

**ÖBZ**



Ökologisches Bildungszentrum München



**Programm 3/2013 bis 9/2013**



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 jeweiligen Veranstalter können Sie den technischen Daten zur Veranstaltung 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  
Englschalkinger Straße 166  
81927 München  
Telefon (0 89) 93 94 89-71, Fax (0 89) 93 94 89-81  
E-Mail: muz@oebz.de

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

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

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

Das Anmeldeformular finden Sie  
auf Seite 83

Beratung und Anmeldung im ÖBZ  
Mo, Mi, Do von 9.00 bis 17.00 Uhr  
Di und Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zahlungsweise:  
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung



Münchner  
Volkshochschule

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

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

Online-Anmeldung über [www.mvhs.de/oebz](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 83

Beratung und Anmeldung im ÖBZ  
Mo bis Do von 9.00 bis 16.00 Uhr  
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

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



**Vorwort**  
Seite 2



**Gesellschaft  
und Ökologie**  
Seite 3  
Jahresschwerpunkt  
Mobilität  
Seite 4  
Nachhaltigkeit  
leben  
Seite 7  
Mensch und  
Gesellschaft  
Seite 9  
Andere treffen  
Seite 12



**Lebens-Räume**  
Seite 15  
Bauen und  
Wohnen  
Seite 16  
Gartenlust  
Seite 18



**Rundum gesund**  
Seite 27  
Gesundheit  
Seite 28  
Bewegung  
Seite 31  
Kochen  
Seite 33



**Aktiv und Kreativ**  
Seite 43  
Stimme und  
Gesang  
Seite 44  
Kunst und  
Gestalten  
Seite 44  
Fotografie  
Seite 50



**Natur erleben**  
Seite 51  
Rund ums ÖBZ  
Seite 52  
Raus aus dem Haus  
Seite 53



**Angebote  
für Familien  
und Kinder**  
Seite 57



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



**Pädagogische  
Fortbildungen**  
Seite 77



**Allgemeine  
Informationen**  
Seite 79  
Lageplan ÖBZ  
Seite 80  
Förderer und  
Fachbeirat,  
Impressum  
Seite 81  
Anmeldung und  
Information  
Seite 82

Anmeldeformular  
Seite 83  
Kontaktadressen  
Seite 84

**Terminübersicht**  
hintere  
Umschlagklappe

## Liebe Münchnerinnen, liebe Münchner,

rechtzeitig zur neuen Frühlings- und Sommersaison haben wir zusammen mit unseren Kooperationspartnern wieder ein vielseitiges Programm für Sie zusammengestellt.

Ein zentrales Thema für das ÖBZ ist der Jahresschwerpunkt 2013 der UN-Dekade Bildung für Nachhaltige Entwicklung – „Mobilität“. Unsere Mobilität hat einen enormen Einfluss auf das Klima: rund ein Fünftel aller Treibhausgase stammen aus dem Verkehr, 93 Prozent davon allein aus dem Straßenverkehr. Da das Fördermaximum an Mineralöl längst erreicht ist, stellt neben dem Klimaschutz eine weitgehende Unabhängigkeit von endlichen Energiequellen ein wichtiges Ziel zukunftsweisender Lebensstile dar. Wie die Mobilität von morgen aussehen könnte und was wir heute schon konkret verändern können, wird in unserem Jahresthema „Mobilität“ aufgegriffen.

Am 9. Juni wird sich die Dult am ÖBZ daher auch rund um „Klimaschutz und Mobilität“ drehen. Zahlreiche Initiativen mit Infoständen und praktischen Vorführungen werden dabei sein; außerdem gibt es viele Aktionen für Jung und Alt und natürlich wird auf schmackhafte und nachhaltige Art für das leibliche Wohl gesorgt. Kommen Sie doch vorbei!

Auch sonst ist im Halbjahresprogramm viel geboten: Sie können sich zu nachhaltigen Lebensstilen informieren, Sie erhalten praktische Tipps zur Gestaltung eines gesunden Wohnumfelds, zum ökologischen Gärtnern und zur Förderung von Natur in der Stadt. Von innovativen Ansätzen im Bereich Mobilität, Energie, Gesellschaft bis zu alten handwerklichen Techniken, wie Weidenflechten, Sennen, Brotbacken oder Bierbrauen, reicht das Spektrum der Kursangebote am ÖBZ. Und da ein regsamer, kreativer Geist sich am besten in einem beweglichen, gesunden Körper entwickelt, finden Sie bei uns auch Veranstaltungen zu Stressreduktion und Bewegung, zu gesunder, vor allem vegetarischer Ernährung und zur Förderung von Gestaltungskompetenzen.

Kinder, Jugendliche und Familien können sich an der Erstellung des Kinderstadtteilplans Bogenhausen beteiligen, mit Sonne, Wasser, Wind experimentieren, coole Drinks mixen, fliegende Kameras bauen oder auf GeoCache-Schatzsuche gehen.

Darüber hinaus gibt es Neues in den Außenanlagen: Der Brunnenplatz am Garten für Nachwachsende Rohstoffe konnte fertiggestellt werden. Er wurde unter Beteiligung interessierter Bürgerinnen und Bürger geplant und bezieht das Thema „Wasser“ vielfach in seine Gestaltungsmuster ein. Wir hoffen, dass Sie der neue Platz zum Verweilen einlädt. Auch der Lehmbackofen konnte fertiggestellt werden und ermöglicht neue, interessante Angebote für Erwachsene und Kinder.

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen! Bis bald im ÖBZ!



Foto: © Margot Muscinelli

*Ulrike Wagner*

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

*Christian Suchomel*

**Dr. Christian Suchomel**  
Leiter des Münchner  
Umwelt-Zentrums e. V.  
im ÖBZ



# Gesellschaft und Ökologie



## Gesellschaft und Ökologie

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

### Jahresschwerpunkt „Mobilität“

Die Mobilität der heutigen Welt hat großen Einfluss auf das Klima. Deswegen lohnt ein Blick auf neue, nachhaltigere Formen der Mobilität. Was ist schon heute möglich und was könnte sich in Zukunft entwickeln? Das ÖBZ bietet mit seinem Jahresschwerpunkt Anknüpfungspunkte an nachhaltige Mobilitätsformen. Was kann jede/r einzelne tun? Wir möchten mit unseren Veranstaltungen dazu viele Anregungen geben. Besonders auf unserer Dult am 9. Juni wird es zahlreiche praktische und anschauliche Beispiele geben.

## Do 11.4.13 / Vortrag Mobil in die Zukunft – ohne eigenes Auto!

Das traditionelle stationsgebundene CarSharing hat eine lange Tradition und liefert nachweislich einen effektiven Beitrag zur Entlastung der Umwelt. Nicht nur in München wird es seit geraumer Zeit durch Angebote kombinierter Mobilität im Umweltverbund erweitert, die verschiedene Verkehrsmittel umfassen. Bei nicht stationsgebundenen Systemen entdecken vor allem große Automobilhersteller ihre neue Rolle als Mobilitätsdienstleister. In einigen Wohnraumquartieren in München ist die gemeinschaftliche Nutzung von Autos, Fahrrädern und ÖPNV-Tickets in integrierten Mobilitätskonzepten geplant und wird in einem Pilotprojekt getestet. Es werden erste Erfahrungen aus dem Projekt sowie unterschiedliche zukunftsweisende Mobilitätskonzepte aus dem Münchner Raum vorgestellt.

**FZ 4401 / Vortrag / MVHS und Stattauto München e. V.**

Olaf Rau

Donnerstag, 11.4.2013 / 19.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 3.– / 20 Plätze / &

## Sa 20.4.13 / Workshop Radlworkshop für Stadtradler/innen

In diesem Radlworkshop wird nach einer kurzen allgemeinen Einführung unter Anleitung selbst Hand angelegt. All das, was die Stadtradler/innen von heute schon immer wissen wollten, aber nicht zu fragen wagten, wird erklärt. Es wird geschraubt, geputzt, nachgezogen, ausgebessert und der Drahtesel wird verschönert bzw. wieder in Gang gebracht. Wer am Veranstaltungsende keine dreckigen Hände hat, muss nachsitzen! Ein Skript wird verteilt, das Werkzeug gestellt, nötiges Material ist gegen einen Unkostenbeitrag erhältlich.

**FZ 4403 / Workshop / MVHS und Bikekitchen München e. V.**

Paulina Klaput / Peter Remm

Samstag, 20.4.2013 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 20 Plätze

## So 9.6.13 / Erlebnistag Klimaschutz und Mobilität „Mobil in die Zukunft“

Das ÖBZ lädt zu einem vielseitigen Aktionstag rund um das Motto „Mobil in die Zukunft“ ein. Klimawandel und Verknappung der fossilen Brennstoffe („Peak Oil“) verlangen nach neuen Formen der Mobilität. Es gibt viele Ideen, Projekte und Konzepte für eine nachhaltige Mobilität – aber was ist bisher Vision und was schon umsetzbar? Auf der ÖBZ-Frühjahrsdult gibt es rund ums Haus viele Informationen, Anregungen und Kontakte zu den Initiativen, die sich schon auf den Weg gemacht haben in Richtung einer „postfossilen Mobilität“. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit, vieles einmal auszuprobieren: Elektromobilität, Bike-Show und Fahrrad-Workshop, Fahrrad- und Geschicklichkeitsparcours, dazu viele spannende Kinderaktionen. Das ÖBZ-Team bietet zusammen mit Kooperationspartnern an vielen Informations- und Aktionsständen vielseitige Angebote für Jung und Alt. Für Leib und Seele gibt es Bio-Schmankerl, herzlich oder süß, je nach Lust und Laune.

**FZ 4405 / Erlebnistag / MUZ, MVHS, Kooperationspartner**  
Dr. Christian Suchomel / Dr. Ulrike Wagner /  
Thomas Kastenmüller (Koordination)  
Sonntag, 9.6.2013 / 11.00 bis 18.00 Uhr / Keine Anmeldung  
erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿

## Energie der Zukunft

**Energie ist eine der Grundlagen jeglichen Lebens. Der extrem hohe Energieverbrauch der Menschen verlangt angesichts von Klimawandel und sich erschöpfenden fossilen Energiequellen jedoch nach einer raschen Neuorientierung von Wirtschaft und Gesellschaft. Zukunftsweisende Technologien der Erzeugung von (vor allem erneuerbaren) Energien werden durch Veranstaltungen dieser Rubrik bürgernah vorgestellt und kritisch diskutiert.**

## Mi 20.3.13 / Exkursion Die Vergärungs- und Kompostier- anlage in Kirchstockach/Brunnthal

Die Bioabfälle aus Gemeinden des Landkreises München werden in der Vergärungsanlage in Kirchstockach verwertet. Wie wird aus dem Inhalt unserer braunen Tonne Biogas zur Stromgewinnung im Blockheizkraftwerk sowie Komposterde? Viel Interessantes erfahren wir bei dieser Führung durch die Vergärungs- und Kompostieranlage in Kirchstockach/Brunnthal.

**Exkursion / Landesbund für Vogelschutz**  
Werner Reuter

Treffpunkt mit weiteren Informationen erhalten die Teilnehmenden rechtzeitig vor dem Termin. Anmeldung erforderlich unter Telefon (0 89) 4704430 oder [wreuter@t-online.de](mailto:wreuter@t-online.de) / Mittwoch, 20.3.2013 / 14.00 bis 16.00 Uhr / Erwachsene € 5.– / LBV-Mitglieder € 3.– / Kinder kostenfrei

## Do 12.9.13 / Exkursion Führung zur Windkraftanlage in Fröttmaning

Das Windrad auf dem 70 m hohen ehemaligen Müllberg in Fröttmaning gehört zu den Wahrzeichen des Münchner Nordens. Seit 1999 versorgt die Windkraftanlage jährlich etwa 1000 Münchner Haushalte mit ökologisch erzeugtem Strom. Sie ist ein Baustein im Energiekonzept der Stadt München, das stark auf den Ausbau erneuerbarer Energien setzt. Nach einer Einführung in die Technik wird die Windkraftanlage besichtigt. Die Führung erfolgt durch einen Mitarbeiter der Stadtwerke, Geschäftsbereich Strom- und Fernwärmeerzeugung.

**FN 4303 / Exkursion / MVHS**  
Vertreter/in der Stadtwerke München

Treffpunkt: Parkplatz an der Schranke zur Heilig-Kreuz-Kirche, Lottlisa-Behling-Weg 7 / Donnerstag, 12.9.2013 / 13.00 bis 14.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 6.– / 20 Plätze

## Do 19.9.13 / Exkursion Führung durch die Geothermie- Anlage in Riem

Für die Nutzung von Erdwärme zur Wohnungsbeheizung eines ganzen Stadtviertels bietet Riem ideale Voraussetzungen. Seit Oktober 2004 wird die Messestadt Riem mit Wärme aus der Erde versorgt. Heißes Wasser aus etwa 2900 m Tiefe gibt im Heizwerk Riem seine Energie an das Nahwärmenetz der Messestadt ab. Ein Ingenieur der Stadtwerke München führt Sie durch die Geothermie-Anlage und erklärt anschaulich ihre Wirkungsweise.

### FO 4305 / Exkursion / MVHS

Vertreter/in der Stadtwerke München

Treffpunkt: Heizwerk Stadtwerke München, De-Casperi-Bogen 20 (zu Fuß 10 Min. von der U-Bahn-Station Messestadt Ost) / Donnerstag, 19.9.2013 / 13.00 bis 14.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 6.– / 20 Plätze



Foto: © SWM

## Do 26.9.13 / Exkursion Das Praterkraftwerk Ökostrom aus dem Herzen Münchens

Wenn man auf der Maximiliansbrücke über der Isar steht und aufs Wasser blickt, kommt einem nicht gerade eine Steckdose in den Sinn. Dabei wird genau hier, im jüngsten Isar-Kraftwerk, pro Jahr genug grüner Strom für etwa 4000 Haushalte produziert. Das hochmoderne unterirdische Wasserkraftwerk, ein Gemeinschaftsprojekt von Green City Energy und den Stadtwerken München, ging Mitte 2010 ans Netz. Nun markieren von außen nur noch eine Hinweistafel und ein Trafohäuschen die Einstiegsstelle zu den unterirdischen Technikräumen. Steigen Sie zu der Turbine in die Räume unterhalb der Isar hinab und erfahren Sie die Entstehungsgeschichte und die Besonderheiten dieses Wasserkraftwerks. Teilnahme nur für Personen ab 18 Jahren möglich.

### FM 4307 / Exkursion / MVHS und Green City Energy GmbH

Martin Betzold

Treffpunkt: Praterkraftwerk, Maximiliansbrücke (gegenüber Widenmayerstr.1) / Donnerstag, 26.9.2013 / 17.30 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 6.– / 25 Plätze

# Nachhaltigkeit leben

Klimawandel, Ressourcenknappheit, Umweltbelastungen und die ungleiche Verteilung von Chancen auf Gesundheit und Wohlstand verlangen nach der Entwicklung eines neuen, „nachhaltigen“ Lebensstils. Alternative Wirtschaftsformen und Erneuerbare Energien sind einige Aspekte von zukunftsweisenden Ansätzen, die in Veranstaltungen dieser Rubrik bürgernah präsentiert und zur Diskussion gestellt werden. Sie zeigen auch, wie jeder Bürger aktiv zu einer neuen Ausrichtung unserer Gesellschaft beitragen kann.

## Do 25.4.13 / Vortrag Geldanlagen, die mehr bewirken können

Immer mehr Sparer/innen wollen, dass ihr Geld „sinnvoll“ investiert wird: Neben Zinsen soll es auch einen sozialen oder ökologischen Mehrwert bringen. Wie ökologische Sparprodukte und Geldanlagen in Bioenergie, Kindergärten, ökologische Landwirtschaft oder Umwelttechnologien funktionieren und was sie leisten können, darüber spricht ein Mitbegründer der Initiative „Geld mit Sinn e.V.“ in diesem Vortrag.

**BZ 1091 / Vortrag / MVHS und Geld mit Sinn e.V.**  
Mathias Winkler

Donnerstag, 25.4.2013 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 14 Plätze / ☎

## Di 30.4.13 / Vortrag Wirtschaft für die Zukunft: Die Gemeinwohl-Ökonomie

Die Gemeinwohl-Ökonomie entwickelt eine Alternative zu unserem gegenwärtigen Wirtschaftssystem, die auf gemeinwohlfördernden Prinzipien beruht und Werte wie globale Fairness, soziale Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und demokratische Mitbestimmung in die Entwicklung von Unternehmen und Regionen maßgeblich mit einbezieht. Die Idee der Gemeinwohl-Ökonomie hat schon 800 Unternehmen und viele lokale Interessensgruppen inspiriert, schafft Kommunikations- und Diskussionsräume, sucht die Vernetzung mit anderen lokalen Initiativen.

**FZ 4507 / Vortrag / MVHS & Gemeinwohl-Ökonomie Bayern**  
Jörn Wiedemann

Dienstag, 30.4.2013 / 19.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 3.– / 25 Plätze / ☎

## Do 16.5.13 / Vortrag & Verkostung Fairkauf Handelskontor in Giesing Weltladen für Fairtrade-Produkte

Lernen Sie die Produktpalette eines Fachgeschäfts für Fairen Handel kennen. Sie erfahren etwas über die große Auswahl an Gebrauchsgegenständen, die in traditioneller Handwerkskunst hergestellt wurden und bei denen die Produzenten einen Lohn erhalten, von dem sie angemessen ihren Lebensunterhalt bestreiten können. Sie erhalten Informationen zu den Kleinbetrieben, den Herkunftsländern und welchen Unternehmensgrundsätzen sie sich verpflichtet fühlen, beispielsweise der umweltfreundlichen Herstellung unter Verwendung natürlicher oder recycelter Materialien. Kleine Knabbereien zum Probieren und Getränke gibt es auch (Unkostenbeitrag vor Ort zu zahlen).

**CO 2454 / Vortrag mit Verkostung / Obergiesing / MVHS und Fairkauf Handelskontor eG**

Michael Drechsler

Fairkauf Handelskontor, Brecherspitzstr. 8 / Donnerstag, 16.5.2013 / 18.30 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 3.– / 15 Plätze

## Green Visions – Filmreihe

Die Filmreihe im Gasteig präsentiert Umweltdokumentationen aus der ganzen Welt, gefolgt von Diskussionen mit Regisseur(inn)en, Umweltexpert(inn)en und Filmwissenschaftler(inne)n.

Eine Kooperation des ÖBZ mit dem Rachel Carson Center für Umwelt und Gesellschaft, ECOMOVE International und der Offenen Akademie der MVHS.

### Do 21.3.13 / Film und Diskussion

#### Taste the Waste

Regie: Valentin Thurn, D 2010, 91 Minuten

**EG 540 / Film und Diskussion / Innenstadt / MVHS**

Gasteig / Vortragssaal der Stadtbibliothek / Rosenheimer Str. 5 / Donnerstag, 21.3.2013 / 20.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung empfohlen / Teilnahme kostenfrei / 120 Plätze / ♿

### Do 11.4.13 / Film und Diskussion

#### Into Eternity

Regie: Michael Madsen, DK 2010, engl. OmU, 75 Minuten

**EG 545 / Film und Diskussion / Innenstadt / MVHS**

Gasteig / Vortragssaal der Stadtbibliothek / Rosenheimer Str. 5 / Donnerstag, 11.4.2013 / 20.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung empfohlen / Teilnahme kostenfrei / 120 Plätze / ♿

### Do 16.5.13 / Film und Diskussion

#### Plastic Planet

Regie: Werner Boote, A 2009, engl. OmU, 99 Minuten

**EG 550 / Film und Diskussion / Innenstadt / MVHS**

Gasteig / Vortragssaal der Stadtbibliothek / Rosenheimer Str. 5 / Donnerstag, 16.5.2013 / 20.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung empfohlen / Teilnahme kostenfrei / 120 Plätze / ♿

### Do 6.6.13 / Film und Diskussion

#### Müll im Garten Eden

Regie: Fatih Akin, D und TK 2012, OmU, 98 Minuten

**EG 555 / Film und Diskussion / Innenstadt / MVHS**

Gasteig / Vortragssaal der Stadtbibliothek / Rosenheimer Str. 5 / Donnerstag, 6.6.2013 / 20.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung empfohlen / Teilnahme kostenfrei / 120 Plätze / ♿

### Do 11.7.13 / Film und Diskussion

#### Waste Land

Regie: Lucy Walker/João Jardim/Karen Harley, BRA 2010, OmU, 90 Minuten

**EG 560 / Film und Diskussion / Innenstadt / MVHS**

Gasteig / Vortragssaal der Stadtbibliothek / Rosenheimer Str. 5 / Donnerstag, 6.6.2013 / 20.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung empfohlen / Teilnahme kostenfrei / 120 Plätze / ♿



# Mensch und Gesellschaft

Wo können Sie sich an Prozessen beteiligen und wie können Sie Ihre Kompetenzen stärken? Dazu finden Sie Veranstaltungen in der Kategorie Mensch und Gesellschaft.

## Mo 11.3.13 / Seminar „Mit Humor much more“ Workshop für Macher/innen

Entdecken Sie Ihr ganz individuelles Humor-Potential, schöpfen Sie aus dieser starken persönlichen Ressource neue Kraft und Motivation für neue Ideen und deren Umsetzung, gewinnen Sie (noch) mehr Selbstvertrauen, verfeinern Sie Ihre positive Ausstrahlung, Ihre Schlagfertigkeit und Kommunikationsfähigkeit. Entwickeln Sie durch Perspektiv- und Rollenwechsel eine gesunde Distanz zu schwierigen Situationen und/oder Menschen, üben Sie sich im Umgang mit Unerwartetem und erproben Sie im geschützten Workshop-Rahmen von Gleichgesinnten Ihren Mut. Humor wirkt sich erwiesenermaßen nicht nur auf die eigene Leistungsfähigkeit, sondern auch auf die Motivation der Mitarbeitenden/Mitstreitenden – und somit auf das gesamte Projekt – positiv aus. Mitzubringen sind eine gute Portion Offenheit, (Spiel-)Freude und Neugier darauf, sich einmal „ganz anders zu erleben“.

### Seminar / Netzwerk Gemeinsinn e. V.

Maren Schüpphaus (Koordination) / Sabrina Postellesch (Seminarleitung)

Montag, 11.3.2013 / 9.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter [schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net](mailto:schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net) oder unter Telefon (0171) 1902902 erbeten / Gebühren bitte erfragen / ☎

## Mi 10.4.13 / Vortrag mit Diskussion Nord-Ost-Forum – Zukunft gestalten im 13. Stadtbezirk Wachstum zwischen Grün und Großstadt

In der Veranstaltungsreihe Nord-Ost-Forum werden Zukunftsfragen diskutiert, die die Menschen im 13. Stadtbezirk bewegen und die für seine weitere Entwicklung von zentraler Bedeutung sind. Derzeit steht die Stadt- und Regionalentwicklung im Nordosten München angesichts des rasanten Wachstums der Stadt im Fokus. Wie sehen und wie wünschen wir uns den 13. Stadtbezirk: am Rand der Stadt oder im Zentrum der „Metropolregion“, in Konkurrenz oder Kooperation mit den Nachbargemeinden und Stadtbezirken? Welche Gewerbe-, Sozial-, Siedlungsstruktur, welche Grün- und Kulturlandschaft wünschen wir uns und welchen Preis sind wir bereit, dafür zu zahlen? Nach diesem Forum im Frühjahr mit professionellen Impulsgebern wird ein Workshop im ÖBZ am 22. Juni 2013 konkrete Ideen für die weitere Stadtteilentwicklung beraten (siehe Seite 11).

### CO 2155 / Vortrag mit Diskussion / Bogenhausen / MVHS, MUZ, BA 13 Bogenhausen, Nord-Ost-Kultur e. V.

Winfried Eckardt / Dr. Ulrike Wagner / N.N.

Münchner Volkshochschule / Rosenkavalierplatz 16 /  
Mittwoch, 10.4.2013 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze

## Sa 20.4.13 / Workshop Die Kraft der Verbundenheit Tiefenökologischer Workshop

Angesichts der aktuellen, globalen Krisen fragen sich immer mehr Menschen, wie auch in Zukunft ein gutes Leben für sie und die nächsten Generationen möglich sein kann. Reines Faktenwissen reicht selten aus, um Resignation und Apathie zu überwinden, um sich und andere zum langfristigen Engagement für eine lebenserhaltende Zukunft zu motivieren. Die tiefe Ökologie stellt sich die grundsätzliche Frage: wie wollen wir wirklich leben? Wie kann ich einen persönlichen und gesellschaftlichen Wandel unterstützen? Woher nehme ich die Kraft und Ideen dafür? Sie lernen grundlegende Konzepte der Tiefenökologie anhand praktischer, interaktiver Übungen kennen.

### Workshop / Tiefenökologischer Kreis

Barbara Hundshammer

Samstag, 20.4.2013 / 10.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei Barbara Hundshammer unter Telefon (089) 8403468 oder unter bahu@zibko.de / € 55.- / ☎

## Fr 26.4.13 / Vortrag Vom mechanistischen zum systemischen Weltbild

Unser derzeitiges Weltbild verursacht inzwischen viele Probleme im menschlichen und ökologischen Bereich. Die Systemtheorie ist bei sozialen, ökonomischen und ökologischen Herausforderungen hinreichend erforscht. Obwohl sie und andere wissenschaftliche Erkenntnisse eine große Rolle im Alltag spielen (ohne sie wären moderne Computer und andere Technologien nicht denkbar), hat sie leider noch keinen Einfluss auf unser Miteinander. Eine kleine Änderung unserer Wahrnehmung hat weitreichende, positive Auswirkungen und wird an diesem Abend aufgezeigt.

