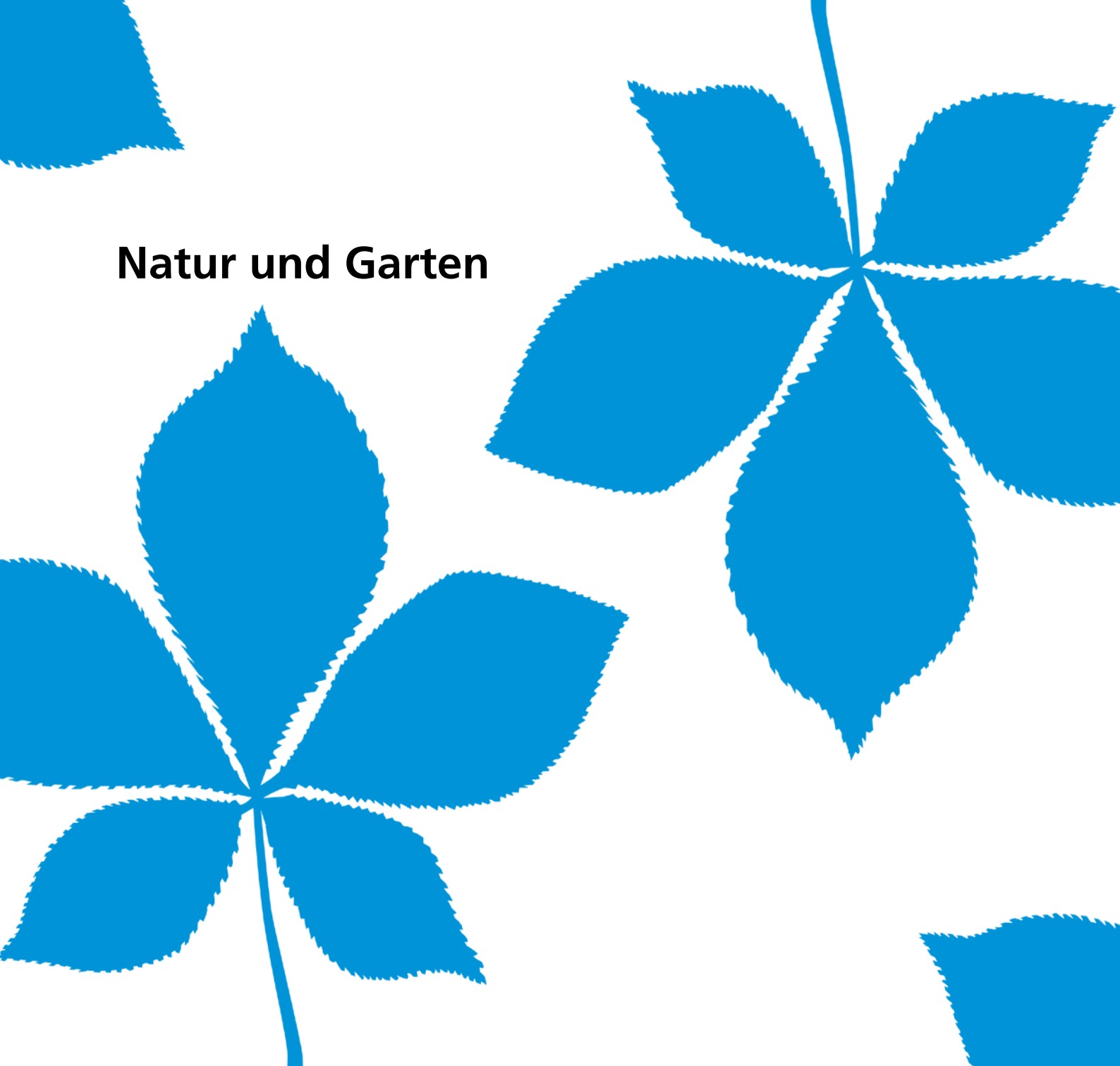
Thomas Schmalschläger

Mittwoch, 21.2.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿



Foto: © Margot Kessler / pixelio.de

**Natur und Garten**





## Natur und Garten

Gärten und Balkone ermöglichen uns, ein Stück Natur nach eigenen Vorstellungen zu gestalten: als Selbstversorgergarten, vielfältigen Naturraum oder als Wohnraum im Grünen für Mensch und Tier.

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

## Gartenwissen

Gärten bieten nicht nur einen körperlichen Ausgleich zum Arbeitsalltag, sondern auch die Möglichkeit, die Natur zu genießen. Hier finden Sie Anregungen, um Ihren Garten oder Balkon naturnah anzulegen und ökologisch zu bewirtschaften.

Sa 16.9.17 / Vortrag

## Getreidevielfalt

### Unser täglich Korn

Getreide gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. In Deutschland gibt es weltweit die meisten Brotsorten und Vollkorn liegt vermehrt im Trend. Dennoch nehmen Unverträglichkeiten zu, erkennen viele Kinder und Erwachsene die Getreidesorten nicht mehr. Der Marktpreis für konventionelles Getreide ist so niedrig, dass es als Brennstoff ver(sch)wendet wird, obwohl andersorts Menschen verhungern. Der Demeter-Landwirt Helmut Oehler stellt neue und alte Getreidesorten vor und erläutert die Unterschiede in Saatgut-züchtung, Anbau, Qualität und Verwertung von konventionellen und samenfesten, besonderen Getreidesorten. Die Rückbesinnung auf Urgetreide kann sogar einen Schritt in die Zukunft darstellen. Um 14 Uhr wird am ÖBZ die Ausstellung „Getreidevielfalt“ eröffnet; eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich.

**E323601 / Vortrag / MVHS**

Helmut Oehler

Samstag, 16.9.2017 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 2.– Materialgeld / 14 Plätze / ☎

Do 21.9.17 / Vortrag mit Verkostung

## Tomatenvielfalt

### in Garten und Küche

Die Tomate, eine der bekanntesten und beliebtesten Kulturpflanzen, gibt es in unterschiedlichsten Varianten: in rot, gelb, grün, violett und gestreift, in vielen verschiedenen Formen, von Johannisbeer- bis Kindskopfgröße. Geschmacklich reicht diese Vielfalt von mild-schmelzend über fruchtig-süß bis säuerlich-aromatisch. Lernen Sie die Geschichte der Tomate kennen, entdecken und verkosten Sie interessante Sorten für den Anbau in Freiland und Gewächshaus. Sie lernen auch, fachgerecht Saatgut von Ihren Lieblingsorten zu gewinnen.

**E323603 / Vortrag mit Verkostung / MVHS**

Annette Holländer

Donnerstag, 21.9.2017 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 4.– Materialgeld / 14 Plätze / ☎

So 24.9.17 / Vortrag mit Verkostung

## Alte Apfelsorten neu entdeckt

### Geschmacksvielfalt statt Einheitsobst

Herrlich duftend, von groß bis klein, süß oder säuerlich, gelb-geflammt, rot gestreift: die Fülle heimischer Apfelsorten bietet für jeden Geschmack etwas! Es gibt über 1500 Apfelsorten, aber warum kennen wir aus dem Handel nur so wenige? Wie entstand die Fülle an Formen und Geschmacksrichtungen, und wie werden die einzelnen Sorten bestimmt? Gibt es auch spezielle, für Diabetiker oder Allergiker geeignete Sorten? Sie erfahren, wo Sie Bäume und Äpfel alter Sorten noch finden. Kinder können parallel eine Veranstaltung zur Apfelernte besuchen (siehe Seite 55 – vorherige Anmeldung beim MUZ erforderlich).

**E323607 / Vortrag mit Verkostung / MVHS**

Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 24.9.2017 / 14.30 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 4.– Materialgeld / 14 Plätze / ☎



## ab 17.10.17 / ab 27.2.18 / Workshop **Gelungene Pflanzplanung**

Sie wollen Ihren Garten neu bepflanzen oder Ihre Pflanzbeete etwas aufpeppen, haben aber keine Vorstellung wie das geht? Im Vortrag wird zuerst die richtige Herangehensweise erklärt, außerdem werden schöne Gehölze, Stauden und Gräser für einen pflegeleichten Hausgarten vorgestellt. Im darauf aufbauenden Workshop können Sie dann selbst unter Anleitung einer erfahrenen Planerin das Pflanzkonzept für Ihren persönlichen Traumgarten entwickeln und so Fehlkäufe vermeiden. Bitte mitbringen: Grundrissplan von Ihrem Grundstück (M 1:100, bei kleinen Grundstücken M 1:50), Papier und Stifte zum Zeichnen (Filz-, Bunt- und Bleistifte), Geodreieck, Lineal, Zirkel bzw. Kreisschablone, Foto Ihres Hauses und der Umgebung.

### **F323110 / Workshop / MVHS**

Andrea Mezoug

Dienstag, 17.10.2017 / 18.00 bis 20.00 Uhr, Samstag, 28.10.2017 / 9.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 85.– / 8 Plätze / ♿

### **F323130 / Workshop / MVHS**

Andrea Mezoug

Dienstag, 27.2.2018 / 18.00 bis 20.00 Uhr, Samstag, 3.3.2018 / 9.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 85.– / 8 Plätze / ♿



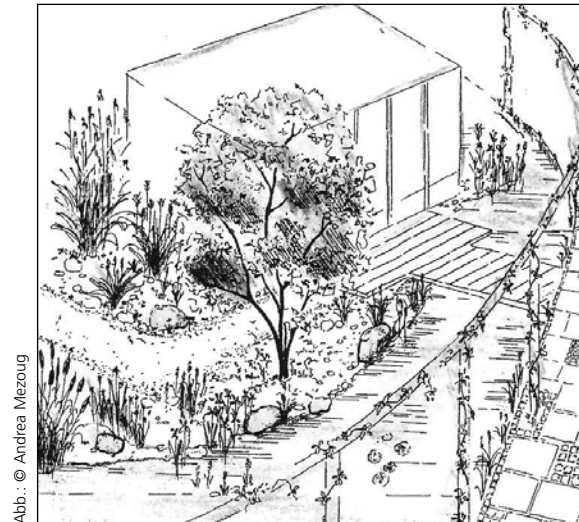
## ab Di 16.1.18 / Workshop **Grüne Oase selbst geplant** **Workshop Gartengestaltung**

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

### **F323120 / Workshop / MVHS**

Andrea Mezoug

Dienstag, 16.1.2018 / 18.00 bis 20.00 Uhr, Samstag, 27.1.2018 / 9.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 85.– / 8 Plätze / ♿



## Mi 17.1.18 / Vortrag **Effektive Mikroorganismen** Unsichtbare Helfer für Garten und Balkon

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

**F323240 / Vortrag / MVHS**

Christine Nimmerfall

Mittwoch, 17.1.2018 / 19.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 9.50 / 12 Plätze / ☎

## So 18.3.18 / Lesung **Bio-Gärtnern mit samenfesten** **Gemüsesorten** Buchvorstellung mit Annette Holländer

Alte und samenfeste Gemüsesorten sind wieder gefragt und eignen sich besonders gut für den Hausgarten und den biologischen Anbau. Bei der Lesung aus ihrem Buch zu Bio-Gärtnern mit samenfesten Gemüsesorten gibt Annette Holländer einen Überblick über die Buchinhalte und stellt die bunte Vielfalt der unterschiedlichen Gemüsearten mit vielen Anbau- und Sortenempfehlungen vor. Die Grundlagen des biologischen Gärtnerns und Basiswissen zur Saatgutgewinnung werden detailliert beschrieben. Lernen Sie die Autorin kennen!

**F323260 / Lesung / MVHS**

Annette Holländer

Sonntag, 18.3.2018 / 15.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ☎



Foto: © Annette Holländer

## Gartenpraxis

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

### So 8.10.17 / Sonntagsworkshop **Lagerstiegen selbst gebaut** Obst & Gemüse klimafreundlich frisch

Auch in der Stadt ist es möglich, eigenes Obst und Gemüse klimafreundlich und gesund zu lagern, um es bis weit in den Winter hinein zu genießen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie unter fachlicher Anleitung aus einem Bausatz praktische Lagerstiegen zusammenschrauben, die deutlich günstiger sind als handelsübliche Systeme. Die Bausätze wurden von einer Münchner Behindertenwerkstatt gefertigt. Zusätzliche Bausätze sind nach Vorbestellung bis 30. September 2017 vor Ort erhältlich.

#### **F323320 / Sonntagsworkshop / MVHS**

Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 8.10.2017 / 16.30 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– zuzüglich € 14.– Materialgeld für einen Bausatz / 5 Plätze / ♿



## Fr 9.2.18 / Workshop

### **Vogelnistkästen selbst gebaut**

Vögel erfreuen uns in Stadtgärten, auf Balkonen und in Parks. Allerdings fehlen ihnen zunehmend natürliche Nisthöhlen in morschen Bäumen, so dass Nistkästen zur Aufzucht der Jungtiere im Frühjahr gerne angenommen werden. In einer kurzen Einführung erfahren Sie Wissenswertes zu Anbringung und Reinigung der Nistkästen und richtiger Fütterung. Anschließend können Sie unter Anleitung einfach und kostengünstig einen artgerechten und zugleich attraktiven Nistkasten bauen. Die Bausätze werden von einer Behinderteneinrichtung gefertigt.

