



BERUFLICHE BILDUNG UND ARBEITSBEGLEITENDE ANGEBOTE

in den Klassischen Werkstätten der Pfennigparade



Sommersemester 2026
15. März – 31. Juli

Liebe Werkstatt-mitarbeiter*innen, liebe Kolleg*innen,

das neue ABA Kurs-programm mit einer breiten Auswahl an Arbeits-Begleitenden Angeboten (ABA-Kurse) sowie Kursen zur Berufs-Bildung (BBB-Kurse) ist da. Alle Werkstatt-mitarbeiter*innen können sich zu jedem beliebigen Kurs anmelden.

AUFBAU DES PROGRAMMS

Die Kurse sind nach Standorten sortiert - jeder Standort hat eine Farbe.

Hauptstandort Schwabing

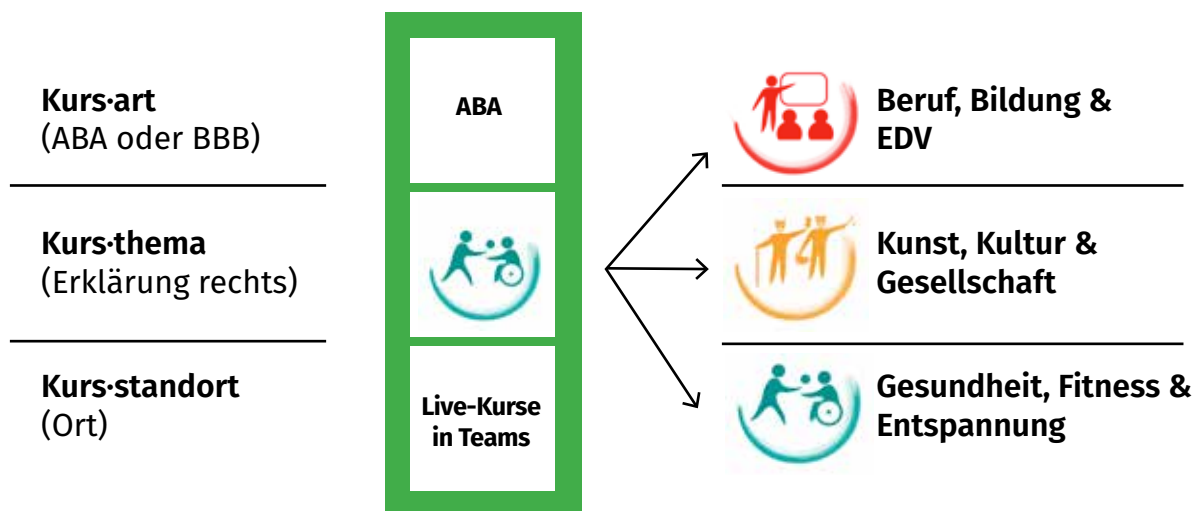
Unterschleißheim

Moosach AutArK / GAH

Im ersten Teil finden Sie **Online-Kurse.**

Diese Kurse finden in MS Teams statt. Es gibt sie als Video-konferenz (feste Zeit) oder als Lern-video zum Abruf (zeitlich flexibel). Für die Online-Kurse ist ein Zugang zu MS 365 nötig, der vor Kurs-beginn (über die Gruppen-leitung) beantragt werden muss.

Zu jedem Kurs gibt es mehrere Hinweise im farbigen Kasten oben rechts/links:



KURSE IM BERUFS-BILDUNGS-BEREICH

- **BBB Grund-kurse 1 – 4:** Teilnahme im 1.Jahr (automatische Anmeldung durch BGL)
- **BBB Vertiefungs-kurse:** Teilnahme im 2. Jahr, mindestens 4 Kurse auswählen
- **BBB Fach-kurse:** alle Kurse aus dem eigenen Fach-bereich müssen besucht werden

Anmeldung zu BBB Vertiefungs-kursen und Fach-kursen über Gruppen-leitung.

ANMELDUNG

Vor der Anmeldung zu Kursen bitte prüfen, ob eine Teilnahme am Kurs zu diesem Zeitpunkt tatsächlich möglich ist (Therapien, Urlaube, Anfahrt beachten).

Bei BBB-Kursen haben Anmeldungen aus dem Berufs-Bildungs-Bereich Vorrang.

Die Anmeldung wird direkt in SOWIS Doku von der Gruppen-leitung getätigt.

Klick-anleitung und Video-tutorial sind zu finden unter

[L:\WKM\EXTERN\Qualitätsmanagement\c\) 3. Arbeitsbegleitende Angebote](#)

ANMELDE-ZEITRAUM

- für Kurse im Sommer-semester (vom 15. März bis 31. Juli): **JANUAR**
- für Kurse im Winter-semester (vom 1. Oktober bis 14. März): **AUGUST**

THERAPEUTISCHE ANGEBOTE

Buchung sowie Absprache zu Therapie-angeboten über die jeweilige Therapie-praxis.

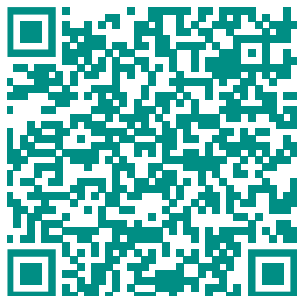
Infos im Pfennigfenster unter fenster.pfennigparade.de/gesundheits/thherapie/

ABA-KATALOG IM INTERNET

Der Link im Pfennigfenster unter fenster.pfennigparade.de/arbeiten/arbeit-und-kurse/kursangebote/aba-und-bbb-kurse/ verweist auf den aktuellen Kurskatalog.

*Viel Spaß beim Stöbern und bei der Teilnahme an den ABA-Kursen
Das ABA-Team des ChancenWerks*

Wir sind erreichbar unter ABATeam@pfennigparade.de



*Katalog digital
runterladen*

Inhaltsverzeichnis

01 Online / Fernschulung

Arbeit und Berufs·bildung - Lern·plattform (Grund·kurs 2)	Seite 1
Fit für PC und Internet - Lern·plattform (Grund·kurs 1)	Seite 2
Gesundheit und Umwelt·schutz - Lern·plattform (Grund·kurs 4)	Seite 3
Grundlagen der Web·entwicklung	Seite 4
Kommunikation und Team·arbeit - Lern·plattform (Grund·kurs 3)	Seite 5
Offene Sprech·stunde AT WORK Online-Angebot	Seite 6
Texte und Bilder mit KI erstellen	Seite 7
Web·entwicklung für Fortgeschrittene	Seite 8

02 Hauptstandort Schwabing

"The hand of healing"- Lesung eines Mangas in Wort und Bild	Seite 9
Aktuelle Themen aus Politik und Welt·geschehen	Seite 10
Arbeit und Berufs·bildung (Grund·kurs 2) - Gruppe A	Seite 11
Arbeit und Berufs·bildung (Grund·kurs 2) - Gruppe B	Seite 12
Ausflug zu den Münchner Kammer·spielen mit Führung	Seite 13
Chor	Seite 14
Content Management und Online-Redaktion	Seite 15
Das merke ich mir - Gedächtnis·training (Kurs der MVHS)	Seite 16
Deutsch lernen - Gemeinsam vom Wort zur Sprache	Seite 17
Elektro-Rollstuhl Training (Kurs der MVHS)	Seite 18
Englisch für Fortgeschrittene	Seite 19
Englisch langsam und einfach (Kurs der MVHS)	Seite 20
Erfolgreich mit Stress umgehen	Seite 21
Erste Hilfe Teil·lehrgang 1 - Wunden richtig versorgen	Seite 22
Excel-Tabellen erstellen und bearbeiten für Einsteiger	Seite 23
Fit für PC und Internet (Grund·kurs 1) - Gruppe A	Seite 24
Fit für PC und Internet (Grund·kurs 1) - Gruppe B	Seite 25
Fit und Stark - Gesund durchs Leben für Männer	Seite 26
Frauen·café - lockerer Austausch unter Frauen	Seite 27
Gehirn·jogging - Gedächtnis spielerisch fördern	Seite 28
Gemeinsames Kochen (Kurs der MVHS) - nachmittags	Seite 29
Gemeinsames kochen (Kurs der MVHS) - vormittags	Seite 30
Gesund und günstig einkaufen und kochen	Seite 31
Gesundheit und Umwelt·schutz (Grund·kurs 4)	Seite 32
Grund·kurs Fotografie	Seite 33
Happy Art - Grund·lagen Kunst und Hand·werk (nach·mittags)	Seite 34
Happy Art - Grund·lagen Kunst und Hand·werk (vor·mittags)	Seite 35

Inhaltsverzeichnis

02 Hauptstandort Schwabing

Ich werde Tutor*in	Seite 36
Karate für Menschen im Roll·stuhl	Seite 37
Karate für Menschen mit Behinderung (Fußgänger)	Seite 38
Kletter-Training an der Wand der EBS (Kurs der MVHS)	Seite 39
KOGA KOFIT - Physio·therapie: Konduktive Förderung und Yoga	Seite 40
Kommunikation und Team·arbeit (Grund·kurs 3)	Seite 41
Laden·team Geschenke·laden Rümmanstraße 5	Seite 42
Meditieren für Einsteiger*innen (Gruppe 1)	Seite 43
Meditieren für Einsteiger*innen (Gruppe 2)	Seite 44
Mouse Art Projekte	Seite 45
Offene Sprech·stunde bei AT WORK - nachmittags	Seite 46
Offene Sprech·stunde bei AT WORK - vormittags	Seite 47
Plastisches und bildnerisches Gestalten (LandArt)	Seite 48
Praktikum & ausgelagerter Arbeits·platz	Seite 49
Rama dama! Machen wir den Innenhof der Barlachstraße müllfrei	Seite 50
Rollstuhl·tanz - Lasst uns tanzen! (Kurs der MVHS)	Seite 51
Scannen lernen leicht gemacht	Seite 52
Schach spielen und trainieren für Einsteiger (Unter·stufe)	Seite 53
Schach spielen und trainieren für Fortgeschrittene (Mittel·stufe)	Seite 54
Schach·turnier für Anfänger und Fortgeschrittene	Seite 55
Selbst·gespräche sicher führen	Seite 56
Sensibilisierung für Einschränkungs·arten	Seite 57
Stille Meditation	Seite 58
Text·werkstatt und Schau·spiel	Seite 59
Umgang mit der Näh·maschine	Seite 60
Vorsorgen statt Sorgen: Gesundheits·wissen für Frauen	Seite 61
Werkstatt·rat Café - offener Austausch mit dem Werkstatt·rat	Seite 62
WeZet Redaktion - Werkstatt·zeitung mit gestalten	Seite 63
Word-Kurs: Texte bearbeiten für Einsteiger	Seite 64
Zeit zum Entspannen (Kurs der MVHS)	Seite 65

03 Moosach/AutArK/GAH

Die Gemüse·pflanze von Aussaat bis Ernte	Seite 66
Einführung in die wichtigsten Holz·arten und Holz·baustoffe	Seite 67
Erfolgreich mit Stress umgehen	Seite 68
Frauen·café - lockerer Austausch unter Frauen (Büki/ KHW Gruppe 1)	Seite 69
Frauen·café - lockerer Austausch unter Frauen (Büki/ KHW Gruppe 2)	Seite 70

Inhaltsverzeichnis

03 Moosach/AutArK/GAH

Frauen·café - lockerer Austausch unter Frauen (AutArK)	Seite 71
Gehirn·jogging - Gedächtnis spielerisch fördern	Seite 72
Gemeinschaftliches Spielen	Seite 73
Gesunde Ernährung leicht gemacht	Seite 74
Gesundheit und Umwelt·schutz (Grund·kurs 4)	Seite 75
Grund·kurs Bücher·kiste	Seite 76
Hör·bücherei	Seite 77
Lager und Versand	Seite 78
Maschinen·kunde - Bedienung und Fehler·suche	Seite 79
Mit Spaß konzentriert spielen	Seite 80
Plastisches Gestalten	Seite 81
Presse·schau	Seite 82
Sozialkompetenz·training DL 2 (AutArK/ Han 85)	Seite 83
Sozialkompetenz·training E-Commerce 1	Seite 84
Sozialkompetenz·training E-Commerce 2	Seite 85
Sozialkompetenz·training E-Commerce 3 (AutArK/ Han 85)	Seite 86
Sozialkompetenz·training EDV / DL	Seite 87
Sozialkompetenz·training Kreativ·gruppe	Seite 88
Stress bewältigen im Alltag	Seite 89
Walking - Bewegung an der frischen Luft	Seite 90

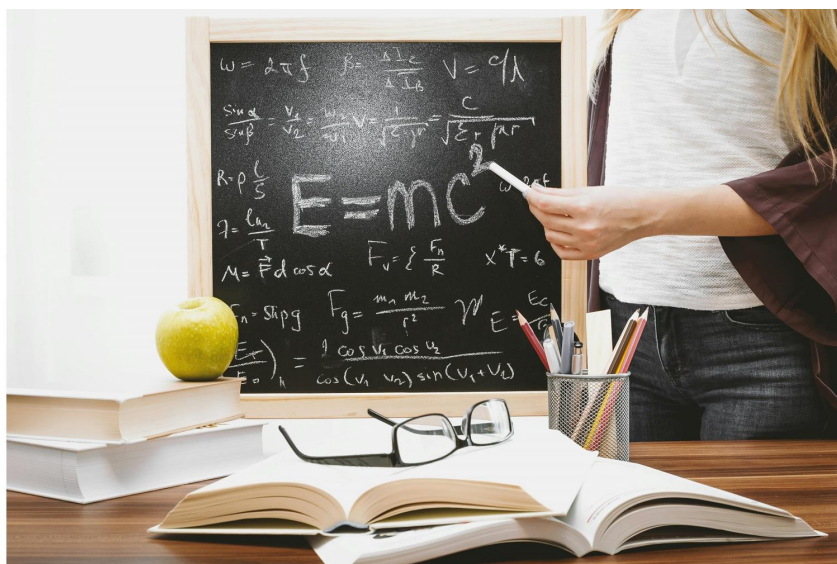
04 Unterschleißheim

Bewegung an der frischen Luft	Seite 91
Boule spielen auf dem Hof der Ohm·straße	Seite 92
Erfolgreich mit Stress umgehen	Seite 93
Fit für PC und Internet (Grund·kurs 1)	Seite 94
Fit im Kopf und den Händen - Gedächtnis und Motorik trainieren	Seite 95
Gesellschafts·spiele - Gedächtnis und Motorik schulen	Seite 96
KOBOX - konduktive Förderung Boxen	Seite 97
Kochen mit Spaß	Seite 98
Kommunal·politik im Land·kreis München - ISRA Integrierte	Seite 99
Kunter·bunt und Kreativ - Bastel·spaß für Alle	Seite 100
News und Aktuelles aus München und der Welt	Seite 101
Progressive Muskel·entspannung nach Jacobson (PMR)	Seite 102
Schach·kurs	Seite 103
Zertifikats·lehrgang "Assistent*in im Büro" (IHK)	Seite 104

**BBB
Grundkurs**



Video-Kurse



Arbeit und Berufs·bildung - Lern·plattform (Grund·kurs 2)

Wir sprechen im Kurs über die Arbeit in der Werkstatt der Stiftung Pfennigparade.

