

## Klimaschutz und Umweltthemen im Programm von ÖBZ und der Münchner Volkshochschule

Der Frühling bringt frischen Schwung für neue Ideen und Projekte – genau richtig nach einem Winter mit vielen Einschränkungen. Jetzt bietet sich ein Freiraum für neue persönliche Projekte, wie z.B. einer Veränderung des Ernährungs- oder Lebensstils, das Anlegen eines Selbstversorgergartens oder insektenfreundlichen Balkons. Aber auch eine Steckersolaranlage oder ein Elektrofahrzeug könnten interessant sein, ebenso wie die Verringerung von Plastik im Haushalt.

Wir möchten Sie mit unserem neuen und wie immer vielseitigen Programm zum Thema Umwelt und Ökologie inspirieren und Sie gerne bei Ihrem Vorhaben fachkundig unterstützen und begleiten.

Alle Kurse aus dem Umweltbereich finden Sie unter [www.mvhs.de/umweltkurse](http://www.mvhs.de/umweltkurse); neu aufgenommen wurden hier unsere Online-Veranstaltungen. Oder aktivieren Sie doch gleich die neue MVHS-App unter [www.mvhs.de/app](http://www.mvhs.de/app)

Das Ökologische Bildungszentrum steht seit 20 Jahren für umsetzungsorientierte Programme zu aktuellen Umweltthemen – wir laden Sie ein, dieses Jubiläum Anfang Juli mit uns zu feiern! Das Jubiläumsprogramm finden Sie ab Juni auf unserer Homepage [www.oebz.de](http://www.oebz.de). Hier finden Sie übrigens alle Kurse, die im ÖBZ stattfinden.

Das Familien- und Kinderprogramm des Münchner Umwelt-Zentrums e. V. am ÖBZ finden Sie ebenfalls unter [www.oebz.de](http://www.oebz.de)

## Veranstaltungen im ÖBZ

### Gesellschaft und Umwelt

#### Nachhaltig leben

6.5. und 15./16.5.2021  
**Kleinstmöbelbau exklusiv für Frauen**  
M227330, Edeltraud Streich  
€ 135.– (inkl. Materialkosten)

11.5.2021  
**Nachhaltige Geldanlagen**  
M324420, Mathias Winkler  
€ 16.–

8.6.2021  
**Nachhaltig in Sachwerte und Region investieren**  
M324423, Mathias Winkler  
€ 16.–

11.6.2021  
**Häkelschule – Einkaufsnetz, praktisch und nachhaltig**  
M235120, Bärbel Bruns  
€ 34.– (inkl. Materialgeld)

19.6.2021  
**Radltour vom Arabellapark zur Ziegelei – sicher mobil**  
M170050, Richard Roth, € 9.–

25.6.2021  
**Zu schade für die Tonne Kochen mit Schalen und Resten**  
M383084, Sarah Saß, € 52.– (inkl. Materialgeld)

10.7.2021  
**Kunststopfen You stitch it better**  
M235540, Bärbel Bruns, € 29.–

#### Energie

21.4.2021  
**Meine Energiewende Energie einsparen**  
M324101, Manfred Giglinger  
gebührenfrei

19.5.2021  
**Meine Energiewende Energie effizient einsetzen**  
M324111, Manfred Giglinger  
gebührenfrei

16.6.2021  
**Meine Energiewende Strom speichern**  
M324121, Alfred Bäder  
gebührenfrei

21.7.2021  
**Meine Energiewende Elektrofahrzeuge solar laden**  
M324125, Norbert Endres  
gebührenfrei

22.9.2021  
**Kleinwindkraftanlagen Nutzen oder Spielerei?**  
M324141, Ulrich Papenburg  
gebührenfrei



Foto: © MVHS/Peter Neusser

### Natur und Garten

#### Artenvielfalt

23.4.2021  
**Artenvielfalt – ein Genuß auf Balkon und Terrasse**  
M323115, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