#### **F323030 / Workshop / MVHS und Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.**

Werner Reuter

Freitag, 9.2.2018 / 15.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.– zuzüglich € 23.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

### ab Fr 2.3.18 / Workshop **Obstbaumschnitt** Theorie und Praxis

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

#### **F323420 / Workshop / MVHS**

Konrad Bucher

Freitag, 2.3.2018 / 19.00 bis 21.00 Uhr, Samstag, 3.3.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / 12 Plätze

## Sa 17.3.18 / Workshop Pflege und Schnitt von Ziergehölzen

Bäume und Sträucher tragen mit ihren Blüten- und Blattfarben zu einem gelungenen Gartenbild bei. Spätestens wenn sie in Höhe und Proportion nicht mehr zum Garten passen, zu viel Schatten werfen oder im Alter verkahlen, ist ein fachgerechter Schnitt angebracht. Regelmäßig und zum richtigen Zeitraum durchgeführt, fördert ein Baumschnitt die natürliche Wuchsform und den Blütenreichtum. Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, die Grundprinzipien des Ziergehölzschnitts selbst exemplarisch anzuwenden. Bitte wettergerecht kleiden.

**F323430 / Workshop / MVHS**

Werner Weber

Samstag, 17.3.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 12 Plätze



Foto: © Rosel Eckstein / pixelio.de

## Urban Gardening

Selbstversorgung aus dem eigenen Garten liegt voll im Trend, verlangt aber viel Wissen und Geschick, damit die Mühen auch von Erfolg gekrönt werden. Unsere Veranstaltungsreihe bietet interessierten Gartenneulingen eine fundierte, theoretische und praktische Einführung und begleitet sie kompetent durch das Gartenjahr.

## Sa 30.9.17 / Praxisseminar Der Obst- und Beerengarten

Obst ist nicht nur gesund, es macht auch Freude, es im Wachstum zu beobachten und vom selbst gepflanzten Baum oder Strauch zu ernten! Doch die Anlage des Obstgartens will gut durchdacht sein: Was wünsche ich mir, welche Arten und Sorten passen zu meinem Boden? Will ich nur Nasch- oder auch Lagerobst ernten? Welche Arbeiten fallen rund ums Jahr an? Wie erntet man gesundes Obst ohne giftige Pflanzenschutzmittel? Lernen Sie die natürlichen Gegenspieler zu vielen Krankheiten und Schädlingen kennen. Lassen Sie sich im Kurs begeistern, genießen Sie die Arbeit und in Zukunft Ihr eigenes Obst oder Beerenobst. Bitte wettergerecht kleiden.

**E323419 / Praxisseminar / MVHS**

Konrad Bucher / Leif Hecke

Samstag, 30.9.2017 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– / 15 Plätze / ♿



Foto: © M. Großmann / pixelio.de

## So 8.10.17 / Sonntagsworkshop

### Bau einer Erdmiete

#### Frisches Gemüse auch im Winter

Wie kann ich mein reichlich geerntetes Obst und Gemüse lagern und frisch halten? Moderne Kellerräume sind oft zu warm und bieten nicht mehr die Voraussetzungen für eine gute Lagerung. Deshalb werden verschiedene alternative Lagermethoden für den Privathaushalt vorgestellt. Auch Erdkeller oder Erdmieten bieten eine sehr gute Möglichkeit, das eingelagerte Gemüse frisch zu erhalten. Im Praxisteil legen wir exemplarisch eine kleine Erdmiete an. Bitte Verpflegung mitbringen und wettergerecht kleiden.

**F323310 / Sonntagsworkshop / MVHS**

Hans Sondermeier

Sonntag, 8.10.2017 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Pausen nach  
Absprache / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– /  
15 Plätze

## Fr 13.10.17 / Workshop

### Die hohe Kunst des Kompostierens

Mit gutem Kompost können Sie viel zur Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit, aber auch zur Pflanzengesundheit beitragen. Nur: was darf alles auf Kompost, Silo oder Miete, und wo ist der beste Platz dafür? Was tun, wenn der Kompost stinkt? Nach einer Einführung setzen wir auf dem ÖBZ-Gelände mit den richtigen Materialien einen Kompost auf und begutachten Kompost in verschiedenen Reifestadien. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, die auch etwas schmutzig werden darf, Handschuhe und feste Schuhe.

**F323330 / Workshop / MVHS**

Christine Nimmerfall

Freitag, 13.10.2017 / 14.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei  
der MVHS erforderlich / € 29.– / 12 Plätze / ☒

## Sa 10.3.18 / Samstagsseminar

### Selbstversorgung

#### Gut geplant heißt reich zu ernten

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

**F323350 / Samstagsseminar / MVHS**

Hans Sondermeier

Samstag, 10.3.2018 / 11.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der  
MVHS erforderlich / € 29.– / 12 Plätze / ☒

## So 18.3.18 / Sonntagsseminar

### Garten-Basics

#### Die Wiederentdeckung des Gärtnerns

Gärtnern im großen Gemüsegarten, auf Balkon und Terrasse oder im Gemeinschaftsgarten: Für eine reiche Ernte sind die wichtigsten gärtnerischen Grundlagen notwendig: Wann ist die richtige Aussaat- und Pflanzzeit für bestimmte Sorten? Was ist hinsichtlich Licht, Keimtemperatur und Saattiefe zu beachten? Welche Erde ist die richtige? Was brauchen Pflanzen für ein gesundes Wachstum? Themen wie Mischkultur, Fruchtfolge und ökologische Düngungsmethoden für einen dauerhaft fruchtbaren Gartenboden werden behandelt und bewährte Gemüsesorten für den Hausgarten vorgestellt. Im Praxisteil wird gesät, pikiert und getopft; individuelle Fragen werden beantwortet.

**F323360 / Sonntagsseminar / MVHS**

Annette Holländer

Sonntag, 18.3.2018 / 10.00 bis 14.30 Uhr / Anmeldung bei der  
MVHS erforderlich / € 29.– zzgl. € 4.– Materialgeld / 12 Plätze / ☒



## ÖBZ-Gärten

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

So 24.9.17 / Aktion

### Erntetag der Gartengruppe

Die Gartengruppe des Experimentiergartens präsentiert eingemachte Köstlichkeiten aus dem Gartenjahr. Neben den Rezeptesammlungen zu Topinambur, Grünen Tomaten, Zucchini und Roter Bete werden vielfältige Verwendungsmöglichkeiten von Kürbis vorgestellt. Zudem können Sie Ihr eigenes Kräutersalz herstellen. Die Saatguternte der Bohnensorten, die im Rahmen des Bohnenprojekts vermehrt wurden, wird an diesem Tag ins Sortenarchiv aufgenommen. Parallel gibt es im Sonntagscafé leckeren selbstgebackenen Kuchen und Getränke.

#### Aktion / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ  
Sonntag, 24.9.2017 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

Sa 24.3.18 / Samstagsseminar

### Experimentiergarten am ÖBZ Informieren, mitmachen, genießen

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

#### Samstagsseminar / MUZ

Konrad Bucher

Samstag, 24.3.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme gegen Spende / 10 Plätze / ♿

## 4. Saatgutfestival im ÖBZ

Seit Jahrhunderten vermehren Menschen weltweit ihr eigenes Saatgut zur Versorgung der Bevölkerung sowie für den Eigengebrauch. Über diese bäuerliche Pflanzenzüchtung und die Weitergabe des Saatguts entstanden eine Vielzahl samenfester Nutzpflanzen, darunter unzählige regional angepasste Haus- und Hofsorten. Im Zuge der modernen Pflanzenzüchtung, die sich vorrangig auf die Ansprüche der industriellen Landwirtschaft ausrichtet, gehen nicht nur unsere alten und nachbaufähigen Gemüsesorten zugunsten von Hybridzüchtungen verloren. Der Anbau dieser modernen Hochleistungssorten in Monokulturen und unter Einsatz von Ackergiften schädigt auch zunehmend die Fruchtbarkeit unserer Böden.



Foto: © Annette Holländer

## So 25.2.18 / Saatgutfestival

10 bis 17 Uhr / Saatgutmarkt

### **Vielfalt erhalten und genießen!**

Nach drei erfolgreichen Saatgut-Veranstaltungen wird Ihnen auf dem Markt des 4. Saatgutfestivals im ÖBZ wieder eine bunte Palette alter und samenfester Kultursorten geboten. Neben Saat- und Pflanzgut erwartet Sie ein reichhaltiges Informationsangebot und ein interessantes Rahmenprogramm mit Tauschbörse, Vorträgen, offener Kinderaktion und einem Imbiss aus der Gartenküche!

### **Saatgutmarkt / Gartengruppe Experimentiergarten am ÖBZ, MUZ und VEN-Regionalgruppe München/Südbayern**

Sonntag, 25.2.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

10 bis 17 Uhr / Vortragsreihe

### **Saatgut ist Kulturgut**

Diese interessante Vortragsreihe bietet reichhaltige Informationen rund ums Thema. Von der Samengärtnerei im eigenen Hausgarten und der Erhaltung alter Sorten, über Wissenswertes zu Anbau von Gemüse auf Balkon, Terrasse und Gartenbeet bis hin zu Bodenfruchtbarkeit und ökologischer Düngung reichen die Beiträge der Referentinnen und Referenten und Saatguterhalter/innen.

Vortragszeiten, Referentinnen und Referenten werden auf der Homepage [www.oebz.de](http://www.oebz.de) und beim VEN unter [www.nutzpflanzenvielfalt.de](http://www.nutzpflanzenvielfalt.de) bekannt gegeben.

### **Vortrag / Gartengruppe Experimentiergarten am ÖBZ, MUZ und VEN-Regionalgruppe München/Südbayern**

Sonntag, 25.2.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

14.00 bis 17.00 Uhr / Kindernachmittag

### **Saatkugeln & eigenes Minigärtchen gestalten**

Auf die Samen, fertig – los! Hier können Kinder die Wiesen und Beete in ihrer Umgebung vielfältiger machen. Wir bereiten bunte „Explosionen“ vor, die im Frühling ihre Wirkung nicht verfehlen! Samen, die von den Gärtnerinnen und Gärtnern am ÖBZ im Herbst gesammelt wurden, sortieren die Kinder sorgsam vor und füllen sie in selbst gestaltete Samentütchen zum Mitnehmen für den heimischen Balkon und Garten. Gemüsesamen werden gleich in die Erde gesetzt zum Vorziehen an der Fensterbank. Über das Heranziehen bunter Pflanzenteppiche fördern wir die Bienenweide und steigern das Nahrungsangebot für heimische Insekten. Für Überraschungen werden die selbst geformten Saatkugeln sorgen.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder ab 5 Jahren / Renate Luz

Sonntag, 25.2.2018 / Einlass um 14.00 / 14.45 / 15.30 und 16.15 Uhr / max. 20 Kinder je Zeiteinheit / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿



Foto: © Annette Holländer

## Natur erleben

Natur in der Stadt ist auch Ort zum Erleben und Lernen. Bei Veranstaltungen und Führungen lernen Sie das ÖBZ-Gelände und Münchner Naturräume aus einer neuen Perspektive kennen.

### Fr 15.9.17 / Exkursion Fledermausexkursion Im Englischen Garten

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

**Exkursion / Landesbund für Vogelschutz**  
AK Fledermäuse

Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) / Freitag, 15.9.2017 / 18.30 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder bis 13 Jahre kostenfrei / bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus / ♿



Foto: © Manfred Gerber / pixelio.de

### Fr 6.10.17 / Führung Herbstliche Wildkräuterführung am ÖBZ

Bei einem Spaziergang rund um das ÖBZ lassen sich viele Heilpflanzen entdecken, die in der Volksmedizin seit langem angewandt werden. Bekannt ist z. B. die Heilwirkung von Hagebutte oder Weißdorn. Bei der Führung stellen Sie fest, wie viele gesundheitsfördernde Kräuter, Stauden und Wurzeln auch in der Stadt wachsen und dass sie zum Teil sogar sehr schmackhaft sind. Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkung der Heil- und Wildkräuter werden erläutert.

**F323010 / Führung / MVHS**  
Ulrike Windsperger

Freitag, 6.10.2017 / 15.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 14 Plätze

### Sa 14.10.17 / Exkursion Den Vögeln in die Nester geschaut am Böhmerwaldplatz

Jeden Herbst werden weit über tausend Nistkästen im Auftrag der Stadt München geleert und begutachtet. Die Überreste der vergangenen Brutsaison in den Kästen können viel über die Ereignisse des Sommers erzählen und Auskunft geben über das Leben der Vögel, das sonst nur im Verborgenen stattfindet. Wer neugierig ist und dabei sein möchte, ist herzlich eingeladen. Wir werden die Nistkästen am Böhmerwaldplatz erkunden. Zu dieser Jahreszeit kann es schon sehr kalt sein, deswegen bitte warm anziehen.