Du bekommst Antworten auf viele Fragen wie z.B.

Wie ist die Stiftung Pfennigparade und das Chancenwerk aufgebaut?

Wie ist der Weg vom Eingangs·verfahren bis zum Arbeits·bereich?

Was machen Sozial·dienst, Geschäfts·führung, Werkstatt·rat und Frauen·beauftragte?

Was dürfen und was müssen Werkstatt·beschäftigte tun?

Wie wird der Lohn berechnet?

Wie kann man sich innerhalb der Pfennigparade weiter entwickeln?

Voraussetzungen: Zugang zu MS Teams, Grundkenntnisse am PC



Rosalie Axtner

Tel: 089 8393 4693

Raum: PC / Tablet / Smartphone (Video)

Uhrzeit: 00:00 bis 01:00

März
Mo 16.03.



**BBB
Grundkurs**



Video-Kurse

Fit für PC und Internet - Lern-plattform (Grund-kurs 1)

Wir wollen lernen, sicher mit dem Computer und Internet umzugehen.

Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen zu PC, Maus, USB-Stick und Kopfhörer
- Wissen zu Microsoft Office 365 und Outlook / OWA
- Ordner erstellen und Dokumente speichern
- Internet, Suchmaschinen, Browser und Google
- Datenschutz, sichere Passwörter und Urheberrecht
- Chancen und Gefahren der sozialen Medien

Voraussetzungen: Zugang zu MS Teams, Grundkenntnisse am PC



Rosalie Axtner

Tel: 089 8393 4693

Raum: PC / Tablet / Smartphone (Video)

Uhrzeit: 00:00 bis 01:00

März
Mo 16.03.



Gesundheit und Umwelt·schutz - Lern·plattform (Grund·kurs 4)

Beim Kurs beschäftigen wir uns mit dem Schutz unserer Gesundheit und der Umwelt.

Wir sprechen über wichtige Themen wie:

- Verhalten bei Brand sowie Flucht und Rettung
- Gefahren bei der Arbeit und bequemes Arbeiten (Ergonomie)
- richtiges Handeln bei einem Unfall oder Arbeits·unfall
- Umwelt schützen am Arbeits·platz
- Müll vermeiden und trennen

Voraussetzungen: Zugang zu MS Teams, Grundkenntnisse am PC



Rosalie Axtner

Tel: 089 8393 4693

Raum: PC / Tablet / Smartphone (Video)

Uhrzeit: 00:00 bis 01:00

März
Mo 16.03.



ABA



Live-Kurse in
Teams

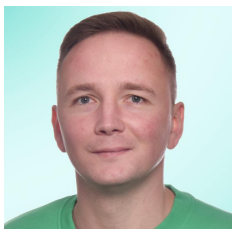
Grundlagen der Web-entwicklung

Tauche ein in die spannende Welt der Web-entwicklung! Im Kurs lernst Du die Basics moderner Web-technologien kennen: HTML, CSS und PHP. Wir gestalten gemeinsam Webseiten von Grund auf und bauen interaktive Elemente ein.

Anhand eines Projektes lernen und üben wir:

- Einführung in die Web-entwicklung
- HTML – Struktur der Webseite
- CSS – Styling der Webseite
- PHP – Dynamik für Webseiten

Voraussetzungen: Erforderlich sind gute Vorkenntnisse in HTML, CSS, JavaScript und PHP



Yevhenii Nasidka

Tel: 089 8393 4683

Raum: PC / Tablet / Smartphone (live)

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00

März

Di 24.03.

April

Di 07.04.
Di 21.04.

Mai

Di 05.05.
Di 19.05.



Kommunikation und Team·arbeit - Lern·plattform (Grund·kurs 3)

In unserer Arbeit ist es wichtig, dass wir miteinander reden und uns verstehen. Im Kurs lernen wir viele wichtige Dinge rund um gute Kommunikation und Team·arbeit:

- Was ist Kommunikation und wie funktioniert sie?
- Regeln für einen respekt·vollen Umgang
- wie sehen wir uns selbst und wie sehen uns andere?
- Was passiert, wenn wir zu schnell eine Meinung bilden
- verschiedene Arten von Behinderung und Einschränkung

Voraussetzungen: Zugang zu MS Teams, Grundkenntnisse am PC



Rosalie Axtner

Tel: 089 8393 4693

Raum: PC / Tablet / Smartphone (Video)

Uhrzeit: 00:00 bis 01:00

März
Mo 16.03.



ABA



Live-Kurse in
Teams

Offene Sprech·stunde AT WORK Online-Angebot

In der offenen Sprech·stunde beantworten wir alle Fragen rund um das Arbeiten außerhalb der Werkstatt. Ob es um Praktikum, ausgelagerte Arbeits·plätze, den ersten Arbeits·markt oder spezielle Programme wie BÜWA und Budget für Arbeit geht – wir sind für Euch da.

Wir helfen Euch bei der Planung und Umsetzung Eurer beruflichen Ziele und bieten euch:

- Tipps und Ratschläge für den Einstieg in den ersten Arbeits·markt
- Erfahrt alles über Praktika, ausgelagerte Arbeits·plätze und Fest·anstellungen.
- Kommt einfach spontan dazu in MS Teams unter Besprechungs-ID: 314 159 113 453 /

Kennung: YUr5w8

Voraussetzungen: Zugang zu MS Teams



Marika Tchigladze

Tel: +49 (89) 8393-4681

Raum: PC / Tablet / Smartphone (live)

Uhrzeit: 10:00 bis 11:00

April

Di 21.04.

Juli

Di 21.07.

ABA



Live-Kurse in
Teams



Texte und Bilder mit KI erstellen

In diesem Kurs lernst Du mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) eigene Texte und Bilder zu erstellen. Das geht ganz einfach. Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse.

Du lernst, wie KI funktioniert, welche Programme es gibt und wie Du sie kreativ einsetzen kannst.

Schritt für Schritt gestaltest Du spannende Texte und beeindruckende Bilder. Außerdem bekommst Du viele praktische Tipps für den Umgang mit KI.

Voraussetzungen: Teilnahme per Videokonferenz. Headset und Kamera sind hilfreich, aber kein Muss.



Carina Schneider
Tel: 089 8393 4638
Raum: PC / Tablet / Smartphone (live)
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30

April

Do 09.04.
Do 16.04.
Do 23.04.
Do 30.04.

Mai

Do 07.05.
Do 14.05.



**BBB
Fachkurs**



**Live-Kurse in
Teams**

Web-entwicklung für Fortgeschrittene

Vertiefe Deine Kenntnisse in der Web-entwicklung.

Wir wollen uns professionell mit der Web-entwicklung auseinandersetzen.

Du lernst, professionelle Web-seiten mit WordPress zu erstellen.

Wir gehen gemeinsam alle Schritte vom fertigen Layout bis zur funktionierenden Website mit WordPress.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse in HTML / CSS / Linux



Matthias Wright

Tel: 089 8393-4682

Raum: PC / Tablet / Smartphone (live)

Uhrzeit: 10:00 bis 11:00

März

Di 17.03.
Di 31.03.

April

Di 14.04.
Di 28.04.

Mai

Di 12.05.
Di 26.05.

Juni

Di 09.06.
Di 23.06.

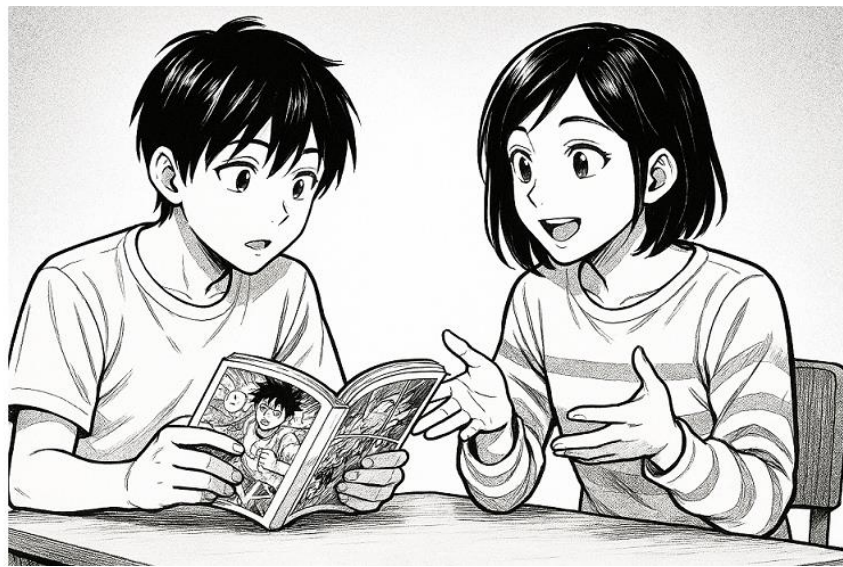
Juli

Di 07.07.
Di 21.07.

ABA



Barlach-
strasse



"The hand of healing"- Lesung eines Mangas in Wort und Bild

Comics, Mangas und Animé sind Dein Ding? Du liebst es, in andere Welten einzutauchen und gemeinsam an einem Abenteuer teilzunehmen? In diesem Kurs stellt die Künstlerin Eda Ertüzün ihre Graphic Novel/ ihr Manga "The hand of healing" vor. Die Geschichte wird in einem Kurs komplett erzählt. Teilweise werden die hand-gezeichneten Bilder am Beamer gezeigt, vereinzelt werden Teile der Geschichte nach-erzählt. Wer Lust und Spaß daran hat, kann bei der Story auch selbst in eine Rolle schlüpfen und ihr eine Stimme geben oder einfach der Geschichte folgen.

Neu: Innerhalb eines Kurses wird die ganze Story bis zum Ende vorgestellt.

Voraussetzungen: Hören oder Lesen können



Kerstin Anspann-Bexkens

Tel: 089 8393 4663

Raum: Bewohnertreff BAR 28 EG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:15

April

Di 14.04.
Di 28.04.

Mai

Di 12.05.
Di 26.05.

Juni

Di 09.06.
Di 23.06.



ABA



Barlach-
strasse

Aktuelle Themen aus Politik und Welt-geschehen

Politik - was geht mich das an?

Wir wollen das aktuelle politische Tages-geschehen verstehen lernen. Wir suchen aus eigenen Vorschlägen Themen aus dem Welt-geschehen aus Zeitung, Internet und Welt-karte zusammen.

Wir tauschen unseren Wissens-stand aus und versuchen ihn gemeinsam zu erweitern, denn wer weiß schon alles?

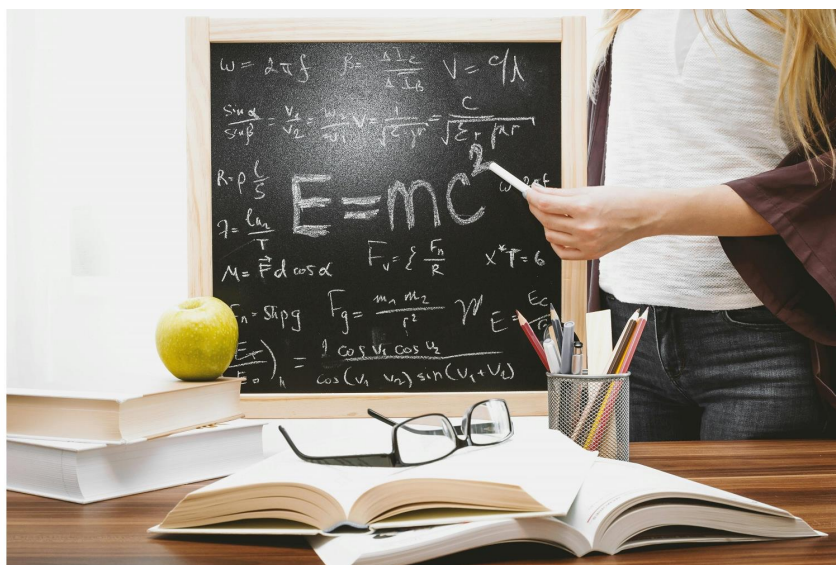
Wir wollen uns ungezwungen und lebhaft austauschen und diskutieren.

Voraussetzungen: Bereitschaft zur Diskussion



Markus Weimann
Tel: 089 83934666
Raum: Besprechungsraum E 14 EG
Uhrzeit: 14:00 bis 15:15

März	April	Mai	Juni		
Di 24.03.	Di 07.04. Di 21.04.	Di 05.05. Di 19.05.	Di 02.06. Di 16.06. Di 30.06.		



Arbeit und Berufs·bildung (Grund·kurs 2) - Gruppe A

Wir sprechen im Kurs über die Arbeit in der Werkstatt der Stiftung Pfennigparade.

Du bekommst Antworten auf viele Fragen wie z.B.

Wie ist die Stiftung Pfennigparade und das Chancenwerk aufgebaut?

Wie ist der Weg vom Eingangs·verfahren bis zum Arbeits·bereich?

Was machen Sozial·dienst, Geschäfts·führung, Werkstatt·rat und Frauen·beauftragte?

Was dürfen und was müssen Werkstatt·beschäftigte tun?

Wie wird der Lohn berechnet?

Wie kann man sich innerhalb der Pfennigparade weiter entwickeln?