15.5.2021  
**Pflanzen bestimmen für Einsteiger Theorie und Praxis**  
M315202, Christof Thron  
€ 26.–

16.5.2021  
**Laubfrosch, Wechselkröte und Co. – Amphibien in Theorie und Praxis**  
M323307, Thomas Isermann  
€ 16.–

7.6. bis 23.7.2021  
**Ausstellung Tatort Garten Ödnis oder Oase**  
Eintritt frei

11.6.2021  
**Wildbienen-Lebensräume gestalten und bewahren**  
M323009, Martin Lell, € 16.–

26.6.2021  
**Ökologisch Imkern in der Stadt**  
M323011, Andrea Bertele, € 16.–

27.6.2021  
**Heimische Bäume und Sträucher**  
M323013, Martina Mendler  
€ 33.–

19.9.2021  
**Heimische Bäume und Sträucher**  
M323017, Martina Mendler  
€ 33.–

#### Gartenplanung

17./18.4.2021  
**Permakultur – Einführung**  
M323101, Ulrike Windsperger  
€ 95.–

9.5.2021  
**Ideenworkshop Naturgarten**  
M323121, Carmen Lefebber  
€ 22.50.–

21.5.2021  
**Neue Beetformen**  
M323125, Ulrike Windsperger  
€ 18.–

12./13.6.2021  
**Permakultur – Einführung**  
M323111, Ulrike Windsperger  
€ 95.–

#### Gartenwissen

30.4.2021  
**Obstbaupflege**  
M323217, Leif Hecke, € 16.–

5.5.2021  
**Bohnenvielfalt für den Garten**  
M323225, Christine Nimmerfall  
€ 14.–

7.6.2021  
**Biologisch düngen**  
M323223, Christine Nimmerfall  
€ 25.–

9.6.2021  
**Garten und Balkon im Klimawandel**  
M323231, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

29.6.2021  
**Biologischer Pflanzenschutz**  
M323245, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

30.6.2021  
**Wassermanagement für Balkon und Garten**  
M323249, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

#### Gartenpraxis

11.4.2021  
**Workshop Selbstversorgung am Balkon**  
M323205, Ulrike Windsperger  
€ 55.–

13.5.2021  
**Sensenmähen für den Hausgebrauch**  
M323303, Thomas Isermann  
€ 65.–

13.5.2021  
**Sensen dengeln, reparieren**  
M323309, Thomas Isermann  
€ 65.–

20.6.2021  
**Sensenmähen**  
M323307, Thomas Isermann  
€ 65.–

20.6.2021  
**Sensen dengeln, reparieren**  
M323311, Thomas Isermann  
€ 65.–

25.6.2021  
**Sommerschnitt von Obstbäumen**  
M323327, Leif Hecke, € 18.–

#### Urban gardening

14.4.2021  
**Anzucht auf der Fensterbank**  
M323405, Christine Nimmerfall  
€ 33.– (inkl. Materialgeld)

7.5.2021  
**Anlage eines Beerengartens**  
M323411, Leif Hecke, € 22.50

14.5.2021  
**Grundlagen der eigenen Saatgutgewinnung**  
M323421, Annette Holländer  
€ 37.– (inkl. Materialgeld)

9.7.2021  
**Wintergemüse für Balkon und Garten**  
M323431, Annette Holländer  
€ 33.– (inkl. Materialgeld)

23.7.2021  
**Guter Boden – Grundlage erfolgreichen Gärtnerns**  
M323441, Annette Holländer  
€ 38.– (inkl. Materialgeld)

17.9.2021  
**Konservieren und Verarbeiten von Gartenprodukten**  
M323451, Annette Holländer  
€ 48.– (inkl. Materialgeld)

25.9.2021  
**Anlage eines Obstgartens**  
M323461, Leif Hecke, € 29.–



Foto: © Annette Holländer

#### Kräuterwissen

9.4.2021  
**Wildkräuterführung – Frühling**  
M323501, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