### Vortrag / Tiefenökologischer Kreis

Heiner Leitl / Brigitte Kohl

Freitag, 26.4.2013 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung unter h.leitl@ip.mpg.de / Spende (Richtwert € 10.-) / ☎

## ab Mo 29.4.13 / Beratung Beteiligung und Vernetzung optimieren!

### Beratung für Initiativen

Kompetente Berater/innen von Netzwerk Gemeinsinn e.V. unterstützen Initiativen, Vereine und Einrichtungen fallbezogen und kostenfrei. Gemeinsam 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, 29.4., 24.6. und 30.9.2013 / 16.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net oder unter Telefon (0171) 1902902 erbeten / Teilnahme kostenfrei / ☎

## ab Mo 29.4.13 / Netzwerk-Treffen Beteiligung übers Reden hinaus! Offenes Regionaltreffen „LeMoMo“

Zum Austausch über attraktive Projekt- und Methodenansätze, Praxiserfahrungen und neue Konzepte bietet das 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, 29.4., 24.6. und 30.9.2013 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net oder unter Telefon (0171) 1902902 erbeten / Teilnahme gegen Spende / ☎

## Sa 22.6.13 / Workshop Nord-Ost-Forum – Zukunft gestalten im 13. Stadtbezirk Workshop zur Bürgerbeteiligung

Im Nord-Ost-Forum werden Themen behandelt, die die Menschen im 13. Stadtbezirk bewegen und für die weitere Entwicklung von zentraler Bedeutung sind. Bei diesem Workshop steht die Stadt- und Regionalentwicklung im Nordosten Münchens angesichts des rasanten Wachstums der Stadt im Fokus. Wie sehen und wie wünschen wir uns den 13. Stadtbezirk: am Rand oder im Zentrum der „Metropolregion“, in Konkurrenz oder Kooperation mit den Nachbargemeinden und -stadtbezirken? Welche Gewerbe-, Sozial- und Siedlungsstruktur, welche Grün- und Kulturlandschaft wünschen wir uns und welchen Preis sind wir bereit, dafür zu zahlen? Nach einem Forum mit professionellen Impulsgebern am 10. April werden beim Workshop im ÖBZ konkrete Ideen zur weiteren Stadtteilentwicklung beraten.

**FZ 4509 / Workshop /  
MVHS, MUZ, BA 13 Bogenhausen, Nord-Ost-Kultur e. V.**

Winfried Eckardt / Dr. Ulrike Wagner / N.N.

Samstag, 22.6.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 50 Plätze / ♿

## Fr 27.9.13 / Exkursion Führung Prinz-Eugen-Park

Der Prinz-Eugen-Park, das neue Stadtquartier im Münchner Osten, wird ein innovativer und attraktiver neuer Wohnstandort. Auf dem 30 Hektar großen Gelände der ehemaligen Prinz-Eugen-Kaserne in Bogenhausen plant die Landeshauptstadt München nicht nur 1800 Wohnungen, sondern setzt sich auch das Ziel, neue Ansätze eines ökologischen Siedlungs- und Wohnungsbaus umzusetzen. Die ersten Schritte zur Umsetzung sind mit der Durchführung eines städtebaulichen und landschaftsplanerischen Ideen- und Realisierungswettbewerbs sowie den ersten Verfahren im Rahmen der Bauleitplanung gemacht. Die Führung erfolgt durch einen Mitarbeiter des Planungsreferates der Stadt München.

**CO 2159 / Exkursion / MVHS**

Michael Hardi

Treffpunkt: Cosimastr./Ecke Jörg-Hube-Str. / Freitag,  
27.9.2013 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS  
erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze



Foto: © Martin Ehrlinger

## Andere treffen

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

### ab So 24.2.13 / Ausstellung Rosenmohn – Mohnrosen Fotografien von Gertrud Ritz

Rosen und Mohn – Rot, die Farbe der Liebe, des Blutes und der Morgenröte. Mohn und Rosen – leuchtende Boten einer nicht zu fernen sommerlichen Zeit in diesen winterlichen Tagen.

Die in Österreich geborene Fotografin möchte mit ihren farbenfrohen, sinnlichen und ästhetischen Bildern den Blick und die Wahrnehmung des Betrachters schärfen für die Vielfalt und die einzigartige Schönheit der Natur, die es zu schützen und zu bewahren gilt. Die Aufnahmen eröffnen mit den Techniken von Reduktion und Abstraktion mittels Nah- und Makroaufnahmen, Ausschnitten und Farbumkehrung eine neue Sicht auf bekannte Pflanzen in ungeahnter Schönheit.



Foto: © Gertrud Ritz

### FZ 4601 / Ausstellung / MVHS

Gertrud Ritz

Vernissage: Sonntag, 24.2.2013 / 15.00 bis 17.00 Uhr /  
Ausstellung bis 22.3.2012 / Montag bis Freitag von 10.00 bis  
16.00 Uhr / Eintritt frei / ♿

### So 10.3.13 / Sonntagsbrunch FAIRKAUF–Frühlingsbrunch Lebens- und Genussmittel aus Übersee

Beim jährlichen Frühlingsbrunch erwartet Sie wieder ein reichhaltiges Büffet mit exotischen und heimischen Gerichten. Die Bio-Lebensmittel stammen aus Fairem Handel und aus der Region und garantieren Genuss ohne Reue. In einem Kurzvortrag informiert Sie Adrian Bebb von Friends of the Earth Europe (Koordinator der europäischen Agrosprit Kampagne) über Landgrabbing, den Ausverkauf des Südens, die neue neokolonialistische Landnahme in Afrika, Asien und Lateinamerika, den globalen Trend der Jagd nach riesigen siedlungsfreien Agrarflächen zur Erzeugung von Agrosprit, Export-Nahrungs- und Futtermitteln, zur Gewinnung von Bodenschätzen und zu Finanzspekulationen und geht auf die Triebkräfte, Ursachen, Opfer, Täter und Widerstandsmöglichkeiten ein.

### Sonntagsbrunch / Umweltnetz München-Ost und MUZ

Heinz Brachvogel / Referent: Adrian Bebb, Friends of the Earth  
Sonntag, 10.3.2013 / 11.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung unter  
Telefon (089) 93 94 89-71 oder per E-Mail direkt beim  
Umweltnetz München-Ost unter heinz.brachvogel@web.de /  
Erwachsene € 20.– / Kinder von 6 bis 14 Jahren € 7.– /  
einschließlich alkoholfreier Getränke / ♿

## ab So 17.3.13 / Sonntagscafé Sonntagscafé im ÖBZ

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

### Sonntagscafé / MUZ

5 x sonntags, 17.3., 14.4., 12.5., 30.6. und 29.9.2013 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♻️

## ab Fr 19.4.13 / Ausstellung TRASH MADE

### Designobjekte aus Elektroschrott

TRASH MADE ist ein einzigartiges Projekt, das sich auf die Produktion von Designgegenständen aus Materialien spezialisiert hat, die bereits in Elektronik- und Elektrogeräten Verwendung fanden. Das Ergebnis sind vielfältige Schmuck-, Mode- und Wohnaccessoires aus den unterschiedlichsten Teilen der Mikrowelt. Jeder Gegenstand hat bereits eine Vorgeschichte und bekommt einen Namen, der auf seine frühere Nutzung Bezug nimmt. Das Projekt ist bereits für verschiedene Design-Preise nominiert. Workshops mit Künstler(inne)n von TRASH MADE finden Sie auf Seite 46 für Erwachsene und auf 65 für Kinder. Nähere Informationen auch unter [www.oebz.de](http://www.oebz.de).

### FZ 4603 / Ausstellung / MVHS und Tschechisches Zentrum München

Künstler/innen der tschechischen Künstlergruppe TRASH MADE  
Vernissage: Freitag, 19.4.2013 / 18.00 bis 20.00 Uhr /  
Ausstellung bis 2.6.2013 / Montag bis Freitag von 10.00 bis  
16.00 Uhr / Eintritt frei / ♻️

## So 9.6.13 / Erlebnistag Klimaschutz und Mobilität „Mobil in die Zukunft“

Das ÖBZ lädt zu einem vielseitigen Aktionstag rund um Klimaschutz und Mobilität ein. Klimawandel und Verknappung der fossilen Brennstoffe („Peak Oil“) machen neue Formen der Mobilität dringend notwendig. Es gibt viele Ideen, Projekte und Konzepte für eine nachhaltige Mobilität – was ist schon umsetzbar, was bisher nur Vision? Auf der ÖBZ-Frühjahrsdult gibt es viele Informationen, Anregungen, Kontaktmöglichkeiten zu Initiativen die sich schon auf den Weg gemacht haben in Richtung einer „Postfossilen Mobilität“ und die Gelegenheit, vieles einmal auszuprobieren: Bike-Show und Fahrrad-Workshop, Elektromobilität, Fahrrad- und Geschicklichkeitsparcours und spannende Kinderaktionen. Das ÖBZ-Team bietet zusammen mit Kooperationspartnern an vielen Informations- und Aktionsständen vielseitige Angebote für Jung und Alt. Für Leib und Seele gibt es Bio-Schmankerl, herzlich oder süß, je nach Lust und Laune.

### Erlebnistag / MUZ, MVHS, Kooperationspartner

Dr. Christian Suchomel / Dr. Ulrike Wagner /  
Thomas Kastenmüller (Koordination)

Sonntag, 9.6.2013 / 11.00 bis 18.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♻️

Foto: © TRASH MADE



## Sa 29.6.13 / Infoveranstaltung ÖBZ-Infostand beim Stadtteil- jubiläum „1250 Jahre Pasing“

Zum Gründungsdatum Pasing's findet vom 28. bis 30. Juni ein großes Festwochenende im Bereich der Gleichmannstraße bis hin zu den Pasinger Arkaden statt – mit Kabarett, Kleinkunst, Live Acts, Gauklern und Straßenkünstlern. Wir stellen das aktuelle Programm und die Arbeit des Ökologischen Bildungszentrums an einem Infostand vor, begleitet von Aktionen.

Aktuelle Informationen im Internet unter [www.oebz.de](http://www.oebz.de).  
Im Rahmen des Stadtteiljubiläums „1250 Jahre Pasing“

### FZ 4613 / Infoveranstaltung / MVHS

Dr. Ulrike Wagner

Samstag, 29.6.2013 / 10.00 bis 18.00 Uhr / Eintritt frei

## ab Fr 12.7.13 / Infoveranstaltung ÖBZ-Infostand beim Truderinger Umweltforum

Erstmals wird im Kulturzentrum Trudering ein Umweltforum durchgeführt, das Schüler/innen, Multiplikator(inn)en und Bürger/innen des Stadtbezirks Trudering-Riem gleichermaßen ansprechen soll; der Themenschwerpunkt ist die „Regionale Ernährung“. An zwei Tagen werden Infostände, Podiumsdiskussionen, Stadtteilführungen, Mitmachaktionen, Kunst und Kultur, schmackhaftes Bio-Essen und vieles mehr angeboten. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Sonderveröffentlichungen, der Tagespresse sowie den websites [www.oebz.de](http://www.oebz.de), [www.mvhs.de/ost](http://www.mvhs.de/ost) und [www.kulturzentrum-trudering.de](http://www.kulturzentrum-trudering.de). Eine Kooperationsveranstaltung des Kulturzentrums Trudering und des BA 15 Trudering-Riem mit der Münchner Volkshochschule, Münchner Umwelt-Zentrum e. V., Bund Naturschutz, Green City e. V., Umweltnetz München Ost sowie weiterer Initiativen, Organisationen und Schulen.

### FZ 4615 / Infoveranstaltung / MUZ und MVHS

Dr. Christian Suhomel / Dr. Ulrike Wagner / N.N.

Freitag, 12.7.2013 / 10.00 bis 18.00 Uhr / Samstag,  
13.7.2013 / 10.00 bis 18.00 Uhr / Eintritt frei / &

## So 22.9.13 / Infoveranstaltung ÖBZ-Infostand beim Ökologischen Hoffest Riem

Die beiden Träger des ÖBZ, die Münchner Volkshochschule und das Münchner Umwelt-Zentrum, stellen das 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!

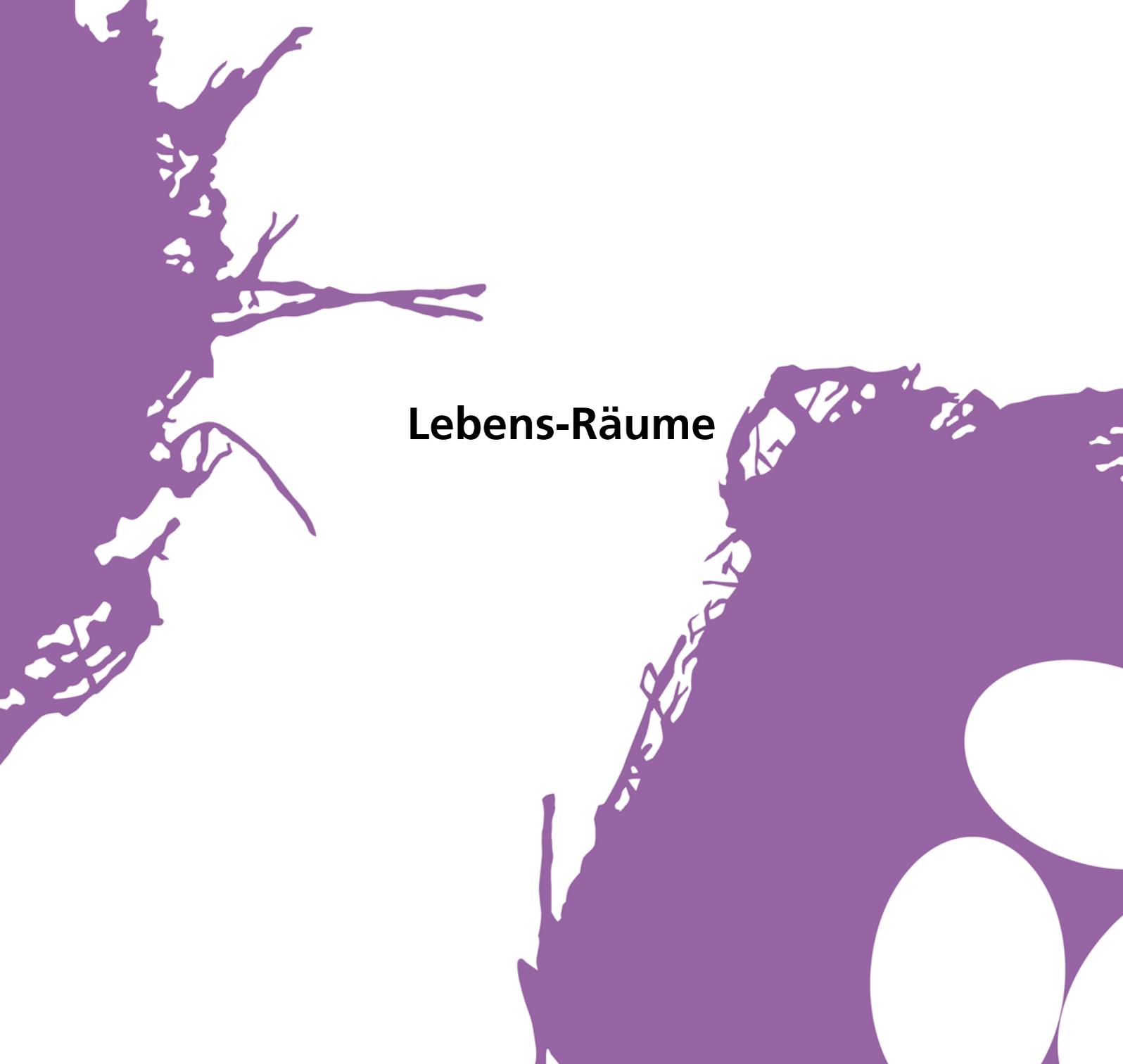
### FZ 4619 / Infoveranstaltung / MUZ und MVHS

Dr. Christian Suhomel / Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 22.9.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Eintritt frei / &



Foto: © Dr. Christian Suhomel



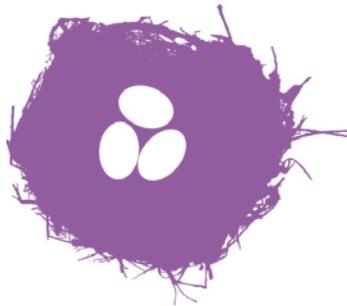
# Lebens-Räume

## Lebens-Räume

Als Großstadtbewohner verbringen wir Münchner täglich viele Stunden in geschlossenen Räumen, im Verkehr und im direkten Wohnumfeld. Daher ist der Wunsch, den engeren Lebensraum individuell, wohngesund und erholungsfördernd zu gestalten, sehr stark. Aber auch viele Pflanzen und Tiere finden den Weg vom Land in die Stadt. Wie moderne Städte ihnen Lebensräume bieten können und wie sie in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon heimisch werden, erfahren Sie bei uns. Die Veranstaltungen sollen Anregungen geben, selbst zur Gestaltung eines gesunden Wohnumfeldes in der Großstadt beizutragen.

## Bauen und Wohnen

Diese Veranstaltungen wenden sich an aktuelle und zukünftige Eigenheimbesitzer, die größere Bau-, Umbau- und Sanierungsmaßnahmen planen, sowie an alle Menschen, die ihr direktes Wohnumfeld nach Kriterien der Wohngesundheits und Nachhaltigkeit umgestalten wollen. Die Reihe in Kooperation mit dem Bauzentrum München hat sich zum Ziel gesetzt, wichtige Fragen rund ums ökologische Bauen, Renovieren und Wohnen durch Expert(inn)en kompetent und bürgernah zu behandeln. Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.



## Mi 20.3.13 / Vortrag Regenwasser-Systeme

Regenwasser ist viel zu wertvoll, um es einfach über die Kanalisation zu entsorgen. Der Vortrag informiert über Grundstücksentwässerung mit Hilfe verschiedener Möglichkeiten der Versickerung und die Nutzung des Regenwassers zur Gartenbewässerung. Baurechtliche Voraussetzungen und die Kosten sowie die Vorteile und Einsparmöglichkeiten werden erörtert. Außerdem werden die verschiedenen Möglichkeiten der Versickerung (z. B. sickerfähige Beläge, Mulden oder Schächte), der Regenwasserspeicherung (z. B. Zisternen oder Teiche) und der Gartenbewässerung anhand von Beispielen vorgestellt.

**FZ 4220 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Clemens Fauth

Mittwoch, 20.3.2013 / 19.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ♿

## Mi 17.4.13 / Vortrag Bauen mit Holz

### Bei Neubauten und Altbauten voll im Trend

Holz liegt voll im Trend: Neben anerkannt guten Wohneigenschaften weist regionales Holz als nachwachsender Rohstoff eine besonders günstige Ökobilanz auf. Zeitgemäßer Holzbau ist auch zunehmend für Bauleute eine Alternative zur Ziegel- und Betonbauweise, im Neubau genauso wie im Anbau und bei der Sanierung. Der Vortrag gibt einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, den Baustoff Holz einzusetzen. Anhand konkreter Projekte werden die Vorteile von Holz unter energetischen, baubiologischen und ökologischen Aspekten dargestellt.

**FZ 4201 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Michael Eckert

Mittwoch, 17.4.2013 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ♿

## Mi 15.5.13 / Vortrag Das wohngesunde Haus

Ein gesundes Wohnumfeld ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Durch steigende Wärmedämmung werden die Gebäude immer dichter; gleichzeitig kommen in modernen Baustoffen vermehrt Lösemittel und Allergene zum Einsatz. Das Leben in geschlossenen Räumen wird gesundheitlich daher immer bedenklicher und viele Menschen sind durch Berichte über krank machende Wohnräume verunsichert. Die Referentin zeigt auf, wie gesundes Wohnen mit nachhaltigem Bauen konform gehen kann und wie im Neubau und bei einer Sanierung eine gute Innenraumluft erreicht werden kann. Dies beginnt schon mit einer wohngesunden Gebäudeplanung im Vorfeld und bezieht neben der Wahl emissionsminimierter Baumaterialien das auch das Verhalten auf Baustellen maßgeblich mit ein.

### FZ 4203 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Beatrice Kopff

Mittwoch, 15.5.2013 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ♿

## Mi 12.6.13 / Vortrag Bauen mit Lehm

Woher kommt der Lehm? Welche besonderen Eigenschaften bringt dieser traditionsreiche Baustoff mit? Kommen Sie mit auf einen kleinen virtuellen Rundgang durch ein Haus mit Lehm. An einigen Beispielen werden die Möglichkeiten zum Bauen mit Lehm vorgestellt. Den Schwerpunkt bilden dabei neue Wandkonstruktionen mit Lehmbaustoffen, z. B. Trockenbaulösungen und Kombinationen mit Holzwerkstoffen. Dass Lehm und modernes Design sich ideal verbinden lassen, zeigen die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten im Innenraum mit modernen Lehmputzfarben. Zum Abschluss können Sie den Baustoff Lehm einmal selbst in die Hand nehmen.

### FZ 4205 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Manfred Lemke

Mittwoch, 12.6.2013 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ♿



Foto: © Edith Buchner

**Mi 17.7.13 / Vortrag****Innengestaltung  
mit Naturmaterialien**

Die Freude über das neue Haus oder die frisch renovierte Wohnung währt oft nicht lange. Stattdessen werden die Bewohner/innen von unangenehmen Gerüchen, Kopfschmerzen oder allergischen Beschwerden geplagt. Ursache dieses Übels sind meist Schadstoffe in Bodenbelägen, Wandanstrichen und neuen Möbeln. Der Referent zeigt Ihnen, wo welche Wohngifte versteckt sein können, und stellt geeignete natürliche Materialien zum Innenausbau vor.

**FZ 4207 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Stephan Streil

Mittwoch, 17.7.2013 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / &

**Mi 18.9.13 / Vortrag****Wandheizungssysteme**

Wandheizungen gehören zur Familie der Flächenheizungen und sorgen für die Erwärmung eines Raumes mit einem relativ hohen Strahlungsanteil. Sie sind eine Weiterentwicklung der Fußbodenheizung und können in Innen- und Außenwände integriert werden, sowohl im Neubau als auch nachträglich. Im Vortrag werden die verschiedenen Systeme und deren klimatische Vorteile gegenüber einer konventionellen Heizkörperheizung sowie die Möglichkeit zur Einbindung in das vorhandene Heizungssystem aufgezeigt.

**FZ 4209 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum**

Manfred Giglinger

Mittwoch, 18.9.2013 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / &

**Gartenlust**

Obwohl München von allen deutschen Städten die wenigsten innerstädtischen Grünflächen aufweist, gibt es sehr gute Möglichkeiten, die Natur auch in der Stadt zu genießen: einen fantasievoll, individuell und ertragreich gestalteten Garten oder Balkon, eine Parzelle in einem interkulturellen Garten oder einem „Krautgarten“ und die Mitwirkung in einem Gemeinschaftsgarten. Das ÖBZ bietet Ihnen je nach Interessenlage eine theoretische oder praktische Einführung in die Gestaltung und Anlage von Gärten, die sowohl für Sie selbst als auch für Tiere und Pflanzen einen wertvollen Lebensraum in der Stadt bieten, sowie Grundlagenwissen zum ökologischen Gärtnern. Eigenhändig können Sie beim Bau eines Insektenhotels, beim Sensenmähen oder beim Flechten von Rankhilfen aktiv werden, Saatgut tauschen oder in netter Gesellschaft den Experimentiergarten bearbeiten.

**ab Fr 8.3.13 / 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 ersten Kurstag wird besprochen, zu welchem Zeitpunkt sie wie und wozu durchgeführt werden und es bleibt Zeit für Fragen zum eigenen Garten. Am Samstag wird dann das theoretische Wissen an den Bäumen der Streuobstwiese des ÖBZ gemeinsam in die Praxis umgesetzt.

**FZ 3208 / Workshop / MVHS und MUZ**

Konrad Bucher

Freitag, 8.3.2013 / 19.30 bis 21.00 Uhr / Samstag, 9.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / 12 Plätze

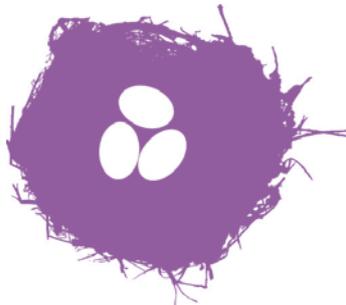
## Sa 16.3.13 / Samstagseminar Einführung in die Gartenplanung

Träumen Sie beim Anblick der ersten Frühlingsblüher bereits davon, den Sommer in einem harmonisch angelegten Garten zu genießen? Im Seminar werden gestaltende Gartenelemente vorgestellt sowie der schrittweise Ablauf einer Gartenplanung erläutert. Im praktischen Teil erarbeiten Sie einen Entwurf für Ihren eigenen Garten, den Sie mit nach Hause nehmen und der Ihnen als Basis für die Umsetzung oder die weitere Detailplanung dient. Der Kurs richtet sich sowohl an Gartenbesitzer, die ihren eingewachsenen Garten verändern möchten als auch an Bauherren, die einen Garten von Grund auf nach ihren Vorstellungen anlegen wollen. Bitte mitbringen: Grundriss oder Bestandsplan des Gartens, Grünordnungsplan, Papier, Lineal, Geodreieck, Zirkel, Bleistift und Radiergummi, schwarzer Filzstift, Buntstifte. Transparentpapier kann bei der Referentin erworben werden.

### FZ 3203 / Samstagseminar / MVHS

Christiane von Burkersroda

Samstag, 16.3.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 37.– / 10 Plätze / ♿



## So 17.3.13 / Vortrag Den Garten zum Leben erwecken Anlage eines Insektengartens

Wildbienen, Schwebfliegen und Schmetterlinge – alle Blüten besuchenden Insekten freuen sich über eine nektarreichere Gartengestaltung. Diese Tiere sichern unseren Obst- und Gemüseertrag und sorgen indirekt für unsere Lebensgrundlagen. Mit den richtigen Nischen schaffen Sie auch gleich für viele Gartenbesucher wie Vögel, Igel und Eidechsen einen Raum zum Leben. Der Vortrag vermittelt die sichtbaren Vorteile der Artenvielfalt, die Problematik von „aufgeräumten“ Gärten und gibt entsprechende Empfehlungen zur „Wiederbelebung“ unserer Gärten. Anschließend kann in einer Gesprächsrunde und mit verschiedenen Infomaterialien das Thema vertieft werden. Lassen Sie sich begeistern für einen lebendigen Garten! Parallel findet das Sonntagscafé im ÖBZ statt.