Bianca Palazzo

Tel: 08983934640

Raum: Besprechungsraum E 14 EG

Uhrzeit: 10:30 bis 11:45

März

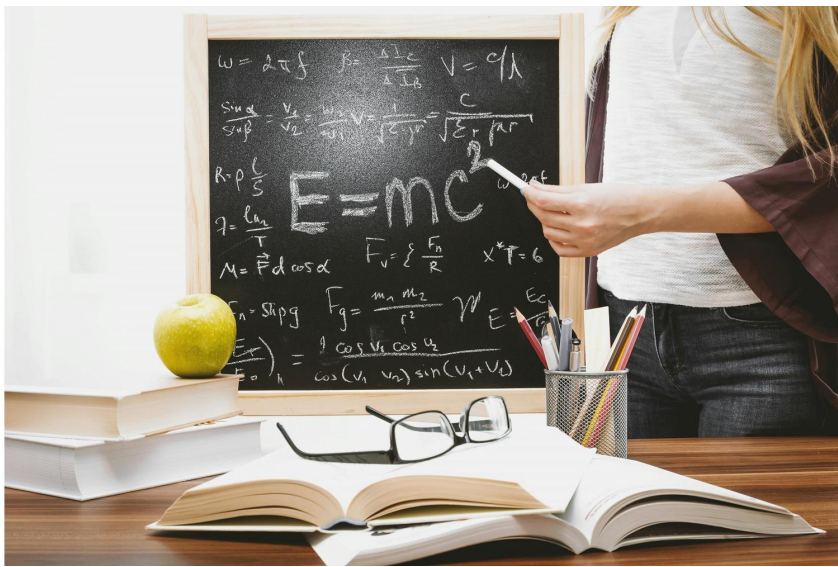
Fr 20.03.
Fr 27.03.

April

Do 02.04.
Fr 17.04.
Fr 24.04.
Do 30.04.

Mai

Fr 08.05.
Fr 15.05.



BBB
Grundkurs



Barlach-
strasse

Arbeit und Berufs·bildung (Grund·kurs 2) - Gruppe B

Wir sprechen im Kurs über die Arbeit in der Werkstatt der Stiftung Pfennigparade.

Du bekommst Antworten auf viele Fragen wie z.B.

Wie ist die Stiftung Pfennigparade und das Chancenwerk aufgebaut?

Wie ist der Weg vom Eingangs·verfahren bis zum Arbeits·bereich?

Was machen Sozial·dienst, Geschäfts·führung, Werkstatt·rat und Frauen·beauftragte?

Was dürfen und was müssen Werkstatt·beschäftigte tun?

Wie wird der Lohn berechnet?

Wie kann man sich innerhalb der Pfennigparade weiter entwickeln?



Beate Lahner

Tel: 0151 1955 9252

Raum: EDV Raum NK 11/12 UG

Uhrzeit: 10:45 bis 12:00

Juni

Mi 10.06.
Mi 17.06.
Mi 24.06.

Juli

Mi 01.07.
Mi 08.07.
Mi 15.07.
Mi 22.07.
Mi 29.07.

ABA



Barlach-
strasse



Ausflug zu den Münchner Kammer-spielen mit Führung

Wir machen einen Ausflug zu den Münchner Kammer-spielen. Die Münchener Kammer-spiele sind eines der bedeutendsten Sprech-theater Deutschlands. Sie liegen im Herzen Münchens in der Maximilian-strasse.

Wir bekommen dort eine Führung hinter die Kulissen.

Wir dürfen das aktuelle Bühnen-bild anschauen und mit den beteiligten Künstlern sprechen.

Voraussetzungen: Belastbarkeit für 2 Stunden + An- und Abreise + viele neue Eindrücke vor Ort



Claudia Marr

Tel: +49 (89) 8393-4611

Raum: Treffpunkt Eingang Schreinerei EG

Uhrzeit: 09:00 bis 14:00

Juni
Do 18.06.



ABA



**Barlach-
strasse**

Chor

In diesem Kurs üben und singen wir verschiedenste Lieder.

Wir lernen Texte und proben unter anderem für kleine Auftritte innerhalb der Pfennigparade.

Voraussetzungen: Spaß an der Musik



Alexander Graul
Tel: 089 8393 4618
Raum: Kegelbahn UG
Uhrzeit: 13:30 bis 15:00

März

Di 17.03.
Di 31.03.

April

Di 14.04.
Di 28.04.

Mai

Di 12.05.
Di 26.05.

Juni

Di 09.06.
Di 23.06.

Juli

Di 07.07.
Di 21.07.

**BBB
Fachkurs**



**Barlach-
strasse**



Content Management und Online-Redaktion

Im Kurs lernst Du die Grundlagen von Content Management und Online-Redaktion kennen.

- Funktionen eines CMS (Content Management System)
- Pflege von Web-seiten in Word Press
- Besonderheiten der barriere-freien Online-Redaktion
- Redaktions-prozesse

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC und eigenen Hilfsmitteln

Ariane Champeimont

Tel: 089 8393 4682

Raum: Medienservice Studio Raum 410 4.OG

Uhrzeit: 13:00 bis 15:00

März	April	Mai	Juni	Juli
Mi 25.03.	Mi 22.04.	Mi 13.05.	Mi 17.06.	Mi 15.07.



ABA



Barlach-
strasse

Das merke ich mir - Gedächtnis-training (Kurs der MVHS)

Manchmal vergessen wir Dinge. Zum Beispiel den Namen von einem Freund oder die PIN-Nummer der Bankkarte.

Manchmal vergessen wir auch Termine. Da ist jedem schon mal passiert.

Im Kurs lernen wir, wie wir unser Gedächtnis trainieren können. Diese Übungen können wir auch im Alltag anwenden.

Dann können wir uns Dinge besser merken und uns besser konzentrieren.



MVHS Münchner Volkshochschule

Tel: 089 48006 6691

Raum: Realschule 4.01 4.OG

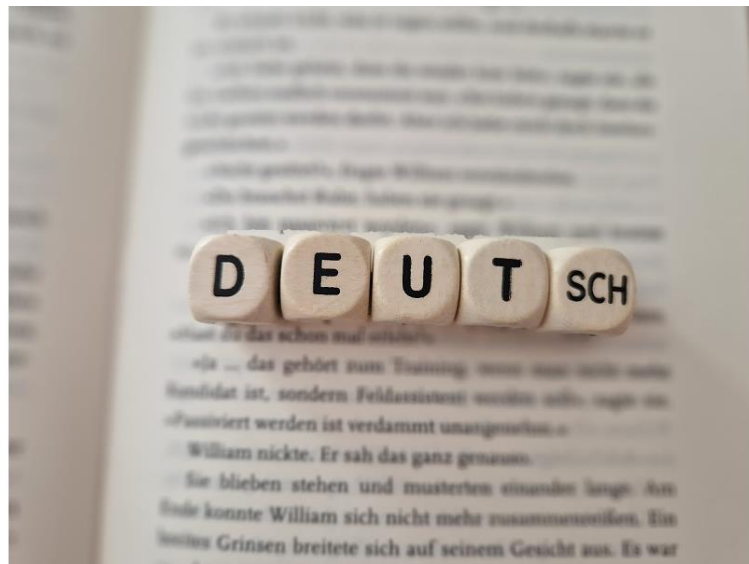
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Mi 18.03. Mi 25.03.	Mi 15.04. Mi 22.04. Mi 29.04.	Mi 06.05. Mi 13.05. Mi 20.05.	Mi 10.06. Mi 17.06. Mi 24.06.	Mi 01.07. Mi 08.07. Mi 15.07. Mi 22.07.

ABA



Barlach-
strasse



Deutsch lernen - Gemeinsam vom Wort zur Sprache

Deutsche Sprache - schwere Sprache?

Da ist wahrscheinlich was dran. Besonders, wenn es nicht deine Muttersprache ist.

Im Kurs lernst Du in kleinen Schritten deutsche Wörter und die wichtigste Grammatik.

Das Ziel ist, dass Du besser Deutsch sprechen und verstehen kannst.

Deshalb sprechen wir viel Deutsch miteinander in der Gruppe.

So wirst Du sicher im Deutsch sprechen und in der Unterhaltung.



Peyman Chitsaz

Tel: 089 8393 4646

Raum: EDV Raum NK 11/12 UG

Uhrzeit: 13:15 bis 14:45

März	April	Mai	Juni	Juli
Do 19.03. Do 26.03.	Do 02.04. Do 09.04. Do 16.04. Do 23.04. Do 30.04.	Do 07.05. Do 21.05. Do 28.05.	Do 11.06. Do 18.06. Do 25.06.	Do 02.07. Do 09.07. Do 16.07. Do 23.07. Do 30.07.



ABA



Scheidplatz/
Forum am
Luitpold

Elektro-Rollstuhl Training (Kurs der MVHS)

Werde fit im Umgang mit dem Elektro-Rollstuhl!

Zuerst gibt es eine theoretische Einführung.

Danach üben wir das Fahren auf Gehweg, auf der Straße und im Gelände.

Wir üben auch das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

So wirst Du immer sicherer im Umgang mit dem E-Rolli in allen Situationen.

Wichtig: Bitte organisiere selbst Pflege.



MVHS Münchner Volkshochschule

Tel: 089 48006 6691

Raum: Bewohnertreff Scheidplatz (Forum) 1.OG

Uhrzeit: 09:30 bis 15:30

Juni
Do 11.06.

**BBB
Vertiefungs-
kurs**



**Barlach-
strasse**



Englisch für Fortgeschrittene

Are you ready? (Bist du bereit?)

In diesem Kurs intensivieren wir unsere Kenntnisse in Englisch.

Wir üben vor allem das Sprechen auf Englisch. Natürlich vergrößern wir unseren Wortschatz mit neuen Wörtern.

Mit Hilfe von Musik und Film tauchen wir tiefer in die englische Sprache ein.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der englischen Sprache



Yvonne Richter
Tel: 089 8393 4691
Raum: EDV Raum NK 11/12 UG
Uhrzeit: 09:00 bis 10:00

April
Mo 27.04.

Mai
Mo 04.05.
Mo 11.05.
Mo 18.05.



ABA



Klopstock-
strasse

Englisch langsam und einfach (Kurs der MVHS)

Du kennst schon einige englische Wörter und willst mehr lernen?

In diesem Kurs lernen wir neue Wörter und Grundlagen der englischen Grammatik.

Du lernst und übst, Dich in einfachen Situationen auf Englisch zu unterhalten oder etwas zu erfragen.

Wir hören im Kurs englische Gespräche und Lieder. Gemeinsam sprechen wir viel auf Englisch miteinander. So lernst Du neue Wörter ohne viel Mühe.

Du kommst in Übung und wirst immer sicherer im Englischen.



MVHS Münchner Volkshochschule

Tel: 089 48006 6691

Raum: BBB Schulungs-Raum weiß 1.OG

Uhrzeit: 14:30 bis 15:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Do 19.03. Do 26.03.	Do 16.04. Do 23.04. Do 30.04.	Do 07.05. Do 21.05.	Do 11.06. Do 18.06. Do 25.06.	Do 02.07. Do 09.07. Do 16.07. Do 23.07. Do 30.07.



Erfolgreich mit Stress umgehen

Jede und jeder von uns hat manchmal Stress. Aber was genau bedeutet das? Wo kommt der Stress her? Und wie kann ich verhindern, gestresst zu sein?

Wir versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden und dabei unseren Alltag zu betrachten.

Wir überlegen, wie wir unsere Tage gut und achtsam gestalten können. Wir lernen auch Übungen zur Entspannung kennen.

Sicherlich kannst Du einige Anregungen mit in Deinen Alltag nehmen, um zukünftig entspannter durchs Leben zu gehen.



Beate Lahner
Tel: 0151 1955 9252
Raum: EDV Raum NK 11/12 UG
Uhrzeit: 09:15 bis 10:30

Juni
Mi 10.06.
Mi 17.06.
Mi 24.06.

Juli
Mi 01.07.



ABA



Barlach-
strasse

Erste Hilfe Teil-lehrgang 1 - Wunden richtig versorgen

Bernhard Hartmann vom Arbeiter Samariter Bund aus München macht Dich mit einem wichtigen Teil in der Ersten Hilfe vertraut. In diesem ersten Teil-lehrgang geht es um Wunden und Verletzungen. Du lernst, wie Du eine Wunde richtig selbst versorgst und was Du dabei beachten musst. Damit Du sicher wirst wird mit Pflaster, Verband und allem, was dazu gehört, im Kurs geübt.

Thema wird auch sein, wie Du Dich selbst vor Verletzungen schützen kannst.

Jede*r kann helfen - auch wenn man nur jemand anderem sagen kann, was er/sie tun soll!

Mittagspause von 12-13 Uhr



Arbeiter Samariter Bund B. Hartmann

Raum: Clubraum 2 EG

Uhrzeit: 10:30 bis 14:30

Juni
Di 02.06.



Excel-Tabellen erstellen und bearbeiten für Einsteiger

Du willst wissen, was das Programm Excel kann und wie Du es selbst nutzen kannst?

Jede(r) führt am PC einfache, praxisnahe Übungen durch. Wir lernen dabei:

- Bearbeiten und Formatieren von Excel Arbeits-blättern
- Speichern und Ausdrucken in Excel
- Strukturieren von Tabellen
- Ergebnisse mit Funktionen berechnen

Voraussetzungen: selbständige Bedienung von Maus und Tastatur



Beate Lahner
Tel: 0151 1955 9252
Raum: EDV Raum NK 11/12 UG
Uhrzeit: 09:30 bis 10:30

März

Mi 18.03.
Mi 25.03.

April

Mi 08.04.
Mi 15.04.
Mi 22.04.
Mi 29.04.



**BBB
Grundkurs**



**Barlach-
strasse**

Fit für PC und Internet (Grund-kurs 1) - Gruppe A

Wir lernen, sicher mit dem Computer und Internet umzugehen. Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen zu PC, Maus, USB-Stick und Kopf-hörer
- Wissen zu Microsoft Office 365 und Outlook / OWA
- Ordner erstellen und Dokumente speichern
- Internet, Such-maschinen, Browser und Google
- Datenschutz, sichere Pass-wörter und Urheber-recht
- Chancen und Gefahren der sozialen Medien



Rosalie Axtner
Tel: 089 8393 4693
Raum: EDV Raum NK 11/12 UG
Uhrzeit: 09:30 bis 12:00

März

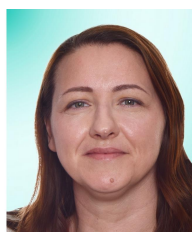
Mo 16.03.
Di 17.03.
Mo 23.03.
Di 24.03.