10.4., 19.6., 18.9. und 13.11.2021  
**Kompaktkurs Kräuterführerschein Kräuterkunde für Anfänger in vier Modulen**  
M323509, Christine Nimmerfall  
€ 290.–

10.4.2021  
**Kräuterführerschein – Frühling**  
M323510, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

19.6.2021  
**Kräuterführerschein – Sommer**  
M323520, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

23.6.2021  
**Erntezeit für Kräuter und Wildkräuter**  
M323555, Christine Nimmerfall  
€ 19.–

2.7.2021  
**Wildkräuterführung – Sommer**  
M323505, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

7.7.2021  
**Kräutergeist Heimischer Schwedenbitter**  
M323557, Christine Nimmerfall  
€ 19.–

18.9.2021  
**Kräuterführerschein – Herbst**  
M323530, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

24.9.2021  
**Wildkräuterführung – Herbst**  
M323507, Ulrike Windsperger  
€ 16.–

13.11.2021  
**Kräuterführerschein – Winter**  
M323540, Christine Nimmerfall  
€ 85.–

### Aktiv und kreativ

#### Naturprodukte

24.4.2021  
**Kräuterpflege zum Wohlfühlen**  
M323603, Alexandra Alt  
€ 41.– (inkl. Materialgeld)

13.6.2021  
**Lavendel – echter Alleskönner**  
M323559, Alexandra Alt  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

17.7.2021  
**Destillate und ätherische Öle selbst hergestellt**  
M323618, Dieter Effenberger  
€ 39.– (inkl. Materialgeld)

14.8.2021  
**Rosenzauber**  
M323619, Gabi Streidl, Markus Hieber, € 78.– (inkl. Materialgeld)

25.9.2021  
**Die Rosskastanie Heil- und Waschmittel zugleich**  
M323629, Alexandra Alt  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

#### Kunst und Gestalten

12.4. bis 28.6.2021  
**Aquarell – gegenständlich**  
M222318, Sabine Springer-Weber, € 144.–

20.4. bis 21.9.2021  
**Urban Sketching und Nature Sketching**  
M224458, Tilo Schneider, € 104.–

23.4. bis 16.7.2021  
**Botanisches Zeichnen und Malen**  
M221110, Anne Pincus, € 99.–

24.4.2021  
**Ikebana – Nageire Arrangements in Vasen**  
M229160, Angelika Mühlbauer  
€ 44.– (inkl. Materialgeld)

1./2.5.2021  
**Grundlagen der Zeichnung und Malerei**  
M221006, Sabine Springer-Weber, € 92.–

8.5.2021  
**Ikebana – kreatives Arbeiten**  
M229170, Angelika Mühlbauer  
€ 44.– (inkl. Materialgeld)

22.5.2021  
**Ikebana – Arrangements mit unkonventionellen Materialien**  
M229180, Angelika Mühlbauer  
€ 44.– (inkl. Materialgeld)

4.7.2021  
**Farbstimmungen einer Landschaft Morgennebel und Abendrot**  
M222810, Gisela Rüger, € 47.–

24.7.2021  
**Das Baum-Atelier Bäume zeichnen und kennenlernen**  
M224476, Yasumin Sophia Lerner, € 56.–

31.7.2021  
**Klassisches Landschaftsaquarell**  
M224480, Karin Gorgas, € 56.–

2.8. bis 6.8.2021  
**Singen und Klängen Ferienkurs für die Stimme**  
M273105, Kaja Plessing, € 124.–

### Rundum gesund

#### Bewegung und Entspannung

15.4. bis 15.7.2021  
**Qigong für Senioren Grundstufe**  
M374100, Hanne Zitka-Scheuerer  
€ 89.–

15.6.2021  
**Autogenes Training zum Kennenlernen**  
M351302, Gisela Eckbauer, € 22.–

26.6.2021  
**Meditationstag Leben aus der Fülle**  
M351276, Gudrun Alt, € 38.–

18.7.2021  
**Feldenkrais – gut zu Fuß**  
M354170, Ulrike Hartmann  
€ 39.–

1.8.2021  
**Blitzentspannung**  
M351138, Cornelia van Delden  
€ 28.–

7.8.2021  
**Innehalten in der Natur Bewegen, wahrnehmen, meditieren**  
M351144, Agnes Schätzl, € 22.–