### FZ 3010 / Vortrag / MVHS

Barbara Stark

Sonntag, 17.3.2013 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 6.50 / 20 Plätze / ♿



Foto: © Martin Ehrhinger

## Sa 23.3.13 / Samstagsseminar Experimentiergarten am ÖBZ Informieren, mitmachen, genießen

Die Gartengruppe am ÖBZ stellt den seit über zehn Jahren bestehenden Experimentiergarten und die Themen vor, die sie dieses Jahr planen und umsetzen möchte. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für den Experimentiergarten interessieren und vielleicht künftig im Garten mitmachen wollen, um sich Kräuter und Gemüse selber zu ziehen oder den Austausch mit Gleichgesinnten zu suchen.

**FZ 3210 / Samstagsseminar / MVHS und MUZ**

Konrad Bucher

Samstag, 23.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 12 Plätze / ♿

## Sa 23.3.13 / Workshop Pflege und Schnitt von Ziergehölzen

Bäume und Sträucher dienen im Garten als grüne Raumteiler und Blickschutz oder bringen mit ihren Blüten und Blattformen Leben in die Bepflanzung. Zusammen mit Stauden und Gräsern tragen sie zu einem gelungenen Gartenbild bei, die das Grundstück attraktiv aufwerten. Doch was ist, wenn die Bäume in Höhe und Proportion nicht mehr zum Wohnhaus passen, zu kräftig wachsen und so die Staudenbeete verschatten oder nicht mehr so üppig blühen? Zu Beginn des Kurses lernen Sie, wie mit einem fachgerechten Schnitt die natürliche Wuchsform und der Blütenreichtum der Ziergehölze erhalten bleiben. Im zweiten Kursteil werden diese Prinzipien in der Umgebung des ÖBZ praktisch angewandt. Bitte auf wettergerechte Bekleidung achten.

**FZ 3401 / Workshop / MVHS**

Werner Weber

Samstag, 23.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 12 Plätze

## Mi 3.4.13 / Vortrag Die Apotheke im Garten

Bei einem Blick in den eigenen Garten lassen sich zu jeder Jahreszeit viele Kräuter entdecken, die in der Volksmedizin traditionell angewandt werden. Fast allen bekannt sind die Heilwirkung von Kamille, Linden- oder Holunderblüten. Bei diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie viele Wildkräuter, Kräuter, Stauden, Wurzeln und Blüten auch in Ihrem Garten wachsen. Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen wichtiger Heilkräuter im Garten werden erläutert.

**FZ 3119 / Vortrag / MVHS**

Ulrike Windsperger

Mittwoch, 3.4.2013 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / 16 Plätze / ♿

## So 14.4.13 / Workshop Bau eines Insektenhotels

Insekten sind unabdingbar für die Bestäubung vieler heimischer Nutzpflanzen. Durch den Rückgang der Honigbienen und als natürliche Feinde von Pflanzenschädlingen werden Wildbienen immer wichtiger für unsere Ernährungssicherung. Allerdings wird der Lebensraum der oft winzigen Insekten zunehmend eingeschränkt. In Ihrem Garten in der Stadt können Sie ihnen aber mit geringem Aufwand durch die Anlage geeigneter Nisthilfen und den Anbau blütenreicher und duftender Insektenfutterpflanzen einen günstigen Lebensraum schaffen! Im Workshop erstellen Sie unter fachkundiger Anleitung ein schmuckes Insektenhotel und erhalten Informationen zur interessanten Lebensweise unserer Wildbienen und ihrer geflügelten Freunde. Die Bausätze werden am Münchner Förderzentrum für Menschen mit Behinderung hergestellt.

**FZ 3103 / Workshop / MVHS und  
aktion tier – menschen für tiere e. V.**

Elfriede Ishak

Sonntag, 14.4.2013 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / Materialgeld je Bausatz € 12.– / 12 Plätze / ♿

## Sa 27.4.13 / Workshop

### Der bienenfreundliche Garten

Ein bienenfreundlicher Garten bietet Honig- und Wildbienen, Hummeln und anderen Insekten ganzjährig Pollen und Nektar an. Er ist nicht nur ein Beitrag zum Artenschutz und zur Artenvielfalt, sondern auch eine Oase für die Menschen, ein Blütenmeer, ein ganz individueller Garten mit besonderer Ausstrahlung. Im Kurs wird gezeigt, wie Sie auf kleinstem Raum – auch am Balkon – für blütenbesuchende Insekten ein vielfältiges und reichhaltiges Nektar- und Pollenangebot schaffen können. Kursinhalt: Pollen- und Nektarangebote wichtiger Bienenweidepflanzen von Frühjahr bis Herbst, Saatgutmischungen und Pflanzvorschläge sowie die Anlage einer Wildblumenwiese. Die Insektengärten am ÖBZ dienen als Anschauungsbeispiele.

#### FZ 3107 / Workshop / MVHS

Ulrike Windsperger

Samstag, 27.4.2013 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– / 12 Plätze / ♿

## Sa 27.4.13 / Workshop

### Ökologische Bienenhaltung in der Stadt

#### Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher und Kursassistenz

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Bienen in der Stadt beschäftigen möchten und Interesse an der Bienenhaltung haben. Wir besuchen den Imker Winfried Kraus und seine Bienen am Experimentiergarten des ÖBZ, beschäftigen uns mit den notwendigen Futterquellen und dem phänologischen Kalender, lernen das „Netzwerk Blühende Landschaft“ kennen und erfahren, wie die Bienen den Umweltbelastungen trotzen. Sie erhalten Einblick in einen Bienenstock und lernen Bienenprodukte wie Honig, Propolis, Pollen und Wachs kennen. Vielleicht wollen auch Sie als Stadtimker/in künftig einen wirksamen Beitrag zur Verbesserung unserer städtischen Umwelt leisten.

In Zusammenarbeit mit dem Fachgebiet Barrierefrei lernen. Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher oder eine Kursassistenz benötigen, senden Sie bitte eine Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de) oder rufen uns an unter Telefon (089) 30 20 08.

#### FZ 3109 / Workshop / MVHS

Ulrike Windsperger / Winfried Kraus

Samstag, 27.4.2013 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– / 12 Plätze / ♿

## So 5.5.13 / Workshop

### Gärtnern aus Leidenschaft

Eingeladen sind alle Gartenliebhaber, die an einer ganzheitlichen Behandlung des Themas „Garten“ und den ökologischen Zusammenhängen und Wechselwirkungen dort interessiert sind. Gesunde Pflanzen benötigen einen gesunden Boden und die richtige Düngung. Es werden Themen wie Bodenaufbau, biologische Düngung und Pflanzenschutz, Verwendung alter Sorten und verschiedene Methoden der ökologischen Bewirtschaftung behandelt. Es wird vermittelt, welche Pflanzen zueinander passen und wie Tief- und Flachwurzler, Zeigerpflanzen sowie Kräuter und Kulturpflanzen integriert werden können. Verschiedene Möglichkeiten des Kompostierens und der Aktivierung des Bodenlebens werden vorgestellt. Das Seminar ist sowohl für Anfänger/innen als auch für erfahrene Gärtner/innen geeignet.

#### FZ 3305 / Workshop / MVHS

Ulrike Windsperger

Sonntag, 5.5.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 33.– / 12 Plätze / ♿

## Do 9.5.13 / Workshop

### Sensenmähen für den Hausgebrauch

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

**FZ 3409 / Workshop / MVHS**

Thomas Isermann

Donnerstag, 9.5.2013 / 9.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.- / 10 Plätze

## Do 9.5.13 / Workshop

### Dengeln und Reparieren von Sensen

„Gute Schneide, halbe Arbeit“ ist der Wahlspruch dieses Kurses. Viele Sensen, ob alt oder neu, rosten traurig vor sich hin. Auch neu gekaufte Sensen eignen sich ungedengelt nicht zum Mähen. Aber: Ist die Sense nur unscharf und muss gedengelt und/oder repariert werden oder ist sie irreparabel und besser als Deko-Gegenstand geeignet? Das zu beurteilen und – falls möglich – die Sense zu reparieren bzw. zu dengeln, lernen Sie in diesem Workshop. Verschiedene Dengeltechniken und Möglichkeiten, eine beschädigte Schneide zu schärfen, werden praktisch geübt. Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn vorhanden, zu beurteilende oder zu reparierende Sensenblätter mit.

**FZ 3411 / Workshop / MVHS**

Thomas Isermann

Donnerstag, 9.5.2013 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.- / 5 Plätze

## Sa 11.5.13 / Samstagsseminar

### Der Naschgarten am Balkon

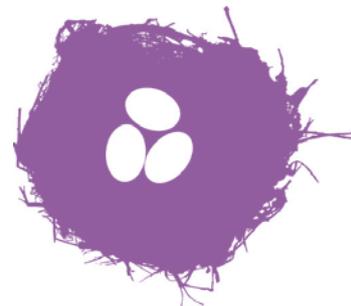
#### Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Obstbäume, Beerensträucher, Kräuter, Gemüse und Kartoffeln oder lieber Blumen – und das alles auf dem Balkon? Möglich wird das mit einer ebenso einfachen wie überzeugenden Methode: Permakultur (dauerhafte Kultur). Selbst auf kleinstem Raum kann der Balkon dadurch ganzjährig zum sinnlichen Erlebnis werden. Es kommt dabei nicht auf die Größe des Balkons an, sondern vor allem darauf, wie die verschiedenen Bäume, Sträucher, Stauden, Kräuter, Blumen und Gemüse miteinander kombiniert werden. Vermittelt werden Planung und Gestaltung eines Balkons nach Ihren Wünschen, wobei die ästhetische Wirkung des Naschgartens keine Nebenrolle spielt.

**FZ 3303 / Samstagsseminar / MVHS**

Ulrike Windsperger

Samstag, 11.5.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr (eine Stunde Mittagspause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.- / 12 Plätze / ☎



## **ab Sa 1.6.13 / Wochenendseminar** **Der Nichts-Tun-Garten** Für Menschen mit wenig Zeit

Kein Umgraben – kein Gießen – kein Jäten – und trotzdem ernten? Ein Nichts-Tun-Garten nach der Permakultur-Methode bietet Lebensraum für eine Fülle von Kräutern, Sträuchern, Bäumen, Obst, Gemüse und Blütenpflanzen.

Ziel eines Permakultur-Gartens ist, bei geringem Aufwand und mit höchstmöglicher Pflanzenvielfalt einen gesunden Boden zu erhalten, der seinerseits dann gesunde Kräuter, Gemüse, Blumen, Beeren und Früchte hervorbringt und in dem auch viele Tiere einen Lebensraum finden. So sind 30 Minuten Arbeitsaufwand pro Woche im Kleingarten ausreichend für die Versorgung einer Familie. Ein Nichts-Tun-Garten ist neben einer spürbaren Arbeitserleichterung auch eine Entscheidung für eine nachhaltige Anbaumethode.

### **FZ 3307 / Wochenendseminar / MVHS**

Ulrike Windsperger

Samstag/Sonntag, 1./2.6.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr (eine Stunde Mittagspause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.– / 12 Plätze / ♿

## **So 16.6.13 / Workshop** **Biologischer Pflanzenschutz** **mit Köpfchen** Nützlinge und Schädlinge im Garten und auf dem Balkon

Zum Leidwesen aller Pflanzenliebhaber gibt es an Gemüse oder Obst, an Bäumen, Sträuchern und Blumen oft Krankheiten und Schädlinge. Im Vortrag wird dargestellt, wie diesen Problemen mit den Methoden des biologischen Pflanzenschutzes, durch ein geschicktes Nebeneinander der Pflanzen und eine geeignete Standortwahl vorgebeugt werden kann. Falls bereits Schäden aufgetreten sind, werden sanfte, aber wirkungsvolle Mittel zu ihrer Bekämpfung vorgestellt. Auch die Herstellung und Wirkungsweise von Pflanzentees, -brühen und -jauchen, die eine vorbeugende und das Wachstum fördernde Wirkung haben, wird vermittelt.

### **FZ 3311 / Workshop / MVHS**

Ulrike Windsperger

Sonntag, 16.6.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr (eine Stunde Mittagspause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– / 16 Plätze / ♿

## So 30.6.13 / Gartenexkursion 10-jähriges Jubiläum des Experimentiergartens am ÖBZ Tag der Offenen Gartentür am ÖBZ

Der älteste der verschiedenen Gemeinschaftsgärten am ÖBZ, der Experimentiergarten des Münchner Umwelt-Zentrums, feiert sein zehnjähriges Bestehen und möchte mit Ihnen darauf anstoßen! Die Gartengruppe lädt alle Interessierten herzlich ein, den Experimentiergarten zu besichtigen und mit den Gärtnerinnen und Gärtnern ins Gespräch zu kommen. Sie können sich über die Hintergründe des Gartenprojekts, über vergessene Gemüsearten, Rezepte und die allgemeine Gartenlust informieren. In den vergangenen zehn Jahren sind Beete zu verschiedenen Themenbereichen entstanden: Insekten-, Duft- und Kräutergarten, Steingarten, Trocken- und Wasserbereich sowie ein Beeren-, Bauern- und Gemüsegarten. Die Einladung richtet sich auch an alle, die Interesse haben, bei uns im Garten mitzumachen, um Kräuter und Gemüse selber zu ziehen, oder einfach den Austausch über vielfältige Gartenerfahrungen suchen. An diesem Tag hat auch das Sonntagscafé geöffnet.

### FZ 3313 / Gartenexkursion / MUZ und MVHS

Konrad Bucher

Sonntag, 30.6.2013 / 14.00 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

## So 30.6.13 / Gartenexkursion Interkulturelle Frauengärten und Wabengärten Tag der Offenen Gartentür am ÖBZ

Am „Tag der Offenen Gartentür“ laden die Frauengärten und die Wabengärten herzlich ein, die Gärten zu besichtigen. Das interkulturelle Projekt „Frauengärten“ gibt es seit dem Frühjahr 2008 für Frauen aus allen Nationen mit meist kleinem Einkommen. Es werden Kräuter, Gemüse und Obst nach ökologischen Kriterien für die eigene Versorgung angebaut – vielfach aus ökonomischer Notwendigkeit heraus.

Das Projekt wird gefördert von der Stiftung Interkultur. In den Wabengärten sind unterschiedliche Gartengruppen auf kleinen Flächen tätig: Green City e. V., SpDi Bogenhausen, Radio LORA, Bund Naturschutz (Ortsgruppe Ost), die Sozialwabe und der Verein Hilfe von Mensch zu Mensch e. V. Entsprechend vielfältig sind auch die Gärten, die Sie an diesem Tag besuchen können.

### FZ 3315 / Gartenexkursion / MUZ und MVHS

Gärtnerinnen des Frauengartens

Sonntag, 30.6.2013 / 14.00 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

## So 30.6.13 / Gartenexkursion Nachwachsende Rohstoffe: Was ist das?

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

Energie, Öle, Farben, Fasern und Grundstoffe zur Kunststoffherstellung: In den Zeiten zur Neige gehender fossiler Energien sind nachwachsende Rohstoffe stark ins Interesse der Weltöffentlichkeit getreten. Doch was verbirgt sich hinter diesem abstrakten Begriff? Nachwachsende Rohstoffe werden aus Pflanzen gewonnen und werden bereits industriell genutzt; viele sind „alte Bekannte in neuer Funktion“. Einige dieser Pflanzen sind im ÖBZ-Schaugarten zu sehen. Wie sie verwendet werden können und welche Produkte aus nachwachsenden Rohstoffen es bereits auf dem Markt gibt, erfahren Sie bei einem Rundgang durch den Schaugarten. Am Beispiel der Soja-Bohne werden neben den Möglichkeiten auch die Grenzen der nachwachsenden Rohstoffe aufgezeigt.

### FZ 3317 / Gartenexkursion / MUZ und MVHS

Frauke Feuss

Sonntag, 30.6.2013 / 14.00 bis 15.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei



## **Fr 12.7.13 / Exkursion** **Erntezeit: richtig sammeln, schonend trocknen & aufbewahren**

Erfahren Sie, welche Blüten und Blätter jetzt gerade für uns gut sind und wie diese Kräuter sorgfältig und zur richtigen Tageszeit gesammelt werden. Die Trocknung und Lagerung muss so erfolgen, dass die Wirkstoffe erhalten bleiben, damit Sie lange Freude und viel Nutzen an Ihren Kräuterschätzen haben. Bitte beachten Sie zu diesem Thema auch den folgenden Workshop „Bau eines Solartrockners“.

### **FZ 3123 / Exkursion / MVHS**

Christine Nimmerfall

Freitag, 12.7.2013 / 16.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / 12 Plätze / ♿

## **Fr 12.7.13 / Vortrag** **Permakultur nach Sepp Holzer**

Der österreichische Agrarrebelle und Bergbauer Sepp Holzer strukturiert mit schwerem Gerät heruntergewirtschaftete Böden, saniert verkommene Landschaften und lässt mit Hügelbeeten, Hochbeeten, Kratergärten und Retentionsbecken wahre Paradiese entstehen. Sie lernen die Besonderheiten seiner ökologischen Landwirtschaft anhand von Bildern und Projektbeispielen aus Europa und Nordamerika kennen. Darüber hinaus erfahren Sie, was ein Garten- oder Grundbesitzer tun kann, um sein eigenes Agrarbiotop zu gestalten.

### **FZ 3319 / Vortrag / MVHS**

Dr. Immo Fiebrig

Freitag, 12.7.2013 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze / ♿

## **Sa 13.7.13 / Workshop** **Bau eines Solartrockners** **Den Sommer für den Winter bewahren**

Plötzlich ist die Ernte da. Aber wohin mit so vielen Kräutern? Schonend getrocknet erfreuen sie uns den ganzen Winter. Mit einem einfachen, tragbaren Solartrockner aus Holz, Keramik und Glas können Sie auch in der Stadt, z. B. auf dem Südostbalkon, die frisch geernteten Kräuter von der Fensterbank oder aus dem Garten schonend und kostenlos mithilfe von Sonnenenergie haltbar machen. In diesem Workshop erfahren Sie Grundlagen zur Pflanzentrocknung und Holzverarbeitung und bauen unter Anleitung einen Solartrockner, den Sie mit nach Hause nehmen. Handwerkliches Geschick im Umgang mit Holz und elektrischen Kleinmaschinen wird vorausgesetzt. Materialkosten werden separat berechnet und betragen zwischen € 70.– und € 120.–, je nach Ausführung. Bitte beachten Sie zu diesem Thema auch den vorangehenden Kurs „Erntezeit“.

### **FZ 3413 / Workshop / MVHS**

Dr. Immo Fiebrig

Samstag, 13.7.2013 / 9.30 bis 18.00 Uhr (eine Stunde Mittagspause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 45.– / Materialkosten sind vor Ort zu zahlen / 6 Plätze

## Fr 6.9.13 / Vortrag mit Verkostung Manche mögen's heiß

### Leidenschaft für Chili und Paprika

Diesmal wird es richtig „heiß“, denn Chili und Paprika stehen auf dem Programm. Die Gattung Capsicum hat eine unglaubliche Sortenvielfalt an Farben, Formen und Geschmack zu bieten: rote, gelbe, grüne, violette Früchte, rund und dick, lang und schmal, kugelig und klein ... von mild-aromatisch bis unglaublich scharf. Aber nicht nur als Gewürze sind sie weltweit geschätzt – auch Heilwirkungen sind bekannt. Lernen Sie Herkunft und Vielfalt der Paprikagewächse bei einem Vortrag mit Verkostung kennen.

#### FZ 3501 / Vortrag mit Verkostung / MVHS

Jürgen Schubert

Freitag, 6.9.2013 / 18.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 11.50 / Materialgeld € 3.50 / 12 Plätze / ☎

## So 29.9.13 / Aktion Topinambur-Kulinarik und Saatgut-Tauschbörse

Topinambur – eine leuchtgelbe und sonnenblumenartige Blütenpflanze – gedeiht aus Wurzelknollen, die auch als Gemüse vielseitige Verwendungsmöglichkeiten bietet: ob roh, gekocht oder gebacken, vom Salat bis zum leckeren Kuchen ist alles möglich! Sie erhalten Informationen und Rezepte zu süßen und pikanten Speisen rund um die Knolle und können einige Schmankerl gleich probieren. Parallel zeigen die urbanen Gärtner/innen des ÖBZ ihre Saatgutbörse, die nun mit 100 verschiedenen Bohnensorten aufwarten kann! Interessierte können z.B. die Patenschaft für eine Bohnensorte übernehmen, Saatgut tauschen oder gegen Spende erwerben. Parallel findet das Sonntagscafé mit leckeren selbstgebackenen Kuchen und Getränken statt.

#### Aktion / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe der Experimentiergärten am ÖBZ  
Sonntag, 29.9.2013 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

## So 29.9.13 / Vortrag mit Verkostung

### Schafsnase und Herrenhut Alte Apfelsorten neu entdeckt

Herrlich duftend, groß und klein, süß oder säuerlich, gelb-geflammt, borkig oder rot gestreift: die Fülle der heimischen Apfelsorten bietet für jeden Geschmack etwas! Fast 2000 Apfelsorten gibt es in Deutschland. Warum kennen wir aber aus dem Handel nur so wenige? Wie ist diese Fülle an Formen und Geschmacksrichtungen entstanden, und wie werden die einzelnen Sorten bestimmt? Diesen und anderen Fragen wollen wir nachgehen und dabei ganz unterschiedliche Sorten verkosten. Tipps zur Lagerung und Verarbeitung, frisch gepresster Apfelsaft und leckere Kostproben machen Lust darauf, es auf dem Balkon oder im Garten selbst mit einem Bäumchen zu versuchen. Sie erfahren auch, wo Sie alte Apfelsorten noch erhalten können.

#### FZ 3505 / Vortrag mit Verkostung /

#### MVHS und Bio-Baumschule Brenninger /

Dr. Ulrike Wagner

Sonntag, 29.9.2013 / 15.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 11.50 / Materialgeld € 3.50 / 12 Plätze / ☎

A purple silhouette of a cat's head and tail. The head is on the left, and the tail is on the right, curving upwards. The text "Rundum gesund" is written in black, bold font across the middle of the head.

**Rundum gesund**

## Rundum gesund

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele spielt in dieser Rubrik ebenso eine Rolle wie ganz praktische Übungen zur Beweglichkeit und Fitness. Die ebenerdig angelegten Seminarräume des ÖBZ bieten direkten Zugang in das umgebende Freigelände. So können bei längeren Veranstaltungen auf ganz selbstverständliche Weise Arbeitsphasen im Haus mit Erholungsphasen draußen abwechseln. Die gut ausgestattete Lehrküche ermöglicht ein umfangreiches Angebot von Seminaren und Workshops rund um Kochen und Ernährung. In dieser Rubrik finden Sie – jeweils chronologisch sortiert – folgende Themenbereiche: Gesundheit, Bewegung und Kochen.

## Gesundheit

### Fr 12.4.13 / Vortrag Gewürze als Heilmittel Tipps zum Gesundbleiben

Gewürze aromatisieren unsere Speisen und haben darüber hinaus eine gesundheitsfördernde Wirkung, indem die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Vieles von dem, was wir über Heil-, aber auch die Würzkraft der Pflanzen wissen, stammt aus alter, überlieferter Erfahrung. Schon unsere Vorfahren wussten, dass Gewürze die Verdauung fördern und das Essen bekömmlicher machen. Erfahren Sie mehr über den Nutzen von Thymian, Knoblauch, Melisse & Co. als wichtigem Beitrag für Ihre Gesundheit.

#### GZ 50 / Vortrag / MVHS

Werner Weber

Freitag, 12.4.2013 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / 15 Plätze / ☎

### So 14.7.13 / Sonntagsseminar Kneipp – mehr als nur Wasser

Als „Wasserdoktor“ ist der Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp vielen bekannt. Sein Gesundheitskonzept beinhaltet jedoch viel mehr. Den eigenen Körper mit seiner individuellen Leistungsfähigkeit anzunehmen und verantwortlich mit ihm umzugehen sind nur zwei Aspekte davon. Stärken Sie Ihr Immunsystem, aktivieren Sie Ihre Sinne und erfahren Sie mehr über die Kneippsche Gesundheitslehre und ihre praktischen Anwendungsmöglichkeiten zu Hause. Bitte Handtuch und warme Socken mitbringen.

#### GZ 4547 / Sonntagsseminar / MVHS

Monika Brabec

Sonntag, 14.7.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Für Senior(inn)en / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 12 Plätze

### Sa 20.7.13 / Samstagsseminar Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

Ob Milcheiweiß-, Laktose- oder Glutenunverträglichkeit: Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen in unserer Gesellschaft zu. Für die Betroffenen geht die Diagnose oftmals mit Unsicherheit und der Frage „Was kann ich jetzt noch essen?“ einher. Doch Sie müssen nicht auf schmackhafte und unkomplizierte Lieblingsgerichte verzichten: Tiramisu oder Kaiserschmarrn ohne laktose-/glutenhaltige Zutaten – kein Problem. Wir zeigen Ihnen, wie Sie, abgestimmt auf Unverträglichkeiten, künftig verschiedenste Gerichte zubereiten können und probieren einzelne Rezepte in der Küche aus. Der Genuss bleibt!

#### GZ 38 / Samstagsseminar / MVHS

Andrea Hoffmann

Samstag, 20.7.2013 / 10.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– / 10 Plätze / ☎



## Sa 20.7.13 / Samstagsseminar

### Abschalten:

### Wege aus der Stressfalle

### Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher und Kursassistentz

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 bequem kleiden und Decke mitbringen.

In Zusammenarbeit mit dem Fachgebiet Barrierefrei lernen. Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher oder eine Kursassistentz benötigen, senden Sie bitte eine Mail an [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de) oder rufen uns an unter Telefon (089) 302008.