**Exkursion / Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.**  
**Kreisgruppe München Stadt und Land**  
Dr. Eva Schneider und Werner Reuter

Treffpunkt: Böhmerwaldplatz, U-Bahnausgang Böhmerwaldplatz (U4 Richtung Arabellapark) / Samstag, 14.10.2017 / 11.00 bis 13.00 Uhr / Informationen unter Telefon (0 89) 2 71 90 52 / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder bis 13 Jahre kostenfrei



## Sa 14.10.17 / Exkursion **Naturentdeckungen für Einsteiger/innen** Herbst in der Hirschau

Wir studieren die raschelnde Vielfalt an Formen, Farben und Größen der herabgefallenen Blätter und ordnen die gesammelten Blätter und Früchte den einzelnen Baumarten zu. Im Nordfriedhof und im Nordteil des Englischen Gartens suchen wir in den zunehmend kahl werdenden Bäumen nach den häufigsten Stadtvögeln. An der Isar entdecken wir eine große Vielfalt von Wasservögeln, die sich beim Stauwehr Oberföhringer besonders gut beobachten lässt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: warme Kleidung und Winterschuhe für den Parkbesuch.

**F313470 / Exkursion / Alte Heide / MVHS**

Tobias Maier

Treffpunkt: U-Bahnhof Alte Heide (U6), am Hochbunker / Ungererstr. 158 / Samstag, 14.10.2017 / 13.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– / 20 Plätze



Foto: © Rosemarie Doll / pixelio.de

## So 15.10.17 / Exkursion **Pilze suchen, bestimmen, sammeln** im Berglholz

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze: Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln, und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die pilzsachverständigen Dozenten erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V. Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

**F313924 / Exkursion / Oberschleißheim / MVHS**

Werner Edelmann

Treffpunkt: S-Bahnhof Oberschleißheim (S1) / Sonntag, 15.10.2017 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.– / 20 Plätze

## Sa 11.11.17 / Exkursion **Vogeltreffpunkt in Europa** 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: wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung.

**F313554 / Exkursion / MVHS**

Manfred Siering

Treffpunkt: Bahnhof Ismaning / Samstag, 11.11.2017 / 8.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– / 20 Plätze

## Sa 18.11.17 / Exkursion Den Vögeln in die Nester geschaut am Normannenplatz

Weit über tausend Nistkästen werden jeden Herbst im Auftrag der Stadt München ausgeleert und begutachtet. Die Überbleibsel geben Auskunft über das sonst im Verborgenen stattfindende Leben der Vögel im Sommer. Sie sind herzlich eingeladen, die Nistkästen am Normannenplatz in Bogenhausen zu erkunden. Zu dieser Jahreszeit kann es schon sehr kalt sein, bitte warm anziehen.

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

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Normannenplatz / Engelschalkinger Straße (U-Bahnstation Arabellapark) / Samstag, 18.11.2017 / 11.00 bis 13.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 9.– / Kinder ab 5 Jahre € 4.50 / BN-Mitglieder € 5.– / € 2.50 / Informationen unter Telefon (089) 2 71 90 52

## Sa 25.11.17 / Exkursion Spätherbst im Münchner Osten Eine naturkundliche Wanderung

Der Winter steht vor der Tür und die Tiere und Pflanzen draußen in den Wäldern, aber auch in unseren Parks haben sich schon bestens vorbereitet: Die Laubbäume beispielsweise stehen zwar laublos da, aber im vergangenen Sommer haben sie die Knospen für den nächsten Frühling ausgebildet. So ist es gar nicht schwierig, im Winter die laublosen Bäume anhand ihrer Knospen zu bestimmen. Baumknospen sind jedoch nicht nur zum Bestimmen geeignet, sie erzählen noch Vieles mehr, z. B. von Überwinterungs- und Überlebensstrategien.

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

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Ostpark, Eingang beim Michaeligarten / Feichtstraße  
Samstag, 25.11.2017 / 11.00 bis 13.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 9.– / Kinder ab 5 Jahre € 4.50 / BN-Mitglieder € 5.– / € 2.50 / Informationen unter Telefon (089) 2 71 90 52 / ☎

## Sa 6.1.18 / Exkursion Zur Stunde der Wintervögel im Englischen Garten

Die Fülle von Lebensräumen in beiden Teilen des Parks bietet das ganze Jahr über vielen Vogelarten eine Heimat. Der alte Baumbestand ist ein Refugium für überwinternde Spechte und Singvögel, die in den kahlen Bäumen leicht zu entdecken sind. An den Parkgewässern lassen sich Wasservögel wie Taucher, Schwäne, Gänse, Enten und Säuger gut beobachten. Außerdem erklärt Manfred Siering, wie Sie bei der „Stunde der Wintervögel“ mitmachen können und zeigt die häufigsten Wintervogelarten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Fernglas (wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung.

**F313558 / Exkursion / Maxvorstadt / MVHS  
Manfred Siering**

Treffpunkt: U-Bahnhof Universität / Samstag, 6.1.2018 / 8.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 20 Plätze





**Aktiv und Kreativ**

## Aktiv und Kreativ

Das ÖBZ mit seinen hellen Räumen und dem Blick ins Grüne schafft eine inspirierende Atmosphäre für kreative Prozesse.

### Naturprodukte selbst gemacht

Naturprodukte können sehr zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, umso mehr, wenn Sie diese unter fachkundiger Anleitung selbst herstellen!

Fr 22.9.17 / Seminar

### Edle Tropfen für die Gesundheit Heilsame Schnäpse und Liköre

Die vorgestellten Getränke enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern und Alltagsbeschwerden lindern können. In den von uns aufgesetzten Schnäpsen werden keine Geschmacksstoffe, sondern nur gesunde und reine Naturprodukte verwendet. Schmackhafte „Gesunde Geister“ lassen sich das ganze Jahr über aus Blüten, Samen, Blättern, Nüssen, Früchten oder Wurzeln herstellen. Am ÖBZ stellen Sie selbst unter Anleitung Ansätze nach Wunsch zusammen. Bitte mitbringen: zwei Flaschen klaren Alkohol nach Geschmack mit mind. 38% Vol. sowie fünf bis sechs leere Gläser mit Schraubdeckel, je ca. 250 ml.

**E323721 / Seminar / MVHS**

Ulrike Windsperger

Freitag, 22.9.2017 / 16.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– zuzüglich € 2.– Materialgeld / 14 Plätze / ☎

Di 26.9.17 / Seminar

### Wilde Früchtchen im Herbst Wildobst erkennen und genießen

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

**E323723 / Seminar / MVHS**

Christine Nimmerfall

Dienstag, 26.9.2017 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 14 Plätze / ☎

Do 9.11.17 / Workshop

### Edle Naturseifen Ein Geschenk zum Verwöhnen

Sie lernen, eine edle Naturseife ohne künstliche Zusätze im Kaltverfahren herzustellen, gut geeignet als Weihnachtsgeschenk oder um sich selbst zu verwöhnen. Nach einer Einführung in die Seifenherstellung stellt die Dozentin demonstrativ eine Charge Seife her. Nach der Sicherheitsschulung können Sie sich dann individuell Ihre Naturseife aus edlen Ölen, Fetten und naturreinen ätherischen Ölen zubereiten. Sie müssen keine Arbeitsgeräte mitbringen und erhalten neben Ihrer Seife (ca. 500 g) ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptvorschlägen für weitere Projekte.

**F323620 / Workshop / MVHS**

Dana Weidner

Donnerstag, 9.11.2017 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

## Sa 9.12.17 / Samstagsseminar **Heilkräutersalben** 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, das 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 sowie die Salben in ansprechenden Gläschen.

**F323670 / Samstagsseminar / MVHS**

Gabi Streidl / Markus Hieber

Samstag, 9.12.2017 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 50.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



Foto: © conny wr / pixelio.de

## Sa 13.1.18 / Samstagsworkshop **Pflegeprodukte für die junge Haut** Selbst herstellen

Naturkosmetika für sich selbst und für Ihre Freunde herstellen, das geht schnell und macht Spaß! Gezielt auf die jüngere Haut abgestimmte Pflege wird aus natürlichen Produkten wie Bienenwachs, Ölen, Blüten und Kräutern hergestellt. Nach einfachen Rezepten, die Sie später zu Hause variieren können, rühren wir z.B. eine Anti-Pickelsalbe und einen pflegenden Lippenbalsam. Sie erhalten eine Einführung, ein ausführliches Skript mit Basiszutaten und Rezepten und die selbst zubereiteten Produkte in hübscher Verpackung.

**F323640 / Samstagsworkshop / MVHS**

Gabi Streidl / Markus Hieber

Samstag, 13.1.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– (ermäßigte Kursgebühr) zuzüglich € 12.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



## Kunst und Gestalten

Lassen Sie sich von der Natur und von den Materialien inspirieren und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Sa 23.9.17 / Sa 18.11.17 / Sa 13.1.18  
Samstagsworkshop

### Ikebana

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

**E229020 / Samstagsworkshop / MVHS**

Angelika Mühlbauer

Samstag, 23.9.2017 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

**F229010 / Samstagsworkshop / MVHS**

Angelika Mühlbauer

Samstag, 18.11.2017 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

**F229020 / Samstagsworkshop / MVHS**

Angelika Mühlbauer

Samstag, 13.1.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## So 12.11.17 / Sonntagsworkshop Dekorative Objekte aus Draht flechten

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

**F323820 / Sonntagsworkshop / MVHS**

Anni Platz

Sonntag, 12.11.2017 / 11.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 45.– / Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch / 8 Plätze / ♿



Foto: © Anni Platz



## Fr 1.12.17 / Workshop **Adventskränze und Weihnachtsbaumschmuck**

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

**F323830 / Workshop / MVHS**

Frauke Feuss

Freitag, 1.12.2017 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



## Sa 27.1.18 / Samstagsworkshop **Korbflechten** Ein altes Handwerk voll im Trend

Seit vielen tausend Jahren begleitet das Flechten den Menschen; bis heute ist eine maschinelle Fertigung von Körben nicht möglich. Das Flechthandwerk bereichert uns auch durch den kreativ-spielerischen Umgang mit natürlichem Material. In diesem Kurs flechten Sie einen kleinen Korb Ihrer Wahl und erlernen dabei Grundkenntnisse. Sie können sich aber auch der kreativen Objektflechterei für Haus und Garten zuwenden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte Verpflegung mitbringen, wir arbeiten ohne feste Pause. Als Flechtmaterial stehen verschiedenfarbige Weiden zur Verfügung. Für spezielle Wünsche bitte die Dozentin anrufen, Telefon (081 06) 3 13 30, bis drei Tage vor Kursbeginn. Gerne können Sie auch selbst geschnittenes Flechtmaterial, Treibholz, Stöcke usw. mitbringen und einarbeiten.

**F323840 / Samstagsworkshop / MVHS**

Brigitte Obermeir

Samstag, 27.1.2018 / 9.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 80.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



Foto: © macy

## So 4.2.18 / Sonntagsworkshop

### Lebende Weidenobjekte

#### Für Topf oder Garten

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

**F323850 / Sonntagsworkshop / MVHS**

Anni Platz

Sonntag, 4.2.2018 / 11.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 45.– / 8 Plätze / ♿

## Do 22.3.18 / Workshop

### Rankhilfen aus Weidengeflecht

#### Für Balkon und Garten

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

**F323870 / Workshop / MVHS**

Frauke Feuss

Donnerstag, 22.3.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 7.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

## So 4.3.18 / Sonntagsworkshop

### Neue Flechttechniken

#### Für drinnen und draußen

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

**F323860 / Sonntagsworkshop / MVHS**

Anni Platz

Sonntag, 4.3.2018 / 11.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 45.– / 8 Plätze / ♿





**Rundum gesund**

## Rundum gesund

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

### Körper und Geist

#### So 29.10.17 / Sonntagsseminar **Stärkung des Immunsystems** Nach den fünf Elementen

Die Ernte ist eingebracht und nach der Wärme des Sommers bereitet sich die Natur allmählich auf die kältere Jahreszeit vor. Tun Sie es ihr gleich und sorgen Sie für aufgefüllte Energiespeicher und ein starkes Abwehrsystem, um gesund und fit in den Herbst zu starten. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem mit Körperübungen aus dem Qigong, durch Akupressur- und (Selbst-) Massagetechniken und durch geeignete Ernährung auf die Herausforderungen der kalten Jahreszeit vorbereiten können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung.

**F351144 / Sonntagsseminar / MVHS**

Deniz Arda

Sonntag, 29.10.2017 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 41.– / 12 Plätze

Fr 17.11.17 / Vortrag

### **Das Gewürzregal als Hausapotheke**

Unsere Gewürze und Küchenkräuter haben zum Teil eine jahrhundertlange Erfolgsgeschichte als Heilmittel vorzuweisen. Ihre aromatischen Inhaltsstoffe beleben nicht nur unsere Küche, sondern auch unsere Gesundheit, indem sie schädliche Keime abtöten und das Immunsystem unterstützen. Eine Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin gibt zahlreiche Beispiele, wie Sie mit Hausmitteln aus dem Gewürzregal so manches Zipperlein wie Kopfschmerzen, Erkältung und Magenverstimmung schnell und effektiv selbst behandeln können.