11. bis 13.8.2021  
**Immunsystem stärken – mit Kneipp und Lungen-Qigong Für Senioren**  
M374300, Monika Brabec, € 79.–

4./5.9.2021  
**Achtsames Wochenende Mehr Ruhe und Gelassenheit**  
M351220, Julia Philipp, € 65.–

11./12.9.2021  
**Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR-Einführung**  
M351224, Christian Storch  
€ 59.–



## Information, Beratung, Anmeldung

### Für Ihre Sicherheit – nur mit Anmeldung!

Es ist uns wichtig, während der Corona-Pandemie für unsere Teilnehmenden die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Deshalb sind derzeit alle Veranstaltungen nur mit Voranmeldung möglich. Alle aktuellen Infos unter Telefon (089) 48006-0 oder [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

### Das Ökologische Bildungszentrum

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders angegeben, im Ökologischen Bildungszentrum München (ÖBZ) statt. Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: U4 bis Arabellapark, weiter mit den Bussen 154/183/184/X30 oder Tram 16/17, bis Haltestelle Cosimabad, oder zu Fuß entlang der Engelschalkinger Straße (stadtauswärts ca. zehn Minuten).

### Kontakt

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

### Anmeldung

**Online** unter [www.mvhs.de/umweltkurse](http://www.mvhs.de/umweltkurse)

**Telefonisch** unter (089) 48006-6239

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

**Schriftlich** per Fax oder Post

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



### Kochen und Ernährung

**27.4.2021**  
**Schnelle vegane Abendküche für Berufstätige**  
M380050, Brigitte Kanning  
€ 53.– (inkl. Materialgeld)

**1.5.2021**  
**Bio-Schokolade**  
M384208, Gisela Lüttmerding  
€ 56.– (inkl. Materialgeld)

**2.5.2021**  
**Pralinen – fair, bio, köstlich**  
M384204, Gisela Lüttmerding  
€ 64.– (inkl. Materialgeld)

**5.5.2021**  
**Vegan nach Südostasien**  
M383033, Nadine Stahl  
€ 65.– (inkl. Materialgeld)

**12.5.2021**  
**Vegane Rezepte von Afrika bis Israel**  
M383031, Bianca Meraner  
€ 57.– (inkl. Materialgeld)

**15.5.2021**  
**Bier brauen**  
M387370, Silvia Hölzlwimmer-Ruff, € 73.– (inkl. Materialgeld)

**16.5.2021**  
**Kochen mit Wildkräutern**  
M386110, Ulrike Windsperger  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

**18.5.2021**  
**Kräuterliköre selbst gemacht**  
M387455, Dieter Effenberger  
€ 34.– (inkl. Materialgeld)



Foto: © MVHS/Loredana La Rocca

**7.6.2021**  
**Olivenölseminar**  
M386125, Andreas März  
€ 41.– (inkl. Materialgeld)

**12.6.2021**  
**Indische vegetarische Frühlingsküche**  
M382423, Valerie Thornton  
€ 52.– (inkl. Materialgeld)

**15.6.2021**  
**Weinkurs „Alle Neune“ Italien**  
M387020, Michael Drechsler  
€ 45.– (inkl. Materialgeld)

**17.6.2021**  
**Wilde Fermentation für Fortgeschrittene**  
M386050, Annette Holländer  
€ 47.– (inkl. Materialgeld)

**26.6.2021**  
**Kochen mit Wildkräutern**  
M386111, Ulrike Windsperger  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)

**2.7.2021**  
**Kreatives Kochen trotz Fulltimejob**  
M380043, Britta Schukat  
€ 53.– (inkl. Materialgeld)

**8.7., 15.7. und 22.7.2021**  
**Kompaktkurs Hier kocht Mann**  
M380100, Dominik Richter  
€ 140.– (inkl. Materialgeld)