### GZ 1119 / Samstagsseminar / MVHS

Stefan Kasberger / Gisela Lipka-Witek

Samstag, 20.7.2013 / 10.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– / 12 Plätze / ♿

## ab Do 25.7.13 / Kompaktseminar

### Leben heißt gestalten

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

### DZ 6092 / Kompaktseminar / MVHS

Margit Pabst-Lesem

Donnerstag, 25.7.2013 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Freitag/  
Samstag, 26./27.7.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 105.– / 10 Plätze / ♿

## ab Mo 29.7.13 / Kompaktseminar

### Das Leben und ich

### Lebensthemen erkennen, Lebensträume verwirklichen

Dieses Intensivseminar bietet Ihnen eine Auszeit, einen Raum, der erlaubt, mit Distanz auf das eigene Leben zu blicken, Lebensthemen zu erkennen und (verschüttete) Träume neu zu beleben. Was hindert uns, unsere Ziele zu verwirklichen – und wie kriegen wir das trotzdem hin? Die Transaktionsanalyse bietet mit dem Konzept des Lebensskripts Möglichkeiten, unser „geheimes Lebensdrehbuch“ zu verstehen und einengende Muster aufzulösen. So werden Ressourcen freigesetzt für die Verwirklichung von Träumen und Zielen. Gearbeitet wird mit vielfältigen kreativen Methoden wie Entspannungsübungen, Fantasiereisen, autobiografischem Schreiben u.a. mehr.

### DZ 6082 / Kompaktseminar / MVHS

Anne Knapp

Montag, 29.7. bis Mittwoch, 31.7.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 98.– / 14 Plätze / ♿

## ab Fr 2.8.13 / Wochenendseminar Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine beliebte und die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Das Prinzip der PME ist einfach: Die einzelnen Muskelpartien des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Einsetzbar ist diese Technik unter fast allen Bedingungen (im Büro, vor dem Einschlafen, in der Bahn etc.). Die Übungen können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Kissen mitbringen.

**GZ 1199 / Wochenendseminar / MVHS**

Sabine Berger

Freitag, 2.8.2013 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Samstag, 3.8.2013 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 33.– / 12 Plätze / ♿

## ab Do 5.9.13 / Kompaktseminar „Heldenwanderung“

### Sich auf den Weg der Veränderung begeben

Heldensagen, aber auch Kino- und Bucherfolge wie Star Wars oder Harry Potter faszinieren uns, weil sie einen Weg beschreiben, der in einer sicheren Situation beginnt, durch einen Lebensumbruch führt und die Bewältigung dieser Krise sowie die Reifeschritte der Persönlichkeit des Helden oder der Heldin beschreibt. Sie lernen die Stationen dieser Heldenreise kennen und wenden sie auf Ihre schon gemeisterten Krisen oder aktuellen Lebensumbrüche an. So können Sie das Muster erkennen und es als bewährte Ausrüstung für Ihre gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen mitnehmen.

**DZ 6096 / Kompaktseminar / MVHS**

Anne Lindenberg

Donnerstag, 5.9.2013 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Freitag/Samstag, 6./7.9.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 75.– / 14 Plätze / ♿



# Bewegung

## **Sa 13.4.13 / Samstagsseminar** **Zumba® – Workshop**

Sie wollen Zumba® mal ausprobieren? Powern Sie sich aus und lassen sich vom lateinamerikanischen inspirierten Tanz-Fitness-Workout mit Cumbia-, Salsa-, Merengue-, Reggaeton-, Calypso- und Cha-Cha-Cha-Schritten motivieren. Spaß ist garantiert. Drei Fitnesseinheiten von je ca. 30 Minuten bauen aufeinander auf. Kurze Pausen dazwischen lassen Sie durchatmen. Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

### **GZ 3751 / Samstagsseminar / MVHS**

Zayddi Wolf

Samstag, 13.4.2013 / 10.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / 14 Plätze

## **So 28.4.13 / Sonntagsseminar** **Selbstverteidigung** **mit Alltagsgegenständen**

Kann ich mich mit Kugelschreiber, Schlüssel oder Regenschirm effektiv verteidigen? In Partner(innen)übungen mit einem Stock werden Prinzipien erlernt und auf verschiedenste Gegenstände übertragen. Der Seminartag vermittelt leicht umsetzbare Anregungen zur Selbstverteidigung und gibt einen Einblick in die philippinische Kampfkunst Modern Arnis. Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend.

### **GZ 2567 / Sonntagsseminar / MVHS**

Alexander Friedrichs

Sonntag, 28.4.2013 / 10.00 bis 15.00 Uhr (mit 30 Minuten Pause) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 26.– / 12 Plätze

## **ab Sa 11.5.13 / Samstagskurs** **Zumba® – der neue Fitnesstrend**

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise und sind für jede/n geeignet, egal auf welchem Fitness-Level Sie sich befinden. Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

### **GZ 3801 / Samstagskurs / MVHS**

Zayddi Wolf

4 x samstags, 11.5., 18.5., 15.6. und 29.6.2013 / 10.00 bis 11.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– / 14 Plätze

## **ab Do 13.6.13 / Kurs** **Tänzerisches Qigong**

In einer Mischung aus Tanz und Qigong lassen wir Bewegungslust zu, nehmen unseren Körper mit all seinen Möglichkeiten wahr, erleben unsere Lebendigkeit – und tun zugleich etwas für unsere Gesundheit und Beweglichkeit. Die schöne Umgebung des ÖBZ wird zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

### **GZ 4643 / Kurs / MVHS**

Hanne Zitka-Scheuerer

3 x donnerstags, 13.6. bis 27.6.2013 / 10.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 26.– / 12 Plätze

## Sa 13.7.13 / Samstagsseminar Herz-Qigong

### Der weiße Affe präsentiert den goldenen Pfirsich

Der poetische Titel bezeichnet die fließenden, vor allem rundherum wohltuenden Übungen des Herz-Qigong. Die für das Herz-Kreislauf-System wichtigen Leitbahnen werden durchlässig gemacht. Die Gedanken werden beruhigt, wichtige Akupunkturpunkte stimuliert. Sie werden im Herzen beschwingt nach Hause gehen. Vorkenntnisse in Qigong sind erwünscht. Bitte eine kleine Brotzeit und Socken mitbringen.

**GZ 2441 / Samstagsseminar / MVHS**

Thurid Stewart

Samstag, 13.7.2013 / 10.00 bis 16.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 33.– / 10 Plätze

## Fr 19.7.13 / Seminar Qigong zum Kennenlernen

Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Qigong für Sie die richtige Methode ist. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

**GZ 2437 / Seminar / MVHS**

Thurid Stewart

Freitag, 19.7.2013 / 17.00 bis 21.00 Uhr (mit 30 Minuten Pause) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / 10 Plätze

## ab Sa 10.8.13 / Wochenendseminar Taijiquan zum Kennenlernen

Sie haben schon viel von Taijiquan gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Taijiquan für Sie die richtige Methode ist. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

**GZ 2341 / Wochenendseminar / MVHS**

Dr. Elfriede Rossori

Samstag, 10.8.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Sonntag, 11.8.2013 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– / 12 Plätze

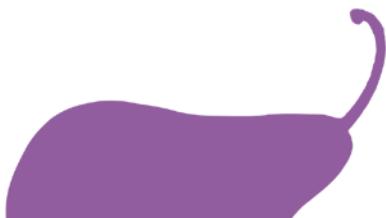
## Sa 17.8.13 / Samstagsseminar Yoga für Schulter, Nacken und Rücken

Schulter, Nacken und Rücken sind besonders anfällig für Verspannungen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um diese Partien zu lockern, weiteren Verspannungen vorzubeugen und die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken zu erhöhen. Eine kurze Betrachtung zum individuellen Umgang mit Stress und einfache Entspannungsübungen werden den Tag abrunden.

**GZ 2285 / Samstagsseminar / MVHS**

Inge Braun

Samstag, 17.8.2013 / 13.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– / 12 Plätze



# Kochen

## **Do 7.3.13 / Seminar** **Kulinarischer Streifzug** **durch das nördliche Frankreich**

Die Spezialitäten aus der Normandie, der Bretagne und dem Périgord bestehen aus den Früchten des Meeres und des Landes. Wir beginnen daher mit einer feinen Fischsuppe, stellen selbst eine Gänseleberpastete her, bereiten eine bretonische Lammschulter (Gigot d'Agneau à la bretonne) und Huhn aus der Normandie mit Cidre (Poulet vallée d'auge au cidre) zu und krönen das Menü mit einer Tarte aux pommes sowie Pâte brisée mit einer Crème frangipane. Wer schon mal eine Reise durch diese beeindruckenden Landschaften gemacht hat und dabei die Gärten Frankreichs zu Land und zu Wasser kennen gelernt hat, kann hier seine lukullischen Erfahrungen auffrischen.

**GZ 6540 / Seminar / MVHS**

Valerie Kitzinger

Donnerstag, 7.3.2013 / 18.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ♣



Foto: © mocy

## **Sa 9.3.13 / Samstagsseminar** **Desserts, Kuchen und süße** **Leckereien aus der veganen Küche**

Milch- und eifreie, zum Teil auch glutenfreie süße Speisen sorgen für Abwechslung und können auch von Allergiker(inne)n sorglos gegessen werden. Wir bereiten Kuchen, Trüffel, Tiramisu, einen Schokoladenaufstrich und andere Leckereien zu. Zum Neutralisieren des süßen Geschmacks im Gaumen lassen wir uns zwischendurch eine pikante Tofucrème auf Toast schmecken. Bitte bringen Sie Marmeladengläser mit Schraubverschluss und kleine Vorratsdosen mit, damit Sie eventuell ein paar Kostproben mit nach Hause nehmen können.

**GZ 6102 / Samstagsseminar / MVHS**

Evelyn Vimont

Samstag, 9.3.2013 / 10.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– / € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ♣

## **Sa 23.3.13 / Samstagsseminar** **Die Thai-Küche:** **leicht, bekömmlich und exotisch**

Schon mal thailändisch essen gegangen und die Leichtigkeit und das Aroma der thailändischen Küche genossen? Mit Thai-Basilikum, frischen Chilischoten, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras, Kokosmilch, Gemüse, Früchten, Geflügel und Fisch stellen wir u. a. Thai-Garnelensuppe, Fleischspieße mit Erdnuss-Sauce, frische Frühlingsrollen, Fischfilet in grüner Curry-Sauce und Fleischbällchen süß-sauer her. Die Gewürz-Saucen bereiten wir ohne Konservierungs- und Farbstoffe selbst zu. Sie lernen verschiedene Reissorten kennen und wie man den Reis richtig kocht. Alle Zutaten sind aus biologischem Anbau.

**GZ 6522 / Samstagsseminar / MVHS**

Margot Schomaker

Samstag, 23.3.2013 / 10.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 33.– / € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ♣

## ab Do 4.4.13 / Kurs Männer an den Herd!

Kochen ist Leidenschaft – entdecken Sie Ihre Begeisterung dafür, sich an Unbekanntes heranzuwagen und Neues auszuprobieren. Sie erlernen die wichtigsten Basics, Tricks und Kniffe der Kochtechniken, mit welchen Küchengeräten man sich das Leben einfacher, das Kochen effektiver machen kann und welche Messer man wofür einsetzt. Wir zeigen Ihnen, wie man Zutaten raffiniert kombiniert und mit welchen Gewürzen, Kräutern und Ölen man den entscheidenden Pfiff gibt. Von Tomatensalat, scharfen Hähnchenkeulen und Fischcurry in Kokossauce mit Reis weiter zu knackigem Ofengemüse, herrlicher Gemüselasagne und herzhafter Quiche bis hin zu Schokoladenbrownies, Panna Cotta und frischem Apfel-Walnuss-Kuchen findet „Mann“ zahlreiche Kochideen. Verschiedene selbst zubereitete Grillmarinaden und Dips ergänzen die Menüs. Überraschen Sie sich und Ihre Lieben mit Ihrer neuen Lust am Kochen!

**GZ 6018 / Kurs / MVHS**

Elisabeth Edele

3 x donnerstags, 4.4., 11.4. und 18.4.2013 sowie Montag, 8.4.2013 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 73.– / € 56.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺



Foto: © macy

## Sa 13.4.13 / Samstagsseminar Ab und zu vegan essen Neue Anregungen für einen reicheren Speiseplan

Wer sich ausschließlich vegetarisch ernährt, fühlt sich oft wohler, wenn er mal einen Tag ohne Eier, Milchprodukte und Honig einlegt. Besonders Allergiker/innen erleben die vegane Ernährung als Erholungspause für den Körper. Wer sich für diese Ernährungsweise interessiert, erhält neue Anregungen für den Speisezettel mit Soja- und Reismilchprodukten, alten Getreidesorten wie Emmer und Einkorn, Hülsenfrüchten, Gemüsen und verschiedenen Nussmus-Sorten.

**GZ 6099 / Samstagsseminar / MVHS**

Brigitte Kanning

Samstag, 13.4.2013 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 30.– / € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Di 16.4.13 / Seminar Kreativ kochen trotz Fulltimejob

Mit frischen Zutaten, einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität lassen sich auch ohne komplizierte Rezepte die leckersten Gerichte zaubern. Wie z. B. frischer Feldsalat mit Mango, Avocado, Schafskäse und einem Granatapfeldressing, scharfe Putenpfanne mit frischem Gemüse, lauwarmes Gurkengemüse mit Lachsforelle, Spaghetti mit Tomaten-Hackfleischragout. Und für einen süßen Tagesausklang Kirsch-Schoko-Törtchen. Ein Essen, das man sich nach einem anstrengenden Arbeitstag gerne zubereiten und gönnen möchte.

**GZ 6069 / Seminar / MVHS**

Andrea Hoffmann

Dienstag, 16.4.2013 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Fr 19.4.13 / Seminar mit Verkostung Das Einmaleins des (Öko)Weins

Mit diesem Seminar erwerben Sie das nötige Grundwissen, um beim Thema Wein qualifiziert mitreden zu können und werden in die faszinierende Kunst des Weinverkostens eingeführt. Sie erfahren Grundlegendes über Weinanbau und Kellertechnik, lernen die wichtigsten Rebsorten und Anbauggebiete kennen und erhalten Tipps zu Einkauf, Lagerung und Essensbegleitung. Darüber hinaus lernen Sie den Unterschied von Ökoweinen zu „normalen“ Weinen kennen: Woran erkenne ich Ökoweine? Schmecken sie besser? Sind sie gesünder? In einer „Blindverkostung“ vergleichen Sie selbst und erfahren, was gute Weine ausmacht. Außerdem lernen Sie die Vielfalt der Ökoweine kennen, die unterschiedlichen Anbauverbände und auch bekannte Ökowitzler. Erleben Sie die Geschmacksvielfalt der Ökoweine bei einer Weinprobe mit acht Weinen aus Europa und Übersee.

### GZ 6615 / Seminar mit Verkostung / MVHS

Michael Drechsler

Freitag, 19.4.2013 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 17.– / € 13.– Materialgeld / 16 Plätze / ☎

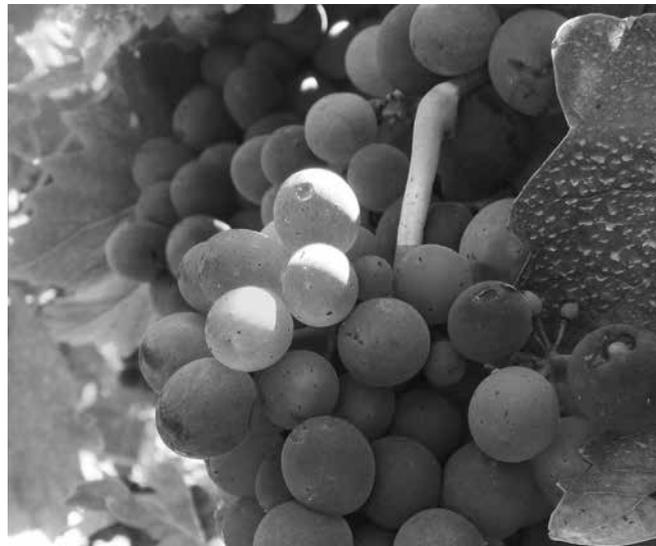


Foto: © mocy

## Sa 20.4.13 / Samstagsseminar Grüne Smoothies

### Das Power- und Schönheitselixier

Grüne Smoothies sind äußerst nahrhaft, leicht verdaulich und stellen eine vollwertige Nahrung dar. In Amerika längst kein Geheimtipp mehr, erobert dieses chlorophyllhaltige und lecker frische Powergetränk auch die Menschen bei uns. Einmal probiert, möchte man dieses frische, wohlschmeckende und kraftspendende Getränk nicht mehr missen. Blitzschnell zubereitet und kostengünstig, dabei hocheffektiv, wird es auch Sie begeistern! Im Kurs erfahren Sie alles über die Geheimnisse, Hintergründe und die Wirkung der grünen Smoothies und können selbst die verschiedensten Varianten schmecken, die wir gemeinsam zubereiten!

### GZ 6078 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 20.4.2013 / 10.00 bis 14.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– / € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

## Sa 27.4.13 / Samstagsseminar Neue Geschmackserlebnisse mit Tofu und Seitan

Genießen Sie leichte Gerichte, die ohne tierische Produkte zubereitet werden und somit laktosefrei sind. Lernen Sie Tofu und Seitan sowie Milchersatzprodukte auf Soja-, Reis- und Haferbasis kennen. Kochen Sie u. a. „Tofu-Rührei“, Seitan-spieße, Chili non carne, Aioli und als Nachspeise zartschmelzende Mousse au Chocolat und Tiramisu. Alle Gerichte sind leicht zu kochen und können nach eigenem Geschmack variiert werden.

### GZ 6093 / Samstagsseminar / MVHS

Evelyn Vimont

Samstag, 27.4.2013 / 10.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– / € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

## So 28.4.13 / Sonntagsseminar Von der Wiese auf den Tisch Kochen mit Heil- und Wildkräutern

Heilkräuter, Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Wir werden bei einer Exkursion essbare Wildpflanzen sammeln und daraus im ÖBZ ein kleines, sehr spezielles Mahl zubereiten. Nur um Ihnen eine Menüfolge vor Augen zu führen, wie sie sein könnte: gefüllte Tomaten mit Kräutertopfen, Brennessel-Pastete, Kräuter-Gratin, würzige Semmeln, Holunderflammeri, Sanddorncreme oder Roseneis. Dabei lernen Sie die verschiedenen Wildkräuter der jeweiligen Saison kennen, erfahren, wie sie zubereitet werden und informieren sich über die Wirkungsweisen der Kräuter und Wildpflanzen auf unsere Gesundheit.

**GZ 6060 / Sonntagsseminar / MVHS**

Ulrike Windsperger

Sonntag, 28.4.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 35.– / € 8.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Foto: © macy

## Do 2.5.13 / Seminar Das königlich-kaiserliche Freundschaftsmenü Vom Schweinekrustenbraten zum Kaiserschmarrn

Von der echten Kraftbrühe mit Griesnockerln über den Schweinekrustenbraten bis hin zum karamellisierten Kaiserschmarrn mit frischem Kompott: Wir kochen klassische und bodenständige, aber trotzdem raffinierte Gerichte aus der bayrischen und österreichischen Küche. Die Rezepte der Bauernküche sind die Grundlage. Mit Kräutern, Gewürzen und ein paar außergewöhnlichen Zutaten verfeinert, erhalten wir eine Melange aus Bayern und Tirol. Die Zutaten stammen aus ökologischer Erzeugung.

**GZ 6171 / Seminar / MVHS**

Valerie Kitzinger

Donnerstag, 2.5.2013 / 18.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Sa 25.5.13 / Samstagseminar Brötchen und Fladen, Aufstriche und Dips

Aus frischen biologischen Zutaten bereiten wir eine Vielzahl von Aufstrichen und Dips zu: pikant, feurig, leicht oder süß: Gemüsesticks mit zweierlei Dips, Kresseradieschencreme, Estragoncreme mit Eiern, Wildkräuterbutter, Avocado mit Krabbencreme, Salsa Mexicana, Paprika-Nuss-Paste orientalisch, indischer Linsenaufstrich, roter Hummus und Hummus aus Kichererbsenssprossen, Frischkäsepralinen, Schwäbische Selen, Vitalbrötchen und Buchweizenfladen.

**GZ 6162 / Samstagseminar / MVHS**

Margot Schomaker

Samstag, 25.5.2013 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 30.– / € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Mi 5.6.13 / Seminar Vegetarisch vom Feinsten

Lernen Sie vegetarische Rezepte der internationalen Küche kennen: zum Beispiel gebackene Rote Bete mit Dill-Senf-Sauce, Kokos-Pastinaken-Suppe, Steinpilz-Pizza, Rotkohl-Strudel und Kürbis-Quinoa-Flan. Dank kulinarischer Einflüsse aus dem mediterranen Raum und Zutaten aus der ganzen Welt finden sie immer mehr Anklang. Auch durch die Wiederentdeckung verschiedener fast in Vergessenheit geratener Getreidesorten erfährt die Vollwertkost eine Aufwertung – mit umwerfendem Ergebnis.

### GZ 6087 / Seminar / MVHS

Eva Simopoulou

Mittwoch, 5.6.2013 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.50 / € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Do 6.6.13 / 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, Tabbouleh, eine sommerliche Gemüse-Tarte, aber auch eiweißreiche orientalische Salate mit Nüssen und Trockenfrüchten und eine wärmende Suppe, die die Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit stärkt. Auf keinen Fall darf etwas Süßes für den Nachmittag fehlen.

### GZ 6147 / Seminar / MVHS

Valerie Kitzinger

Donnerstag, 6.6.2013 / 18.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Fr 14.6.13 / Seminar Brotbacken im Lehmofen am ÖBZ

Wie zu Großmutterns Zeiten heizen wir den Lehmofen mit Holz und müssen uns gedulden, bis die Glut die Backsteine so weit aufgeheizt hat, dass wir darauf einen einfachen Urteig aus Wasser, Mehl und Salz zu einem knäckebrotähnlichen Fladen backen können. Dann werden aus einem vorbereiteten Sauerteig Kornspitze ausgebacken und zum Schluss gibt es Teilchen aus Dinkel-Hefeteig. Mit einem Kräuteraufstrich lassen wir uns alles miteinander gut schmecken und genießen die Atmosphäre am Lehmofen.

### GZ 6264 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall

Freitag, 14.6.2013 / 16.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– / € 5.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Sa 15.6.13 / Samstagsseminar Vietnamesische vegetarische Kochkunst

Die vegetarische Küche hat in Vietnam eine lange Tradition, die eine große Auswahl an Gerichten und interessante Kombinationen der Zutaten hervorgebracht hat. Vegetarisches Essen wird immer beliebter und ist wichtiger Bestandteil einer gesunden und bewussten Ernährung geworden. Sie kochen vegetarische Köstlichkeiten für Familienessen und große Feste. Sie lernen außerdem die vietnamesischen Namen für typische Gerichte und Zutaten kennen. Mit diesen Kenntnissen sind Sie für den Besuch eines vietnamesischen Restaurants oder für eine Reise nach Vietnam gut gerüstet.

### GZ 6534 / Samstagsseminar / MVHS

Ngan Nguyen-Meyer

Samstag, 15.6.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 34.– / € 22.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

## Do 20.6.13 / Seminar

### Bayrische und Tiroler Alpenküche

Wir begeben uns auf eine kleine kulinarische Reise durch die Bergwelt der Bayrischen und Tiroler Alpen. Wir kochen herzhaft, aber trotzdem raffinierte Gerichte nach den ursprünglichen Rezepten und mit regionalen Produkten. Vom echten Speckknödel in der Kraftbrühe über Knödelspezialitäten hin zu gebackener Forelle und Tafelspitz mit Kren. Mit Topfenknödel, Bayrischer Creme und gedünsteten Früchten der Saison schließen wir unsere kulinarische Alpentour ab. Die Zutaten stammen aus ökologischer Erzeugung.

#### GZ 6174 / Seminar / MVHS

Valerie Kitzinger

Donnerstag, 20.6.2013 / 18.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Sa 29.6.13 / Samstagsseminar

### Indiens Küche

#### Schatzkammer des Geschmacks

Indiens Küche ist so reichhaltig und vielfältig – Ihnen wird das Wasser im Munde zusammenlaufen! Tauchen Sie ein in die Welt der exotischen Gewürze wie Kardamom, Garam Masala und Tamarinde und erhalten Sie interessante Infos zur Wirkung der verwendeten Zutaten. Sie lernen anhand von ein paar Grundtricks, wie einfach und schnell die Zubereitung köstlicher indischer Gerichte sein kann, um danach Ihren Speisealltag damit zu bereichern. Wir bereiten gemeinsam Hähnchenfilets mit Cashewnüssen, Fischfilets in Spinat-Koriander-Sauce, Kürbis-Chili-Curry, Dal aus gelben Linsen, grüne Gujarat-Bohnen, Gewürzreis mit Rosinen und Mandeln, zur Kühlung des Gaumens eine Minz-Raita und runden ab mit einem herrlich frischen Lassi. Namaste!

#### GZ 6477 / Samstagsseminar / MVHS

Elisabeth Edele

Samstag, 29.6.2013 / 11.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 26.– / € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Mi 3.7.13 / Seminar

### Vollwertkost für Feinschmecker

Denken Sie bei Vollwertküche an Frischkornbrei und Gemüse-Bratlinge? Schmeckt auch gut, aber wir haben etwas anderes für Sie im Programm. Viel Obst und Gemüse, schonend gegart und mit naturbelassenen Fetten verfeinert. Eine Auswahl finden Sie hier: Tomatenterrine mit Raukesalat, Kerbel-Käse-Waffeln, Reiswraps mit asiatisch gewürztem Spitzkohl, oder zum Beispiel Getreidekaffee-Gewürz-Mousse. Neben vielfältigen Rezepten erhalten Sie durch eine Fachfrau eine kurze Einführung in die Vollwerternährung.