Fit für PC und Internet (Grund-kurs 1) - Gruppe B

Wir lernen, sicher mit dem Computer und Internet umzugehen. Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen zu PC, Maus, USB-Stick und Kopf-hörer
- Wissen zu Microsoft Office 365 und Outlook / OWA
- Ordner erstellen und Dokumente speichern
- Internet, Such-maschinen, Browser und Google
- Datenschutz, sichere Pass-wörter und Urheber-recht
- Chancen und Gefahren der sozialen Medien



Yvonne Richter
Tel: 089 8393 4691
Raum: EDV Raum NK 11/12 UG
Uhrzeit: 09:30 bis 12:00

April

Mo 13.04.
Di 14.04.
Mo 20.04.
Di 21.04.



ABA



Barlach-
strasse

Fit und Stark - Gesund durchs Leben für Männer

In diesem Kurs geht's um dich als Mann - um deinen Körper, deine Gesundheit und deine Sexualität.

- welche Mittel zur Verhütung gibt es eigentlich für Männer?
- Wie kann ich mich vor Krankheiten beim Sex schützen?
- Was passiert bei einer Sterilisation?
- Und wann sind Untersuchungen zur Vorsorge vor Krankheiten wichtig?

Hier gibt's keine dummen Fragen, wir tauschen uns aus und lernen voneinander.

Voraussetzungen: Nur für Männer

pro familia München e.V. Cornelia Baur



Raum: Clubraum 1 EG
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30

April
Mi 15.04.

--	--	--	--	--	--

ABA



Barlach-
strasse



Frauen·café - lockerer Austausch unter Frauen

Bei unseren Treffen können alle Fragen und Themen angesprochen werden, die Euch unter den Nägeln brennen. Wir können auch verschiedene aktuelle Themen besprechen, die euch interessieren. Aber keine Angst, wir können auch einfach mal nur "ratschen" und Kaffee trinken. Wir gestalten unser Treffen wie uns der Sinn steht.

Wichtig ist uns ein respekt-voller Umgang miteinander.

Jedes Thema wird ernst genommen.

Alles was besprochen wird bleibt unter uns. Niemand erzählt etwas



Brigitte Asam, Anja Hupfer
Tel: 01511 9559246
Raum: Bewohnertreff BAR 28 EG
Uhrzeit: 13:30 bis 15:00

März

Di 17.03.

April

Di 21.04.

Mai

Di 19.05.

Juni

Di 16.06.

Juli

Di 21.07.



**BBB
Vertiefungs-
kurs**



**Barlach-
strasse**

Gehirn·jogging - Gedächtnis spielerisch fördern

Wir machen gemeinsam Übungen, um unser Gehirn fit zu halten.

Gehirn·jogging ist gut, um das Gehirn zu trainieren.

Es hilft dabei, aufmerksamer zu sein und sich besser zu konzentrieren.

Es hilft auch, sich besser an Dinge zu erinnern.

In diesem Kurs lernst Du Gehirn·jogging kennen.

Du lernst auch, wie Du die Übungen im Alltag einsetzen und nutzen kannst.



Bianca Palazzo
 Tel: 08983934640
 Raum: Besprechungsraum E 14 EG
 Uhrzeit: 09:15 bis 10:15

April	Mai				
Di 28.04.	Di 05.05. Di 12.05. Di 26.05.				

ABA



Barlach-
strasse



Gemeinsames Kochen (Kurs der MVHS) - nachmittags

Wir kochen in einer ruhigen Umgebung leckere und einfache Gerichte.

Am Ende essen wir die selbst zubereitete Mahlzeit gemeinsam.

Beim Vorbereiten, Kochen und Essen reden wir über Dinge aus dem Alltag. Zum Beispiel über unsere Wohn-gruppe, über die Arbeit und Freizeit.

Wir reden über alles, was wir in der Gruppe besprechen wollen.

Der Koch-kurs ist einmal im Monat.

Hinweis: Bring gerne eine Brotzeit-box mit, um nicht verzehrte Speisen mit nach Hause zu nehmen.

Voraussetzungen: aktives Mitarbeiten beim Kochen, selbständiges Essen



MVHS Münchner Volkshochschule

Tel: 089 48006 6691

Raum: Bewohnertreff BAR 28 EG

Uhrzeit: 13:30 bis 16:00

März
Mi 18.03.

April
Mi 15.04.

Mai
Mi 20.05.

Juni
Mi 17.06.

Juli
Mi 15.07.



ABA



Barlach-
strasse

Gemeinsames kochen (Kurs der MVHS) - vormittags

Wir kochen in einer ruhigen Umgebung leckere und einfache Gerichte.

Am Ende essen wir die selbst zubereitete Mahlzeit gemeinsam.

Beim Vorbereiten, Kochen und Essen reden wir über Dinge aus dem Alltag. Zum Beispiel über unsere Wohn-gruppe, über die Arbeit und Freizeit.

Wir reden über alles, was wir in der Gruppe besprechen wollen.

Der Koch-kurs ist einmal im Monat.

Hinweis: Bring gerne eine Brotzeit-box mit, um nicht verzehrte Speisen mit nach Hause zu nehmen.



MVHS Münchner Volkshochschule

Tel: 089 48006 6691

Raum: Bewohnertreff BAR 28 EG

Uhrzeit: 10:30 bis 13:00

März	April	Mai	Juni	Juli
Mi 18.03.	Mi 15.04.	Mi 20.05.	Mi 17.06.	Mi 15.07.



Gesund und günstig einkaufen und kochen

Häufig muss es mit dem Kochen und Essen einfach nur schnell gehen. Und möglichst günstig soll es auch sein. Aber kann man sich so auch gesund ernähren?

Wir schauen uns in Ruhe an, welche Lebensmittel gesund oder weniger gesund sind.

Wir lernen den "Nutriscore" als Ratgeber bei der Auswahl der Produkte kennen.

Wir vergleichen die Preise von Lebensmitteln und versuchen, günstiges und trotzdem gesundes Essen zu entdecken.

Wir schauen uns auch einige einfache Rezepte für zu Hause an.

Bitte beachten: im Kurs kochen wir NICHT



Bianca Palazzo

Tel: 08983934640

Raum: Besprechungsraum E 14 EG

Uhrzeit: 09:15 bis 10:15

Juni

Di 23.06.
Di 30.06.

Juli

Di 07.07.
Di 14.07.



**BBB
Grundkurs**



**Barlach-
strasse**

Gesundheit und Umwelt-schutz (Grund-kurs 4)

Beim Kurs beschäftigen wir uns mit dem Schutz unserer Gesundheit und der Umwelt.

Wir sprechen über wichtige Themen wie:

- Verhalten bei Brand sowie Flucht und Rettung
- Gefahren bei der Arbeit und bequemes Arbeiten (Ergonomie)
- richtiges Handeln bei einem Unfall oder Arbeits-unfall
- Umwelt schützen am Arbeits-platz
- Müll vermeiden und trennen



Bianca Palazzo
Tel: 08983934640
Raum: Besprechungsraum E 14 EG
Uhrzeit: 10:30 bis 11:45

Mai

Fr 22.05.
Fr 29.05.

Juni

Fr 19.06.
Fr 26.06.

Juli

Fr 03.07.
Di 07.07.
Di 14.07.
Fr 24.07.

ABA



Rümann-
strasse



Grund-kurs Fotografie

Wir lernen die Grund-lagen und Regeln des Fotografierens kennen.

Ganz wesentlich ist in der Fotografie der Einfluss des Lichtes auf dem Bild.

Wir lernen im Kurs das Zusammen-spiel aus Licht und Zeit kennen und verstehen.

Dann üben wir, wie man gestalterisch und geschickt mit diesen wichtigen Faktoren umgehen kann.

Voraussetzungen: nur für Werkstatt-mitarbeitende der DigiKunst (Hagedornstr.)



David Gruber

Tel: +49 (89) 4522-0327

Raum: Digitale Kunst EG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

März

Mo 16.03.
Mo 23.03.
Mo 30.03.

April

Mo 13.04.
Mo 20.04.



**BBB
Fachkurs**



**Barlach-
strasse**

Happy Art - Grund-lagen Kunst und Hand-werk (nach-mittags)

Kunst macht glücklich. Aber Kunst kommt auch von Können. Lasst uns lernen, wie das geht mit der Kunst!

Im Kurs schauen wir den großen Meistern der Kunst über die Schulter. Wir studieren ihr Hand-werk und ihre Tricks.

Und wir erschaffen natürlich auch selbst interessante Kunst-werke. Dazu nutzen wir Aquarell- und Acryl-farbe, Pinsel, Stifte und alles, was uns in die Quere kommt. Jeder eben auf seine spezielle Art.

Let's study art!



Lydia König

Tel: 089-8393-4663

Raum: Frühstücksraum Kunst 1.OG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Di 17.03. Di 31.03.	Di 14.04. Di 28.04.	Di 12.05. Di 26.05.	Di 09.06. Di 23.06.	Di 07.07. Di 21.07.

**BBB
Fachkurs**



**Barlach-
strasse**



Happy Art - Grund-lagen Kunst und Hand-werk (vor-mittags)

Kunst macht glücklich. Aber Kunst kommt auch von Können. Lasst uns lernen, wie das geht mit der Kunst!

Im Kurs schauen wir den großen Meistern der Kunst über die Schulter. Wir studieren ihr Hand-werk und ihre Tricks.

Und wir erschaffen natürlich auch selbst interessante Kunst-werke. Dazu nutzen wir Aquarell- und Acryl-farbe, Pinsel, Stifte und alles, was uns in die Quere kommt. Jeder eben auf seine spezielle Art.

Let's study art!



Lydia König

Tel: 089-8393-4663

Raum: Frühstücksraum Kunst 1.OG

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Di 17.03. Di 31.03.	Di 14.04. Di 28.04.	Di 12.05. Di 26.05.	Di 09.06. Di 23.06.	Di 07.07. Di 21.07.



ABA



**Barlach-
strasse**

Ich werde Tutor*in

Du kommst gerne mit Menschen in Kontakt? Du magst es, Anderen zu helfen? Du übernimmst gerne Verantwortung und neue Aufgaben? Dann werde Tutor:in!

In diesem Kurs erfährst Du alles über das Tutor:innen-system in unserer Werkstatt. Du lernst, wie Du neue Werkstatt-mitarbeitende gut willkommen heißt. So wirst Du selbst vom Mit-arbeitenden zum "Anleitenden". Du tauschst Dich mit anderen Tutor:innen aus und testest Ihre Kompetenzen in praktischen Übungen. Am Ende bekommst Du eine Bescheinigung und wirkst anschließend als Tutor:in in Deiner Gruppe mit.

Voraussetzungen: Freude an Kommunikation und Kontakt, Verantwortung übernehmen und anderen zu helfen



Rosalie Axtner

Tel: 089 8393 4693

Raum: Besprechungsraum E 14 EG

Uhrzeit: 10:30 bis 12:00

März

Di 24.03.
Di 31.03.

April

Di 07.04.
Di 14.04.

ABA



Barlach-
strasse



Karate für Menschen im Roll-stuhl

Dieser Crashkurs bietet Menschen im Roll-stuhl - unabhängig vom Grad der Behinderung - einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten zur Selbst-verteidigung.

Der verantwortliche Trainer ist Christian Gembe von der Kampf-sport-schule Budokan. Er ist seit vielen Jahren erfolgreicher Trainer für Karate und Selbst-verteidigung in München.

Herr Gembe stellt Techniken für Abwehr und Konter in alltäglichen Situationen vor. Du wirst lernen und üben, dass Gewalt-prävention und Selbst-verteidigung auch mittels einfachster Techniken und Hilfsmittel möglich und machbar ist.

Dieser Kurs ist speziell an Menschen mit Roll-stuhl gerichtet.



Christian Gembe

Raum: Clubraum 2 EG

Uhrzeit: 10:00 bis 15:00

März
Mo 30.03.



ABA



Barlach-
strasse

Karate für Menschen mit Behinderung (Fußgänger)

Dieser Crashkurs bietet Menschen im Rollstuhl - unabhängig vom Grad der Behinderung - einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten zur Selbstverteidigung.

Der verantwortliche Trainer ist Christian Gembe von der Kampfsportschule Budokan. Er ist seit vielen Jahren erfolgreicher Trainer für Karate und Selbstverteidigung in München.

Herr Gembe stellt Techniken für Abwehr und Konter in alltäglichen Situationen vor. Du wirst lernen und üben, dass Gewaltprävention und Selbstverteidigung auch mittels einfachster Techniken und Hilfsmittel möglich und machbar ist.

Dieser Kurs ist für Fußgänger ausgerichtet.



Christian Gembe

Raum: Clubraum 2 EG

Uhrzeit: 10:00 bis 15:00

April
Do 02.04.

ABA



Barlach-
strasse



Kletter-Training an der Wand der EBS (Kurs der MVHS)

Du bewegst Dich gerne? Du hast Lust, an einem Seil gesichert eine Wand hoch zu klettern? Dann bist Du hier absolut richtig!

Es spielt keine Rolle, ob man Anfänger oder schon ein kleiner Kletter-profi ist.

In diesem Kurs kann jeder etwas lernen.

Neulinge sammeln in Ruhe ihre ersten Kletter-erfahrungen.

Geübte Kletterer haben die Möglichkeit, ihre Kletter-technik zu verbessern und weiter zu trainieren.



Thomas Arendt

Tel: 089 8393 4684

Raum: Kletter-wand Aula EB-Schule

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März
Do 19.03.

April
Do 09.04.
Do 16.04.
Do 30.04.

Juni
Do 11.06.
Do 25.06.

Juli
Do 09.07.
Do 23.07.