**F381130 / Vortrag / MVHS**

Christine Kantor

Freitag, 17.11.2017 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 18 Plätze / ♿

Di 28.11.17 / Vortrag

### **Gesund durch die kalte Jahreszeit** Erkältungskrankheiten clever vorbeugen

Einer Erkältung vorzubeugen ist viel besser als sie auszukurieren. Hierbei helfen uns Pflanzen mit antibakteriellen Wirkstoffen und andere, die Viren bei ihrer Vermehrung hemmen. Wieder andere Pflanzen unterstützen uns, wenn es bereits im Hals kratzt, die Nase läuft oder der Husten beginnt – für jeden Teilnehmenden ist etwas zur Vorbeugung und zur Unterstützung des Immunsystems dabei. So kommen Sie fit durch die kalte Jahreszeit!

**F323740 / Vortrag / MVHS**

Christine Nimmerfall

Dienstag, 28.11.2017 / 19.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 12 Plätze / ♿

## So 3.12.17 / Sonntagsseminar **Leben aus der Fülle** Meditationstag

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

**F351276 / Sonntagsseminar / MVHS**

Gudrun Alt

Sonntag, 3.12.2017 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– / 12 Plätze

## Sa 9.12.17 / Samstagsseminar **Brain Power – Power Brain** Training für Gehirn und Körper

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

**F358862 / Samstagsseminar / MVHS**

Tristan Bechmann

Samstag, 9.12.2017 / 9.30 bis 12.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 12 Plätze

## **Bewegung und Entspannung**

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

## ab Do 5.10.17 / Kurs **Qigong – Grundstufe** Für Seniorinnen und Senioren

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

**F374100 / Kurs / MVHS**

Hanne Zitka-Scheuerer

8 x donnerstags, 5.10. bis 7.12.2017 (nicht am 2. und 9.11.) / 14:00 bis 15.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.– / Ermäßigung mit Senioren-Card möglich / 12 Plätze / ♿

Foto: © Rainer Sturm / pixelio.de



## Fr 13.10.17 / Seminar **Qigong im Spätsommer** Magen und Milz für den Winter stärken

Der Spätsommer ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dem Element Erde und den Organen Magen und Milz zugeordnet. Wir werden unseren Körper lockern, die Lebensenergie Qi mit sanften Bewegungsübungen aus dem Qigong wecken und nähren, verbrauchtes Qi und Ablagerungen abstreifen. Anschließend folgen spezielle Übungen zur Stärkung des Herz- und Milzmeridians. Lassen Sie sich erquicken mit frischer Lebensenergie, gestärkt und zentriert in der eigenen Mitte und verspüren Sie Appetit auf das Leben.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken.

**F323005 / Seminar / MVHS**

[Eva Maria Pirkli](#)

Freitag, 13.10.2017 / 18.00 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 12 Plätze

## Sa 25.11.17 / Samstagsseminar **Die Feldenkrais-Methode** Für verbesserte Körperwahrnehmung

„Mach das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant“ (Moshe Feldenkrais, Erfinder dieser Methode)  
Sie haben viel Potenzial, machen Sie sich dies bewusst! Sie lernen Ihr Körperbewusstsein zu schulen, neue Bewegungen zu finden, sich optimaler zu drehen, sich leichter und eleganter zu bewegen, eine innere Balance zu finden. Feldenkrais ist für alle geeignet, die mit dieser Bewegungsmethode an sich arbeiten und mehr über sich erfahren wollen. Sie werden überrascht sein, wie elastisch Sie sich anschließend fühlen.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

**F354156 / Samstagsseminar / MVHS**

[Rotraud Kühn](#)

Samstag, 25.11.2017 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– / 12 Plätze

## Sa 4.11.17 / Samstagsseminar **Natural Flow® Faszientraining**

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

**F357533 / Samstagsseminar / MVHS**

[Karina Haufe](#)

Samstag, 4.11.2017 / 12.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 12 Plätze

## So 14.1.18 / Sonntagsseminar **Hatha-Yoga am Sonntagnachmittag** Yoga für einen freien Kopf

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

**F352736 / Sonntagsseminar / MVHS**

Isabel Salzer

Sonntag, 14.1.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 12 Plätze

## Di 23.1.18 / Seminar **Achtsamkeitsmeditation** Die MBSR-Methode

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

**F351220 / Seminar / MVHS**

Juliana Raisch

Dienstag, 23.1.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / 12 Plätze

## Sa 3.2.18 / Samstagseminar **Abschalten:** **Entspannt im neuen Jahr**

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

**F351140 / Samstagseminar / MVHS**

Barbara Renner-Wiest

Samstag, 3.2.2018 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– / 12 Plätze / ♿

Foto: © Regina Kaute / pixelio.de



## Kochen und Ernährung

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

### Sa 23.9.17 / Samstagsseminar Traditionelle vietnamesische Küche

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

#### E384790 / Samstagsseminar / MVHS

Anh Van Nguyen

Samstag, 23.9.2017 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 35.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



### So 1.10.17 / Sonntagsseminar Kochen mit Heil- und Wildkräutern Von der Wiese auf den Tisch

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

#### F381500 / Sonntagsseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Sonntag, 1.10.2017 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 37.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze



Foto: © knipseline / pixelio.de



## Sa 7.10.17 / Samstagsseminar **Thailändische Küche**

Wer die Leichtigkeit der thailändischen Küche genossen hat, wird auf deren feine Aromen nicht mehr verzichten wollen. Wir kochen Gerichte der thailändischen Küche mit frischem Gemüse, Geflügel und Fisch aus ökologischer Erzeugung. Lernen Sie auch die Vielfalt der Reissorten und deren Zubereitung kennen. Wir kochen z.B. Zitronengrassuppe, Goa-Bohnen-Salat, Thai-Omelette gefüllt, Eier mit Tamarindensauce, gebratene Nudeln mit Hähnchen, Süsskartoffel-Curry mit Tofu und Tapioka-Pudding mit tropischen Früchten. Alle Zutaten aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F384808 / Samstagsseminar / MVHS**

Margot Schomaker

Samstag, 7.10.2017 / 10.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 37.– zuzüglich € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Sa 28.10.17 / Samstagsseminar **Süßwasserfische aus bayerischen Gewässern**

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

**F385060 / Samstagsseminar / MVHS**

Gabriele Rauch

Samstag, 28.10.2017 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 43.– zuzüglich € 25.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Sa 4.11.17 / Samstagsseminar **Konservieren und Verarbeiten der Gartenernte** Gut versorgt auch im Winter

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

**F323340 / Samstagsseminar / MVHS**

Annette Holländer

Samstag, 4.11.2017 / 13.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 12 Plätze / ☺

## So 5.11.17 / Sonntagsseminar **Pralinen** Fair, ökologisch, köstlich

Der Genuss dieser Pralinen macht kein schlechtes Gewissen, zumindest was die Rohstoffe angeht! Aus Bio-Nougat und Bio-Marzipan sowie fair gehandelter Schokolade stellen wir Trüffel, Pralinen und Konfekt in zartschmelzender Qualität her. Dabei werden wichtige Fachregeln, wie das Temperieren von Kuvertüre, Überziehen von Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten, vermittelt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, einige flache Aufbewahrungsbehälter und, falls vorhanden, ein Pralinenbesteck.

**F386180 / Sonntagsseminar / MVHS**

Gisela Lüttmerding

Sonntag, 5.11.2017 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## ab Do 9.11.17 / Kurs **Männer an den Herd!** Kochkurs nur für Männer

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

**F380080 / Kurs / MVHS**

Bianca Herma Schlömer

3 x donnerstags, 9.11. / 23.11. / 30.11.2017 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 69.– zuzüglich € 42.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## So 12.11.17 / Sonntagsseminar **Das Powerkraut für den Winter**

Wer auch im Winter gerne saisonal essen will, kommt an ihm nicht vorbei: dem Kohl. Damit es dabei nicht langweilig wird, bekommen Sie hier abwechslungsreiche Gerichte zum Ausprobieren wie Blumenkohl-Orangen-Suppe, Brokkoli-Muffins, Wirsingrisotto mit Steinpilzen und einen Rotkohlaufguss. Lernen Sie außerdem, worauf es bei der Qualität und beim Würzen ankommt, um Genuss und Verträglichkeit dieser geballten Nährstoffkugeln noch zu erhöhen. Alle Gerichte sind vegetarisch oder vegan und alles ist in Bio-Qualität. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F383050 / Sonntagsseminar / MVHS**

Margot Schomaker

Sonntag, 12.11.2017 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Do 16.11.17 / Seminar **Grundlagen der wilden Fermentation** Haltbar machen durch Einlegen und Ansäuern

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

**F381560 / Seminar / MVHS**

Karina Haufe

Donnerstag, 16.11.2017 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

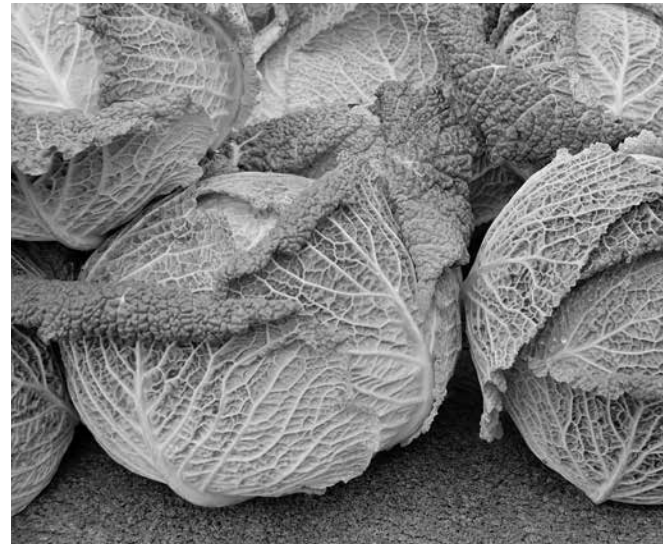


Foto: © Petra Bork / pixelio.de

## Fr 17.11.17 / Vortrag **Das Gewürzregal als Hausapotheke**

Unsere Gewürze und Küchenkräuter haben zum Teil eine jahrhundertlange Erfolgsgeschichte als Heilmittel vorzuweisen. Ihre aromatischen Inhaltsstoffe beleben nicht nur unsere Küche, sondern auch unsere Gesundheit, indem sie schädliche Keime abtöten und das Immunsystem unterstützen. Eine Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin gibt zahlreiche Beispiele, wie Sie mit Hausmitteln aus dem Gewürzregal so manches Zipperlein wie Kopfschmerzen, Erkältung und Magenverstimmung schnell und effektiv selbst behandeln können.

**F381130 / Vortrag / MVHS**

Christine Kantor

Freitag, 17.11.2017 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 18 Plätze / ☎

## Mo 20.11.17 / Seminar **Nusszeit – Genusszeit**

Cashewkerne, Maroni, Sonnenblumenkerne und Pecannüsse – angeregt durch die Vielfalt wird ein herbstliches Menü komponiert: Salat mit Haselnuss-Vinaigrette, Sellerietaler mit einer Kruste aus Pinienkernen und Mandeln, Kastanien-Bulgur-Burger und zur Abrundung eine Linzer Torte mit Cranberries. Nüsse mit ihrem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen sollten bei fleischloser Ernährung immer Verwendung finden! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F382021 / Seminar / MVHS**

Marlies Brunner

Montag, 20.11.2017 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

## So 26.11.17 / Sonntagsseminar **Indiens vegetarische Schatztruhe**

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

**F384938 / Sonntagsseminar / MVHS**

Valerie Thornton

Sonntag, 26.11.2017 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



Foto: © Markus Leiter / pixelio.de

## Sa 2.12.17 / Samstagsseminar **Vegan genießen mit allen Sinnen**

Leuchtende, duftende Gewürze, biologische Zutaten und eine abwechslungsreiche Rezeptauswahl sind die Basis dieses veganen Kochkurses. Wir überraschen unsere Gaumen mit neuen Produkten und kreieren z. B. saisonale Köstlichkeiten aus Algen, Kürbis, Sellerie, Seidentofu und Mandeln für das festliche Menü. Bei Kaffee und Kuchen ist dann noch Zeit, gemütlich zusammensitzen. Alle Zutaten aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F382056 / Samstagsseminar / MVHS**

Margot Schomaker

Samstag, 2.12.2017 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## So 3.12.17 / Sonntagsseminar **Authentische syrische Küche**

Syrien ist zu uns gekommen und doch wissen wir so wenig über dieses Land. Dabei haben alle Kulturen die Liebe zum guten Essen gemeinsam. Die syrische Küche ist der ihrer Nachbarländer Türkei und Libanon ähnlich, mit den bekannten Vorspeisen namens Meze und den würzigen Kebabs und – vor allem an den Küsten – Fischgerichten. Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü mit den Vorspeisen Hummus, Baba Ghanesh und Tabuleh, als Hauptspeise Mahshi und als Nachtisch Barazek. Dazu gibt es süßen Tee und zum Schluss einen traditionell starken Kaffee mit Kardamom.