#### GZ 6051 / Seminar / MVHS

Eva Simopoulou

Mittwoch, 3.7.2013 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.50 / € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Do 4.7.13 / Seminar

### Die bäuerliche Küche der Maremma

#### Cucina povera

Die Kunst, einfach und unverfälscht zu kochen, soll durch die Erinnerungen an frühere Koch- und Essgewohnheiten wiederbelebt werden. Es sind die weitgehend mündlich überlieferten Rezepte der Bauern, Wanderhirten und Saisonarbeiter, die in die Maremma kamen, um das Land fruchtbar zu machen. Wir nehmen Brot, Olivenöl, Polenta, Risotto, Pasta, Wild, Kaninchen, weiße Bohnen, Maronen und kochen daraus die ursprünglichen Gerichte. Dabei stellen wir uns vor, wie die Maremma (südliche Toskana) mit Duftpflanzen übersät ist, deren Samen mit dem Wind aus Afrika, auf Segelschiffen und auf dem Rücken der Kamele vor langer Zeit in diese Gegend kamen.

#### GZ 6570 / Seminar / MVHS

Valerie Kitzinger

Donnerstag, 4.7.2013 / 18.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Sa 6.7.13 / Samstagsseminar Roh-köstlich

Ein Tag mit Rohkost tut gut: Rohköstliche, also ungekochte Gerichte zeichnen sich durch ihre lebendigen Nahrungsmittel und damit den hundertprozentigen Vitamin- und Nährstoffgehalt aus. Nach einem genussvollen Fruchtcocktail, leckerem Salat Mount Olymp, einer lebendigen Minestrone, Cracker asiatisch und mexikanisch, Topinambur-Chips, Wildkräuter-Sushi, Zucchini-Spaghetti mit Frischkost-Tomatensauce, Maronen-Pfannkuchen, einem Schokokuchen und einem wilden Blaumohndessert spüren Sie die wohltuende Leichtigkeit, Klarheit und Vitalität. Vielleicht werden Sie dann zum neuen Vitalkostfan!

### GZ 6081 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 6.7.2013 / 10.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 35.– / € 16.– Materialgeld / 16 Plätze / ☺

## Sa 13.7.13 / Samstagsseminar Vegetarische Biergartenschmankerl

Eine Reise durch die Küchen der Vorspeisen und Salate aus der internationalen, vegetarischen Küche, wie es sie so im Biergarten nicht gibt: von Auberginenaufstrich, Gurkensuppe, Champignonpastete, Reiseröllchen, Tabbouleh, Hirsebratlinge, Kräuterbutter und Olivenbrot bis zur Zitronentarte. Gut verpackt und gekühlt bis zum Verzehr wird diese Auswahl Sie und Ihre Lieben erfreuen. An einem warmen Sommerabend verspeisen wir die Schmankerl im Garten des ÖBZ.

### GZ 6156 / Samstagsseminar / MVHS

Brigitte Kanning

Samstag, 13.7.2013 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.50 / € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## So 14.7.13 / Sonntagsseminar Indiens vegetarische Schatztruhe

Der magische Duft der Gewürze und die farbenfrohe Zusammenstellung der vegetarischen Speisen lässt auch Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Das duftende Reis-Biryani, die würzige Dalsuppe, exotische Gemüse-Pakorras, leckere Fladenbrote und immer wieder neue Rezepte eröffnen Ihnen die Vielfalt dieser Küche. Die scharfen und milden Gerichte, Chutneys und Süßspeisen beeindruckten auch Nichtvegetarier/innen. Indien: alleine der Name dieses Kontinents beflügelt die Fantasie – insbesondere, wenn es ums Essen geht.

### GZ 6474 / Sonntagsseminar / MVHS

Valerie Thornton

Sonntag, 14.7.2013 / 14.30 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Do 18.7.13 / Seminar Der Duft der Speisen Kochen wie in Madagaskar

Die Küche Madagaskars setzt sich aus einer bunten Palette an Gewürzen, tropischen Obst- und Gemüsesorten, Fisch und Fleisch zusammen. Sie ist mit der französischen Kochkultur der Kolonialherrschaft gepaart. Aus der Sicht der Madagassen ist Nahrung auch Medizin. Die begehrten Naturprodukte aus Madagaskar sind Gewürze wie Vanille, Nelken, Pfeffer, Zimt, Kaffee und Kakao. Reis ist das Hauptnahrungsmittel der Madagass(inn)en und daher auch ein beständiger Begleiter der einzelnen Gerichte. Serviert werden die Speisen mit einer sehr scharfen Sauce (sakay). Erleben Sie diese Küche und Ihre Sinne arbeiten auf Hochtouren!

### GZ 6387 / Seminar / MVHS

Valerie Kitzinger

Donnerstag, 18.7.2013 / 18.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## So 21.7.13 / Sonntagsseminar Traditionelle afrikanische Küche Kochen unter freiem Himmel

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

**GZ 6383 / Sonntagsseminar /  
MVHS und Freundschaft ohne Grenzen e. V.**

Kofi Adigbli

Sonntag, 21.7.2013 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– / € 15.– Materialgeld / 12 Plätze

## So 28.7.13 / Sonntagsseminar Tortilla Española – buen provecho!

Wie schmeckt das Kartoffelomelett, selbst zubereitet aus alten, ökologisch angebauten Kartoffelsorten? Einige dieser Sorten werden im Garten des ÖBZ angepflanzt. Nach einer Vorstellung der verschiedenen Kartoffelsorten wie Bamberger Hörnchen oder Linda werden wir zur Tat schreiten. Zur Einstimmung auf die spanische Tortilla beginnen wir mit ein paar typischen spanischen Vorspeisen, den Tapas. Dann stellen wir verschiedene Sorten der spanischen Tortilla her und verspeisen alles – zusammen mit einem guten spanischen Wein. Guten Appetit! – Buen provecho! Außerdem können Sie mit dem aus Madrid stammenden Dozenten Ihre Spanischkenntnisse erproben oder erste Kenntnisse erwerben.

**GZ 6594 / Sonntagsseminar / MVHS**

Francisco Javier Aparicio Asensio

Sonntag, 28.7.2013 / 11.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– / € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Fr 2.8.13 / Seminar Pizza – original aus dem Lehmofen am ÖBZ

Lieben Sie den Geruch eines Holzfeuers oder haben selbst schon eine Pizza im Holzofen gebacken? Können Sie einen echten Pizzateig ganz traditionell mit den Händen vorbereiten? Heute ist Gelegenheit dazu! Während wir den Lehmofen anfeuern, kann der Teig gehen, aus dem wir als Vorspeise italienisches Pizzabrot mit Knoblauch und frischem Oregano backen. Im nächsten Backgang entstehen knusprige Holzofenpizzen, mit verschiedenen Belägen. Soweit vorhanden, verwenden wir selbst geschnittene mediterrane Kräuter frisch aus dem Experimentiergarten am ÖBZ.

**GZ 6270 / Seminar / MVHS**

Christine Nimmerfall

Freitag, 2.8.2013 / 16.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– / € 5.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

## Sa 3.8.13 / Samstagseminar Bier brauen zu Hause

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

**GZ 6291 / Samstagseminar / MVHS**

Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Samstag, 3.8.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 35.– / € 16.– Materialgeld / 12 Plätze / ☺

## So 4.8.13 / Sonntagsseminar

### Küche der Ägäis

#### Zwischen Türkei und Griechenland

Die griechische und die türkische Küche haben viele Gemeinsamkeiten. Beide zeichnen sich durch ihre intensiven, deftigen wie auch feinen Aromen und die Verwendung von verschiedensten Gemüsen aus. Gewürzt wird mit vielen frischen Kräutern, Pfeffer, Paprika, Knoblauch und Olivenöl. Lassen Sie sich von neuen Variationen überraschen und anregen! Wir bereiten uns Naneli-Köfte aus Rinderhack mit Minze, kross gebratenen Halloumi aus Schafs- und Ziegenkäse, orientalische Zucchinisuppe mit Tahini, raffiniert gewürztes gegrilltes Gemüse aus dem Backofen mit drei frischen Dips, Lauchauflauf nach Mykonosart mit Schafskäse, dazu Bulgur-Petersilien-Salat zu. Abschließend lehnen wir uns bei einem türkisch-griechischen Mokka zurück.

#### GZ 6408 / Sonntagsseminar / MVHS

Elisabeth Edele

Sonntag, 4.8.2013 / 11.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 26.– / € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

## So 1.9.13 / Sonntagsseminar

### Italienische Gemüse

#### Mediterranes Gemüse

Wir schöpfen aus dem bunten und reichhaltigen Angebot eines Wochenmarkts und holen uns den Sommer auf unsere Teller. Dafür verwenden wir herrlich frisches Gemüse, würzigen Käse und trinken sonnenverwöhnten italienischen Wein. Wir richten unser Augenmerk auf die Besonderheit von verschiedenen Gemüsen und deren schmackhafte Zubereitung. Wir probieren gemeinsam eine frische Tomatencremesuppe, Toskanischen Bohnensalat, feine Antipasti aus Pilzen, Möhren und Zucchini mit Pinienkernen, gefüllte Paprikaschoten mit Sardellen und Parmesan, pfeffriges Auberginenragout und Risotto mit Kürbis und Gorgonzola. Bei einer Zabaione auf frischen Beeren genießen wir einen süßen Moment des Nichtstuns.

#### GZ 6555 / Sonntagsseminar / MVHS

Elisabeth Edele

Sonntag, 1.9.2013 / 11.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– / € 17.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



Foto: © mocy

## Sa 14.9.13 / Samstagsseminar

### „Cool cooking“

Für Teens zwischen 12 und 16 Jahren

Euch läuft bei Kochsendungen das Wasser im Mund zusammen? Vielleicht kennt ihr auch Jamie Oliver und Tim Mälzer, die jugendlichen Sternköche. Wie wär's denn mal mit selber kochen? Also, runter vom Sofa und ran an den Herd!

Gemeinsam Gerichte aus frischen Zutaten kochen und essen macht richtig Spaß. Lasst euch überraschen und gönnt euren Geschmacksnerven mal ein Abenteuer!

Bitte Geschirrtücher, eventuell Schürze und kleine Vorratsdosen mitbringen.

#### GZ 6048 / Samstagsseminar / MVHS

Eva Simopoulou

Samstag, 14.9.2013 / 11.30 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.50 einschließlich Materialgeld / Ermäßigte Kursgebühr / 10 Plätze / ☎



Ich bringe  
Ihnen bei, wie  
man einfach  
gut kocht.

Münchner  
Volkshochschule

Eva Simopoulou war auch ein Gesicht der MVHS-Imagekampagne 2011, in der zehn ausgewählte Dozentinnen und Dozenten die Vielfalt der MVHS-Dozentschaft repräsentierten. Mehr dazu unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).



**Aktiv und Kreativ**

## Aktiv und kreativ

Das ÖBZ ist ein moderner, ökologischer Rundbau. Seine hellen Räume mit Blick ins Grüne schaffen eine inspirierende Atmosphäre für kreative Prozesse. Dazu bieten die Veranstaltungen dieser Rubrik Gelegenheit. Sie finden – jeweils chronologisch – folgende Themenbereiche: **Stimme und Gesang / Kunst und Gestalten / Fotografie.**

### Stimme und Gesang

#### ab Mo 5.8.13 / Ferienkurs Singen und Klingen Ferienkurs für die Stimme

Eigentlich ist Singen dem Menschen angeboren und ihm näher als die Sprache. Beim Singen geschehen viele Dinge unbewusst und automatisch, obwohl die Abläufe höchst komplex sind. In entspannter Atmosphäre machen wir uns mit der eigenen Stimme vertraut, erobern unsere Resonanzräume, arbeiten an Haltung und Atemtechnik. Beim Singen von Kanons sowie ein- und mehrstimmigen Liedern setzen wir die neuen Erfahrungen um. Bei gutem Wetter kann ein Teil des Kurses im Freien stattfinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**EZ 2227 / Ferienkurs / MVHS**

Mafalda De Lemos

Montag bis Freitag, 5.8. bis 9.8.2013 / 11.00 bis 14.30 Uhr (jeweils mit einer halben Stunde Pause) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 85.– / 14 Plätze / ♿



## Kunst und Gestalten

#### Fr 15.3.13 / Workshop Frühlingsfrische Osterkränze

Ostern steht vor der Tür! In diesem Workshop winden, binden, schlingen und kneten die Teilnehmenden Osterkränze aus Weiden, Birkenzweigen, Efeuranken und Buxbaum als Tür- oder Tischschmuck. Dabei werden Blütenpflanzen, wie z. B. Narzissen, als Vorboten des Frühlings in den Kranz eingearbeitet und mit Eierschalen, Federn und vorhandenen Osterschmuck bestückt. Bitte mitbringen: Rosenschere, vorhandener Osterschmuck, ausgepustete Eier und/oder Eierschalen, gerne Buxbaum und Ranken aus dem eigenen Garten.

**FZ 3614 / Workshop / MVHS**

Frauke Feuss

Freitag, 15.3.2013 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / € 8.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

#### Do 21.3.13 / 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 bringen Sie mit: Rosen- und Papierschere, scharfes Küchenmesser, Balkonkasten und/oder Pflanzkübel.

**FZ 3616 / Workshop / MVHS**

Frauke Feuss

Donnerstag, 21.3.2013 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / € 5.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

## ab Sa 6.4.13 / Workshop Kreative Kräuterseifen Ein Genuss für die Sinne

Seifen selber machen bedeutet unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten bei Optik, Duft und Inhaltsstoffen. Außerdem sind Seifen ein immer gern gesehenes Geschenk. Eignen Sie sich in diesem Seminar die Kunst des Seifensiedens an! Hier lernen Sie sowohl das Kalt- als auch das Heiß-Verfahren, bekommen einen Einblick in die Welt der Düfte und erfahren vieles über Kräuter und Blüten, die sich sehr gut in Seifen verarbeiten lassen. Wir arbeiten, soweit möglich, immer mit Produkten in Bio-Qualität. Die selbst gemachten Seifen können Sie mit nach Hause nehmen und genießen. Bitte mitbringen: Arbeitsmantel oder Schürze, Taschenrechner, Schutzbrille, feste Putzgummihandschuhe (keine Einweghandschuhe!), kleine Schuhschachtel zum Transport der eigenen Seife, Papier und Schreibsachen.

### FZ 3609 / Workshop / MVHS

Elke Haberl

Samstag, 6.4.2013 / 13.00 bis 19.30 Uhr / Sonntag, 7.4.2013 / 16.00 bis 20.00 Uhr (am Samstag mit 30 Minuten Pause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 45.- / € 25.- Materialgeld / 10 Plätze / &



## Sa 13.4.13 / Workshop Weiden-Flechtwände Lernen auf der Mitmach-Baustelle

Flechtelemente sind ein vielseitig einsetzbares gestalterisches Mittel im Garten und zur Zeit fast überall käuflich zu erwerben. Weidenflechten ist aber auch ein uraltes Handwerk und eine inspirierende, kreative Tätigkeit. Sie erfahren, welche Weidenarten und anderen Gehölze zur Herstellung von Flechtwänden geeignet sind und erlernen die Grundlagen von Schnitt, Vorbereitung und Verarbeitung der Zweige. Verschiedene Flechtmuster und -techniken werden gezeigt und praktisch ausprobiert. Ziel ist, beim Ausgestalten von Sichtwänden mit einem festen Holzrahmen am ÖBZ, umfangreiches Wissen und Praxis in Weidenflechttechniken zu erwerben. Jedes Flechtelemt wird ein kreatives Unikat. Mit diesen Kenntnissen können Sie im eigenen Garten dekorative Sichtschutzelemente, Paravents oder Beeteinfassungen gestalten. Holzrahmen, Flechtmaterial und Gartenscheren werden gestellt. Bitte auf wetterangepasste Arbeitskleidung achten und bei Bedarf Arbeitshandschuhe mitbringen.

### FZ 3611 / Workshop / MVHS

Susanne von der Schulenburg

Samstag, 13.4.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr (eine Stunde Mittagspause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.- / 10 Plätze / &

## Sa 20.4.13 / Workshop

### TRASH MADE

#### Designobjekte aus Elektroschrott

TRASH MADE ist ein einzigartiges Projekt, das sich auf die Produktion von Designgegenständen aus Materialien spezialisiert hat, die bereits in Elektrogeräten Verwendung fanden. Das Ergebnis sind vielfältige Schmuck-, Mode- und Wohnaccessoires aus den unterschiedlichsten Teilen der Mikrowelt. Im Workshop können Sie unter Anleitung eines Künstlers/ einer Künstlerin von TRASH MADE selbst Designobjekte aus Elektroschrott anfertigen. Begleitend findet vom 19.4. bis 2.6.2013 am ÖBZ die Ausstellung TRASH MADE statt (siehe Seite 13).

#### FZ 4605 / Workshop / MVHS und Tschechisches Zentrum München

Künstler/in von TRASH MADE

Samstag, 20.4.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 15.– / 15 Plätze / ♿

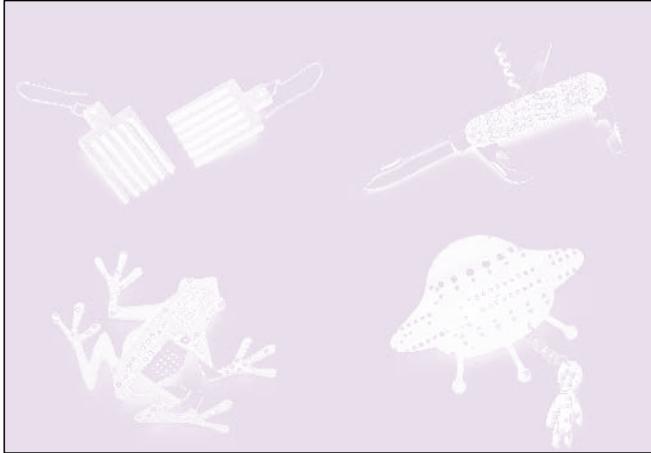


Foto: © TRASH MADE

## Mi 1.5.13 / Workshop

### Landart Schnupperkurs

#### Kreatives Gestalten in & mit der Natur

Maigrüner Blätterteppich & leuchtendgelbe Blütenschlange: eine sinnliche und kreative Entdeckungsreise zur Natur des Frühlings mit ihren Blüten, Blättern, Gräsern und Steinen. Die Naturmaterialien inspirieren, die Leichtigkeit und Freiheit des Frühlings begleiten Sie an diesem Tag und laden ein, selbst aktiv zu werden und die eigene, oft ungeahnte Kreativität (wieder) zu entdecken: Zeitlosigkeit stellt sich ein und Sie tanken Ruhe und Kraft, die sich nachhaltig auf Ihren Alltag auswirken können. Landart-Kunstwerke entstehen mit bloßen Händen, ohne Hilfsmittel, und werden nach ihrer Vollendung der Natur vor Ort und der Vergänglichkeit überlassen. Ein Foto bleibt als Erinnerung.

#### FZ 3615 / Workshop / MVHS

Christina Wenderoth

Mittwoch, 1.5.2013 / 10.00 bis 15.00 Uhr (30 Minuten Mittagspause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– / 10 Plätze



## Sa 27.7.13 / Workshop Rosenzauber

Die Rose, Blume der Liebe und der Schönheit, öffnet unser Herz und harmonisiert. Niemand weiß genau, seit wann es die Rose gibt. Forscher nehmen an, dass Rosen seit 25 Millionen Jahren auf der Erde existieren. Wir wissen jedenfalls, dass es sich bei der Rose um eine der ältesten Wild- und Kulturpflanzen handelt. Entdecken Sie mit uns die vielfältige Welt der Rose! Wir stellen Ihnen verschiedene Anwendungen vor, pflegend in der Kosmetik, schmackhaft und vitaminreich in der Küche und bewährt als Heilpflanze. Unter anderem stellen wir zusammen eine Rosensalbe, Rosenwasser, indisches Rosengewürz und Rosenessig her. Außerdem erhalten Sie Rezepte und Anwendungsbeispiele im Bereich Kosmetik und Kochen.

### FZ 3617 / Workshop / MVHS

Alexandra Alt / Gabi Streidl

Samstag, 27.7.2013 / 9.30 bis 16.30 Uhr (mit einer Stunde Pause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– / Materialgeld € 18.– im Kurs zu zahlen / 12 Plätze / ♿



Foto: © macy

## So 4.8.13 / Sonntagsseminar Die klassische Landschaft in Aquarell

Sie erlernen das Basisrepertoire klassischer Aquarellmalerei. Sie werden stimmungsvolle Landschaften und die Atmosphäre eines Sommertages abbilden und Farbe und Pinsel so einsetzen, dass eine harmonische Bildkomposition entsteht. Der Unterrichtsort ist ein regelrechtes Idyll, das Sie verzaubern wird. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift.

### EZ 6150 / Sonntagsseminar / MVHS

Karin Gorgas

Sonntag, 4.8.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 43.– / 10 Plätze / ♿

## Sa 10.8.13 / Workshop Natürliche Pflege Naturkosmetik selbst gemacht

Die Natur bietet wunderbare Stoffe, die uns von Kopf bis Fuß verwöhnen. Wer nicht gern zu Fertigprodukten greift, kann sich ohne großen Aufwand Pflegemittel für Haut und Haare selbst herstellen. In unserem Kurs stellen wir gemeinsam unter anderem eine pflegende Creme, Gesichtswasser, Körperpuder und ein Deo aus natürlichen Produkten her. Es werden ausschließlich natürliche Zutaten verwendet. Beim Einkauf bzw. Sammeln und Verarbeiten unserer Kräuter achten wir auf einen schonenden Umgang mit der Umwelt.

### FZ 3607 / Workshop / MVHS

Alexandra Alt / Gabi Streidl

Samstag, 10.8.2013 / 9.30 bis 16.30 Uhr (mit einer Stunde Pause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– / Materialgeld € 18.– im Kurs zu zahlen / 12 Plätze / ♿

## Sa 7.9.13 / Workshop Salben mit Heilkräutern selbst herstellen

### Traditionelles Wissen neu entdeckt

Wollten Sie auch schon immer mal eine Ringelblumensalbe oder eine andere Kräutersalbe herstellen, hatten aber kein Rezept oder dachten, es sei zu kompliziert? Wir stellen Ihnen ein einfaches Basisrezept für die Salbenherstellung vor, welches Sie zu Hause ganz leicht nachmachen und variieren können. Gemeinsam kochen wir vier verschiedene Salben, je nach Jahreszeit aus Blüten, Nadeln oder Wurzeln. Verwendet werden ausschließlich Kräuter aus ökologischem Anbau bzw. aus Wildsammlung. Als Basis für die Salben nehmen wir nur Bienenwachs und andere Naturprodukte. Sie erhalten ein ausführliches Skript, in dem Basiszutaten, Rezepte und Herstellung beschrieben sind sowie die vier Salben in ansprechenden Gläschen.

#### FZ 3603 / Workshop / MVHS

Alexandra Alt / Gabi Streidl

Samstag, 7.9.2013 / 9.30 bis 16.30 Uhr (mit einer Stunde Pause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– / Materialgeld € 18.– im Kurs zu zahlen / 12 Plätze / ♿

## So 8.9.13 / Sonntagsseminar Pflanzenstudien

### Blüten und Pflanzen zeichnen

Verschiedene Blüten und Pflanzen sind unser Motiv. Wir üben uns in den wichtigsten zeichnerischen Techniken und lernen dabei, das Charakteristische der Pflanzen herauszuarbeiten. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Zeichenstifte, Kohle oder Kreide, Zeichenunterlage, Klappstuhl.

#### EZ 6148 / Sonntagsseminar / MVHS

Katja Luke

Sonntag, 8.9.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause, bitte Verpflegung mitbringen) / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 43.– / 10 Plätze / ♿



Foto: © mocy

## Sa 14.9.13 / Workshop Ikebana nach den Regeln der Sogetsu-Schule

Ikebana, die japanische Blumenkunst, lädt ein, die Natur und die Blumen näher zu betrachten und ihre Schönheit in der Reduzierung voll zum Ausdruck zu bringen. Wir 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. Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen und Schreibutensilien. Das Zubehör kann im Kurs geliehen oder auf Wunsch gekauft werden.

### EZ 7950 / Workshop / MVHS

Magdalena Weber

Samstag, 14.9.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / € 10.– Materialgeld für die Blumen, bei Anmeldung zu zahlen / 10 Plätze / ♿

## Mi 25.9.13 / Workshop Herbstkränze – natürlich schön

Der Herbst ist da und bietet eine Fülle von Materialien für bunten Tisch- oder Türschmuck: Hagebutten, Blätter, Fruchtstände, Zapfen, Gräser ... Bei einem Streifzug rund um das ÖBZ schärfen wir unseren Blick und sammeln Inspirationen, um auf einem selbst gefertigten Kranzrömer mit abbaubarem Draht in geselliger Runde aus mitgebrachten und zur Verfügung gestellten Materialien einen vollen Herbstkranz oder ein Gesteck zu fertigen. Eigenes Dekomaterial kann mitgebracht werden.

### FZ 3619 / Workshop / MVHS

Anke Ahlbrink

Mittwoch, 25.9.2013 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.– / Materialgeld nach Verbrauch, im Kurz zu zahlen / 12 Plätze / ♿



Foto: © Heike Lüder-Schirmer

# Fotografie

**Sa 29.6.13 / Kurs**

## **Makrofotografie im ÖBZ**

Das ÖBZ bietet mit seinen Gemüse-, Insektenblüten- und Experimentiergärten und dem Biotop eine einmalige Gelegenheit, sich die einheimische Pflanzenwelt aus der Nähe anzusehen. Färberkamille, Spinnenblume, Wollziest und viele andere Pflanzen bieten im Makrobereich völlig neue und spannende Ansichten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen der nötigen Technik, dem Einsatz der richtigen Mittel und der Umsetzung des Gelernten in die Praxis. Bei der Nachbesprechung werden die mitgebrachten Fotografien besprochen, weitere Tipps zu Bildgestaltung und Bildaufbau inbegriffen.

Bitte Makrozubehör mitbringen: Makroobjektiv, Nahlinsen, Zwischenringe oder Zoom mit möglicher MakroEinstellung. Voraussetzung: analoge oder digitale Kamera (mit Bedienungsanleitung), Stativ und Fernauslöser (wenn vorhanden).