ABA



Barlach-
strasse

KOGA KOFIT - Physio·therapie: Konduktive Förderung und Yoga (mittwochs)

KOGA KOFIT bedeutet: Förderung durch Bewegung und Yoga

Wir machen in der Gruppe viele Bewegungs·übungen. Wir werden selbst mit guter Stimmung und mit verschiedenen Aufgaben aktiv. Wir wechseln zwischen Anspannung und Entspannung. Das hilft gegen Verspannungen. Wir bekommen eine tiefe Atmung und einen ruhigen Puls. So können wir Streß abbauen.

Mit viel Spaß trainieren wir für den Alltag. Das macht das Leben leichter.

Der Kurs ist besonders gut für Menschen mit Problemen bei der Bewegung.

Voraussetzungen: HMVO Physiotherapie KG Gruppe Doppelbehandlung vom Arzt nötig!



Anett Pinter

Tel: 089 8393 6361

Raum: NK 07 Konduktive Förderung UG

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Mi 18.03. Mi 25.03.	Mi 15.04. Mi 22.04. Mi 29.04.	Mi 06.05. Mi 13.05. Mi 20.05.	Mi 10.06. Mi 17.06. Mi 24.06.	Mi 01.07. Mi 08.07. Mi 15.07. Mi 22.07. Mi 29.07.



Kommunikation und Team·arbeit (Grund·kurs 3)

In unserer Arbeit ist es wichtig, dass wir miteinander reden und uns verstehen.

Im Kurs lernen wir viele wichtige Dinge rund um gute Kommunikation und Team·arbeit:

- Was ist Kommunikation und wie funktioniert sie?
- Regeln für einen respekt·vollen Umgang
- wie sehen wir uns selbst und wie sehen uns andere?
- Was passiert, wenn wir zu schnell eine Meinung bilden?
- verschiedene Arten von Behinderung und Einschränkung



Beate Lahner
Tel: 0151 1955 9252
Raum: EDV Raum NK 11/12 UG
Uhrzeit: 10:45 bis 12:00

März

Mi 18.03.
Mi 25.03.

April

Mi 08.04.
Mi 15.04.
Mi 22.04.
Mi 29.04.

Mai

Mi 06.05.
Mi 13.05.



**BBB
Fachkurs**



**Rümman-
strasse**

Laden·team Geschenke·laden Rümmanstraße 5

Im neuen Geschenke·laden werden viele verschiedene von Hand gefertigte Produkte aus den Werk·stätten angeboten.

Seifen, Kerzen, Blöcke, Zaunkinder, Bilder und Keramik sind nur einige der angebotenen Waren.

Wir wollen gemeinsam einen Über·blick über die vorhandenen Produkte bekommen.

Natürlich lernen wir auch, die Kasse zu bedienen. Und wir üben Beratungs- und Verkaufs·gespräche.

Im Kurs werden alle wichtigen Dinge für den Verkaufs·alltag trainiert.



Max Suppmayr

Tel: 0176 19900457

Raum: Geschenkeladen Rümmanstraße 5 EG

Uhrzeit: 13:00 bis 14:00

März

Mi 18.03.
Mi 25.03.

April

Mi 01.04.
Mi 08.04.
Mi 15.04.
Mi 22.04.
Mi 29.04.

Mai

Mi 06.05.
Mi 13.05.

ABA



Barlach-
strasse



Meditieren für Einsteiger*innen (Gruppe 1)

Meditation wird von Menschen schon seit vielen Jahrhunderten gemacht.

Es hilft, Gedanken loszulassen und sich auf das Wichtige zu konzentrieren. So wird man gelassener.

Ich habe die Meditation von einem ausgebildeten Meister erlernt und möchte dieses Wissen gerne an euch weitergeben.

Voraussetzungen: 20 Minuten geräuschlos und ruhig sitzen können



Oliver Despot

Tel: 089 8393 4677

Raum: Besprechungsraum E 14 EG

Uhrzeit: 09:30 bis 10:30

März

Fr 20.03.
Fr 27.03.

April

Fr 10.04.
Fr 17.04.
Fr 24.04.



ABA



Barlach-
strasse

Meditieren für Einsteiger*innen (Gruppe 2)

Meditation wird von Menschen schon seit vielen Jahrhunderten gemacht.

Es hilft, Gedanken loszulassen und sich auf das Wichtige zu konzentrieren. So wird man gelassener.

Ich habe die Meditation von einem ausgebildeten Meister erlernt und möchte dieses Wissen gerne an euch weitergeben.

Voraussetzungen: 20 Minuten geräuschlos und ruhig sitzen können



Oliver Despot

Tel: 089 8393 4677

Raum: Besprechungsraum E 14 EG

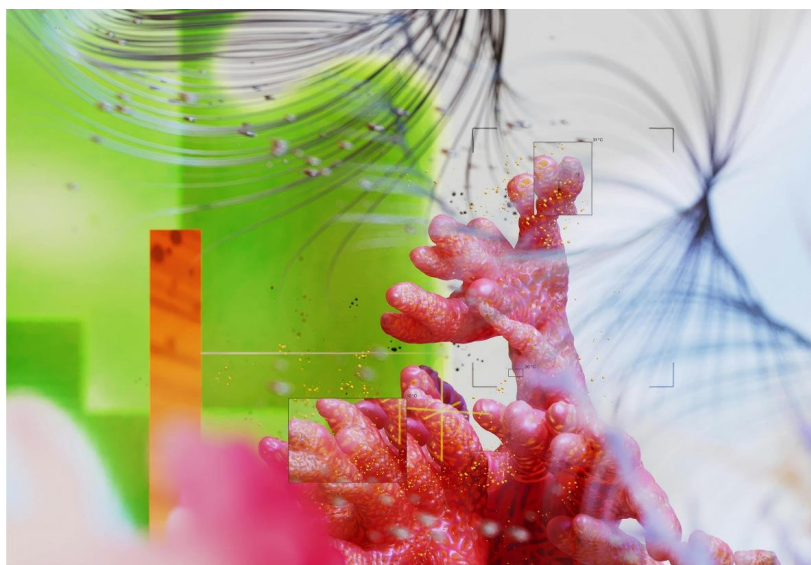
Uhrzeit: 09:30 bis 10:30

Juni

Fr 12.06.
Fr 19.06.
Fr 26.06.

Juli

Fr 03.07.
Fr 10.07.



Mouse Art Projekte

Wir erstellen digitale Projekte. Wir bearbeiten die Projekte unter der Woche und besprechen sie in der Kurs-stunde. Im Kurs werden auch neue Projekte erklärt und vermittelt. Ihr sollt euch untereinander zu euren Projekten austauschen und euch gegenseitig unterstützen. Es ist gewünscht, Lob und/ oder Kritik sinnvoll zu äußern.

Ziel des Kurses ist es, die Kreativität und den Austausch untereinander zu fördern.

Voraussetzungen: Mitarbeiter/in der Digitalen Kunst 1 (MouseArt 1)



Svenja Riese
Tel: 089 8393 4635
Raum: Gruppenraum
Uhrzeit: 10:00 bis 11:00

März	April	Mai	Juni	Juli
Mo 16.03.	Mo 13.04.	Mo 04.05.	Mo 01.06.	Mo 06.07.
Mo 23.03.	Mo 20.04.	Mo 11.05.	Mo 08.06.	Mo 13.07.
Mo 30.03.	Mo 27.04.	Mo 18.05.	Mo 15.06.	Mo 20.07.
			Mo 22.06.	Mo 27.07.
			Mo 29.06.	



ABA



Rümann-
strasse

Offene Sprech·stunde bei AT WORK - nachmittags

In unserer offenen Sprech·stunde beantworten wir Eure Fragen zum Arbeiten außerhalb der Werkstatt. Wir bieten:

- Tipps für den Einstieg in den ersten Arbeits·markt
- Erfahre mehr über Praktika, ausgelagerte Arbeits·plätze, Fest·anstellungen und Programme wie BÜWA oder Budget für Arbeit.
- Unterstützung beim Erreichen eurer beruflichen Ziele

Jede*r ist herzlich Willkommen!

Bitte nur zu einen Termin anmelden.



Marika Tchigladze
Tel: +49 (89) 8393-4681
Raum: Kursraum At-work EG
Uhrzeit: 15:00 bis 16:00

Mai
Mi 13.05.
Do 14.05.

--	--	--	--	--	--

ABA



Rümann-
strasse



Offene Sprech·stunde bei AT WORK - vormittags

In unserer offenen Sprech·stunde beantworten wir Eure Fragen zum Arbeiten außerhalb der Werkstatt. Wir bieten:

- Tipps für den Einstieg in den ersten Arbeits·markt
- Erfahre mehr über Praktika, ausgelagerte Arbeits·plätze, Fest·anstellungen und Programme wie BÜWA oder Budget für Arbeit.
- Unterstützung beim Erreichen eurer beruflichen Ziele

Jede*r ist herzlich Willkommen!

Bitte nur zu einen Termin anmelden.



Marika Tchigladze
Tel: +49 (89) 8393-4681
Raum: Kursraum At-work EG
Uhrzeit: 10:00 bis 11:00

Juni

Di 09.06.

Juli

Di 14.07.



Plastisches und bildnerisches Gestalten (LandArt)

LandArt ist ein englisches Wort. Es bedeutet "Kunst in der Landschaft". Künstler machen Kunst nur mit Dingen aus der Natur. Die Kunst bleibt dort, wo sie entstanden ist.

In diesem Kurs gehen wir meist in Parks in der Nähe. Wir machen Bilder und Bauten mit Steinen, Blättern, Zweigen und Gras.

Ein Gast-lehrer vom Werklehrer-seminar hilft uns dabei.

Voraussetzungen: selbständig mobil im Freien



Tobias Sinowatz
Tel: 089 8393 4619
Raum: Treffpunkt Eingang Schreinerei EG
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

Mai
Do 07.05.
Do 21.05.

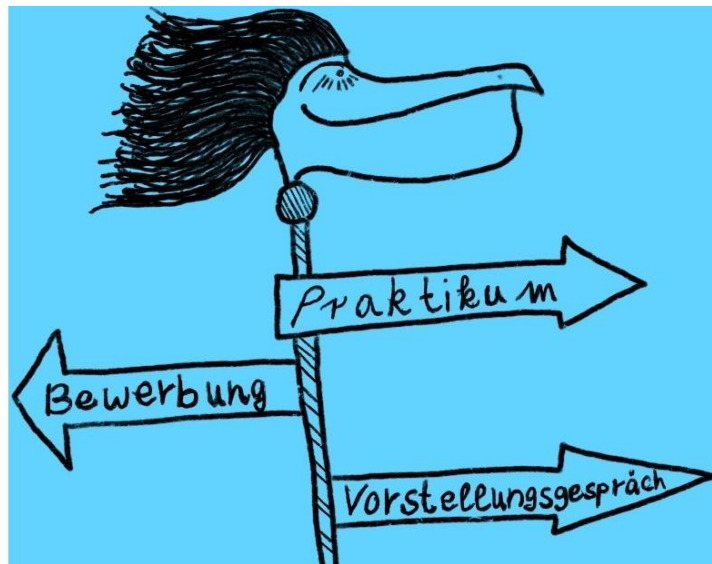
Juni
Do 11.06.
Do 18.06.

Juli
Do 02.07.
Do 16.07.

ABA



Rümann-
strasse



Praktikum & ausgelagerter Arbeits·platz

Interessierst Du Dich für ein Praktikum oder einen ausgelagerten Arbeits·platz?

Dann bist Du hier richtig! Gemeinsam beschäftigen wir uns mit diesen Themen:

- Wer bin ich? Wir bereiten die Grundlagen für Deinen Lebens·lauf vor.
- Was kann ich gut? Wir finden Deine Stärken und machen sie sichtbar!
- Was motiviert mich zu arbeiten? Wir finden Antworten.
- Was will ich? Ziele erreichen und Berufe/Unternehmen kennenlernen.
- Welche Möglichkeiten gibt es?

Voraussetzungen: selbstständiges Schreiben



Marika Tchigladze

Tel: +49 (89) 8393-4681

Raum: Kursraum At-work EG

Uhrzeit: 09:30 bis 11:30

Juli

Do 02.07.

Do 09.07.

Do 16.07.

Do 23.07.



ABA



Barlach-
strasse

Rama dama! Machen wir den Innenhof der Barlachstraße müllfrei

Wir diskutieren, warum es sinnvoll ist, Müll sachgerecht zu entsorgen oder besser gleich zu vermeiden. Wir machen uns Gedanken zur "Wegwerf-gesellschaft" und zu Vorteilen und Grenzen von Kreislauf-wirtschaft.

Wir organisieren gemeinsam die Aufräum-aktion und führen sie durch. Wenn es nötig ist holen wir uns kompetente Hilfe.

Wir planen Möglichkeiten zur Müll-vermeidung und suchen uns Verbündete.

In der letzten Kurseinheit (Doppel-stunde) feiern wir unseren gemeinsamen Erfolg.



Gabriela Masetti
Tel: +49 (89) 8393-4664
Raum: Besprechungsraum E 14 EG
Uhrzeit: 13:00 bis 14:00

April	Mai	Juni	Juli		
Do 02.04. Do 09.04. Do 16.04. Do 30.04.	Do 28.05.	Do 25.06.	Do 09.07.		

ABA



Barlach-
strasse



Rollstuhl-tanz - Lasst uns tanzen! (Kurs der MVHS)

Lass Dich von lebendigen Rhythmen aus aller Welt begeistern. Lass Deinen Körper vom Puls der Musik erfassen.

Die erfahrene Turnier-tänzerin Linda Erdl ist selbst Rollstuhl-fahrerin. In der Gruppe erarbeitet Sie mit allen gemeinsam verschiedene Gesellschafts-tänze.

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen.

Du kannst auch ohne Rollstuhl teilnehmen.



MVHS Münchner Volkshochschule

Tel: 089 48006 6691

Raum: Vor den Clubräumen EG

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30

Juni

Mo 08.06.
Mo 15.06.
Mo 22.06.
Mo 29.06.

Juli

Mo 06.07.



Scannen lernen leicht gemacht

In diesem Kurs zeigen wir die Grundlagen, die zum Digitalisieren verschiedenster Dokumente erforderlich sind. Mit Spaß erlangen wir dabei neues technischen Wissen. Dieses neue Wissen können wir selbst in der Praxis anwenden. Wir bedienen den Scanner und lernen ein neues Programm am PC kennen.