**F384538 / Sonntagsseminar / MVHS**

Ahmed Hassani

Sonntag, 3.12.2017 / 14.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 41.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Do 7.12.17 / Seminar **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 Geschmücken zu experimentieren. Dabei verwenden wir neben Fisch, Fleisch und Geflügel auch ungewöhnlichere Lebensmittel zum Räuchern, wie Käse, Gemüse und sogar Obst. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F381550 / Seminar / MVHS**

Gabriele Rauch

Donnerstag, 7.12.2017 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Do 7.12.17 / Seminar **Weihnachtliche Gewürze Sinnlich und gesund**

Was wären Plätzchen, Lebkuchen und Glühwein ohne Zimt, Nelken, Anis und Vanille? Die typischen weihnachtlichen Gewürze haben über ihren Geschmack und Duft hinaus noch viele gesundheitliche Wirkungen. Zimt und Nelken wirken antibakteriell, Ingwer stärkt das Immunsystem und Anis fördert die Verdauung. Im Vortrag erfahren Sie, wie die Gewürze in der dunklen, kalten Jahreszeit besonders wirkungsvoll eingesetzt werden können. Jeder Teilnehmende erhält eine gemeinsam hergestellte Gewürzmischung für Glühwein oder alkoholfreien Punsch.

**F323750 / Seminar / MVHS**

Christine Nimmerfall

Donnerstag, 7.12.2017 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12,50 / 14 Plätze / ♿

## Fr 8.12.17 / Seminar **Kleine Snacks im Büro** Bekömmlich und leicht vorzubereiten

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

**F380139 / Seminar / MVHS**

Britta Schukat

Freitag, 8.12.2017 / 17.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Do 14.12.17 / Seminar **Kohlenhydratlimitierte Küche** Heißhunger im Griff

Der ketogenen Ernährung werden viele Vorzüge nachgesagt: Sie soll Gewichtsverlust beschleunigen und sich zur Behandlung von Diabetes und möglicherweise sogar von Alzheimer und Krebs eignen. Die Herausforderung in der Küche besteht dabei in der Maximalmenge von ca. 30 g Kohlehydrate pro Tag. Stattdessen setzt diese Ernährung auf wertvolle Fette als Energieträger. Im Kurs lernen Sie, wie Ihr Kochalltag auch ohne Mehl, Zucker, Nudeln oder Reis funktionieren kann und das Essen dabei auch noch schmeckt! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

**F381230 / Seminar / MVHS**

Karina Haufe

Donnerstag, 14.12.2017 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Mi 10.1.18 / Seminar **Käse selbst gemacht**

Käse selbst zu machen, ist gar nicht so schwer! Unsere erfahrene Dozentin bringt dafür alle nötigen Werkzeuge, Kessel und frische Milch mit, 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 gemütlichen Glas Wein verkosten wir dann noch einige herausragende Käsesorten und lassen den Kurs ausklingen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F381540 / Seminar / MVHS**

Susanne Hofmann

Mittwoch, 10.1.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– zuzüglich € 22.– Materialgeld / 12 Plätze / ☺



Foto: © Sigrild Rossmann / pixelio.de



Fr 12.1.18 / Seminar

## Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

Im stressigen Berufsalltag kommt gerade gesundes, ausgewogenes und leckeres Essen oft zu kurz. In diesem Kurs probieren wir abwechslungsreiche Rezepte für Frühstück, Snacks und Abendessen, die sich schnell vor- und zubereiten lassen und Ihrem individuellen Geschmack angepasst werden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität immer wieder selbst frisch und genussreich kochen können, damit Sie den ganzen Tag gut versorgt sind. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F380136 / Seminar / MVHS**

Britta Schukat

Freitag, 12.1.2018 / 17.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

So 14.1.18 / Sonntagsseminar

## Bier brauen zu Hause

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

**F388030 / Sonntagsseminar / MVHS**

Silvia Hözlwimmer-Ruff

Sonntag, 14.1.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 41.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 12 Plätze / ☺

Do 18.1.18 / Seminar

## Achtsam kochen

### Mit den fünf Elementen

Es ist erstaunlich, wie sehr uns die richtige Ernährung im Alltag unterstützen und „heilen“ kann. In achtsamer Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung (gemäß TCM). Die meiste Lebensenergie (Qi) bieten uns Nahrungsmittel, die reif geerntet und schnell verarbeitet werden. Deshalb kochen wir mit regionalen Produkten der Saison und stellen uns ein Drei-Gänge-Menü zusammen. Dazu bekommen Sie viele Tipps, wie Sie sich, ohne auf etwas verzichten zu müssen, auch zu Hause gesund und heilsam ernähren können. Der Kurs wird teilweise schweigend stattfinden. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F381210 / Seminar / MVHS**

Silvia Hözlwimmer-Ruff

Donnerstag, 18.1.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Sa 20.1.18 / Samstagsseminar

## Linse, Bohne, Kichererbse

### Veganes Eiweiß satt

Unüberschaubar ist die Zahl der verschiedenen Arten von Hülsenfrüchten und fast unbegrenzt ihre Einsatzfähigkeit. Das macht sie zur wichtigsten Sättigungsbeilage der asiatischen und indischen Küche und zum unverzichtbaren Begleiter der veganen Ernährung. Wir probieren klassische Aufstriche wie Hummus oder gelbe Linsenpaste aus und machen Suppen, Salate und Eintöpfe wie Rote-Bohnen-Chili, ein Kichererbsencurry und ein indisches Dal. Alle Zutaten sind aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F382052 / Samstagsseminar / MVHS**

Margot Schomaker

Samstag, 20.1.2018 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺



## Sa 27.1.18 / Samstagsseminar **Cool cooking** **Pizza und Pasta neu entdecken** Für Teens von 14 bis 17 Jahren

Wer kann schon einer Pizza widerstehen, und wer liebt es nicht, vor einem großen Teller Nudeln zu sitzen? Hier lernen Sie, Ihre Lieblingsgerichte selbst zuzubereiten. Dabei gehen wir noch einen Schritt weiter und stellen alles Bekannte auf den Kopf! Verschiedene schnelle Pizzaböden und neuartige Spaghetti machen Lust auf Selbstverköstigung und machen Eindruck im Freundeskreis. Dazu gibt es Soßen und Zutaten genau nach Ihrem Geschmack! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

### **F380155 / Samstagsseminar / MVHS**

Michaela Scherbinek

Samstag, 27.1.2018 / 11.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– (ermäßigte Kursgebühr) zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

## Do 1.2.18 / Seminar **Fermentation für Fortgeschrittene** Neue Rezeptideen

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung, die schon Menschen in der Steinzeit nutzten. Nachdem Sie im Kurs „Grundlagen der wilden Fermentation“ die Milchsäuregärung kennengelernt und erste Rezepte ausprobiert haben, wagen wir uns an etwas schwierigere Fermente: Die Zubereitung von typischer polnischer Cwikla aus Roter Beete, Variationen von Kimchi und Sauerkraut sowie weitere tolle Ideen der Gemüsefermentation. Die Zutaten stammen aus ökologischem bzw. regionalem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, ein kleines Schraubglas.

### **F381562 / Seminar / MVHS**

Karina Haufe

Donnerstag, 1.2.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

## So 4.2.18 / Sonntagsseminar **Grüne Smoothies** Power- und Schönheitselixier

Grüne Smoothies sind äußerst nahrhaft, leicht verdaulich und stellen eine vollwertige Nahrung dar. In Amerika längst kein Geheimtipp mehr, begeistert dieses chlorophyllhaltige, lecker-frische Powergetränk auch die Menschen bei uns. Einmal gekostet, möchte man das frische, wohlschmeckende und kraftspendende Getränk nicht mehr missen! Sie erfahren alles über Geheimnisse, Hintergründe und Wirkung der grünen Smoothies und können verschiedene selbst zubereitete Varianten verkosten. Die saisonalen Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

### **F382001 / Sonntagsseminar / MVHS**

Margot Schomaker

Sonntag, 4.2.2018 / 10.00 bis 15.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– zuzüglich € 17.– Materialgeld / 16 Plätze / ☎



Foto: © Brigitta Kerber

## Sa 10.2.18 / Samstagsseminar **Feinste Bio-Schokoladenkreationen** selbst herstellen

Aus nur fünf Grundzutaten machen wir frische Schokolade ohne raffinierten Zucker, dafür vegan und laktosefrei. Wir experimentieren mit unserer selbst hergestellten Schokolade von zartbitter bis süß-cremig. Mit einer Vielzahl weiterer, zum Teil exotischer Zutaten verfeinern wir Tafeln und Taler. Alle Zutaten sind biologisch erzeugt und aus fairem Handel. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jede/r Teilnehmende nimmt ca. 300 g Schokolade mit nach Hause. Bitte mitbringen: Behälter zum Transportieren der fertigen Schokolade.

**F386185 / Samstagsseminar / MVHS**

Gisela Lüttmerding

Samstag, 10.2.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– zuzüglich € 22.– Materialgeld / ☞

## Do 1.3.18 / Seminar **Die Kunst des Räucherns** Haltbar machen und genießen

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 Geschmücken zu experimentieren. Dabei verwenden wir neben Fisch, Fleisch und Geflügel auch ungewöhnlichere Lebensmittel zum Räuchern, wie Käse, Gemüse und sogar Obst. Die Zutaten stammen aus biologischer bzw. regionaler Erzeugung. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

**F381555 / Seminar / MVHS**

Gabriele Rauch

Donnerstag, 1.3.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 10 Plätze / ☞

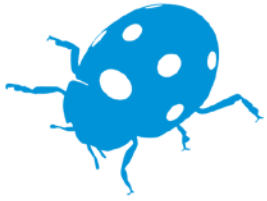
## Sa 3.3.18 / Samstagsseminar **Traditionelle vietnamesische** Küche

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

**F384790 / Samstagsseminar / MVHS**

Anh Van Nguyen

Samstag, 3.3.2018 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 43.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☞

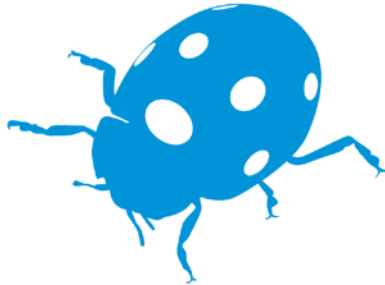


## **Angebote für Familien und Kinder**



## Angebote für Familien und Kinder

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



### Kindergeburtstag im ÖBZ

Die Natur erfahren mitten in der Stadt, mit viel Spiel und Spaß geheimnisvolle Orte entdecken, verlorene Schätze finden, spannende Abenteuer erleben, experimentieren, künstlerisch aktiv sein und vieles mehr – so wird dieser Tag für Ihr Kind und seine Geburtstagsgäste ein unvergessliches Erlebnis! Der Kinderraum, das Naturspielgelände und die Grünflächen des ÖBZ bieten viele Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung eines Kindergeburtstags.

Wir bieten Naturerlebnis-Geburtstagsfeiern für Kindergartenkinder (3 bis 5 Jahre) und Schulkinder (6 bis 12 Jahre) an. Die Angebote sind auf drei Stunden ausgelegt und kosten jeweils € 155.– für bis zu 15 Kinder.

Weitere Informationen zur Gestaltung von Kindergeburtstagen im ÖBZ und ein ausführliches Programm gibt es beim Münchner Umwelt-Zentrum e.V. unter Telefon (0 89) 939489-71 und auf [www.oebz.de](http://www.oebz.de)

## Angebote für Familien und Kinder

### Fr 15.9.17 / Familienexkursion Feuerzauber einer Herbstnacht

Auf unserer Entdeckungstour spüren wir Nachttieren nach, lernen durch Spiele ihr Verhalten kennen, hören Geschichten und stärken uns mit Stockbrot am Lagerfeuer. Eine Veranstaltung im Rahmen der Nacht der Umwelt. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

#### Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Treffpunkt: Ökologisches Bildungszentrum / Freitag, 15.9.2017 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 769 6025 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass

### ab Mi 20.9.17 / Kinderclub Die ÖBZ-Umwelt-detektive

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

#### Kinderclub / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

7 x mittwochs, 20.9., 18.10., 15.11., 13.12.2017 sowie 17.1., 21.2. und 21.3.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Kinder € 35.– (Clubgebühr für alle Treffen). Die Gebühr ist komplett beim ersten Treffen zu entrichten / 15 Plätze / &

## Fr 22.9.17 / Familienexkursion **Feuerzauber einer Sternennacht**

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

### **Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.**

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Treffpunkt: Ökologisches Bildungszentrum / Freitag, 22.9.2017 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass

## So 24.9.17 / Familiennachmittag **Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm**

### **Apfelernte auf der Streuobstwiese**

Endlich ist es soweit: Auf der Streuobstwiese beginnt die Erntezeit! In den Bäumen hängen rotbackige und gelbschalige, rundliche und birnenförmige Äpfel! Wir pflücken, rütteln und schütteln sie vom Baum, bereiten uns daraus die leckersten Apfelgerichte und löschen unseren Durst mit selbst gepresstem Apfelsaft. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen. Erwachsene können auch parallel eine Veranstaltung zur Apfelvielfalt besuchen (siehe Seite 22, vorherige Anmeldung bei der MVHS erforderlich).