**EZ 9410 / Kurs / MVHS**

Sabine Klem

Samstag, 29.6.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Nachbesprechung

Donnerstag, 4.7.2013 / 18.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei

der MVHS erforderlich / € 56.– / 8 Plätze / ♿



Foto: © macy



**Natur erleben**

## Natur erleben

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

## Rund ums ÖBZ

### Mi 10.4.13 / Mi 5.6.13 / Exkursion Wildkräuterführung am ÖBZ

Bei einem Spaziergang rund ums ÖBZ lassen sich zu jeder Jahreszeit Heilpflanzen entdecken, die in der Volksmedizin seit Jahrhunderten angewandt werden. Es werden gesundheitsfördernde und heilsame Kräuter vorgestellt, die auch in der Stadt wachsen. Sie lernen mehr über Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen und Sie erfahren, welche Heil- und Wildkräuter darüber hinaus auch noch schmackhaft sind.

#### FZ 3115 / Exkursion mit Vortrag / MVHS

Ulrike Windsperger

Mittwoch, 10.4.2013 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.50 / 18 Plätze

#### FZ 3117 / Exkursion / MVHS

Ulrike Windsperger

Mittwoch, 5.6.2013 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.50 / 18 Plätze



## So 12.5.13 / Exkursion Laubfrosch, Wechselkröte und Co. Seltene Amphibien mitten in der Großstadt

Am südlichen Ende der ÖBZ-Freiflächen befindet sich ein knapp ein Hektar großes Biotop, das vom Gartenbaureferat angelegt wurde und seit 1993 auf ehrenamtlicher Basis intensiv betreut wird. Stefan Freiberger, der die Schutzmaßnahmen geplant und unter Mithilfe engagierter Anwohner/innen umgesetzt hat, führt Sie durch das Gelände und erklärt Ihnen Möglichkeiten und Grenzen des Natur- und Artenschutzes in der Stadt. Schwerpunkt ist die Beobachtung einiger dort vorkommender Amphibienarten, unter denen sich mit Wechselkröte, Laubfrosch und Gelbbauchunke auch Vertreter der Roten Liste finden. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf angemessene Kleidung und bequemes Schuhwerk achten.

#### FZ 3111 / Exkursion / MVHS

Stefan Freiberger

Sonntag, 12.5.2013 / 14.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / 10 Plätze

## Mo 24.6.13 / Exkursion Wildkräuter an Johanni

Bei dieser kleinen Wanderung lernen Sie die heimischen Wildkräuter rund ums ÖBZ kennen, die im Hochsommer zur Entfaltung kommen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der volksheilkundlichen Verwendung von Johanniskraut und dem Brauchtum zur Sommersonnwende. Sie lernen die Kräuter mit allen Sinnen kennen und erhalten viele Verarbeitungstipps.

#### FZ 3121 / Exkursion / MVHS

Christine Nimmerfall

Montag, 24.6.2013 / 17.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / 12 Plätze / ♿

## Raus aus dem Haus

### **So 17.3.13 / Exkursion** **Vogelstimmen im Frühling**

Mit der Wintersonnwende beginnen die einheimischen Vögel, die den Winter über hier geblieben sind, wieder zu singen. Es ist eine gute Zeit, sich die Vogelstimmen neu einzuprägen oder zu erlernen, denn die Zugvögel sind noch nicht zurück, so dass das Vogelstimmenrepertoire überschaubar ist. Außerdem werden Pflanzen und Tiere „am Weg“ beobachtet und bestimmt.

#### **Exkursion / Umweltnetz München-Ost**

Dr. Eva Schneider

Veranstaltungsort: Neuer Südfriedhof, Treffpunkt: Eingang West, Hochäckerstraße, Bus 139 / Sonntag, 17.3.2013 / 11.00 bis 13.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 5.– / Kinder frei / Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (089) 6705647 / ☎

### **Sa 13.4.13 / Familienexkursion** **Gehölze, Vögel, Fische** **Wanderung um den Feringasee**

Wir gehen durch die Feldflur zum Feringasee und umrunden ihn. Hierbei sehen wir sowohl Land- als auch Wasservögel, die wir u. a. bestimmen. Ein Fernglas ist empfehlenswert.

#### **Familienexkursion / Bund Naturschutz**

Manfred Sühlfleisch

Treffpunkt: S 8-Station Unterföhring, Erdgeschoss, in Richtung Flughafen vorn aussteigen / Samstag, 13.4.2013 / 11.00 bis 14.00 Uhr / Anmeldung erforderlich unter Telefon 0170-887 1829 / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / BN-Mitglieder € 3.– / € 1.50

### **Fr 19.4.13 / Exkursion** **Was wäre ein Frühling** **ohne Vogelsang**

Mit der Wärme des Frühlings kommen auch die Zugvögel aus dem Süden zurück. Jetzt ist es die beste Möglichkeit, sie zu beobachten und ihren Gesängen und Rufen in den Abendstunden zuzuhören.

#### **Exkursion / Umweltnetz München-Ost**

Dr. Eva Schneider

Veranstaltungsort: Neuer Südfriedhof, Treffpunkt: Eingang West, Hochäckerstraße, Bus 139 / Freitag, 19.4.2013 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 5.– / Kinder frei / Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (089) 6705647 / ☎



Foto: © mrcy

## Sa 20.4.13 / Aktion

### Biotop-Pflege: Herkulesaktion im Truderinger Wald

Die Herkulesstaude (Riesenbärenklau) macht einheimischen Arten wie dem Nordischen Labkraut auf der Truderinger Leitungsschneise das Leben schwer. Zum Schutz der kleinstwüchsigeren Arten wollen wir, ausgerüstet mit Spaten und Müllsack, der Herkulesstaude zu Leibe rücken. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, lange Hose und langärmelige Kleidung.

#### Aktion / Landesbund für Vogelschutz

Norbert Horlacher

Bus-Haltestelle Nauestraße (Linie 194) / Samstag, 20.4.2013 / 10.15 Uhr / Dauer: solange Sie Lust und Zeit haben / Information und Anmeldung unter Telefon (089) 20 02 70 81 oder kurz vor dem Termin unter Telefon (0 15 20) 5 85 37 24 / Teilnahme kostenfrei / Für Brotzeit und Getränke ist gesorgt



Foto: © Rob Hille/wikimedia commons

## ab So 28.4.13 / Exkursionsreihe

### München wird immer schöner ... zugebaut?

#### Exkursionsreihe des Bund Naturschutz

München ist anders, München ist als Stadtbau-Projekt noch lange nicht fertig. Während andere deutsche Städte „zurückbauen“, weil deren Bevölkerungszahlen schrumpfen, wächst München weiter: Jeden Tag verschwinden hier 1000 m<sup>2</sup> Boden unter Beton und Asphalt, auch im Umland setzt sich diese Entwicklung fort. Was sind Münchens Zukunftsperspektiven? Eine nachhaltige Stadtentwicklung gelingt jedenfalls nur mit einer klugen Stadtplanung – und für eine kluge Stadtplanung braucht es aufmerksame und aktive Bürger/innen als Begleitung. Diese Bildungswerk-Reihe besucht einige Orte, die als repräsentative Beispiele für die Münchner Stadtentwicklungsgeschichte gelten können.

#### Exkursionsreihe / Bund Naturschutz

Herbert Gerhard Schön

Keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / BN-Mitglieder € 3.– / € 1.50

Sonntag, 28.4.13 / 14.00 bis 18.00 Uhr

#### **Johanneskirchen und Gartenstadt Johanneskirchen**

Treffpunkt: S-Bahnhof Johanneskirchen (S 8),  
Bahnsteig stadtauswärts (an der Treppe)

Sonntag, 26.5.13 / 14.00 bis 18.00 Uhr

#### **Daglfing und Zamilapark**

Treffpunkt: S-Bahnhof Daglfing (S 8),  
Bahnsteig stadteinwärts (an der Treppe)

Sonntag, 16.6.13 / 14.00 bis 18.00 Uhr

#### **Englschalking und Riem**

Treffpunkt: S-Bahnhof Englschalking (S 8),  
Bahnsteiganfang stadteinwärts (an der Treppe)

## Mi 15.5.13 / Exkursion Essbare Blüten

Duftige Blüten sind wieder richtig „in“. Blüten unserer heimischen Wildblumen eignen sich sowohl zur Dekoration von Salaten und Süßspeisen als auch zur Verwendung in zarten Tees. Sehen Sie, was Mutter Natur gerade so im Angebot hat.

### Exkursion / Bund Naturschutz

Christine Nimmerfall

Hachinger Bach, genauer Ort bei Anmeldung / Mittwoch,  
15.5.2013 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung erforderlich  
unter Telefon (089) 67975979 / Erwachsene € 6.– / Kinder  
€ 3.– / BN-Mitglieder € 3.– / € 1.50



Foto: © macy

## Do 30.5.13 / Exkursion Bäume: Tatsachen – Mythen – Märchen – Fakten

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

### Exkursion / Landesbund für Vogelschutz

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: Englischer Garten, Bushaltestelle Chinesischer  
Turm / Donnerstag, 30.5.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr /  
Keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 5.– /  
LBV-Mitglieder € 3.– / Kinder kostenfrei / Information unter  
Telefon (089) 2 71 90 52



## So 23.6.13 / Exkursion

### Sommer in München – wilde Pflanzenwelt am Hachinger Bach

Zu dieser Jahreszeit ist Hochsaison für die Wildkräuter draußen an den Waldrändern und auf den Wiesen. Es ist jedoch gar nicht mehr so einfach, die Kräuter in einer mit Rasen gepflegten Stadt zu finden. Dabei sind sie wahre Überlebenskünstler und viele von ihnen sind schmackhaft oder heilend. In Berg am Laim am Hachinger Bach, dort wo er wieder versickert, können wir sie noch finden. Dauer der Führung zwei bis drei Stunden.

#### Exkursion / Umweltnetz München-Ost

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: (U5) Michaelibad, Ausgang St. Michaelstraße Ost / Sonntag, 23.6.2013 / 14.00 bis 16.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 5.– / Kinder kostenfrei / Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (089) 6705647 / ♿



## Fr 20.9.13 / Workshop

### PARK(ing) DAY in Berg am Laim

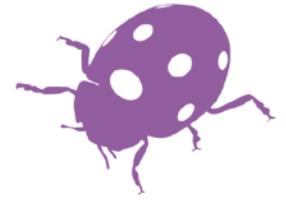
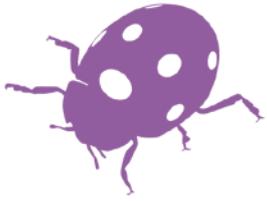
Spiel mit einem Gedanken: Der öffentliche Raum in der Stadt – für wen ist er gemacht? Nur viel Straße zum Herumfahren und Abstellen von Autos und die schmalen Ränder als Rest-Raum für das urbane Leben? Weitere Informationen unter [www.wichtlbaamschui.de](http://www.wichtlbaamschui.de).

#### Workshop /

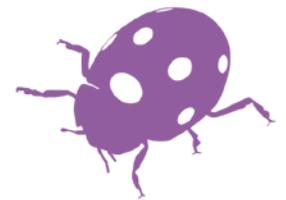
#### Werkstatt für Ökodesign und lebendige Kunst

Hege Wiedebusch

Berg-am-Laim-Straße / Ecke Baumkirchner Straße / Freitag, 20.9.2013 / 14.00 bis 20.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿



## **Angebote für Familien und Kinder**



## Angebote für Familien und Kinder

Ob Kindernachmittag, Ferienprogramm oder Kindergeburtstag – 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 am und im ÖBZ zusammengefasst und chronologisch geordnet.

### Kindergeburtstag im ÖBZ

Die Natur erfahren mitten in der Stadt, mit viel Spiel und Spaß geheimnisvolle Orte entdecken, verlorene Schätze finden, spannende Abenteuer erleben, experimentieren, künstlerisch aktiv sein und vieles mehr – so wird dieser Tag für Ihr Kind und seine Geburtstagsgäste ein unvergessliches Erlebnis!

Der Kinderraum, das Naturspielgelände und die Grünflächen des ÖBZ bieten viele Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung eines Kindergeburtstages. Wir bieten Geburtstagsfeiern für Kindergartenkinder (3 bis 5 Jahre) und Schulkinder (6 bis 12 Jahre). 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 (089) 93 94 89-71 und auf [www.oebz.de](http://www.oebz.de)



Foto: © Ulla Schürenberg

### Mi 6.3.13 / Familiennachmittag Der Schatzbaum und die vier Elemente

Ein Baum steckt voller Leben. Spielerisch werden wir seine „Geschenke“ erfahren und dabei auch die vier Elemente untersuchen. Erde als Wurzelraum, Wasser- und Nährstoffkreislauf, Sonne als Energiequelle und Luftaustausch mit Mensch und Tier. Die kleinen und großen Forscher/innen erkennen den Wald als Energielieferanten und „Schatz“ zu jeder Jahreszeit. Sie erfahren, wie jeder Mensch Bäumen helfen kann und welchen Wert Bäume als nachwachsende Rohstoffe haben. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen. Kinder bis 4 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

#### Familiennachmittag / MUZ

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren und Familien / Renate Luz  
Mittwoch, 6.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze

### Fr 15.3.13 / 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 Eltern, Großeltern und Kinder ab 8 Jahren /  
Claudia von Andrian-Werburg  
Freitag, 15.3.2013 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–

## Sa 16.3.13 / Bauaktion Frühjahrsbauaktion im ÖBZ-NaturSpielRaum Mit Traumfängern und Drachen aus Weidengeflecht in den Frühling

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 Piratenschiff im NaturSpielRaum wieder in Form gebracht und aus kleinen Weidenruten entstehen mit wenigen Handgriffen Traumfänger und andere kleine Flechtkunstwerke zum Mitnehmen. Wo viel gewerkelt wird, darf es an einer Stärkung nicht fehlen: zwischendrin gibt es für alle Mitwirkenden eine leckere warme Mahlzeit!

### Bauaktion / MUZ

Frauke Feuss / Renate Luz / Ulrike Weiss

Samstag, 16.3.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Inklusive Mittagessen / Anmeldung beim MUZ wegen Bereitstellung der Mahlzeit erbeten / Teilnahme kostenfrei / 30 Plätze

## ab So 17.3.13 / Werkstatt Grünholzwerkstatt zum Mitmachen

Kinder und Jugendliche werden in die Vielfalt der Grünholzbearbeitung eingeführt. Die Teilnehmer/innen lernen die Grundschriffe des Grünholzhandwerks kennen. Je nach Interesse können unterschiedliche Gegenstände wie Löffel, Pfannenschieber, Orangenschäler, Kleiderhaken und vieles mehr selbst geschnitzt werden. Das Programm findet im Freien statt. Die nötigen Geräte und Werkzeuge und auch das frische Holz werden gestellt. Zeitgleich gibt es im ÖBZ das Sonntagscafé mit leckeren Getränken und Kuchen! Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Werkstatt / Grünholzwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche / Michael Göbl

Sonntag, 17.3., 14.4., 12.5., 30.6. und 29.9.2013  
(Einzeltermine) / jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung nur online über [www.gruenholzwerkstatt.de](http://www.gruenholzwerkstatt.de) / Kinder und Jugendliche € 16.50 / 7 Plätze



Foto: © Sabine Pchilau



## So 17.3.13 / Familiennachmittag Geschichten von und mit den Wurzelkindern

Schlafen die kleinen Freunde wirklich unter der Erde und warten auf den Frühling? Inspiriert von einer Geschichte gehen die Kinder auf eine fantasievolle Reise durch die Jahreszeiten. Draußen, wo Baumgeister Eingänge ins Reich der Naturwesen weisen, sammeln alle zusammen Baumaterial. Mit selbst gebastelten Figuren aus Märchenwolle tauchen die Naturfreundinnen und -freunde in die Abenteuerwelt der Wurzelkinder ein und erleben ihre eigenen Geschichten. Zum Schluss bleibt Zeit zum Spielen im Wurzelland und für eine Erzählrunde bei Kinderpunsch. Parallel findet das Sonntagscafé statt, bei dem Getränke und Kuchen genossen werden können. 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 Familien / Renate Luz  
Sonntag, 17.3.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze

## ab Mi 20.3.13 / Kinderclub Die Graslöwen – ein Club für neugierige und aktive Kinder

Im Graslöwen-Club werden Ideen ausgeheckt, bis die Köpfe rauchen und Aktionen geplant, die etwas Positives in deiner Umwelt bewirken. Hier wird nicht nur gemeckert – hier wird aktiv was besser gemacht. Wenn du lernen willst, wie du etwas bewegen und Dinge verbessern kannst, bist du hier richtig. Dabei kommen Spiel und Spaß bestimmt nicht zu kurz. Du erfährst, wer der Graslöwe ist und warum er durch die Welt zieht, um überall neugierige und aktive Kinder für seine Graslöwen-Clubs zu finden. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kinderclub / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz  
6 x mittwochs, 20.3., 17.4., 15.5., 19.6., 10.7. und 25.9.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Kinder € 30.– (Clubgebühr für alle Treffen). Die Gebühr ist komplett beim ersten Treffen zu entrichten / 15 Plätze



Foto: © Renate Luz

## ab Mo 25.3.13 / Ferienprogramm Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi Ferienbetreuung der naturindianer

Auch im Jahr 2013 bieten die naturindianer München das von der UNESCO bereits zum dritten Mal ausgezeichnete Kinderferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi – ökologisches Feriencamp“ in originalen Indianertipis auf dem ÖBZ-Gelände an. Die Kinder beschäftigen sich mit Themen wie „erneuerbare Energie“, „Rohstoff Holz“ oder kochen ihr eigenes Essen aus biologisch produzierten Zutaten am Lagerfeuer. Handwerkliche Arbeiten stehen ebenso auf dem Programm wie die Umsetzung der Ideen der Kinder. Natürlich bleibt genügend Zeit zum Spielen, Toben und Spaß haben. Den genauen Ablauf finden Sie auf der Webseite [www.naturindianer-kids.de](http://www.naturindianer-kids.de).

**Ferienprogramm / naturindianer München**  
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Olly Fritsch und Team  
Montag bis Donnerstag, 25.3. bis 28.3.2013, und  
Dienstag bis Freitag, 2.4. bis 5.4.2013, jeweils von  
9.00 bis 16.00 Uhr / Informationen und Anmeldung online  
unter [www.naturindianer-kids.de](http://www.naturindianer-kids.de) oder unter Telefon  
(089) 67 97 15 08



Foto: © Ulla Schürenberg

## Mo 25.3.13 / Kinderwerkstatt Kräuterseifenwerkstatt

An alle „Händewaschmuffel“ und „Katzenwäscher/innen“: Die Zeit der langweiligen Supermarktseife ist vorbei. Wir hobeln Seife, dass die Späne fliegen und mischen und matschen mit duftenden Kräutern unsere eigene Kräuterseife. Ihr werdet Euch nie mehr mit etwas anderem die Hände waschen wollen und alle Mamis und Papis werden begeistert sein!

**Kinderwerkstatt / MUZ**  
Für Kinder von 7 bis 10 Jahren / Carmen Reichel  
Montag, 25.3.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim  
MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.50 / 15 Plätze

## Mo 25.3.13 / Kinderwerkstatt Fledermaus & Haus

Wir machen uns am ÖBZ auf Spurensuche nach Fledermäusen, lernen, wie sie leben und bauen Fledermauskästen, um ihnen Ersatzrückzugsmöglichkeiten zu bieten. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

**Kinderwerkstatt / MUZ**  
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Dr. Ulrike Sturm-Hentschel  
Montag, 25.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim  
MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 4.50 / 15 Plätze

## Di 26.3.13 / Kindervormittag Mit Eisbär Eduard mobil in der Stadt

Eisbär Eduard ist bei uns in der Stadt unterwegs. Er braucht eure Hilfe, denn seine Eisscholle schmilzt. Gemeinsam macht ihr euch auf die Suche nach den Ursachen. Wie aber bewegt ihr euch in einer Großstadt? Wie funktioniert Fortbewegung überhaupt und wie kamen die Menschen früher an ihr Ziel? Spielerisch beschäftigen wir uns mit verschiedenen Verkehrsmitteln, lernen den Umgang mit unterschiedlichen Stadtplänen und bekommen dabei auch einen Einblick in den Verkehrswege-Dschungel der Großstadt. Auf der Suche nach einem sinnvollen Verkehrsmittel finden wir schließlich auch die Lösung für das Problem von Eisbär Eduard. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Jessica Mücke

Dienstag, 26.3.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

## Di 26.3.13 / Kindernachmittag Entdeckungstour im Stadtteil

Auf geht's zu Erkundungs- und Entdeckungstouren im Stadtteil! Wo gibt es in der Grünanlage zwischen ÖBZ und Eggenfeldener Straße spannende Plätze für Kinder? Auf spielerischen Forschungstouren erkunden wir unsere nähere Umgebung. Eine Forschungsausrüstung wird gestellt. Eure Entdeckungen und Ergebnisse werden zusammengefasst und fließen in den Kinderstadtteilplan Bogenhausen mit ein. Mitmachen können alle Kinder von 7 bis 13 Jahren, die das Stadtviertel besser kennenlernen wollen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindernachmittag / MUZ und AG Spiellandschaft Stadt

Für Kinder von 7 bis 13 Jahren / Jessica Mücke

Dienstag, 26.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze



Foto: © Evelyn Knecht

## Mi 27.3.13 / Kinderwerkstatt Klimaforscher/innen untersuchen Wetter und Energie

Über Klima und Energie wird viel geredet. Aber was haben eigentlich Energie und unser Stromverbrauch mit dem Klima zu tun? In selbst durchgeführten Experimenten erfahren die Kinder eine Menge spannender und interessanter Dinge über unser Klima und über Energie. Wer das Klima verstehen will, muss sich zunächst mit dem Wetter auskennen. Anschließend entdecken die Kinder spielerisch, wie unser Strom entsteht, welche Auswirkungen das Klima auf die Lebewesen unserer Erde hat und noch vieles mehr.  
Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kinderwerkstatt / MUZ

Für Kinder von 8 bis 13 Jahren / Dr. Jutta Zarbock-Brehm  
Mittwoch, 27.3.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung  
beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.50 /  
15 Plätze

## Mi 27.3.13 / Kinderwerkstatt Energiewerkstatt – rund um erneuerbare Energien Experimente mit Wasser und Sonne

Unerschöpfliche Energiequellen? Wir wollen zusammen erneuerbare Energien rund um Wasser und Sonne erforschen. Da gibt es Spannendes zu experimentieren, auszuprobieren und zu erfahren.  
Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kinderwerkstatt / MUZ

Für Kinder von 8 bis 13 Jahren / Dr. Ulrike Sturm-Hentschel  
Mittwoch, 27.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung  
beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.50 /  
15 Plätze

## Do 28.3.13 / Kindervormittag LiLaLecker – Brotbackwerkstatt Öko? Logisch!

Wir backen gemeinsam leckere Brote, die ihr alle zu Hause leicht nachbacken könnt. Dazu erfinden wir süße und salzige Brotaufstriche und zur Belohnung gibt es lustigen Nachtisch in Osterhasenform. Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und verschleißbare Plastikdose mitbringen.

### Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren / Carmen Reichel  
Donnerstag, 28.3.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung  
beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– /  
12 Plätze

## Do 28.3.13 / Kindernachmittag Lustige Osterbackstube

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

### Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Gudrun Mahlmann  
Donnerstag, 28.3.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung  
beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.– /  
15 Plätze

## So 14.4.13 / Familiennachmittag Geo-Caching

Moderne Schatzsuche  
für die ganze Familie

Zusammen gehen wir auf Entdeckungsreise, um Schätze rund ums ÖBZ kennenzulernen. Das GPS hilft uns, die Schätze zu heben! Dabei lernen wir, worauf es ankommt, wenn man als Geocacher/in in der Stadt oder in der Natur unterwegs ist. Parallel findet das Sonntagscafé statt, bei dem Getränke und Kuchen genossen werden können. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und kleine Brotzeit mitbringen.

### Familiennachmittag / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren /

Dr. Ulrike Sturm-Hentschel

Sonntag, 14.4.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze

## So 14.4.13 / Familiennachmittag Entdeckungstour im Stadtteil

Auf geht's zu Erkundungs- und Entdeckungstouren im Stadtteil! Wo gibt es in der Grünanlage zwischen Denninger Straße und Eggenfeldener Straße spannende Plätze für Kinder? Eine Forschungsausrüstung wird gestellt. Eure Entdeckungen und Ergebnisse werden zusammengefasst und fließen in den Kinderstadtteilplan Bogenhausen mit ein. Mitmachen können alle Kinder von 7 bis 13 Jahren und Familienangehörige, die das Stadtviertel besser kennenlernen wollen. Parallel findet das Sonntagscafé statt, bei dem Getränke und Kuchen genossen werden können. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Familiennachmittag / MUZ und AG Spiellandschaft Stadt

Für Familien mit Kindern von 7 bis 13 Jahren /

Dr. Jutta Zarbock-Brehm

Sonntag, 14.4.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze

## Fr 19.4.13 / Kindernachmittag

### Kleine Kinder-Gärtnerei

Puppentheatervorführung

Spiele in der Natur – Pflanzen topfen

Das Theaterstück „Aufregung in der Gärtnerei Blume“ des Theaters Passion Blume (ca. 30 Minuten) stimmt uns in unsere Kinder-Gärtnerei ein. Danach begeben wir uns draußen auf Entdeckungsreise und lernen unterschiedliche Pflanzen spielerisch und mit allen Sinnen kennen. Abschließend bemalen wir Tontöpfe und bepflanzen sie wie richtige kleine Gärtnerinnen und Gärtner. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren / Simone Oruche-Brand

Freitag, 19.4.2013 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze

## Sa 20.4.13 / Kinderwerkstatt

### Kunstwerke aus Elektroschrott

Aus Elektroschrott lassen sich faszinierende Kunstwerke zaubern. Hast du Lust, dir dein eigenes TRASH MADE Kunstwerk herzustellen? Wir verwenden Material, das aus Elektronik- und Elektrogeräten stammt und basteln daraus witzige Schmuck-, und Recycling-Gegenstände aus den unterschiedlichsten Teilen der Mikrowelt. Unter Anleitung einer Künstlerin/eines Künstlers von TRASH MADE werdet ihr eure eigenen Objekte anfertigen. Begleitend findet vom 19.4. bis 2.6.2013 am ÖBZ die Ausstellung TRASH MADE statt (siehe Seite 11).