**8.7.2021**  
**Hier kocht Mann Deftiges mit Fisch und Fleisch**  
M380103, Dominik Richter  
€ 52.– (inkl. Materialgeld)

**9.7.2021**  
**Pfeffer und Salz – Riechen, Schmecken und Entdecken**  
M381303, Susanne Kiehl  
€ 27.– (inkl. Materialgeld)

**10.7.2021**  
**Das vegetarische Thailand**  
M382642, Margot Schomaker  
€ 77.– (inkl. Materialgeld)

**15.7.2021**  
**Hier kocht Mann Dinner for two**  
M380105, Dominik Richter  
€ 50.– (inkl. Materialgeld)

**16.7.2021**  
**Senf – gesunder Scharfmacher**  
M381308, Susanne Kiehl  
€ 37.– (inkl. Materialgeld)

**17.7.2021**  
**Grillgenuss für Vegetarier**  
M383000, Margot Schomaker  
€ 64.– (inkl. Materialgeld)

**22.7.2021**  
**Hier kocht Mann Beliebte Speisen**  
M380107, Dominik Richter  
€ 48.– (inkl. Materialgeld)

**24.7.2021**  
**Eis aus dem Mixer – cremig, schnell und sündhaft gut**  
M386023, Margot Schomaker  
€ 58.– (inkl. Materialgeld)

**10.9.2021**  
**Schnapsbrennen für Anfänger Vortrag mit Verkostung**  
M387450, Klaus Schwager  
€ 45.– (inkl. Materialgeld)

**19.9.2021**  
**Spezialitäten aus Westafrika**  
M382202, Kofi Adigbli  
€ 63.– (inkl. Materialgeld)

## ÖBZ Online

### Online-Kurse

**9.4.2021**  
**Garten-Basics Erfolgreich gärtnern**  
M323401, Annette Holländer  
€ 14.–

**13.4.2021**  
**Kartoffelvielfalt**  
M323209, Annette Holländer  
€ 11.–

**14.4.2021**  
**Elektromobilität Kosten und Förderung**  
M324011, Norbert Endres  
gebührenfrei

**15.4.2021**  
**Strom erzeugen am Balkon**  
M324223, Janko Kroschl  
gebührenfrei

**26.4.2021**  
**Dämmen mit nachwachsenden Rohstoffen**  
M324303, Gisela Kienzle  
gebührenfrei

**28.4.2021**  
**Gärtnern am Balkon**  
M323221, Christine Nimmerfall  
€ 11.–

**4.5.2021**  
**Lüften, Kühlen und Heizen mit Solar-Luftkollektoren**  
M324317, Thomas Schmalschläger  
gebührenfrei

**6.5.2021**  
**Photovoltaik für Fassade, Carport oder Terrasse**  
M324229, Alfred Bäder  
gebührenfrei

**8.6.2021**  
**Klimagerechter Heizungstausch**  
M324313, Gisela Kienzle  
gebührenfrei

**10.6.2021**  
**Fördermöglichkeiten Photovoltaik**  
M324235, Lena Kehl  
gebührenfrei

## Umweltbildung stadtweit

### Natur gestalten

**Gartenwissen**  
**17.4.2021**  
**Ziergehölzschnitt**  
L323624, Monika Krämer  
€ 22.–, Sendling-Westpark

**21.4.2021**  
**Naschgarten am Balkon**  
M323211, Ulrike Windsperger  
€ 19.–, Pasing

**28.4.2021**  
**Permakultur – Einführung**  
M323215, Ulrike Windsperger  
€ 19.–, Sendling

**20.5.2021**  
**Selbstversorgung am Balkon**  
M323203, Ulrike Windsperger  
€ 19.–, Obergiesing

**24.6.2021**  
**Sommerschnitt Obst und Beeren**  
M323323, Gerhard Grillmeier  
€ 16.–, Obermenzing

**18.9.2021**  
**Spätsommerschnitt Obstgehölz**  
M323329, Monika Krämer  
€ 24.–, Sendling-Westpark

### Naturprodukte

**19.6.2021**  
**Salben mit Heilkräutern selbst herstellen**  
M323609, Gabi Streidl, Markus Hieber, € 78.– (inkl. Materialgeld)  
Sendling