Voraussetzungen: eine Hand kann eingesetzt werden



Reinhold Isabel, Landig Dominik
Tel: 089 8393 4665
Raum: Besprechungsraum 3.OG 3.OG
Uhrzeit: 13:30 bis 15:00

Juni	Juli				
Do 11.06.	Do 02.07.				
Do 18.06.	Do 09.07.				
Do 25.06.	Do 16.07.				
	Do 23.07.				

ABA



Barlach-
strasse



Schach spielen und trainieren für Einsteiger (Unterstufe)

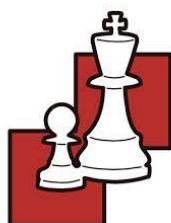
Schach ist ein altes Spiel aus Indien. Die Spielregeln sind etwas knifflig.

Jede Art von Figur hat eigene Regeln beim Ziehen und Schlagen von gegnerischen Figuren.

Schach ist gut für das Gehirn und hält den Kopf fit. Und es macht großen Spaß!

Dieser Kurs ist für Einsteiger im Schachspiel.

Wir lernen die Regeln sowie die ersten Schritte beim Schach kennen.



Schachakademie München

Tel: 089 9589 4330

Raum: Realschule Raum 106 1.OG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März

Di 17.03.
Di 24.03.

April

Di 14.04.
Di 21.04.
Di 28.04.

Mai

Di 05.05.
Di 12.05.
Di 19.05.

Juni

Di 09.06.
Di 16.06.
Di 23.06.
Di 30.06.

Juli

Di 07.07.
Di 14.07.
Di 21.07.
Di 28.07.



ABA



Barlach-
strasse

Schach spielen und trainieren für Fortgeschrittene (Mittelstufe)

Schach ist ein altes Spiel aus Indien. Die Spielregeln sind etwas knifflig.

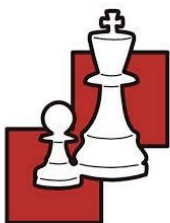
Jede Art von Figur hat eigene Regeln beim Ziehen und Schlagen von gegnerischen Figuren.

Schach ist gut für das Gehirn und hält den Kopf fit. Und es macht großen Spaß!

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Schachspieler.

Wir spielen und lernen dabei neue knifflige Züge kennen und anwenden.

Voraussetzungen: sicheres Beherrschen der Spielregeln



Schachakademie München

Tel: 089 9589 4330

Raum: Realschule Raum 106 1.OG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Mo 16.03. Mo 23.03.	Mo 13.04. Mo 20.04. Mo 27.04.	Mo 04.05. Mo 11.05. Mo 18.05.	Mo 08.06. Mo 15.06. Mo 22.06. Mo 29.06.	Mo 06.07. Mo 13.07. Mo 20.07. Mo 27.07.

ABA



Barlach-
strasse



Schach·turnier für Anfänger und Fortgeschrittene

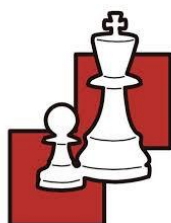
Alle interessierten Schach·spieler sind herzlich zum traditionellen Schach·turnier "Geistes·blitz und Taktik·witz" eingeladen.

Beim Schach·turnier werden zwei Tage lang Turniere in Schach in verschiedenen Schwierigkeits·stufen gespielt. Gespielt wird in 7 Runden nach Schweizer System.

Kandidaten-Turnier (Anfänger): Montag, 13.Juli

Meister-Turnier (Fortgeschrittene): Dienstag, 14.Juli

Bei Fragen wende Dich gerne an die Münchner Schach·akademie unter 089-9589 4330.



Schachakademie München

Tel: 089 9589 4330

Raum: Clubraum 2 EG

Uhrzeit: 09:00 bis 15:00

Juli

Mo 13.07.
Di 14.07.



ABA



Barlach-
strasse

Selbst·gespräche sicher führen

Selbst·gespräche sicher führen - oder von der Kunst des wirksamen inneren Monologs.

Wir lernen, achtsam und bewusst unsere Gedanken zu überdenken.

Wir lernen, unsere Gedanken in eine wirksame innere Stimme zu verwandeln.

Wir lernen, dieser inneren Stimme Kraft, Macht und Bedeutung zu geben.

Und wir lernen, wie wir das für unsere Wünsche und Ziele nutzen können.

Voraussetzungen: Offenheit, Freude am Experimentieren, Humor



Thomas Brinkmann

Tel: 089 8393 4689

Raum: Besprechungsraum E 14 EG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

April

Do 02.04.
Do 09.04.
Do 16.04.
Do 23.04.
Do 30.04.

Mai

Do 07.05.
Do 21.05.
Do 28.05.

Juni

Do 11.06.
Do 18.06.



Sensibilisierung für Einschränkungs-arten

In diesem Kurs lernst Du, welche Arten von Einschränkungen es gibt. Du lernst auch, welche Schwierigkeiten Menschen mit Behinderung im Internet haben können. In den einzelnen Kurs-terminen beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Arten von Einschränkungen:

1. Einführung in Einschränkungs-arten
2. Bewegen und Sprechen
3. Hören
- 4.+ 5. Sehen, Rot-Grün-Schwäche, Kurz-sichtigkeit
6. Verstehen



Thomas Arendt
Tel: 089 8393 4684
Raum: Medienservice Studio Raum 410 4.OG
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30

März	April	Mai	Juni		
Do 26.03.	Do 09.04. Do 23.04.	Do 07.05. Do 21.05.	Do 04.06.		



Stille Meditation

ABA



Scheidplatz/
Forum am
Luitpold

In diesem Kurs begegnen wir uns selbst.

Wir tauchen gemeinsam ein und beobachten unseren Körper, unsere Gedanken und unsere Gefühle.

Aus diesen Erkenntnissen können wir unser Verhalten verändern.

Diese Übung stärkt unter anderem die körperliche Belastbarkeit und Ausdauer.

Wir lernen, entschlossener zu handeln und uns besser durchzusetzen.

Wir verbessern auch die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Mediation macht uns fit für die Herausforderungen im Alltag.



Alexander Müller

Tel: 089 8393 4990

Raum: Kreativ Labor EG

Uhrzeit: 10:00 bis 11:00

März

Di 17.03.
Di 24.03.

April

Di 14.04.
Di 28.04.

Mai

Di 12.05.
Di 19.05.

Juni

Di 09.06.
Di 23.06.

Juli

Di 07.07.
Di 21.07.

ABA



Scheidplatz/
Forum am
Luitpold



Text-werkstatt und Schau-spiel

Wir erarbeiten gemeinsam ein neues Theater-stück für das Kreativ Labor.

Es wird sowohl inhaltlich als auch schauspielerisch zusammen entwickelt. Am Ende bringen wir das Stück gemeinsam zur Aufführung.

Jeder Kurs-teilnehmende sollte bereit sein, sich in einen langen Lern-prozess in einem großen Team einzubringen und seinen Platz zu finden.

Das eigene Ego muss hier manchmal beiseite geschoben werden, auch wenn es weh tut.

Voraussetzungen: Kreativität und Teamfähigkeit



Moritz Franke

Tel: 089 8393 4990

Raum: Kreativ Labor EG

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00

März

Mo 16.03.
Mo 23.03.
Mo 30.03.

April

Mo 13.04.
Mo 20.04.
Mo 27.04.

Mai

Mo 04.05.
Mo 11.05.
Mo 18.05.

Juni

Mo 01.06.
Mo 08.06.
Mo 15.06.
Mo 22.06.
Mo 29.06.

Juli

Mo 06.07.
Mo 13.07.
Mo 20.07.
Mo 27.07.



ABA



**Barlach-
strasse**

Umgang mit der Näh·maschine

In diesem Kurs lernst du den Umgang mit der Näh·maschine ganz einfach und Schritt für Schritt. Am Ende hast du deine eigene Tasche genäht.

Genaue Termine werden noch bekannt gegeben.

Voraussetzungen: beide Hände können Stoff führen, Fuß kann Fuß·pedal bedienen



Claudia Marr

Tel: +49 (89) 8393-4611

Raum: Frühstücksraum Kunst 1.OG

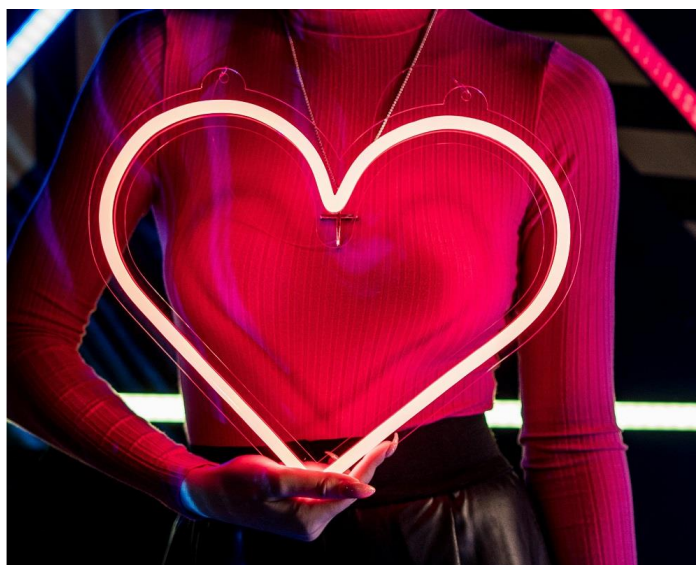
Uhrzeit: 13:30 bis 15:00

März
Mo 16.03.

ABA



Barlach-
strasse



Vorsorgen statt Sorgen: Gesundheits-wissen für Frauen

In diesem Kurs geht es um uns Frauen und unseren Körper.

Wir reden offen über Dinge, die oft verschwiegen werden.

- Wie funktioniert das mit der Periode oder einer Schwangerschaft?
- Was muss ich über Verhütung wissen?
- Wie ist das mit dem Orgasmus?

Gemeinsam entdecken wir unseren Frauen-körper und lernen ihn von innen und außen kennen.

Voraussetzungen: Nur für Frauen

pro familia München e.V. Cornelia Baur



Raum: Bewohnertreff BAR 28 EG
Uhrzeit: 13:45 bis 15:15

April
Do 16.04.



ABA



Barlach-
strasse

Werkstatt·rat Café - offener Austausch mit dem Werkstatt·rat

Was macht eigentlich der Werkstatt·rat? Wie kann ich in der Werkstatt mitbestimmen? An wen kann ich mich mit meinem Problem wenden? Wenn Du Antworten auf diese Fragen suchst, dann komm zum Werkstatt·rat·café! Hier hast Du einmal im Monat viel Zeit, um die Werkstatt·räte besser kennen zu lernen und Dich zu allen Themen auszutauschen. Egal aus welcher Gruppe, ob Mann oder Frau oder welches Alter - Du bist willkommen!

Und keine Angst: alle Themen bleiben unter uns!

Genaue Kurs·termine werden noch bekannt gegeben.



Stephanie Steiglechner

Raum: Besprechungsraum E 14 EG

Uhrzeit: 00:00 bis 00:01

März

Di 17.03.

ABA



Barlach-
strasse

WE.ZET

Die Werkstattzeitung

WeZet Redaktion - Werkstatt-zeitung mit gestalten

Werde Mitglied in der Redaktion der WeZet!

Die We.Zet ist die Werkstatt-zeitung der Pfennigparade. Hier werden Artikel rund um die Interessen der Werkstatt-mitarbeitenden veröffentlicht.

Im Kurs besprechen wir Artikel für die WeZet. Die Artikel können als Text, Video, Audio oder Zeichnung abgegeben werden.

Im Internet findest Du die Artikel unter www.wezet-pfennigparade.de.

Alle sind willkommen.

Voraussetzungen: Interesse, Artikel im WeZet-Blog im Internet zu veröffentlichen



Carina Schneider

Tel: 089 8393 4638

Raum: Medienservice Studio Raum 410 4.OG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

Juni

Do 11.06.
Do 18.06.
Do 25.06.

Juli

Do 02.07.
Do 09.07.
Do 16.07.



**BBB
Vertiefungs-
kurs**



**Barlach-
strasse**

Word-Kurs: Texte bearbeiten für Einsteiger

Wir lernen gemeinsam die ersten Schritte in der Nutzung von WORD.

Zusammen lernen wir die einfachsten Funktionen der Bearbeitung von Texten.

Dazu gehören zum Beispiel unterschiedliche Schriftgrößen, Fettschrift, Überschriften, verschiedene Schriftarten und vieles mehr.

Mit viel praktischen Übungsbeispielen finden wir ganz entspannt den Einstieg und lernen viele Möglichkeiten von Word kennen.

Voraussetzungen: Selbständige Bedienung von Tastatur und Maus



Beate Lahner
 Tel: 0151 1955 9252
 Raum: EDV Raum NK 11/12 UG
 Uhrzeit: 09:30 bis 10:30

März	April				
Mi 18.03. Mi 25.03.	Mi 01.04. Mi 08.04. Mi 15.04. Mi 22.04.				

ABA



Scheidplatz/
Forum am
Luitpold



Zeit zum Entspannen (Kurs der MVHS)

Unsere Welt fordert uns täglich sehr. Es ist wichtig, zwischendurch abzuschalten und zu entspannen. Wir probieren im Kurs verschiedene Methoden zur Entspannung aus wie Traumreisen, Übungen zur Körper·wahrnehmung, sanfte Dehnungen, kleine Eigen·massage, ruhiges Yoga im Sitzen. Jeder Mensch ist anders und lernt seine persönliche Entspannungsmethode kennen.

Kopf aus und rein ins Fühlen!



MVHS Münchner Volkshochschule

Tel: 089 48006 6691

Raum: MVHS am Scheidplatz

Uhrzeit: 12:30 bis 13:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Mo 16.03. Mo 23.03.	Mo 13.04. Mo 20.04. Mo 27.04.	Mo 04.05. Mo 11.05. Mo 18.05.	Mo 08.06. Mo 15.06. Mo 22.06. Mo 29.06.	Mo 06.07. Mo 13.07. Mo 20.07.