### Kinderwerkstatt / MUZ und

### Tschechisches Zentrum München

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren /

Künstler/innen der tschechischen Künstlergruppe TRASH MADE  
Samstag, 20.4.2013 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / € 6.50 inklusive Materialkosten / Der Unkostenbeitrag ist vor Ort direkt beim Künstler/der Künstlerin zu entrichten / 15 Plätze

## **Sa 27.4.13 / Familienexkursion** **Wer wacht in der Nacht?** **Nachterlebnisse rund ums ÖBZ**

Wir lauschen in die Dämmerung und Nacht hinein, kommen auf dem ÖBZ-Gelände nachtaktiven Tieren auf die Spur und wagen einen Gang in Dunkelheit und Stille. Zum Ausklang im Tipi mit Lagerfeuer und Stockbrot erzählen wir uns „Klanggeschichten“ und finden dazu einfache Lieder zum Mitsingen. Ein Beitrag zum Tag gegen Lärm.

Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Familienexkursion / MUZ**

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Renate Luz

Samstag, 27.4.2013 / 19.00 bis 22.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze

## **So 12.5.13 / Kindernachmittag** **Summ summ summ** **Bienenfleiß und Honigbonbons** **Bienen machen mehr als nur Honig**

Wie viele Blüten müssen Bienen besuchen, um einen Tropfen Honig zu sammeln? Hat die Königin eine Krone? Warum tanzen die Bienen den Blütentanz? Wir beobachten das geheimnisvolle Leben der Honigsammlerinnen und stellen leckere Honigbonbons her. Parallel findet das Sonntagscafé statt, bei dem Getränke und Kuchen genossen werden können. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren / Piet Bauer

Sonntag, 12.5.2013 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

## **So 12.5.13/ Familiennachmittag** **Entdeckungstour im Stadtteil**

Auf geht's zu Erkundungs- und Entdeckungstouren im Stadtteil! Wo gibt es in der Grünanlage zwischen Denninger Straße und Eggenfeldener Straße spannende Plätze für Kinder? Eine Forschungs-ausrüstung wird gestellt. Eure Entdeckungen und Ergebnisse werden zusammengefasst und fließen in den Kinderstadtteilplan Bogenhausen mit ein. Mitmachen können alle Kinder von 7 bis 13 Jahren und Familienangehörige, die das Stadtviertel besser kennenlernen wollen. Parallel findet das Sonntagscafé statt, bei dem Getränke und Kuchen genossen werden können. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Familiennachmittag / MUZ und AG Spiellandschaft Stadt**

Für Familien mit Kindern von 7 bis 13 Jahren /

Dr. Jutta Zarbock-Brehm

Sonntag, 12.5.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze

## **Di 14.5.13 / Kindernachmittag** **Entdeckungstour im Stadtteil**

Auf geht's zu Erkundungs- und Entdeckungstouren im Stadtteil! Wo gibt es rund um das ÖBZ spannende Plätze für Kinder? Welche Spielmöglichkeiten vermissen wir? Wie kinderfreundlich sind die Einrichtungen und Geschäfte in der Nähe? Eine entsprechende Forschungs-ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Eure Entdeckungen und Ergebnisse fließen mit in den neuen Kinderstadtteilplan für Bogenhausen ein. Mitmachen können alle Kinder von 7 bis 13 Jahren, die das Stadtviertel besser kennenlernen und ihre Anliegen auch bei wichtigen Leuten in der Stadtpolitik bekannt machen wollen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Kindernachmittag / MUZ und AG Spiellandschaft Stadt**

Für Kinder von 7 bis 13 Jahren / Jessica Mücke

Dienstag, 14.5.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze

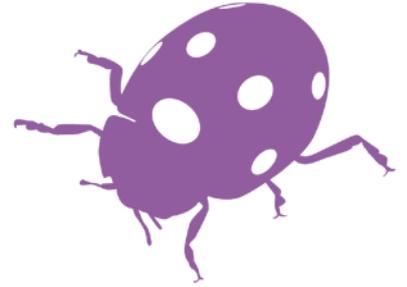
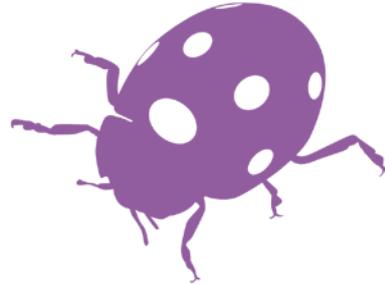
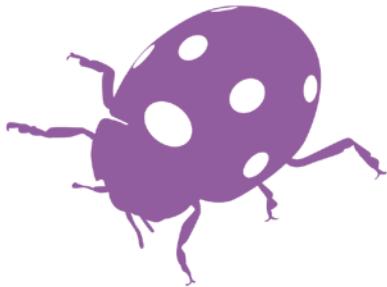
## ab Di 21.5.13 / Ferienprogramm Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi

### Ferienbetreuung der naturindianer

Auch im Jahr 2013 bieten die naturindianer München das von der UNESCO bereits zum dritten Mal ausgezeichnete Kinderferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi – ökologisches Feriencamp“ in originalen Indianertipis auf dem ÖBZ-Gelände an. Die Kinder beschäftigen sich mit Themen wie „erneuerbare Energie“, „Rohstoff Holz“ oder kochen ihr eigenes Essen aus biologisch produzierten Zutaten am Lagerfeuer. Handwerkliche Arbeiten stehen ebenso auf dem Programm wie die Umsetzung der Ideen der Kinder. Natürlich bleibt genügend Zeit zum Spielen, Toben und Spaß haben. Den genauen Ablauf finden Sie auf der Webseite [www.naturindianer-kids.de](http://www.naturindianer-kids.de).

#### Ferienprogramm / naturindianer München

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Olly Fritsch und Team  
Dienstag bis Freitag, 21.5. bis 24.5.2013, und  
Montag bis Mittwoch, 27.5. bis 29.5.2013 /  
Jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr / Informationen und  
Anmeldung online unter [www.naturindianer-kids.de](http://www.naturindianer-kids.de) oder  
unter Telefon (089) 67 97 15 08



## **So 9.6.13 / Erlebnistag** **Klimaschutz und Mobilität** „Mobil in die Zukunft“

Das ÖBZ lädt zu einem Aktionstag rund um Klimaschutz und Mobilität ein. Es gibt viele Ideen, Projekte und Konzepte für Nachhaltige Mobilität – was ist schon umsetzbar, was bisher nur Vision? Auf der Frühjahrsdult gibt es Informationen, Anregungen, Kontakte zu Initiativen, die sich auf den Weg gemacht haben in Richtung „Postfossile Mobilität“ und die Gelegenheit, vieles auszuprobieren: Bike-Show und Fahrrad-Workshop, Elektromobilität, Fahrrad- und Geschicklichkeitsparcours, spannende Kinderaktionen. Das ÖBZ-Team bietet zusammen mit Kooperationspartnern viele Angebote für Jung und Alt. Dazu gibt es herzhaftes und süßes Bio-Schmankerl.

### **Erlebnistag / MUZ, MVHS und Kooperationspartner**

Dr. Christian Suchomel / Dr. Ulrike Wagner /  
Thomas Kastenmüller (Koordination)

Sonntag, 9.6.2013 / 11.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

## **Mi 12.6.13 / Kindernachmittag** **Die Reise nach Hüpfhausen** Ein Nachmittag für kleine Bewegungskünstler/innen

Was erlebe ich alles, wenn ich als Schnecke unterwegs bin oder wie ein Flugzeug durch die Welt rase? Welchen Unterschied machen verschiedene Fortbewegungsarten für mich und die Welt, in der ich lebe? Wahrnehmungs- und Bewegungsspiele verdeutlichen den Mehrwert umweltfreundlicher Mobilität. Wenn die Kinder Lust dazu haben, entwickeln sie ein „Mobi-Quiz“, an dem alle abholenden Erwachsenen um 17.45 Uhr teilnehmen dürfen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren / Vera Stöcker

Mittwoch, 12.6.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

## **Fr 28.6.13 / Kindernachmittag** **Wasserspiele und Matschfiguren**

Mal so richtig pritscheln und planschen, das Element Wasser auskosten und dabei Spaß haben – dazu haben die Kinder an diesem Nachmittag viel Zeit. Sie probieren die verschiedensten Wassergeräusche aus, bauen kleine Wasser Kunstwerke und formen zusammen aus Lehm einen freundlichen Wassergeist. Danach lassen sie gemeinsam Riesenseifenblasen platzen. Kinder bis 4 Jahre nur in Begleitung von Erwachsenen. Bitte Wechselkleidung, festes Schuhwerk und kleine Brotzeit mitbringen.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren / Renate Luz

Freitag, 28.6.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

## **So 30.6.13 / Kindernachmittag** **Ich sehe was, was du nicht siehst!** Neugierige Fotograf(inn)en im Einsatz

Auge in Auge mit dem Marienkäfer, knallbunte Blüten auf der Sommerwiese oder knorrige Wurzelmänner – in der Natur warten viele tolle Motive auf uns. Um sie mit nach Hause zu nehmen, brauchen wir nur Entdeckergeist und einen Fotoapparat. Ihr lernt das Wichtigste über Kamera und Technik und ganz viel über Bilder: Warum heißt es eigentlich Froschperspektive? Warum ist grün nicht immer nur grün? Müssen Fotos immer scharf sein? Mit spielerischen Übungen lernen wir genauer hinzuschauen und mit der Kamera richtig coole Fotos zu machen. Dann bekommen die frischgebackenen Fotograf(inn)en „Spezial-Aufträge“ und machen sich auf dem ÖBZ-Gelände auf die Jagd nach ihren eigenen Bildern. Parallel findet das Sonntagscafé statt, bei dem Getränke und Kuchen genossen werden können. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Speicherkarte, Bedienungsanleitung und aufgeladene (!) Akkus, wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren / Sabine Pichlau

Sonntag, 30.6.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

## Do 25.7.13 / Kindernachmittag Schluchtabenteuer und Stockbrot grillen

Die Schlucht auf dem ÖBZ-Gelände bietet viele Möglichkeiten, Abenteuer zu erleben. Wir werden als Naturforscher/innen eine interessante Tier- und Pflanzenwelt entdecken. Spannende Naturerfahrungsspiele bieten Abwechslung und viel Bewegung. Höhepunkte dieses Ferienprogramms sind das Klettern in der Schlucht (mit und ohne Seil) und das Grillen von Stockbrot über dem Lagerfeuer. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Piet Bauer

Donnerstag, 25.7.2013 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung  
beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

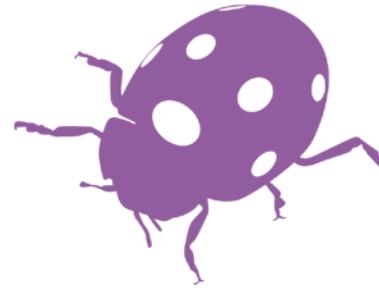


Foto: © Elisabeth Öschay

## **ab Mi 31.7.13 / Ferienprogramm** **Auf nachhaltigen Pfaden** **ums Indianertipi** **Ferienbetreuung der naturindianer**

Auch im Jahr 2013 bieten die naturindianer München das von der UNESCO bereits zum dritten Mal ausgezeichnete Kinderferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi – ökologisches Feriencamp“ in originalen Indianertipis auf dem ÖBZ-Gelände an. Die Kinder beschäftigen sich mit Themen wie „erneuerbare Energie“, „Rohstoff Holz“ oder kochen ihr eigenes Essen aus biologisch produzierten Zutaten am Lagerfeuer. Handwerkliche Arbeiten stehen ebenso auf dem Programm wie die Umsetzung der Ideen der Kinder. Natürlich bleibt genügend Zeit zum Spielen, Toben und Spaß haben. Den genauen Ablauf finden Sie auf der Webseite [www.naturindianer-kids.de](http://www.naturindianer-kids.de).

### **Ferienprogramm / naturindianer München**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Olly Fritsch und Team  
Mittwoch bis Freitag, 31.7. bis 2.8.2013, und Montag bis Freitag, 5.8. bis 9.8.2013, sowie Montag bis Mittwoch, 12.8. bis 14.8.2013 und Montag bis Freitag, 2.9. bis 6.9.2013  
Jeweils von 8.00 bis 17.00 Uhr / Informationen und Anmeldung online unter [www.naturindianer-kids.de](http://www.naturindianer-kids.de) oder unter Telefon (089) 67 97 15 08

## **Do 1.8.13 / Kindernachmittag** **Schokoladensafari**

Die Abenteurer/innen tauchen in die geheimnisvolle Welt der Tropen ein, überwinden den Kakao-See und erforschen die Zusammensetzung von Schokolade, bis sie schließlich ein selbst hergestellter Schokoladen-Snack wieder zu Kräften bringt. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Dr. Jutta Zarbock-Brehm  
Donnerstag, 1.8.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 1.50 / 15 Plätze

## **Do 1.8.13 / Kindernachmittag** **Ich sehe was, was du nicht siehst!** **Neugierige Fotograf(inn)en im Einsatz**

Auge in Auge mit dem Marienkäfer, knallbunte Blüten auf der Sommerwiese oder knorrige Wurzelmäner – in der Natur warten viele tolle Motive auf uns. Um sie mit nach Hause zu nehmen, brauchen wir nur Entdeckergeist und einen Fotoapparat. In diesem Kurs lernen wir das Wichtigste über Kamera und Technik und ganz viel über Bilder: Warum heißt es eigentlich Froschperspektive? Warum ist grün nicht immer nur grün? Müssen Fotos immer scharf sein? Mit spielerischen Übungen lernen wir genauer hinzuschauen, Neues zu entdecken und mit der Kamera richtig coole Fotos zu machen. Am Ende geht es an die Umsetzung: Die frischgebackenen Fotograf(inn)en bekommen „Spezial-Aufträge“ und machen sich auf dem ÖBZ-Gelände auf die Jagd nach ihren eigenen Bildern.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Speicherkarte, Bedienungsanleitung und Akkus (Achtung: Akkus vorher aufladen); wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit

### **Kindernachmittag / MUZ**

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren / Sabine Pichlau  
Donnerstag, 1.8.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

## Fr 2.8.13 / Kindervormittag Wildnisküche Lernen von den Indianern

An diesem Vormittag können wir viel vom reichen Naturwissen der Indianer lernen. Welche Wildpflanzen in der Natur kann man essen und welche Pflanzen helfen bei kleinen Verletzungen? Welche Spiele spielten die Indianer und wie kann man auf natürliche Weise Feuer machen? Damit alle satt werden, machen wir unser eigenes Stockbrot mit Kräuterbutter und genießen die Wildnisküche am Lagerfeuer. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Piet Bauer

Freitag, 2.8.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze

## Mo 5.8.13 / Ganztagesangebot Wasser und Wissen Kunst und Spiel Ein „Rundum-Wasser-Tag“

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

### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Montag, 5.8.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 15 Plätze

## Di 6.8.13 / Ganztagesangebot Kochen von der Steinzeit in die Zukunft

An diesem Tag für abenteuerlustige Genießer/innen unternehmen wir auf dem ÖBZ-Gelände eine Zeitreise. Wir machen Spiele und Experimente rund um das Kochen mit selbst geformten Lehmschalen und heißen Steinen, kochen auf dem Feuer Gemüsesuppe und backen Muffins mit der Kraft der Sonne. Mit selbst hergestellten Kohlestiften und Farben aus Gesteinsmehl entdecken wir die Kunst der Höhlenmalerei. Bitte eine Sonnenbrille, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Renate Luz

Dienstag, 6.8.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 15 Plätze

## Mi 7.8.13 / Aktion Bewegung, Spaß und Action Mit Mut, Köpfchen und Entdeckungslust übers ÖBZ-Gelände

Mit der Slackline über einen „tiefen“ Canyon balancieren, im Team die beste Murrelbahn an den Hängen einer Schlucht bauen, einen gut versteckten Schatz bergen. Das alles und noch mehr spannende Aufgaben erwarten euch an diesem actionreichen Vormittag. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

### Aktion / MUZ

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren /

Gudrun Mahlmann

Mittwoch, 7.8.2013 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

## Mi 7.8.13 / Kindernachmittag

### Leckere Durstlöcher: natürlich coole Drinks – selbst gemixt

Habt ihr Lust, euch eine erfrischende Melissenbowle oder einen leckeren Pfefferminzsirup selbst zuzubereiten? Und zwar vom eigenhändigen Ernten der Zutaten bis zum coolen Mixen? Auch eigene Kreationen sind gefragt. Und am Schluss wird natürlich alles probiert und der beste Drink gekürt. Auch für kalte Tage gibt es jede Menge Anregungen: für leckere Tees und heiße Punschvariationen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

#### Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren / Gudrun Mahlmann  
Mittwoch, 7.8.2013 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze

## Do 8.8.13 / Ganztagesangebot

### Vom Acker auf den Teller

### Spiele, Spaß und Leckerer aus Kartoffeln

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

#### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Frauke Feuss  
Donnerstag, 8.8.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 15 Plätze

## Fr 9.8.13 / Ganztagesangebot

### Action-Spiele rund ums Essen

Cooler Spiele und spannende Abenteuer werden zu einem bewegenden und unvergesslichen Tag. Für das Essen sorgen wir selbst. Wir kochen gemeinsam gesunde und leckere Gerichte und lassen sie uns gut schmecken. Dann geht's auf Entdeckungstour auf dem ÖBZ-Gelände und zum Klettern in die „Schlucht“. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

#### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Piet Bauer  
Freitag, 9.8.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 15 Plätze

## Mo 12.8.13 / Ganztagesangebot

### Leckerer aus dem Ofenfeuer

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

#### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Dr. Jutta Zarbock-Brehm  
Montag, 12.8.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 15 Plätze

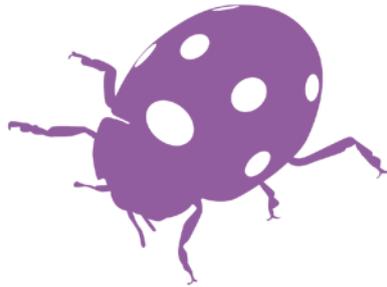
## Di 13.8.13 / Ganztagesangebot Fotografie anders Bilder aus der Luft Kite Photography

Filmen und fotografieren von oben? Wie das? Wir bauen zusammen spezielle Drachen oder Heißluftballons, an die wir kleine Leichtbaukameras hängen. Damit machen wir anschließend Bilder von oben – von interessanten Stellen des ÖBZ, verrückte Gruppenfotos und vieles mehr. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Zwischendurch gibt es ein gemeinsames Mittagessen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine Brotzeit fürs Mittagessen mitbringen.

### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren /  
Dr. Ulrike Sturm-Hentschel

Dienstag, 13.8.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 13.– / Materialgeld je nach Wetterlage: Drachen € 12.– oder Heißluftballon € 3.–, bei Bedarf Kamera € 18.– / 15 Plätze



## Mi 14.8.13 / Ganztagesangebot Energiewerkstatt rund um erneuerbare Energien Experimente mit Sonne, Wasser, Wind und Biomasse

Unerschöpfliche Energiequellen? Wir erforschen gemeinsam erneuerbare Energien rund um Sonne, Wasser, Wind und Biomasse. Da gibt es Spannendes zu experimentieren, auszuprobieren und zu erfahren. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und Brotzeit fürs Mittagessen mitbringen.

### Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren /  
Dr. Ulrike Sturm-Hentschel

Mittwoch, 14.8.2013 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 13.– / Materialgeld € 2.50 / 15 Plätze



Foto: © Jessica Reynartz

## Fr 13.9.13 / 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. Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

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

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren /

Claudia von Andrian-Werburg

Freitag, 13.9.2013 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass

## Fr 20.9.13 / Familienwerkstatt Kartoffelernte mit Lagerfeuer

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

### Familienwerkstatt / MUZ

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

Freitag, 20.9.2013 / 15.30 bis 18.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld € 1.– pro Person / 15 Plätze

## Fr 27.9.13 / 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 BayernTour Natur. Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

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

Für Eltern, Großeltern und Kinder ab 8 Jahren /

Claudia von Andrian-Werburg

Freitag, 27.9.2013 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–

## So 29.9.13 / 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 findet das Sonntagscafé statt, bei dem Getränke und Kuchen genossen werden können. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

#### Familiennachmittag / MUZ

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren mit Familien / Frauke Feuss  
Sonntag, 29.9.2013 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim  
MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien  
€ 22.– / Materialgeld € 1.– pro Person / 20 Plätze



Foto: © mocy

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

**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 seinen 6 ha großen Grünflächen nutzen. Spannende Themen bieten sich an, wie z. B. „Schokoladen-Werkstatt“, „Fairer Handel“, „Kooperative Abenteuerspiele“, „Klima“, „Ernährung“, „Rohstoffe“, Natur erfahren und erforschen.

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

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

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

Engschalkinger 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](http://www.oebz.de)**

## Angebote für Kindergärten

Ernährung, Natur erleben, künstlerisches Gestalten ... Das Programm für Kindergärten und -tagesstätten enthält rund 70 spannende Themenangebote für Ausflüge zum ÖBZ. Das große Freigelände mit Naturspielraum, Wiesen und Schlucht wird dabei stark mit einbezogen. Die Aktionen werden von erfahrenen Dozent(inn)en 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**

Engschalkinger 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](http://www.oebz.de)**



Foto: © Ulla Schürenberg





# **Pädagogische Fortbildungen**

## Pädagogische Fortbildungen

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

### Do 14.3.13 / Netzwerk-Treffen Netzwerk-Treffen Umweltbildung Naturerleben – ein wichtiger Baustein der Bildung für nachhaltige Entwicklung

**Netzwerk-Treffen / Ökopjekt – MobilSpiel e. V.**

Steffi Kreuzinger (Moderation)

Donnerstag, 14.3.2013 / 17.00 bis 20.00 Uhr / keine

Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / Vorausschau:

Das nächste Netzwerk-Treffen ist am Donnerstag, 17.10.2013, 17.00 bis 20.00 Uhr / ☎



Foto: © Ulla Schürenberg

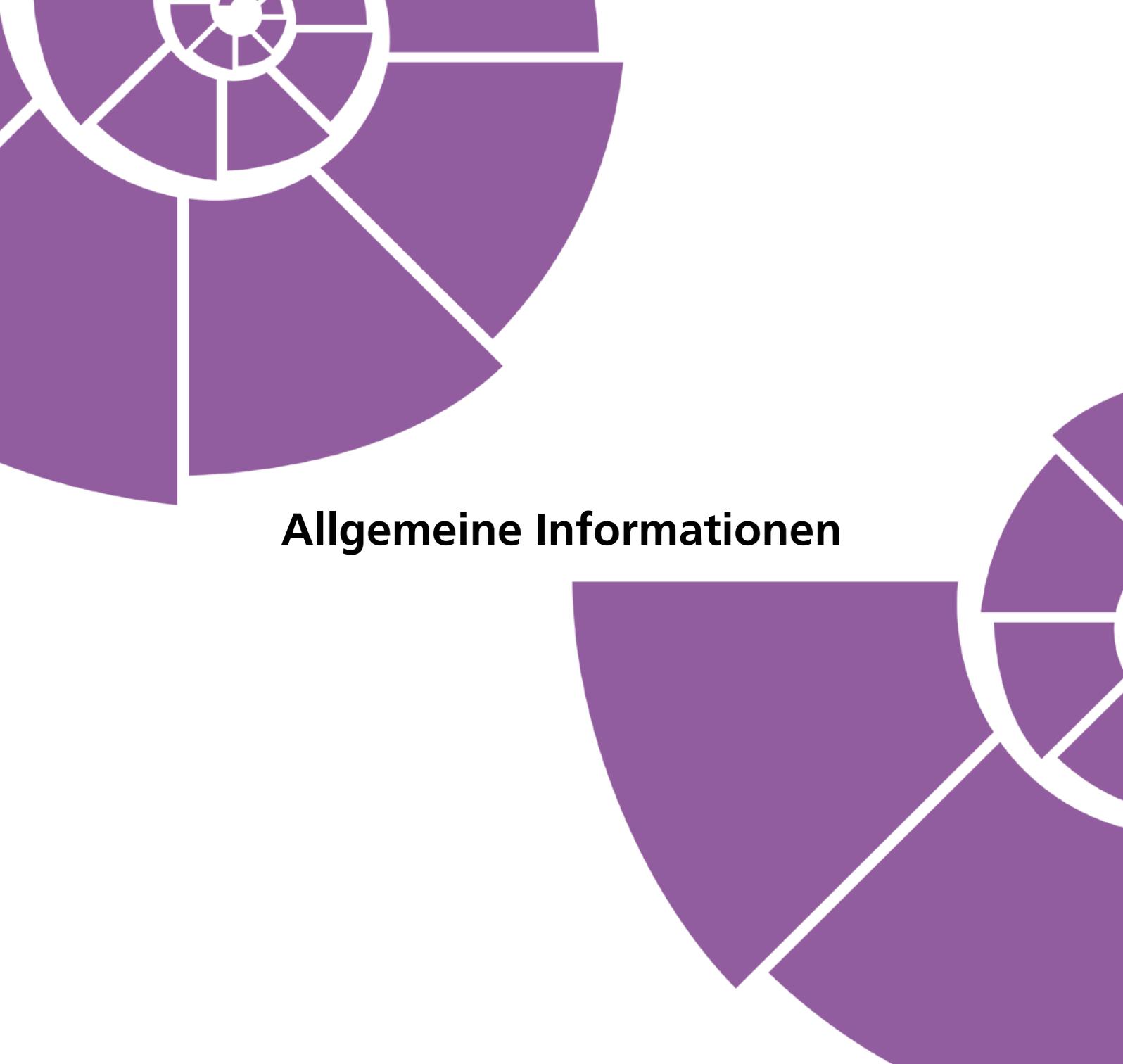
### Sa 27.4.13 / Samstagsseminar Meine Gruppe ist mein Spiegel

Es ist immer wieder eine herausfordernde Aufgabe in der Seminarleitung, die Dynamik und Atmosphäre einer Gruppe erfolgreich zu entwickeln und zu formen. In diesem Workshop reflektieren Sie die Wechselwirkungen zwischen Ihnen und der Gruppe: Ihre Freude, Begeisterung und Lebendigkeit, aber auch Störungen, Widerstand, Unlust, Kritik sind Teil Ihrer eigenen Befindlichkeit als Leiter/in. Ihre Gruppe spiegelt Ihnen das „nur“ zurück und zwar vorwiegend unbewusst. Was geschieht also in und mit Ihnen, wenn Sie eine Gruppe leiten? Wie kommen Sie Mustern auf die Spur, welche sind Ihre Ärger-Knöpfchen, wie können Sie freier reagieren? Auf welche Ressourcen können Sie zurückgreifen, damit es Ihnen – und dann Ihrer Gruppe – sogar in schwierigen Situationen gut geht? Dieser Workshop lebt von Ihrer Erfahrung: Wenn Sie teilnehmen möchten, sollten Sie schon mindestens zwei Jahre Gruppen geleitet haben und neugierig sein, Ihre ganz persönliche Rolle dabei zu erforschen.