**10.7.2021**  
**Sommerliche Naturkosmetik**  
M323617, Alexandra Alt  
€ 68.– (inkl. Materialgeld)  
Sendling

**11.9.2021**  
**Vegane Pflege**  
M323621, Gabi Streidl, Markus Hieber, € 79.– (inkl. Materialgeld)  
Pasing

### Ökologie im Alltag

**Energie und Mobilität**  
**12.5.2021**  
**Elektromobilität – Ladesysteme**  
M324021, Norbert Endres  
gebührenfrei, Pasing

**9.6.2021**  
**Elektroauto – Klimaretter oder teurer Umweltgau**  
M324031, Alex Eichberger  
gebührenfrei, Pasing

**26.7.2021**  
**Photovoltaik – nach Ablauf der Einspeisevergütung**  
M324225, Janko Kroschl  
gebührenfrei, Am Hart

### Plastikfrei

**3.5.2021**  
**Plastikfrei einkaufen!**  
M127020, Anja Richter  
gebührenfrei, Hadern

**ab 6.5.2021**  
**Ausstellung**  
**7. Mai bis 28. Juli 2021**  
**Mensch, Meer und Müll**  
M124120, Eröffnung Julia Hager  
Eintritt frei, Hadern

**10.5.2021**  
**Plastikfrei in Küche und Haushalt**  
M127021, Anja Richter  
gebührenfrei, Hadern

**17.5.2021**  
**Plastikfreies Bad**  
M127022, Anja Richter  
€ 14.–, Hadern

**12.7.2021**  
**Plastikfrei einkaufen!**  
M324413, Anja Richter  
€ 9.–, Pasing

**22.7.2021**  
**Plastikfreies Bad**  
M324415, Anja Richter  
€ 9.–, Pasing

### Lebensstile

**7.5.2021**  
**Nachhaltig Reisen Ohne Flugzeug ans Meer!**  
M127018, Ulrich Dopheide  
€ 5.–, Hadern

**20.5.2021**  
**So geht die Ernährungswende in Giesing**  
M324801, Ella von der Haide  
€ 9.–, Obergiesing

**12.6.2021**  
**So geht die Ernährungswende in Sendling**  
M324805, Ella von der Haide  
€ 9.–, Sendling

**22.6.2021**  
**Führung Krautgarten Silberdistelstraße**  
M125794, Martin Hofmann  
gebührenfrei, Pasing

**17.9.2021**  
**Radtour Im Westen was Neues!**  
M324445, Dr. Ulrike Wagner  
€ 7.–, Pasing

**27.9.2021**  
**Nachhaltige Geldanlagen**  
M324425, Mathias Winkler  
€ 16.–, Moosach



Foto: © iStock

**7.5.2021**  
**Führung Hof Wiesheu**  
M324515, Maria Eberl  
€ 9.–, Johanneskirchen

**17.5.2021**  
**Führung Biogärtnerei Kamlah**  
M125788, Florian Kamlah,  
€ 3.–, Pasing

**ab 10.6.2021**  
**Ausstellung Schäferei in Süddeutschland früher und heute**  
**10. Juni bis 18. Juli 2021**  
M324911, Eröffnung  
Dr. Ulrike Wagner, Eintritt frei  
Pasing

**11.6.2021**  
**Führung Schäferei Unglert**  
M324505, Michaela Höfel  
€ 9.–, Puchheim

**26.6.2021**  
**Führung Obsthof Bauer im Dachauer Land**  
M324525, Anton Bauer  
€ 9.–, Jarzt

**14.7.2021**  
**Führung Biogärtnerei Kamlah**  
M125790, Florian Kamlah  
€ 3.–, Pasing