ABA



Gärtnerei

Die Gemüse-pflanze von Aussaat bis Ernte

Wir verfolgen einen Kohlrabi vom Samen-korn bis zur fertigen Knolle.

Wir beobachten, wie eine Gemüse-pflanze wächst und was sie dafür benötigt.

Wir begleiten die Kohlrabi-pflanze also von der Aussaat bis zum Teller.

Dabei lernen wir, welche Erden sie benötigt und wie viele Nähr-stoffe sie aufnimmt.

Wir schauen uns die Einflüsse von Wärme, Licht und den unmittelbaren Nachbar-pflanzen an. Wir lernen, welche Krankheiten eine Gemüse-pflanze bekommen kann.

Voraussetzungen: Fußgänger



Frederic Sennert

Tel: 089 3117245

Raum: Gärtnerei am Hart

Uhrzeit: 09:00 bis 10:00

März	April	Mai	Juni	Juli
Do 19.03. Do 26.03.	Do 02.04. Do 09.04. Do 16.04. Do 23.04. Do 30.04.	Do 07.05. Do 14.05. Do 21.05. Do 28.05.	Do 04.06. Do 11.06. Do 18.06. Do 25.06.	Do 02.07. Do 09.07. Do 16.07. Do 23.07. Do 30.07.

ABA



Gärtnerei



Einführung in die wichtigsten Holz-arten und Holz-baustoffe

Im Kurs lernst Du die wichtigsten europäischen Laub- und Nadel-hölzer kennen.

Dazu gehört zum Beispiel die Eiche, Buche, Fichte, Kiefer und Lärche.

Du lernst die verschiedenen Eigenschaften der Holz-arten kennen.

Wir schauen uns an, welche Holz-baustoffe daraus gefertigt werden und wo und wie sie verwendet werden.



Aleksandar Radivojevic
Tel: 089 3117245
Raum: Gärtnerei am Hart
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00

April

Fr 10.04.
Fr 24.04.

Mai

Fr 08.05.
Fr 22.05.

Juni

Fr 05.06.
Fr 19.06.



**BBB
Vertiefungs-
kurs**



**Bücherkiste/
Kunsthand
werk**

Erfolgreich mit Stress umgehen

Jede und jeder von uns hat manchmal Stress. Aber was genau bedeutet das? Wo kommt der Stress her? Und wie kann ich verhindern, gestresst zu sein?

Wir versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden und dabei unseren Alltag zu betrachten.

Wir überlegen, wie wir unsere Tage gut und achtsam gestalten können. Wir lernen auch Übungen zur Entspannung kennen.

Sicherlich kannst Du einige Anregungen mit in Deinen Alltag nehmen, um zukünftig entspannter durchs Leben zu gehen.



Yvonne Richter

Tel: 089 8393 4691

Raum: Beprehungsraum BüKi / KHW 1.OG

Uhrzeit: 10:45 bis 12:00

April

Mi 15.04.
Mi 22.04.
Mi 29.04.

Mai

Mi 06.05.

ABA



AutArK



Frauen-café - lockerer Austausch unter Frauen (Büki/ KHW Gruppe 1)

In diesem Kurs können alle Fragen und Themen angesprochen werden, die Euch/Ihnen unter den Nägeln brennen. Wir können auch verschiedene aktuelle Themen besprechen. Aber keine Angst, wir können auch mal einfach nur "ratschen" und Kaffee trinken.

Wir gestalten unsere Treffen, wie uns der Sinn steht.

Wichtig ist uns ein respekt-voller Umgang miteinander. Jedes Thema wird ernst genommen.

Alles was besprochen wird bleibt unter uns. Niemand erzählt etwas weiter.

Voraussetzungen: für Mitarbeiterinnen in Moosach Bücher-kiste/ Kunst-hand-werk



Brigitte Asam, Anja Hupfer

Tel: 01511 9559246

Raum: Schulungsraum AutArK Han 85 1.OG

Uhrzeit: 10:45 bis 11:45

April

Di 07.04.

Mai

Di 05.05.

Juni

Di 02.06.

Juli

Di 07.07.



ABA



AutArK

Frauen·café - lockerer Austausch unter Frauen (Büki/ KHW Gruppe 2)

In diesem Kurs können alle Fragen und Themen angesprochen werden, die Euch/Ihnen unter den Nägeln brennen. Wir können auch verschiedene aktuelle Themen besprechen. Aber keine Angst, wir können auch mal einfach nur "ratschen" und Kaffee trinken.

Wir gestalten unsere Treffen, wie uns der Sinn steht.

Wichtig ist uns ein respekt·voller Umgang miteinander. Jedes Thema wird ernst genommen.

Alles was besprochen wird bleibt unter uns. Niemand erzählt etwas weiter.

Voraussetzungen: für Mitarbeiterinnen in Moosach Bücher·kiste/ Kunst·hand·werk



Brigitte Asam, Anja Hupfer

Tel: 01511 9559246

Raum: Schulungsraum AutArK Han 85 1.OG

Uhrzeit: 10:30 bis 12:00

April
Do 02.04.

Mai
Do 07.05.

Juni
Do 11.06.

Juli
Do 02.07.

ABA



AutArK



Frauen·café - lockerer Austausch unter Frauen (AutArK)

Bei unseren Treffen können alle Fragen und Themen angesprochen werden, die Euch unter den Nägeln brennen. Wir können auch verschiedene aktuelle Themen besprechen, die euch interessieren. Aber keine Angst, wir können auch einfach mal nur "ratschen" und Kaffee trinken. Wir gestalten unser Treffen wie uns der Sinn steht.

Wichtig ist uns ein respektvoller Umgang miteinander.

Jedes Thema wird ernst genommen.

Alles was besprochen wird, bleibt unter uns. Niemand erzählt etwas weiter.

Voraussetzungen: Nur für Mitarbeiterinnen von AutArK



Brigitte Asam, Anja Hupfer

Tel: 01511 9559246

Raum: Konferenzraum

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

April
Do 09.04.

Mai
Do 21.05.

Juni
Do 11.06.

Juli
Do 09.07.



**BBB
Vertiefungs-
kurs**



**Bücherkiste/
Kunsthand
werk**

Gehirn·jogging - Gedächtnis spielerisch fördern

Wir machen gemeinsam Übungen, um unser Gehirn fit zu halten.
 Gehirn·jogging ist gut, um das Gehirn zu trainieren.
 Es hilft dabei, aufmerksamer zu sein und sich besser zu konzentrieren.
 Es hilft auch, sich besser an Dinge zu erinnern.
 In diesem Kurs lernst Du Gehirn·jogging kennen.
 Du lernst auch, wie Du die Übungen im Alltag einsetzen und nutzen kannst.



Maria Eidenmüller
 Tel: 015119559248
 Raum: Beprehungsraum BüKi / KHW 1.OG
 Uhrzeit: 10:45 bis 12:00

Mai	Juni				
Do 21.05. Do 28.05.	Do 11.06. Do 18.06.				

ABA



AutArK



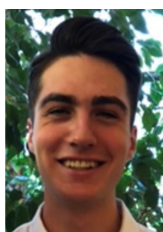
Gemeinschaftliches Spielen

In unterschiedlichen Teams spielen wir verschiedene Spiele.

Wir sprechen uns untereinander ab, was gespielt wird.

Gerne können neue Spiele vorgestellt und erklärt werden.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Dominic Dorfner
Tel: 089 8393 4719
Raum: Schulungsraum AutArK
Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

März	April	Mai	Juni	Juli
Mo 16.03. Mo 23.03. Mo 30.03.	Mo 06.04. Mo 13.04. Mo 20.04. Mo 27.04.	Mo 04.05. Mo 11.05. Mo 18.05. Mo 25.05.	Mo 01.06. Mo 08.06. Mo 15.06. Mo 22.06. Mo 29.06.	Mo 06.07. Mo 13.07. Mo 20.07. Mo 27.07.



**BBB
Vertiefungs-
kurs**



AutArK

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Wie viele Zuckerwürfel sind in einer Cola?

Kennst Du die 10 Regeln der "deutschen Gesellschaft für Ernährung"?

Hast Du schon mal was von der Ernährungs-pyramide gehört?

Nach diesem Kurs kennst Du die Antworten auf diese Fragen.

Du lernst auch, welche Lebens-mittel gesund sind. Und welche Auswirkungen ungesunde Ernährung auf unseren Körper haben kann.



Maria Eidenmüller
Tel: 015119559248
Raum: Schulungsraum AutArK
Uhrzeit: 10:45 bis 12:00

April

Do 09.04.
Do 16.04.
Do 23.04.
Do 30.04.

--	--	--	--	--	--

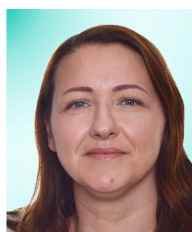


Gesundheit und Umwelt-schutz (Grund-kurs 4)

Beim Kurs beschäftigen wir uns mit dem Schutz unserer Gesundheit und der Umwelt.

Wir sprechen über wichtige Themen wie:

- Verhalten bei Brand sowie Flucht und Rettung
- Gefahren bei der Arbeit und bequemes Arbeiten (Ergonomie)
- richtiges Handeln bei einem Unfall oder Arbeits-unfall
- Umwelt schützen am Arbeits-platz
- Müll vermeiden und trennen



Yvonne Richter

Tel: 089 8393 4691

Raum: Beprehungsraum BüKi / KHW 1.OG

Uhrzeit: 10:45 bis 12:00

Juni

Mi 10.06.
Mi 17.06.
Mi 24.06.

Juli

Mi 01.07.
Mi 08.07.
Mi 15.07.
Mi 22.07.
Mi 29.07.



**BBB
Fachkurs**



**Bücherkiste/
Kunsthand
werk**

Grundkurs Bücherkiste

Die Münchner Bücherkiste ist eine sehr interessante Werkstatt der Pfennigparade. Hier werden gespendete Bücher, CDs und DVDs weiter verkauft. Die Waren werden im Internet und im Laden vor Ort angeboten.

Im Kurs erfahren wir mehr über die einzelnen Arbeitsschritte in der Bücherkiste.

Wir werden uns mit der Lagerung sowie dem Verkauf der Bücher im Laden als auch mit dem Onlineverkauf beschäftigen.

Es wird auch eine Einführung in die Grundlagen der Bücherkiste geben.

Voraussetzungen: Nur Mitarbeitende des Standorts Hanauerstraße 85



Daniel Brenninger

Tel: 089 8393 4748

Raum: Beprehungsraum BüKi / KHW 1.OG

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

Mai
Do 21.05.
Do 28.05.

Juni
Do 04.06.

ABA



**Bücherkiste/
Kunsthand
werk**



Hör·bücherei

Tauche mit unseren Hör·büchern in eine Welt der unendlichen Geschichten ein.

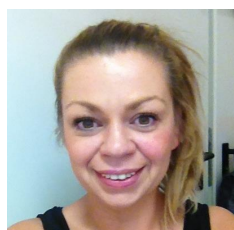
Wir treffen uns jede Woche und hören gemeinsam ein Hör·buch.

Dieses wird im Anschluss gemeinsam besprochen und reflektiert.

Wir fördern dabei verschiedene Kompetenzen wie:

- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Zuhören, Merken und Inhalte wieder·geben
- Team·fähigkeit

Voraussetzungen: Nur Mitarbeitende des Standorts Hanauerstraße 85a



Behare Osmani

Tel: 089 8393 4743

Raum: Beprehungsraum BüKi / KHW 1.OG

Uhrzeit: 13:30 bis 14:30

Mai

Di 12.05.
Di 19.05.
Di 26.05.

Juni

Di 02.06.
Di 09.06.
Di 16.06.
Di 23.06.
Di 30.06.

Juli

Di 07.07.
Di 14.07.



**BBB
Fachkurs**



AutArK

Lager und Versand

Im Kurs lernen wir, wie verkaufte Artikel nachhaltig und sachgerecht verpackt werden.

Dazu gehören diverse Arbeitsschritte wie:

- passendes Füllmaterial herstellen
- Cutter-messer, Pack-band, Hand-abroller, Waage sicher anwenden
- Ware platz-sparend verpacken und sachgerecht zukleben
- sicherer Transport der Pakete zur Pack-station

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Elisabeth Zellhuber
Tel: 089 8393 4718
Raum: Schulungsraum AutArK
Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

März
Do 19.03.
Do 26.03.

April
Do 02.04.



Maschinen·kunde - Bedienung und Fehler·suche

Jeden Tag arbeiten wir mit verschiedenen Maschinen und Geräten. Manche davon sind einfache Werkzeuge. Andere wie z.B. Frei·schneider, Rasen·mäher, Laub·bläser und Hecken·schere sind mit Motor und Antrieb ausgestattet. Im Kurs wollen wir die Technik und Funktionsweise der Maschinen und Geräte besser kennenlernen. Denn wer sich gut mit einem Arbeits·gerät auskennt, kann es auch besser bedienen. Wir lernen:

- Auf was muss ich bei der Anwendung achten?
- Welche persönliche Schutz·ausrüstung muss ich tragen?
- Was kann der Grund sein, wenn ein Gerät nicht richtig oder gar nicht funktioniert?



Ramadan Avdyli
Tel: 089 3117 245
Raum: Gärtnerei am Hart
Uhrzeit: 09:30 bis 11:30

März

Fr 20.03.
Fr 27.03.

April

Fr 10.04.
Fr 17.04.
Fr 24.04.

Mai

Fr 08.05.



ABA



Bücherkiste/
Kunsthand
werk

Mit Spaß konzentriert spielen

In einer netten Runde spielen wir das spannende Spiel "Mensch ärgere Dich nicht".

Wir spielen mit erweiterten Regeln. Wir wollen Taktik erlernen sowie den Mut zum Risiko stärken. So wollen wir durch Flexibilität und Weitsicht zum Erfolg kommen und gewinnen.

Ein einfaches Spiel, jedoch mit vielen Möglichkeiten!

Voraussetzungen: Nur Mitarbeitende vom Standort Hanauerstraße 85a

Peter Pfleger

Tel: 089 83934743

Raum: Beprehungsraum BüKi / KHW 1.OG

Uhrzeit: 13:30 bis 14:30

April

Mi 22.04.
Mi 29.04.