### **Familiennachmittag / MUZ**

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

Sonntag, 24.9.2017 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld € 1.– pro Person / 20 Plätze / ♿



Foto: © Frauke Feuss

## So 22.10.17 / Kindernachmittag Faire Schokolade selbst gemacht

Liebst du Schokolade? Wächst Schokolade auf Büschen oder Bäumen, woher kommt sie eigentlich, und was gehört in eine gute Schokolade? An diesem Nachmittag lernst du alles darüber. Du darfst verschiedene Schokoladen kosten, wir machen Experimente und natürlich stellen wir auch eigene Schokolade her. Dabei erfährst du auch, wie du durch den Kauf von fairer Schokolade Kinder in anderen Ländern der Erde unterstützen kannst. Spiel und Spaß kommen auch nicht zu kurz. Parallel hat für die Erwachsenen das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Didi Richter

Sonntag, 22.10.2017 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.– / 15 Plätze / ☺



Foto: © Elisabeth Öschay

## Mi 25.10.17 / Familiennachmittag Bei den Wichtelzwergen zu Besuch

Hoppla, hat sich da ein Wichtelzwerg im Laubhaufen versteckt? Beim Streifzug durch den NaturSpielRaum bauen die Kinder kleine Waldgeister und erleben ihre Geschichten. Gemeinsam lauschen alle dem Konzert der Natur und bringen eigene Instrumente zum Klingen. Jederzeit kann sich die kleine Bande in den warmen Raum zurückziehen. Hier basteln sich alle eine Laubkrone, bekommen ein Pflanzentattoo und bereiten sich vor, die Wichtelburg mit dem Schatz zu finden. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen. Kinder bis 4 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen.

### Familiennachmittag / MUZ

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

Mittwoch, 25.10.2017 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze / ☺



Foto: © Renate Luz



## Mo 30.10.17 / Ganztagesangebot **Kastanie, Kleber, Baumgeschichten**

Im Herbst beschenkt uns die Natur mit vielen Früchten von Bäumen und Sträuchern, besonders die schön glänzenden Kastanien lassen sich vielfältig verwenden. Auf dem ÖBZ-Gelände sammeln wir sie zusammen mit anderen Herbstfrüchten und bunten Blättern, um lustige Gestalten und schönen Schmuck zu basteln und biologischen Kleber daraus zu gewinnen. Zudem erfahren wir, wie ein spezielles Kastanienwaschmittel hergestellt werden kann. Dabei hören wir von wilden und zahmen Kastanien und lauschen spannenden Baumgeschichten. Für das Mittagessen kochen wir eine Kürbissuppe und rösten Esskastanien am offenen Feuer.

### **Ganztagesangebot / MUZ**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Annette Holländer

Montag, 30.10.2017 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen u. Material / 12 Plätze / ♿

## Do 2.11.17 / Ganztagesangebot **Mit der Smartphone-Kamera den Herbst entdecken**

Ausgestattet mit den vom ÖBZ gestellten Smartphones machen wir uns auf den Weg, um die Geheimnisse der Natur im Herbst zu entdecken. Wo wachsen die Nüsse, die die Eichhörnchen für den Wintervorrat sammeln, wo überwintern die Kröten und Frösche aus dem Teich? Diese und viele andere Fragen erkunden wir gemeinsam und halten die Antworten mit unseren Kameras fest. Wir gestalten ein Heftchen, in dem wir unsere Herbstgeschichten sammeln und später mit den eigenen Fotos ergänzen können. Für den Hunger zwischendurch kochen wir uns ein Mittagessen aus bunten Kartoffeln und Herbstgemüsen. Bitte kleine Brotzeit, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und einen USB-Stick für das Überspielen der Fotos mitbringen.

### **Ganztagesangebot / MUZ**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Annette Holländer

Donnerstag, 2.11.2017 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

## Fr 3.11.17 / Kindervormittag **Vom Korn zur Semmel**

An diesem Vormittag dreht sich alles um unser Grundnahrungsmittel Getreide: verschiedene Getreidesorten, einzelne Getreidekörner im Großformat, Verwendung und einiges anderes mehr. Damit auch der Bauch etwas davon hat, mahlen wir das Getreide – elektrisch und von Hand – und backen uns aus dem Mehl eigene Semmeln. Aus den Körnern lässt sich nicht nur Mehl herstellen, sondern auch die Grundzutaten für einen leckeren Müsliriegel. In der parallel im Foyer des ÖBZ stattfindenden Ausstellung (näheres hierzu in der Rubrik „Andere treffen“) können wir noch viel mehr über andere Getreidesorten und die Geschichte des Getreideanbaus erfahren.

### **Kindervormittag / MUZ**

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Dr. Jutta Zarbock-Brehm

Freitag, 3.11.2017 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze / ♿



Foto: © Marc Haug

## So 19.11.17 / Familienwerkstatt **Krippen basteln aus Naturmaterialien**

Aus Rindenstücken, Moos, Flechten und Herbstzweigen werden fantasievolle Krippen gebaut und individuell gestaltet. Bei besinnlichen Geschichten und Kerzenschein können sich die Kinder und Eltern auf die Adventszeit einstellen. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte nach Möglichkeit passende Materialien und Dekoration wie Rinden, Wurzeln, Früchte etc. mitbringen.

### **Familienwerkstatt / MUZ**

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren / Christine Gross

Sonntag, 19.11.2017 / 15.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 6.50 / Kinder € 5.– / Familien € 18.– / Materialgeld für Engel € 3.– / 15 Plätze / ♿

## Fr 8.12.17 / Familienwerkstatt **Kerzenwerkstatt im Advent**

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

### **Familienwerkstatt / MUZ**

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

Freitag, 8.12.2017 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld je € 2.– / 15 Plätze / ♿

## So 21.1.18 / Kindernachmittag **Erlebnisreise in die Winterwelt mit Lagerfeuer**

Bekommen Enten im Schnee kalte Füße? Auf winterlichen Pfaden folgen wir Tierspuren und finden andere Lebenszeichen. Durch kleine Experimente erkennen die Kinder, wie Pflanzen und Tiere die Tücken des Winters überstehen. Es geht um den Energiehaushalt, Versuche zum Frostschutz, das Entstehen von Nebel und Rauheif. Mit Feuerklangbild und allerlei zauberhaften Feuerfreuden werden Herzen und Sinne erwärmt. Wenn es uns zu kalt wird, schlüpfen wir in den warmen Raum zurück und lauschen spannenden Tiergeschichten zum Überleben im Winter. Parallel hat für die Erwachsenen das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Sonntag, 21.1.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze / ♿



Foto: © Renate Luz

## Mo 12.2.18 / Ganztagesangebot **Die Maske macht's möglich** Ein kreativer Tag mit Naturtheater

Wer schlüpft nicht gerne einmal in eine andere Rolle: Fühlen wie ein Baum, Signale senden wie eine leuchtende Blume oder lieber einem wilden Tier auf die Schliche kommen. Nach einer Sammeltour über das ÖBZ-Gelände basteln wir unsere Maske aus Pappe, Recyclingmaterial und Naturgegenständen. Mittags „zaubern“ wir uns gemeinsam aus Bio-Zutaten eine leckere Mahlzeit. Neben Waldschrat, Zauberfee und Nasenwurm haben noch viele wundersame Gestalten Platz in unserem selbst entwickelten Natur-Theaterstück. Um 15.30 Uhr geben wir den Erwachsenen eine kleine Vorstellung. Vorhandene Verkleidungen (die zur Naturthematik passen) können gerne mitgebracht werden. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Montag, 12.2.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen u. Material / 12 Plätze / ♿

## Mi 14.2.18 / Ganztagesangebot **Schatzsuche mit Lagerfeuer** für Naturdetektive

Eine Schnitzeljagd quer durch das ÖBZ-Gelände führt zu abenteuerlichen Plätzen, die alle ihre Überraschungen parat halten. Spiele, Spaß und Wissenswertes bringen die Forscher/innen auf die Fährte zum Schatz. In der Outdoorküche wird so mancher Fund gleich über dem Feuer gebraten und gemeinsam verzehrt – so gestärkt kann die kleine Bande weiter ziehen und sich zwischendrin mit Bastelaufgaben immer wieder im Raum aufwärmen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Mittwoch, 14.2.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen u. Material / 12 Plätze / ♿

## Do 15.2.18 / Ganztagesangebot **Experimentieren, Mikroskopieren,** **Entdecken**

Ein Sandberg wird plötzlich zum Vulkan, Farben zerteilen sich auf magische Art und Weise. Kann man Wasser stapeln und können Regenwürmer Geräusche machen? Na, bist du neugierig geworden und hast du Lust bekommen, dies und noch vieles mehr zu erforschen und zu entdecken? Dann melde dich schnell an. Unser Mittagessen bereiten wir gemeinsam aus leckeren Bio-Zutaten zu. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Michaela Scherbinek

Donnerstag, 15.2.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Foto: © Elisabeth Öschay

## So 18.2.18 / Kindernachmittag Glücksbringer filzen

Kleeblatt, Marienkäfer und Hufeisen sind ... ja, genau, Glücksbringer. Das weiß jeder. Doch kaum jemand kennt die geheimnisvollen Geschichten, die sich hinter den Glücksbringern verbergen. Erfahre mehr über das Glück und verrate uns auch, was dich glücklich macht. Zur Belohnung darfst du dir deinen eigenen Glücksbringer filzen. Parallel hat für die Erwachsenen das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Michaela Scherbinek

Sonntag, 18.2.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.– / 15 Plätze / &



Foto: © Marc Haug

## So 25.2.18 / Kindernachmittag Saatkugeln und eigenes Minigärtchen gestalten

Auf die Samen, fertig – los! Hier können Kinder die Wiesen und Beete in ihrer Umgebung vielfältiger machen. Wir bereiten bunte „Explosionen“ vor, die im Frühling ihre Wirkung nicht verfehlen! Samen, die von den Gärtnerinnen und Gärtnern am ÖBZ im Herbst gesammelt wurden, sortieren die Kinder sorgsam vor und füllen sie in selbst gestaltete Samentütchen zum Mitnehmen für den heimischen Balkon und Garten. Gemüsesamen werden gleich in die Erde gesetzt zum Vorziehen an der Fensterbank. Über das Heranziehen bunter Pflanzenteppiche fördern wir die Bienenweide und steigern das Nahrungsangebot für heimische Insekten. Für Überraschungen werden die selbst geformten Saatkugeln sorgen. Diese Veranstaltung läuft im Rahmen des Saatgutfestivals im ÖBZ.

### Kindernachmittag / MUZ

Kinder ab 5 Jahre / Renate Luz

Sonntag, 25.2.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Teilnahme kostenfrei / Einlass um 14.00 / 14.45 / 15.30 / 16.15 Uhr / max. 20 Kinder je Zeiteinheit / &



Foto: © Karin Pfab

## Fr 16.3. / Fr 23.3.18 / Familienexkursion **Feuerzauber einer Sternennacht**

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

### **Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.**

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Treffpunkt: Ökologisches Bildungszentrum / Freitag, 16.3.2018 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7696025 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass

### **Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.**

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Treffpunkt: Ökologisches Bildungszentrum / Freitag, 23.3.2018 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7696025 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass



Foto: © Marc Haug

## Sa 17.3.18 / Familien-Bauaktion **ÖBZ-NaturSpielRaum im Frühjahr Traumfänger und Drachen aus Weidengeflecht**

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

### **Familien-Bauaktion / MUZ**

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

Samstag, 17.3.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / inkl. Mittagessen / Anmeldung beim MUZ wegen Bereitstellung der Mahlzeit erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 30 Plätze / ☎

## So 18.3.18 / Kindernachmittag **Schätze verstecken und entdecken**

Du liebst Schatzsuche und Schnitzeljagd? Dann bist du hier genau richtig. In zwei Teams entwickeln wir jeweils eine eigene Schatzsuche über das ÖBZ-Gelände. Dazu brauchst du nicht nur Spürsinn und Kreativität, sondern auch dein schlaues Köpfchen. Sind die Spuren und Aufgaben dann ausgelegt, kann die Suche nach dem Schatz beginnen. Parallel hat für die Erwachsenen das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Michaela Scherbinek

Sonntag, 18.3.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze



## Mo 26.3.18 / Ganztagesangebot **Die Plastik-Forscher/innen**

Warum heißt es eigentlich immer, man soll keine Plastiktüten verwenden? Wo kommt Plastik her, und wo geht es hin, wenn wir es wegwerfen? Was hat der Plastik-Müll im Meer mit mir zu tun? Mach mit und erforsche mit einer Biologin Plastik: Wir ziehen über das ÖBZ-Gelände und mikroskopieren dort Wasser auf der Suche nach Plastik. Wir reisen in die Zeit der Dinosaurier und entdecken, wie wir mit weniger Plastik besser leben können. Mittags kochen wir uns zusammen ein leckeres Bio-Essen: Schaffen wir das ganz ohne Plastikverpackungen? Willst auch du etwas für die Umwelt tun und einmal richtig forschen? Dann mach mit! Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Ganztagesangebot / MUZ**

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Julia Traxel

Montag, 26.3.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

## Di 27.3.18 / Ganztagesangebot **Lustige Osterbackstube**

Damit wir richtig in Osterstimmung kommen, wollen wir einigen Osterbräuchen nachforschen und dabei natürlich auch den Genuss nicht zu kurz kommen lassen. Am Vormittag stimmen wir uns mit selbst gebackenen Osterhasen aus Hefeteig und selbst gemachten Osterlämmchen aus Biskuit auf Ostern ein. Zum Mittagessen kochen wir uns eine leckere Suppe und der Nachmittag steht ganz im Zeichen von Osterbräuchen aus der ganzen Welt, mit lustigen Spielen, spannenden Geschichten und kleinen Osterbasteleien. Am Ende unseres ereignisreichen Tages rund um das Osterei und den Osterhasen wird noch schnell eine kleine Schale mit Ostergras angesät – dann kann der Osterhase kommen.