**JZ 3036 / Samstagsseminar / MVHS**

Heribert Bönig

Samstag, 27.4.2013 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 84.– / Kostenfrei für Dozent(inn)en der MVHS / 14 Plätze



# Allgemeine Informationen

# Wo liegt 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 ÖBZ.

## Öffentliche Verkehrsmittel

U4 bis „Arabellapark“, weiter mit den Bussen 154/184/189, oder Tram 16, bis Haltestelle „Cosimabad“, oder zu Fuß entlang der Engschalkinger Straße (ca. 10 Minuten).

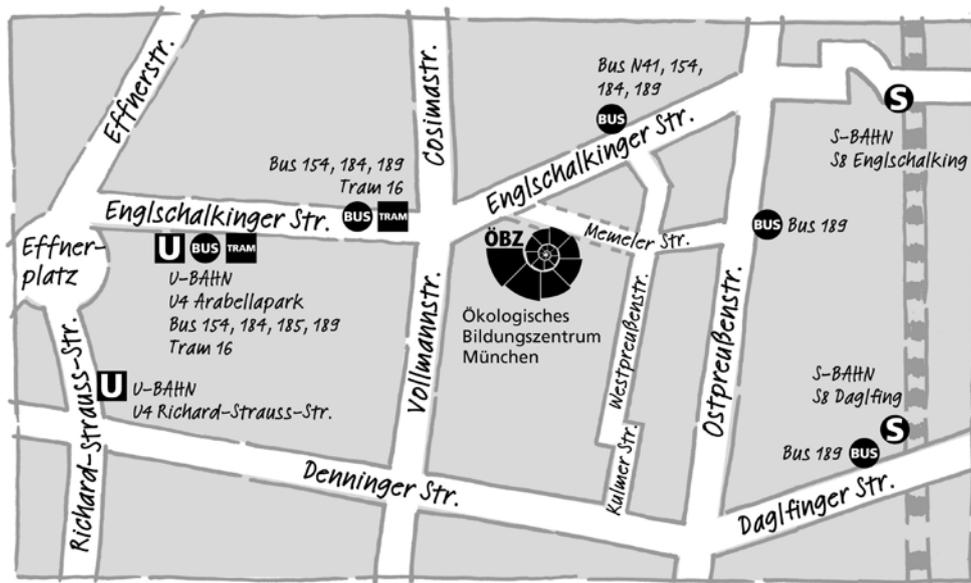


## Parkmöglichkeiten

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

## Verpflegung

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



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



Deutsche Bundesstiftung Umwelt



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**

Landeshauptstadt München  
Kulturreferat



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**

Landeshauptstadt München  
Referat für Gesundheit und Umwelt



Gregor Louisoder Umweltstiftung

**Selbach** Umwelt Stiftung



Selbach-Umwelt-Stiftung



AG Spiellandschaft Stadt



HypoVereinsbank

## ÖBZ-Fachbeirat

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

Die Mitglieder des ÖBZ-Fachbeirates sind:

- Steffi Kreuzinger,  
Sonderschulpädagogin M.A., tätig als Umweltpädagogin bei Ökopjekt-MobilSpiel e.V., Autorin zahlreicher Bücher zur Umwelt- und Nachhaltigkeitsbildung
- Prof. Dr. Harald Lesch,  
Leiter der Universitätssternwarte München, unterrichtet an der LMU München Physik und Philosophie, Moderator von Fernsehsendungen wie „Abenteuer Forschung“ (ZDF) und „Alpha Centauri“ (BR)
- Dr. Daniela Rippl,  
Leiterin des Fachbereichs Wissenschaft im Kulturreferat der Landeshauptstadt München
- Wolfgang Roth,  
Redakteur Innen- und Umweltpolitik bei der Süddeutschen Zeitung
- Prof. Ingrid Schegk,  
Landschaftsarchitektin BDLA, Professorin für Baukonstruktion und Entwerfen an der Fakultät für Landschaftsarchitektur der Fachhochschule Weihenstephan

Schirmherr

Hep Monatzedler, 3. Bürgermeister  
der Landeshauptstadt München

### Impressum

Programmerschein: Februar 2013  
Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH,  
Kellerstraße 6, 81667 München, und  
Münchner Umwelt-Zentrum e.V.,  
Englschalkinger Straße 166, 81927 München  
Redaktion und Satz:  
Gudula Bieber-Reynartz / Monika Cyron / Andrea Kugler /  
Margot Muscinelli / Elisabeth Öschay / Hedi Schandry /  
Brigitte Schmitt / Dr. Christian Suchomel / Dr. Ulrike Wagner  
Gestaltung:  
Kunst oder Reklame / [www.kunst-oder-reklame.de](http://www.kunst-oder-reklame.de)  
Druck:  
ulenspiegel druck gmbh / [www.ulenspiegeldruck.de](http://www.ulenspiegeldruck.de)  
Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier  
EMAS geprüftes Umweltmanagement D-155-00126

Auflage:  
10000 Programmhefte

Anzeigenvertrieb:  
Mediengruppe Süddeutscher Verlag  
Parsberg Echo Verlag GmbH  
Geschäftsführer: Christian Bachschmid  
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München  
Telefon: (081 05) 38 44 38  
Fax: (081 05) 38 44 55  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 5 vom 1.9.2012

V. i. S. d. P.: Geschäftsführung Münchner Volkshochschule GmbH  
Dr. Susanne May (Programmdirektorin)  
Prof. Dr. Klaus Meisel (Managementdirektor)  
sowie Vorstand Münchner Umwelt-Zentrum e.V.  
Katja Tebbe (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 jeweiligen Veranstalter können Sie den technischen Daten zur Veranstaltung 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  
Englschalkinger Straße 166  
81927 München  
Telefon (089) 93 94 89-71, Fax (089) 93 94 89-81  
E-Mail: muz@oebz.de

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

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

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

Das Anmeldeformular finden Sie  
auf der gegenüberliegenden Seite.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ  
Mo, Mi, Do von 9.00 bis 17.00 Uhr  
Di und Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zahlungsweise:  
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung



Münchner  
Volkshochschule

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

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

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

Telefonische Anmeldung  
Zentrale MVHS: Telefon (089) 4 80 06-62 39,  
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  
auf der gegenüberliegenden Seite.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ  
Mo bis Do von 9.00 bis 16.00 Uhr  
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

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

# Anmeldung

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

Hiermit melde ich mich zu folgender Veranstaltung an:

\_\_\_\_\_  
Veranstaltungstag

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer/innen-Nr. (nur bei MVHS-Veranstaltungen)

\_\_\_\_\_  
Titel

\_\_\_\_\_  
Kursgebühr

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. (bei MVHS-Veranstaltungen)

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (tagsüber)

\_\_\_\_\_  
E-Mail

**Wichtig! Bei Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule\* (MVHS) bitte die einmalige Einzugsermächtigung ausfüllen.  
Die Kurskarte wird Ihnen vor Beginn des Kurses per Post zugesandt.**

Hiermit ermächtige ich die Münchner Volkshochschule zum sofortigen einmaligen Bankeinzug der Kursgebühren für obenstehenden Kurs:

\_\_\_\_\_  
Bankinstitut mit Ortsangabe

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
Konto-Nr. des Girokontos

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber/in (nur wenn abweichend von obigem Namen)

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift Kontoinhaber/in

\*Die Anmeldung zu Kursen der MVHS erfolgt im Rahmen der AGBs der Münchner Volkshochschule. AGBs und Widerrufsbelehrung finden Sie im Internet unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) sowie im Gesamtprogramm der Münchner Volkshochschule Frühjahr/Sommer 2013 und aushängend bei den Anmeldestellen der MVHS.

## Kontaktadressen weiterer Veranstalter

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



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



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



Bund Naturschutz in Bayern e.V.  
Kreisgruppe München  
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: p-eisenhut@lbv.de



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



Grünholzwerkstatt  
Kontakt: Michael Göbl  
Oslostraße 9  
81829 München  
Telefon (089) 48 95 58 47  
E-Mail: info@gruenholzwerkstatt.de  
www.gruenholzwerkstatt.de



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



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



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



Umweltnetz München-Ost  
Kontakt: Angelika Schramm  
Oberföhringer Straße 12a  
81679 München  
Telefon (089) 98 79 24  
www.umweltnetz-muenchen-ost.de



Werkstatt für Ökodesign und  
lebendige Kunst  
Herbert Gerhard Schön  
Freischützstraße 104/V  
81927 München  
Telefon (089) 95 15 93  
E-Mail: balkone@gmx.de

Tiefenökologischer Kreis München  
Kontakt: Heiner Leitl  
Guldeinstraße 48  
80339 München  
Telefon (089) 6 92 33 63  
E-Mail: h.leitl@ip.mpg.de

## Februar/März

### ab So 24.2.13

Rosenmohn – Mohnrosen  
Ausstellung Gertrud Ritz  
Seite 12

### Mi 6.3.13

Der Schatzbaum  
und die vier Elemente\*  
Seite 58

### Do 7.3.13

Kulinarischer Streifzug:  
nördliches Frankreich  
Seite 33

### ab Fr 8.3.13

Obstbaumschnitt  
Seite 18

### Sa 9.3.13

Vegane Desserts, Kuchen,  
süße Leckereien  
Seite 33

### So 10.3.13

FAIRKAUF-Frühlingsbrunch:  
Genussmittel aus Übersee  
Seite 12

### Mo 11.3.13

Mit Humor much more  
Seite 9

### Do 14.3.13

Netzwerk-Treffen  
Umweltbildung  
Seite 78

### Fr 15.3.13

Frühlingsfrische  
Osterkränze  
Seite 44

### Fr 15.3.13

Feuerzauber  
einer Sternennacht\*  
Seite 58

### Sa 16.3.13

Frühjahrsbauaktion  
im NaturSpielRaum\*  
Seite 59

### Sa 16.3.13

Einführung Gartenplanung  
Seite 19

### So 17.3.13

Sonntagscafé im ÖBZ  
Seite 13

### So 17.3.13

Grünholzwerkstatt\*  
Seite 59

### So 17.3.13

Geschichten mit den  
Wurzelkindern\*  
Seite 60

### So 17.3.13

Anlage eines  
Insektengartens  
Seite 19

### Mi 20.3.13

Die Graslöwen  
Ein Club für Kinder\*  
Seite 60

### Mi 20.3.13

Regenwasser-Systeme  
Seite 16

### Mi 20.3.13

Führung durch  
Kompostieranlage  
Seite 5

### Do 21.3.13

Rankhilfen aus  
Weidengeflecht  
Seite 44

### Sa 23.3.13

Die Thai-Küche  
Seite 33

### Sa 23.3.13

Experimentiergarten  
am ÖBZ  
Seite 20

### Sa 23.3.13

Pflege und Schnitt  
von Ziergehölzen  
Seite 20

### ab Mo 25.3.13

Auf nachhaltigen Pfaden  
ums Indianertipi\*  
Seite 61

### Mo 25.3.13

Kräuterseifenwerkstatt\*  
Seite 61

### Mo 25.3.13

Fledermaus & Haus\*  
Seite 61

### Di 26.3.13

Eisbär Eduard mobil  
in der Stadt\*  
Seite 62

### Di 26.3.13

Entdeckungstour  
im Stadtteil für Kinder\*  
Seite 62

### Mi 27.3.13

Klimaforscher/innen  
untersuchen Wetter und  
Energie\*  
Seite 63

### Mi 27.3.13

Experimente  
mit Wasser und Sonne\*  
Seite 63

### Do 28.3.13

LiLaLecker  
Brotbackwerkstatt\*  
Seite 63

### Do 28.3.13

Lustige Osterbackstube\*  
Seite 63

## April

### Mi 3.4.13

Apotheke im Garten  
Seite 20

### ab Do 4.4.13

Männer an den Herd!  
Seite 34

### ab Sa 6.4.13

Kreative Kräuterseifen  
Seite 45

### Mi 10.4.13

Nord-Ost-Forum  
im Arabellapark  
Seite 9

### Mi 10.4.13

Wildkräuterführung  
Seite 52

### Do 11.4.13

Ohne eigenes Auto  
Seite 4

### Fr 12.4.13

Gewürze als Heilmittel  
Seite 28

### Sa 13.4.13

Mitmach-Baustelle:  
Weiden-Flechtwände  
Seite 45

### Sa 13.4.13

Ab und zu vegan essen  
Seite 34

### Sa 13.4.13

Zumba®  
Seite 31

### So 14.4.13

Sonntagscafé im ÖBZ  
Seite 13

### So 14.4.13

Bau Insektenhotel  
Seite 20

### So 14.4.13

Grünholzwerkstatt\*  
Seite 59

### So 14.4.13

Geo-Caching: Schatzsuche  
für die ganze Familie\*  
Seite 64

### So 14.4.13

Entdeckungstour  
im Stadtteil für Familien\*  
Seite 64

### Di 16.4.13

Kreativ kochen trotz  
Fulltimejob  
Seite 34

### Mi 17.4.13

Die Graslöwen  
Ein Club für Kinder\*  
Seite 60

### Mi 17.4.13

Bauen mit Heil- und  
Wildkräutern  
Seite 16

### ab Fr 19.4.13

TRASH MADE: Design-  
objekte aus Elektroschrott  
Seite 13

### Fr 19.4.13

Kleine Kinder-Gärtnerei\*  
Seite 64

### Fr 19.4.13

Das Einmaleins des  
Ökoweins  
Seite 35

### Sa 20.4.13

Grüne Smoothies  
Seite 35

### Sa 20.4.13

Kunstwerke aus  
Elektroschrott\*  
Seite 64

### Sa 20.4.13

Design aus Elektroschrott  
Seite 46

### Sa 20.4.13

Kraft der Verbundenheit  
Seite 10

### Sa 20.4.13

Radlworkshop für  
Stadtträdler/innen  
Seite 4

### Do 25.4.13

Geldanlagen,  
die mehr bewirken  
Seite 7

### Fr 26.4.13

Vom mechanistischen zum  
systemischen Weltbild  
Seite 10

### Sa 27.4.13

Geschmackserlebnisse  
mit Tofu und Seitan  
Seite 35

### Sa 27.4.13

Bienenfreundlicher Garten  
Seite 21

### Sa 27.4.13

Ökologische Bienenhaltung  
in der Stadt  
Seite 21

### Sa 27.4.13

Nachterlebnisse auf  
dem ÖBZ-Gelände\*  
Seite 65

### Sa 27.4.13

Meine Gruppe  
ist mein Spiegel  
Seite 78

### So 28.4.13

Kochen mit Heil- und  
Wildkräutern  
Seite 36

### So 28.4.13

Selbstverteidigung mit  
Alltagsgegenständen  
Seite 31

### Mo 29.4.13

Beteiligung und Ver-  
netzung: Beratung für  
Initiativen  
Seite 10

### Mo 29.4.13

Offenes Regionaltreffen  
„LeMoMo“  
Seite 10

### Di 30.4.13

Die Gemeinwohl-  
Ökonomie  
Seite 7

## Mai

### Mi 1.5.13

Landart Schnupperkurs  
Seite 46

### Do 2.5.13

Königlich-kaiserliches  
Freundschaftsmenü  
Seite 36

### So 5.5.13

Gärtnern aus Leidenschaft  
Seite 21

### Do 9.5.13

Sensenmähen  
Seite 22

### Do 9.5.13

Dengeln und Reparieren  
von Sensen  
Seite 22

### Sa 11.5.13

Naschgarten am Balkon  
Seite 22

### ab Sa 11.5.13

Zumba®  
Seite 31

### So 12.5.13

Sonntagscafé im ÖBZ  
Seite 13

### So 12.5.13

Grünholzwerkstatt\*  
Seite 59

### So 12.5.13

Bienenfließ und  
Honigbonbons\*  
Seite 65

### So 12.5.13

Entdeckungstour  
im Stadtteil für Familien\*  
Seite 65

### So 12.5.13

Seltene Amphibien  
in der Großstadt  
Seite 52

### Di 14.5.13

Entdeckungstour  
im Stadtteil für Kinder\*  
Seite 65

### Mi 15.5.13

Die Graslöwen –  
Ein Club für Kinder\*  
Seite 60

### Mi 15.5.13

Das wohngesunde Haus  
Seite 17

### Do 16.5.13

Fairkauf  
Handelskontor  
Seite 7

### ab Di 21.5.13

Ferienfreizeit  
naturindianer\*  
Seite 66

### Sa 25.5.13

Brötchen und Fladen  
Aufstriche und Dips  
Seite 36

## Juni

### ab Sa 1.6.13

Der Nichts-Tun-Garten  
Seite 23

### Mi 5.6.13

Wildkräuterführung  
Seite 52

### Mi 5.6.13

Vegetarisch vom Feinsten  
Seite 37

### Do 6.6.13

Kleine Snacks im Büro  
Seite 37

### So 9.6.13

Erlebnistag Klimaschutz  
und Mobilität  
Seite 5 + 67\*

### Mi 12.6.13

Die Reise nach  
Hüpfhausen\*  
Seite 67

### Mi 12.6.13

Bauen mit Lehm  
Seite 17

**ab Do 13.6.13**

Tänzerisches Qigong  
Seite 31

**Fr 14.6.13**

Brotbacken im Lehmofen  
Seite 37

**Sa 15.6.13**

Vietnamesische  
vegetarische Kochkunst  
Seite 37

**So 16.6.13**

Biologischer  
Pflanzenschutz  
Seite 23

**Mi 19.6.13**

Die Graslöwen –  
Ein Club für Kinder\*  
Seite 60

**Do 20.6.13**

Bayrische und  
Tiroler Alpenküche  
Seite 38

**Sa 22.6.13**

Nordostforum: Work-  
shop Bürgerbeteiligung  
im 13. Stadtbezirk  
Seite 11

**Mo 24.6.13**

Wildkräuter an Johanni  
Seite 52

**Mo 24.6.13**

Beteiligung und Ver-  
netzung: Beratung für  
Initiativen  
Seite 10

**Mo 24.6.13**

Offenes Regionaltreffen  
„LeMoMo“  
Seite 10

**Fr 28.6.13**

Wasserspiele und  
Matschfiguren\*  
Seite 67

**ab Sa 29.6.13**

Makrofotografie  
Seite 50

**Sa 29.6.13**

Indiens Küche  
Seite 38

**Sa 29.6.13**

ÖBZ-Infostand beim  
Stadtteiljubiläum Pasing  
Seite 14

**So 30.6.13**

Sonntagscafé im ÖBZ  
Seite 13

**So 30.6.13**

Grünholzwerkstatt\*  
Seite 59

**So 30.6.13**

Tag der Offenen  
Gartentür  
Seite 24

**So 30.6.13**

Führung Nach-  
wachsende Rohstoffe  
Seite 24

**So 30.6.13**

Fotokurs für Kinder\*  
Seite 67

## Juli

**Mi 3.7.13**

Vollwertkost  
für Feinschmecker  
Seite 38

**Do 4.7.13**

Bäuerliche Küche  
der Maremma  
Seite 38

**Sa 6.7.13**

Roh – köstlich  
Seite 39

**Mi 10.7.13**

Die Graslöwen –  
Ein Club für Kinder\*  
Seite 60

**ab Fr 12.7.13**

ÖBZ-Infostand beim  
Umweltforum Trudering  
Seite 14

**Fr 12.7.13**

Richtig sammeln,  
schonend trocknen  
und aufbewahren  
Seite 25

**Fr 12.7.13**

Permakultur  
nach Sepp Holzer  
Seite 25

**Sa 13.7.13**

Herz-Qigong  
Seite 32

**Sa 13.7.13**

Bau eines  
Solartrockners  
Seite 25

**Sa 13.7.13**

Vegetarische  
Biergartenschmankerl  
Seite 39

**So 14.7.13**

Indiens vegetarische  
Schatztruhe  
Seite 39

**So 14.7.13**

Kneipp – Mehr als  
nur Wasser  
Seite 28

**Mi 17.7.13**

Innengestaltung  
mit Naturmaterialien  
Seite 18

**Do 18.7.13**

Kochen wie in  
Madagaskar  
Seite 39

**Fr 19.7.13**

Qigong zum  
Kennenlernen  
Seite 32

**Sa 20.7.13**

Nahrungsmittel-  
unverträglichkeiten  
Seite 28

**Sa 20.7.13**

Wege aus der Stressfalle  
Seite 29

**So 21.7.13**

Traditionelle  
afrikanische Küche  
Seite 40

**Do 25.7.13**

Schluchtabenteurer und  
Stockbrot grillen\*  
Seite 68

**ab Do 25.7.13**

Leben heißt gestalten  
Seite 29

**Sa 27.7.13**

Rosenzauber  
Seite 47

**So 28.7.13**

Tortilla Española  
Seite 40

**ab Mo 29.7.13**

Das Leben und ich  
Seite 29

**ab Mi 31.7.13**

Ferienfreizeit  
naturindianer\*  
Seite 69

## August

**Do 1.8.13**

Schokoladensafari\*  
Seite 69

**Do 1.8.13**

Fotokurs für Kinder\*  
Seite 69

**Fr 2.8.13**

Wildnisküche – Lernen  
von den Indianern\*  
Seite 70

**Fr 2.8.13**

Pizza aus dem Lehmofen  
Seite 40

**ab Fr 2.8.13**

Progressive Muskel-  
entspannung  
Seite 30

**Sa 3.8.13**

Bier brauen zu Hause  
Seite 40

**So 4.8.13**

Küche der Ägäis  
Seite 41

**So 4.8.13**

Die klassische  
Landschaft in Aquarell  
Seite 47

**Mo 5.8.13**

Ein „Rundum-Wasser-  
Tag“\*  
Seite 70

**ab Mo 5.8.13**

Singen und Klingen  
Seite 44

**Di 6.8.13**

Kochen von der Steinzeit  
in die Zukunft\*  
Seite 70

**Mi 7.8.13**

Bewegung, Spaß  
und Action\*  
Seite 70

**Mi 7.8.13**

Natürlich coole  
Drinks- selbst gemixt\*  
Seite 71

**Do 8.8.13**

Vom Acker  
auf den Teller\*  
Seite 71

**Fr 9.8.13**

Action-Spiele rund  
ums Essen\*  
Seite 71

**Sa 10.8.13**

Naturkosmetik selbst  
gemacht  
Seite 47

**ab Sa 10.8.13**

Taijiquan  
zum Kennenlernen  
Seite 32

**Mo 12.8.13**

Leckeres aus dem  
Ofenfeuer\*  
Seite 71

**Di 13.8.13**

Bilder aus der Luft:  
Kite Photography\*  
Seite 72

**Mi 14.8.13**

Experimente mit Sonne,  
Wasser, Wind und  
Biomasse\*  
Seite 72

**Sa 17.8.13**

Yoga für Schulter,  
Nacken und Rücken  
Seite 32

## September

**So 1.9.13**

Italienische Genüsse –  
Mediterranes Gemüse  
Seite 41

**ab Do 5.9.13**

„Heldenwanderung“  
Seite 30

**Fr 6.9.13**

Leidenschaft für Chili  
und Paprika  
Seite 26

**Sa 7.9.13**

Salben mit Heilkräutern  
selbst herstellen  
Seite 48

**So 8.9.13**

Blüten und Pflanzen  
zeichnen  
Seite 48

**Do 12.9.13**

Saatgut-Tauschbörse  
und Topinambur  
Seite 5

**Fr 13.9.13**

Feuerzauber einer  
Herbstnacht\*  
Seite 73

**Sa 14.9.13**

„Cool cooking“  
für Teens\*  
Seite 42

**Sa 14.9.13**

Ikebana nach der  
Sogetsu-Schule  
Seite 49

**Mi 18.9.13**

Wandheizungssysteme  
Seite 18

**Do 19.9.13**

Führung durch  
Geothermie-Anlage  
Seite 6

**Fr 20.9.13**

Kartoffelernte mit  
Lagerfeuer\*  
Seite 73

**So 22.9.13**

ÖBZ-Infostand  
beim Hoffest Riem  
Seite 14

**Mi 25.9.13**

Die Graslöwen  
Ein Club für Kinder\*  
Seite 60

**Mi 25.9.13**

Herbstkränze  
natürlich schön  
Seite 49

**Do 26.9.13**

Ökostrom aus  
dem Praterkraftwerk  
Seite 6

**Fr 27.9.13**

Feuerzauber einer  
Sternennacht\*  
Seite 73

**So 29.9.13**

Sonntagscafé im ÖBZ  
Seite 13

**So 29.9.13**

Grünholzwerkstatt\*  
Seite 59

**So 29.9.13**

Apfelernte auf der  
Streuobstwiese\*  
Seite 74

**So 29.9.13**

Saatgut-Tauschbörse  
und Topinambur  
Seite 26

**So 29.9.13**

Alte Apfelsorten neu  
entdeckt  
Seite 26

**Mo 30.9.13**

Beteiligung und  
Vernetzung: Beratung  
für Initiativen  
Seite 10

**Mo 30.9.13**

Offenes Regionaltreffen  
„LeMoMo“  
Seite 10

---

\*Veranstaltungen  
für Kinder und/oder  
Jugendliche  
bzw. Familien