### **Ganztagesangebot / MUZ**

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Gudrun Mahlmann

Dienstag, 27.3.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 15 Plätze / ♿

## Mi 28.3.18 / Ganztagesangebot **Schatzsuche mit Lagerfeuer für Naturdetektive**

Eine Schnitzeljagd quer durch das ÖBZ-Gelände führt zu abenteuerlichen Plätzen, die alle ihre Überraschungen parat halten. Spiele, Spaß und Wissenswertes bringen die Forscher/innen auf die Fährte zum Schatz. In der Outdoorküche wird so mancher Fund gleich über dem Feuer gebraten und gemeinsam verzehrt – so gestärkt kann die kleine Bande weiter ziehen und sich nach Bedarf zwischendrin mit Bastelaufgaben immer wieder im Raum aufwärmen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Ganztagesangebot / MUZ**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Mittwoch, 28.3.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

## Do 29.3.18 / Ganztagesangebot **SuperCoolCooking Kochwerkstatt für Kids von 12 bis 15 Jahren**

Wenn du Spaß am Kochen hast, egal ob als Neueinsteiger/in oder schon fortgeschritten, hier bist du genau richtig. Zusammen kochen wir eine leckere Speiseabfolge aus Bio-Zutaten nach raffinierten, modernen Rezepten. Auch Infos rund um die Lebensmittel und Küchenfertigkeiten – zum Beispiel richtiges und sicheres Schneiden mit dem Küchenmesser und das Kennenlernen von Gewürzen und Arbeitsabläufen – werden nicht fehlen. Also, pack deine Kochschürze und Gefäße zum Mitnehmen von Resten ein und komm zum Kochkurs „SCC – SuperCoolCooking“.

### **Ganztagesangebot / MUZ**

Für Kinder von 12 bis 15 Jahren / Michaela Scherbinek

Donnerstag, 29.3.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 35.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



The background of the entire page is a repeating pattern of stylized blue frog silhouettes. The frogs are depicted in various poses, some facing left and some facing right. Each frog has a large, white circular eye with a blue dot in the center. The silhouettes are solid blue and have a slightly irregular, hand-drawn appearance. The text is centered in the middle of the page, overlaid on the pattern.

**Angebote für Schulen,  
Horte und Kindergärten**

## Angebote für Schulen, Horte und Kindergärten

### Angebote für Schulklassen und Horte

Als lebendige Ergänzung zum Unterricht oder für Wandertage können Schulklassen und Hortgruppen die umfangreichen Angebote im ÖBZ und auf den 6 Hektar großen Grünflächen nutzen. Viele spannende Themen stehen zur Auswahl, wie z. B. Fairer Handel – Schokolade, Abenteuer und Kooperation, Energiewerkstatt – erneuerbare Energien, Wetter und Klima, Ernährung und Bewegung, Natur erfahren mit allen Sinnen.

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

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

Englschalkinger Straße 166, 81927 München

Telefon (089) 93 94 89-71

Telefax (089) 93 94 89-81

E-Mail: [muz@oebz.de](mailto:muz@oebz.de)

Eine Programmübersicht finden Sie auch unter

**[www.oebz.de/skp](http://www.oebz.de/skp)**

## Angebote für Kindergärten

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

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

Englschalkinger Straße 166, 81927 München

Telefon (089) 93 94 89-71

Telefax (089) 93 94 89-81

E-Mail: [muz@oebz.de](mailto:muz@oebz.de)

Eine Programmübersicht finden Sie auch unter

**[www.oebz.de/kiga](http://www.oebz.de/kiga)**



Foto: © Ulla Schürenberg





# **Pädagogische Fortbildungen**

## Do 19.10.17 / Netzwerktreffen Netzwerktreffen Umweltbildung Globale Gerechtigkeit als Perspektive der Bildung für nachhaltige Entwicklung

„Es geht uns zu gut“ – damit soll deutlich gemacht werden, dass unser Überfluss Menschen in anderen Regionen der Welt die Lebensgrundlage raubt. Globale Gerechtigkeit ist eines der beiden Leitmotive der Agenda 2030, die zugleich eine hochwertige Bildung für alle Menschen fordert. Denn Bildung ist der entscheidende Faktor, um Veränderungen hin zu einer nachhaltigen Entwicklung zu gestalten. Wie nimmt Bildung für nachhaltige Entwicklung komplexe globale Fragestellungen in den Blick? Wie schaffen wir es, aus vorhandenen Denkmustern herauszukommen, globale Gerechtigkeit in Bildungsprozessen stärker zu thematisieren und den Teilnehmenden neue Perspektiven und eigene Handlungsoptionen zu eröffnen? Diese Fragen wollen wir beleuchten und anhand von Praxisbeispielen unsere Bildungsarbeit weiterentwickeln.

### Netzwerktreffen / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Steffi Kreuzinger (Moderation)

Donnerstag, 19.10.2017 / 17.00 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺

### Vorschau:

Nächstes Netzwerktreffen am Donnerstag, 15.3.2018

## Mo 23.10.17 / Fachtag Fachtag Bildung für nachhaltige Entwicklung

### „Wasser in der Einen Welt“

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

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

Steffi Kreuzinger und Asya Unger (Moderation)

Montag, 23.10.2017 / 9.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim KJR München-Stadt erforderlich unter Telefon (089) 51 41 06 42 oder unter a.unger@kjr-m.de / € 25.– inkl. Mittagsimbiss und Seminarmaterialien, kostenfrei für KJR-Mitarbeiter/innen / ☺

## Do 25.1.18 / Tagesseminar Genug für alle für immer Die Rolle von Bildung für nachhaltige Entwicklung für die „Große Transformation“

Menschen zu nachhaltigen Lebensstilen zu bewegen, ist ein Ziel der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Es besteht ein großes Methodenrepertoire für gelungene Bildungspraxis, das verschiedenste Themen nachhaltiger Lebensstile abdeckt. In diesem Seminar wird die Thematik aus einer sozial-ökologischen Gesamtsicht betrachtet. Der gemeinsame Tag soll Multiplikator(inn)en stärken, Bildung unter dem Blickwinkel der „Großen Transformation“ zu sehen und die Auseinandersetzung mit nachhaltigen Lebensstilen als Reflexion mit zukunftsfähigen Werten und einer nachhaltigen Lebenspraxis vor Ort zu verbinden, um dies in den eigenen Bildungskonzeptionen umzusetzen. Das Seminar findet im Rahmen der bayernweiten Mitmachaktion „KunstWerkZukunft – Natürlich nachhaltige Lebensstile“ statt und wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### Tagesseminar / Trägerinnen und Träger des Qualitätssiegels Umweltbildung.Bayern

Steffi Kreuzinger (Ökoprojekt MobilSpiel), Marc Haug (MUZ), Anke Schlehufner (NEZ Burg Schwaneck)

Donnerstag, 25.1.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 7 69 60 25 oder oekoprojekt@mobilspiel.de / € 25.– / ☺



# **Allgemeine Informationen**

# Das Ökologische Bildungszentrum

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

## Anschrift

Ökologisches Bildungszentrum München  
Engschalkinger Straße 166  
81927 München

## Wegbeschreibung

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

## Öffentliche Verkehrsmittel

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



## Parkmöglichkeiten

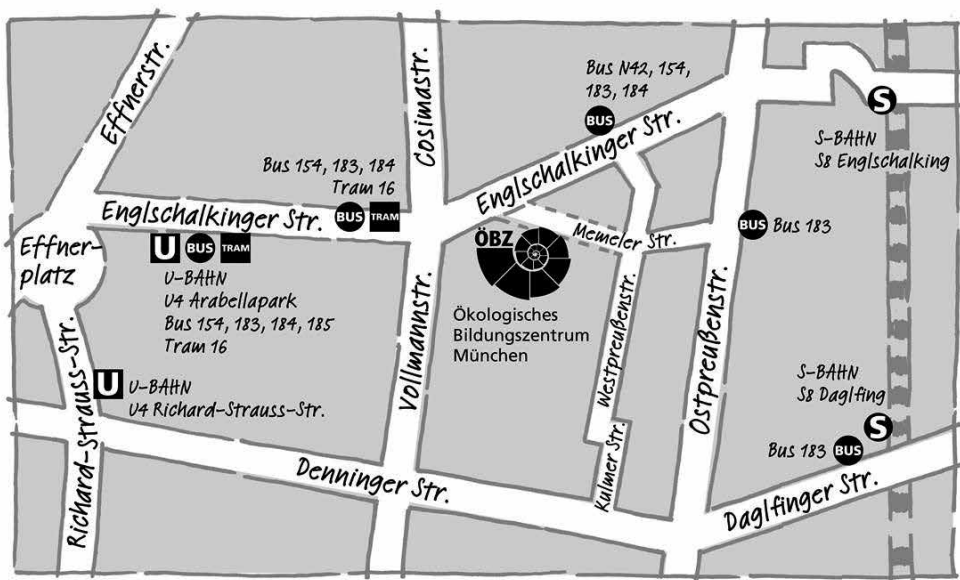
Entlang der Engschalkinger Straße.  
Zufahrt bis zum Haus ist nur für Menschen mit Behinderung möglich (zwei dafür ausgewiesene Stellplätze am Haus).

## Fahrradparkplatz

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

## Verpflegung

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





## Das Ökologische Bildungszentrum München wird gefördert und unterstützt durch:



Deutsche Bundesstiftung Umwelt



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**

Landeshauptstadt München  
Kulturreferat



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**

Landeshauptstadt München  
Referat für Gesundheit und Umwelt



Gregor Louisoder Umweltstiftung

**Selbach** Umwelt Stiftung

Selbach-Umwelt-Stiftung



AG Spiellandschaft Stadt

## ÖBZ-Fachbeirat

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

Die Mitglieder des ÖBZ-Fachbeirates sind:

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

## Impressum

Programmerschein: September 2017

Herausgeber:

Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstraße 6, 81667 München, und  
Münchner Umwelt-Zentrum e. V., Engelschalkinger Straße 166, 81927 München

Redaktion und Satz:

Monika Cyron / Marc Haug / Brigitta Kerber / Andrea Kugler /  
Margot Muscinelli / Elisabeth Öschay / Brigitte Schmitt /  
Dr. Ulrike Wagner

Gestaltung:

Kunst oder Reklame / [www.kunst-oder-reklame.de](http://www.kunst-oder-reklame.de)

Druck:

Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG / [www.ulenspigeldruck.de](http://www.ulenspigeldruck.de)

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier

EMAS geprüftes Umweltmanagement D-155-00126

Auflage:

10000 Programmhefte

Anzeigenvertrieb:

Münchner Wochenanzeiger,  
5-Seen Wochenanzeiger GmbH,  
Geschäftsführer: Roland Binder, Michael Simon  
Carl-Benz-Str. 11, 82205 Gilching bei München  
Telefon (081 05) 384444  
Fax (081 05) 384455

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14 vom 1.3.2017

V.i. S. d. P.: Geschäftsführung Münchner Volkshochschule GmbH,  
Dr. Susanne May (Programmdirektorin) und  
Prof. Dr. Klaus Meisel (Managementdirektor),  
sowie Vorstand Münchner Umwelt-Zentrum e. V.,  
Gudrun Mahlmann (1. Vorsitzende)

## Anmeldung und Information

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

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



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

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

Online-Anmeldung über [www.oebz.de/hjp](http://www.oebz.de/hjp)

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

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

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

Zahlungsweise:  
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Umwelt-Zentrums, einzusehen unter [www.oebz.de/hjp](http://www.oebz.de/hjp).



Münchner  
Volkshochschule

### Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

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

Online-Anmeldung über [www.mvhs.de/oebz](http://www.mvhs.de/oebz)

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

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

[Das Anmeldeformular finden Sie nebenstehend.](#)

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

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

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

## Hiermit melde ich mich zu folgender Veranstaltung an:

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

Ökologisches Bildungszentrum München  
Englschalkinger Str. 166, 81927 München  
Fax (089) 93 94 89-81

Veranstaltungstag

Teilnehmer-Nr. (nur bei MVHS-Veranstaltungen)

Titel

Kursgebühr

Kurs-Nr. (nur bei MVHS-Veranstaltungen)

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

**Wichtig! Bei Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS) bitte das SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausfüllen.\* andernfalls ist keine Kursbuchung möglich. Die Kurskarte wird Ihnen vor Beginn des Kurses per Post zugesandt.**

## SEPA-Lastschriftmandat (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936)

Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ort

Datum

Unterschrift

\* Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.

**ÖBZ-Programm September 2017 bis März 2018**

## Kontaktadressen weiterer Veranstalter

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



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



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



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



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



naturindianer München  
Milchstraße 13 · 81667 München  
Telefon (089) 67 97 15 08  
E-Mail: service@naturindianer.de



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



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



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



Stiftung für Mensch & Umwelt  
Hermannstr. 29  
14163 Berlin-Zehlendorf  
Tel.: (0 30) 394 064 310  
info@stiftung-mensch-umwelt.de  
www.stiftung-mensch-umwelt.de  
www.deutschland-summt.de



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



Verein zur Erhaltung der  
Nutzpflanzenvielfalt e.V.  
Kontakt: Annette Holländer  
Hergertswiesen 2, 86490 Eurasburg  
Telefon (082 08) 9 59 83 50  
E-Mail: annette@garten-des-lebens.de



# Terminkalender

## September 2017

---

**Fr 15.9.**  
Feuerzauber  
Herbstnacht\*  
Seite 54

**ab Sa 16.9.**  
Ausstellung  
Ein Korn für die Welt  
Seite 12

**Sa 16.9.**  
Getreidevielfalt  
Seite 22

**Mi 20.9.**  
ÖBZ-Umweltdetektive\*  
Seite 54

**Mi 20.9.**  
Gesundes Raumklima  
richtige Baustoffe  
Seite 19

**Do 21.9.**  
Tomatenvielfalt  
Seite 22

**Fr 22.9.**  
Kräuterliköre  
selbst gemacht  
Seite 34

**Fr 22.9.**  
Feuerzauber  
Sternennacht\*  
Seite 55

**Sa 23.9.**  
Vietnamesische Küche  
traditionell  
Seite 44

**Sa 23.9.**  
Ikebana  
Seite 36

**So 24.9.**  
Erntetag  
Gartengruppe  
Seite 28

**So 24.9.**  
Sonntagscafé  
Seite 12

**So 24.9.**  
Alte Apfelsorten  
neu entdeckt  
Seite 22

**So 24.9.**  
Apfelernte\*  
Seite 55

**ab Mo 25.9.**  
Initiativenberatung  
Seite 9

**ab Mo 25.9.**  
Initiativentreffen  
Seite 9

**Di 26.9.**  
Führung Wildfrüchte  
Seite 34

**Sa 30.9.**  
Obst- und Beerengarten  
Seite 26

## Oktober 2017

---

**So 1.10.**  
Kochen mit Heil-  
und Wildkräutern  
Seite 44

**ab Do 5.10.**  
Qigong  
Grundstufe  
Seite 41

**Fr 6.10.**  
Herbstliche  
Wildkräuterführung  
Seite 30

**Sa 7.10.**  
Thailändische  
Küche  
Seite 45

**So 8.10.**  
Bau einer Erdmiete  
Seite 27

**So 8.10.**  
Lagerstiegen  
im Selbstbau  
Seite 25

**Mi 11.10.**  
Klima.Ernährung.  
Gerechtigkeit  
Seite 4/7

**Fr 13.10.**  
Kompostkurs  
Seite 27

**Fr 13.10.**  
Führung Hof Wiesheu  
Seite 7

**Fr 13.10.**  
Netzwerktreffen  
Urbane Gärten  
Seite 10

**Fr 13.10.**  
Qigong im  
Spätsommer  
Seite 42

**ab Di 17.10.**  
Pflanzplanung  
Seite 23

**Mi 18.10.**  
ÖBZ-Umweltdetektive\*  
Seite 54

**Mi 18.10.**  
Bauen mit Lehm  
Seite 19

**Do 19.10.**  
Netzwerktreffen  
Umweltbildung  
Seite 66

**Sa 21.10.**  
Wunschkonzert  
für Initiativen  
Seite 5 / 10

**So 22.10.**  
ÖBZ-Klimacafé  
Seite 5 / 12

**So 22.10.**  
Faire Schokolade\*  
Seite 5 / 56

**So 22.10.**  
Heute fange ich an!  
Seite 5

**Mo 23.10.**  
Fachtag Bildung  
nachhaltige Entwicklung  
Seite 66

**Mi 25.10.**  
Wichtelzwerge\*  
Seite 56

**Sa 28.10.**  
Bayerische  
Süßwasserfische  
Seite 45

**So 29.10.**  
Stärkung Immunsystem  
Fünf-Elemente-Küche  
Seite 40

**Mo 30.10.**  
Kastanie, Kleber,  
Baumgeschichten\*  
Seite 57

## November 2017

---

**Do 2.11.**  
Herbst entdecken mit  
Smartphone-Kamera\*  
Seite 57

**Fr 3.11.**  
Vom Korn zur Semmel\*  
Seite 57

**Sa 4.11.**  
Natural Flow®  
Faszientraining  
Seite 42

**Sa 4.11.**  
Gartenernte  
konservieren &  
verarbeiten  
Seite 45

**So 5.11.**  
Pralinen  
Seite 45

**Do 9.11.**  
Edle Naturseifen  
Seite 34

**ab Do 9.11.**  
Männer an den Herd  
Seite 46

**So 12.11.**  
Powerkraut für  
den Winter  
Seite 46

**So 12.11.**  
Dekorative  
Drahtobjekte  
Seite 36

**Mi 15.11.**  
ÖBZ-Umweltdetektive\*  
Seite 54

**Mi 15.11.**  
Lehmputz und  
Kalkfarben  
Seite 19

**Do 16.11.**  
Wilde Fermentation  
Grundlagen  
Seite 46

**Fr 17.11.**  
Gewürzregal als  
Hausapotheke  
Seite 40 / 47

**Sa 18.11.**  
Ikebana  
Seite 36

**So 19.11.**  
Sonntagscafé  
Seite 12

**ab So 19.11.**  
Ausstellung  
Poesie der Blumen  
Seite 13

**So 19.11.**  
Krippen aus  
Naturmaterialien\*  
Seite 58

**Mo 20.11.**  
Nusszeit Genusszeit  
Seite 47

**Sa 25.11.**  
Feldenkrais  
Seite 42

**So 26.11.**  
Indisch vegetarisch  
Seite 47

**Mo 27.11.**  
Initiativenberatung  
Seite 9

**Mo 27.11.**  
Initiativentreffen  
Seite 9

**Di 28.11.**  
Gesund durch die  
kalte Jahreszeit  
Seite 40

## Dezember 2017

---

**Fr 1.12.**  
Adventskränze &  
Baumschmuck  
Seite 37

**Sa 2.12.**  
Vegan genießen  
Seite 48

**So 3.12.**  
Leben aus der Fülle  
Seite 41

**So 3.12.**  
Authentische  
syrische Küche  
Seite 48

**Do 7.12.**  
Haltbarmachen  
Kunst des Räucherns  
Seite 48



**Do 7.12.**  
Weihnachtliche Gewürze  
sinnlich und gesund  
Seite 48

**Fr 8.12.**  
Kerzenwerkstatt  
im Advent\*  
Seite 58

**Fr 8.12.**  
Kleine Bürosnacks  
Seite 49

**Sa 9.12.**  
Brain Power  
Power Brain  
Seite 41

**Sa 9.12.**  
Heilkräutersalben  
selbst herstellen  
Seite 35

**So 10.12.**  
Ökologie & Tourismus  
Seite 8

**Mi 13.12.**  
ÖBZ-Umweltdetektive\*  
Seite 54

**Do 14.12.**  
Kohlenhydrat-  
limitierte Küche  
Seite 49

## Januar 2018

**Mi 10.1.**  
Käse selbst gemacht  
Seite 49

**Fr 12.1.**  
Kreativ Kochen  
trotz Fulltimejob  
Seite 50

**Sa 13.1.**  
Pflegeprodukte  
für junge Haut  
Seite 35

**Sa 13.1.**  
Ikebana  
Seite 36

**So 14.1.**  
Bier brauen  
zu Hause  
Seite 50

**So 14.1.**  
Hatha-Yoga  
Seite 43

**ab Di 16.1.**  
Gartenplanung  
Seite 23

**Mi 17.1.**  
ÖBZ-Umweltdetektive\*  
Seite 54

**Mi 17.1.**  
Effektive  
Mikroorganismen  
Seite 24

**Do 18.1.**  
Achtsam kochen  
Seite 50

**Sa 20.1.**  
Linse Bohne  
Kichererbse  
Seite 50

**So 21.1.**  
Sonntagscafé  
Seite 12

**So 21.1.**  
Erlebnisreise  
Winterwelt\*  
Seite 58

**Di 23.1.**  
Achtsamkeits-  
meditation  
Seite 43

**Mi 24.1.**  
Smart Home  
Seite 20

**Do 25.1.**  
Genug für alle  
für immer  
Seite 66

**Sa 27.1.**  
Korbflechten  
Seite 37

**Sa 27.1.**  
Cool cooking  
Pizza & Pasta  
Seite 51

**So 28.1.**  
Offener  
Filmsonntag  
Seite 14

**Mo 29.1.**  
Initiativenberatung  
Seite 9

**Mo 29.1.**  
Initiativentreffen  
Seite 9

## Februar 2018

**Do 1.2.**  
Fermentation  
Fortgeschrittene  
Seite 51

**Do 1.2.**  
Nachhaltige  
Geldanlagen  
Seite 8

**Sa 3.2.**  
Abschalten und  
Entspannen  
Seite 43

**So 4.2.**  
Grüne Smoothies  
Seite 51

**So 4.2.**  
Lebende Weiden-  
objekte flechten  
Seite 38

**Fr 9.2.**  
Vogelnistkästen  
selbst gebaut  
Seite 25

**Sa 10.2.**  
Bio-Schokoladen-  
kreationen  
Seite 52

**Mo 12.2.**  
Maskenbau\*  
Seite 59

**Mi 14.2.**  
Schatzsuche  
für Naturdetektive\*  
Seite 59

**Do 15.2.**  
Experimentieren,  
Mikroskopieren,  
Entdecken\*  
Seite 59

**So 18.2.**  
Sonntagscafé  
Seite 12

**So 18.2.**  
Glücksbringer\*  
Seite 60

**Mi 21.2.**  
ÖBZ-Umweltdetektive\*  
Seite 54

**Mi 21.2.**  
Solarluftkollektoren  
Seite 20

**Do 22.2.**  
Nachhaltige regionale  
Sachwertinvestitionen  
Seite 8

**So 25.2.**  
Saatgutfestival  
Seite 28 / 29

**So 25.2.**  
Saatkugeln und  
Minigärtchen gestalten\*  
Seite 60

**ab Di 27.2.**  
Pflanzenplanung  
Seite 23

## März 2018

**Do 1.3.**  
Kunst des Räucherns  
Seite 52

**Fr 2.3.**  
Netzwerktreffen  
Urbane Gärten  
Seite 10

**ab Fr 2.3.**  
Obstbaumschnitt  
Theorie und Praxis  
Seite 25

**Sa 3.3.**  
Vietnamesische Küche  
traditionell  
Seite 52

**So 4.3.**  
Neue Flechttechniken  
Seite 38

**Sa 10.3.**  
Selbstversorgung aus  
eigenem (Kraut)Garten  
Seite 27

**Do 15.3.**  
Netzwerktreffen  
Umweltbildung  
Seite 66

**Fr 16.3.**  
Feuerzauber  
Sternennacht\*  
Seite 61

**Sa 17.3.**  
NaturSpielRaum  
im Frühjahr\*  
Seite 61

**Sa 17.3.**  
Ziergehölze  
Pflege und Schnitt  
Seite 26

**So 18.3.**  
Sonntagscafé  
Seite 12

**So 18.3.**  
Garten-Basics  
Seite 27

**So 18.3.**  
Lesung: Bio-Gärtnern  
mit samenfesten  
Gemüsesorten  
Seite 13 / 24

**So 18.3.**  
Schätze verstecken\*  
Seite 61

**Mi 21.3.**  
ÖBZ-Umweltdetektive\*  
Seite 54

**Mi 21.3.**  
Solarwärme  
versus Solarstrom  
Seite 18

**Do 22.3.**  
Rankhilfen  
Weidengeflecht  
Seite 38

**Fr 23.3.**  
Feuerzauber  
Sternennacht\*  
Seite 61

**Sa 24.3.**  
Experimentiergarten  
Seite 28

**Mo 26.3.**  
Plastik-Forscher/innen\*  
Seite 62


**Di 27.3.**  
Osterbackstube\*  
Seite 62

**Mi 28.3.**  
Schatzsuche  
für Naturdetektive\*  
Seite 62

**Do 29.3.**  
SuperCoolCooking\*  
Seite 62

---

**\* Veranstaltungen  
für Kinder, Jugendliche  
und Familien**



*Bayerische Brotkultur  
seit 1331*



**Hofpfisterei**  
GENUSS & NATÜRLICHKEIT