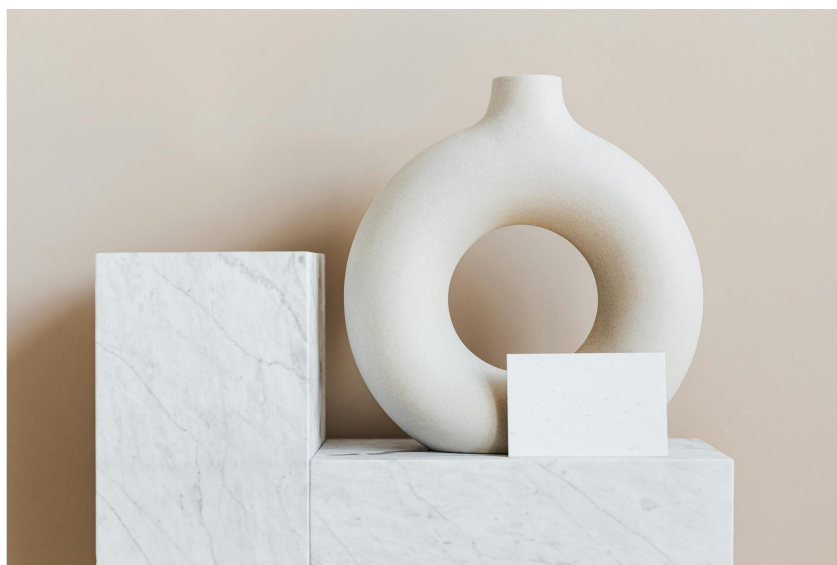
Mai

Mi 06.05.
Mi 13.05.
Mi 20.05.
Mi 27.05.

**BBB
Fachkurs**



AutArK



Plastisches Gestalten

In diesem Kurs lernen wir, was plastisches Gestalten ist.

Wir reisen durch die Kunstgeschichte und lernen, wie sich plastisches Gestalten entwickelte und was für eine Rolle es spielt.

Wir lernen neue bildhauerische Techniken kennen, experimentieren mit verschiedenen Materialien und Stylen usw.

Voraussetzungen: für die Mitarbeitende der Open Art Gallery (AutArK)



Tina Rade
Tel: 089 8393 4720
Raum: Open Art Gallery
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Do 19.03.	Do 02.04. Do 16.04. Do 30.04.	Do 14.05. Do 28.05.	Do 11.06. Do 25.06.	Do 09.07. Do 23.07.



ABA



**Bücherkiste/
Kunsthand
werk**

Presse·schau

Bei Medien·kompetenz geht es nicht nur darum, einen Computer oder ein Smart·phone bedienen zu können. Im Kurs analysieren wir die aktuellen Themen des Tages und vergleichen verschiedene Tages·zeitungen miteinander. Dabei lernen wir

- welche Arten von Medien es gibt und welche Bedeutung sie haben
- warum es wichtig ist, die Quelle und ihre Seriosität zu kennen
- die fünf klassischen Ressorts (Bereiche) kennen
- wo der jeweilige politische redaktionelle Schwer·punkt der Zeitung liegt
- den Unterschied zwischen einem Kommentar und einem Bericht kennen



Stefan Joachimsthaler

Tel: 089 8393 4756

Raum: Beprehungsraum BüKi / KHW 1.OG

Uhrzeit: 13:30 bis 15:00

April

Di 07.04.
Di 14.04.
Di 21.04.
Di 28.04.

Mai

Di 05.05.

ABA



Bücherkiste/
Kunsthand
werk



Sozialkompetenz-training DL 2 (AutArK/ Han 85)

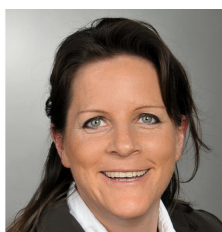
Wir erarbeiten und vertiefen in einer kleinen Gruppe berufliche und soziale Kompetenzen.

In diesem geschützten Rahmen haben wir die Möglichkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen einzuschätzen und zu verstehen.

Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um die Leistungs-fähigkeit im Arbeits-alltag zu steigern.

Auf diese Weise kann jede(r) die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Martina Edlmayr
Tel: 089 8393 4721
Raum: Allzweckraum (Küche/ Pausenraum)
Uhrzeit: 14:30 bis 15:45

März	April	Mai	Juni		
Do 19.03.	Do 02.04. Do 16.04. Do 30.04.	Do 14.05. Do 28.05.	Do 11.06. Do 25.06.		



ABA



AutArK

Sozialkompetenz-training E-Commerce 1

Wir erarbeiten und vertiefen in einer kleinen Gruppe berufliche und soziale Kompetenzen.

In diesem geschützten Rahmen haben wir die Möglichkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen einzuschätzen und zu verstehen.

Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um die Leistungs-fähigkeit im Arbeits-alltag zu steigern. Auf diese Weise kann jede(r) die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Liubov Marchenko
Tel: 0176 1990 0479
Raum: Schulungsraum AutArK
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März	April	Mai	Juni	Juli
Mo 16.03.	Mo 13.04.	Mo 11.05.	Mo 08.06.	Mo 06.07.

ABA



AutArK



Sozialkompetenz-training E-Commerce 2

Wir erarbeiten und vertiefen in einer kleinen Gruppe berufliche und soziale Kompetenzen.

In diesem geschützten Rahmen haben wir die Möglichkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen einzuschätzen und zu verstehen.

Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um die Leistungs-fähigkeit im Arbeits-alltag zu steigern.

Auf diese Weise kann jede(r) die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Liubov Marchenko
Tel: 0176 1990 0479
Raum: Schulungsraum AutArK
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März

Di 24.03.

April

Di 21.04.

Mai

Di 19.05.

Juni

Di 16.06.

Juli

Di 14.07.



ABA



**Bücherkiste/
Kunsthand
werk**

Sozialkompetenz-training E-Commerce 3 (AutArK/ Han 85)

Wir erarbeiten und vertiefen in einer kleinen Gruppe berufliche und soziale Kompetenzen.

In diesem geschützten Rahmen haben wir die Möglichkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen einzuschätzen und zu verstehen.

Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um die Leistungs-fähigkeit im Arbeits-alltag zu steigern.

Auf diese Weise kann jede(r) die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Martina Edlmayr
Tel: 089 8393 4721
Raum: Allzweckraum (Küche/ Pausenraum)
Uhrzeit: 14:30 bis 15:45

März	April	Mai	Juni		
Do 26.03.	Do 09.04. Do 23.04.	Do 07.05. Do 21.05.	Do 04.06. Do 18.06.		

ABA



AutArK



Sozialkompetenz-training EDV / DL

Wir erarbeiten und vertiefen in einer kleinen Gruppe berufliche und soziale Kompetenzen.

In diesem geschützten Rahmen haben wir die Möglichkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen einzuschätzen und zu verstehen.

Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um die Leistungs-fähigkeit im Arbeits-alltag zu steigern.

Auf diese Weise kann jede(r) die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Liubov Marchenko
Tel: 0176 1990 0479
Raum: Schulungsraum AutArK
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

März
Mo 30.03.

April
Mo 27.04.

Mai
Mo 25.05.

Juni
Mo 22.06.

Juli
Mo 20.07.



ABA



AutArK

Sozialkompetenz-training Kreativ-gruppe

Wir erarbeiten und vertiefen in einer kleinen Gruppe berufliche und soziale Kompetenzen.

In diesem geschützten Rahmen haben wir die Möglichkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen einzuschätzen und zu verstehen.

Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um die Leistungs-fähigkeit im Arbeits-alltag zu steigern.

Auf diese Weise kann jede(r) die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArK



Liubov Marchenko
Tel: 0176 1990 0479
Raum: Open Art Gallery
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30

April
Mo 06.04.

Mai
Mo 04.05.

Juni
Mo 01.06.
Mo 29.06.

Juli
Mo 27.07.

ABA



AutArK



Stress bewältigen im Alltag

Wie kann ich mit Stress in meinem Alltag umgehen?

In unserer Ressourcen-gruppe werden wir erkunden, was Stress ist und woher er kommt.

Ihr Lernt:

- wie ihr mit Problemen im Alltag umgehen könnt. So seid ihr widerstandsfähiger.
- Eure eigenen Grenzen kennen und wisst, wie ihr sie verteidigen könnt.
- wie Ihr Euch wehren könnt, wenn Euch jemand zu nahe kommt.
- eure Gefühle und Bedürfnisse kennen und wie ihr damit umgehen könnt.
- Möglichkeiten der Beratung um Thema Gewalt kennen

Katrin Eisenhofer

Raum: Schulungsraum AutArK Han 85 1.OG

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00

April

Mi 08.04.
Mi 15.04.
Mi 22.04.
Mi 29.04.

Mai

Mi 06.05.
Mi 13.05.



ABA



AutArk

Walking - Bewegung an der frischen Luft

Bist Du gerne draußen in der Natur?

Beim Walking laufen wir flott und bewegen dabei aktiv unsere Arme.

Wir können dabei entspannen und unserem Körper etwas Gutes tun.

Wer Walking-Stöcke hat, kann diese gerne mitbringen. Es geht aber auch ohne Stöcke.

Mit Hilfe dieser aktiven Pausen an der frischen Luft steigern wir unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Voraussetzungen: Nur für Personen von AutArk.



Elisabeth Zellhuber

Tel: 089 8393 4718

Raum: Gruppenraum AutArk

Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

März	April	Mai	Juni	Juli
Mi 18.03. Mi 25.03.	Mi 01.04. Mi 08.04. Mi 15.04. Mi 22.04. Mi 29.04.	Mi 06.05. Mi 13.05. Mi 20.05. Mi 27.05.	Mi 03.06. Mi 10.06. Mi 17.06. Mi 24.06.	Mi 01.07. Mi 08.07. Mi 15.07. Mi 22.07. Mi 29.07.

ABA



**Lise-Meitner-
Strasse**



Bewegung an der frischen Luft

Wir gehen in den nahegelegenen Grün·bereich und machen verschiedene Aktivitäten an der frischen Luft. Wir spielen zum Beispiel Tisch·tennis, Ball·spiele oder wir machen ein paar leichte Bewegungs·einheiten. So bringen wir unseren Körper wieder in Schwung.



Corina Thränhardt
Tel: 089 3742 9323
Raum: Treffpunkt Eingang LMS
Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

März

Di 17.03.
Di 24.03.
Di 31.03.

April

Di 07.04.
Di 21.04.
Di 28.04.

Mai

Di 05.05.

Juni

Di 16.06.
Di 23.06.
Di 30.06.



ABA



Ohmstrasse

Boule spielen auf dem Hof der Ohm·straße

Gemeinsam spielen wir Boule auf dem Hof der Ohm·straße.
Dieses herausfordernde, unberechenbare Gelände macht das Spiel noch spannender.
Hier ist noch mehr strategisches Denken gefordert.

Voraussetzungen: Die Boule·kugel halten und werfen können.



Adam Kostial
Tel: +49 (89) 8393-4671
Raum: Gruppenraum Ohmstr.
Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

Juni	Juli				
Mi 17.06. Mi 24.06.	Mi 01.07. Mi 08.07. Mi 15.07. Mi 22.07.				



Erfolgreich mit Stress umgehen

Jede und jeder von uns hat manchmal Stress. Aber was genau bedeutet das? Wo kommt der Stress her? Und wie kann ich verhindern, gestresst zu sein?

Wir versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden und dabei unseren Alltag zu betrachten.

Wir überlegen, wie wir unsere Tage gut und achtsam gestalten können. Wir lernen auch Übungen zur Entspannung kennen.

Sicherlich kannst Du einige Anregungen mit in Deinen Alltag nehmen, um zukünftig entspannter durchs Leben zu gehen.



Rosalie Axtner

Tel: 089 8393 4693

Raum: Besprechungsraum LMS EG

Uhrzeit: 10:00 bis 11:15

Juni

Di 09.06.
Di 16.06.
Di 23.06.
Di 30.06.



**BBB
Grundkurs**



**Lise-Meitner-
Strasse**

Fit für PC und Internet (Grundkurs 1)

Wir lernen, sicher mit dem Computer und Internet umzugehen. Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen zu PC, Maus, USB-Stick und Kopf-hörer
- Wissen zu Microsoft Office 365 und Outlook / OWA
- Ordner erstellen und Dokumente speichern
- Internet, Such-maschinen, Browser und Google
- Datenschutz, sichere Pass-wörter und Urheber-recht
- Chancen und Gefahren der sozialen Medien



Rosalie Axtner

Tel: 089 8393 4693

Raum: Besprechungsraum LMS EG

Uhrzeit: 10:00 bis 11:15

Juni

Di 09.06.
Di 16.06.
Di 23.06.
Di 30.06.

Juli

Di 07.07.
Di 14.07.
Di 21.07.
Di 28.07.

ABA



Lise-Meitner-
Strasse

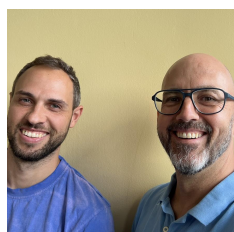


Fit im Kopf und den Händen - Gedächtnis und Motorik trainieren

Beim Spielen lernen wir uns besser kennen.

Mit Hilfe von verschiedenen Gesellschafts-spielen und kreativen Aufgaben fördern wir Konzentration und Merk-fähigkeit.

Dabei schulen wir unser Gedächtnis, Motorik sowie Finger-fertigkeit und trainieren unsere sozialen Kompetenzen.



Wick Andreas, Wenhardt Matthias

Tel: 089 - 37429324

Raum: Kantine LMS 1.OG

Uhrzeit: 13:30 bis 15:30

März
Mo 23.03.

April
Mo 27.04.

Mai
Mo 25.05.

Juni
Mo 22.06.



ABA



Ohmstrasse

Gesellschafts-spiele - Gedächtnis und Motorik schulen

Gesellschafts-spiele machen Spaß und lassen uns neue Dinge lernen.

Beim Spielen kommen wir ins Gespräch.

Ganz nebenbei schulen wir unsere Motorik und Finger-fertigkeit.

Und wir trainieren unser Gedächtnis.



Tanja Mounisse
Tel: 089 8393 4704
Raum: Kantine Ohmstr.
Uhrzeit: 14:00 bis 15:00

März
Mi 18.03.

April
Mi 01.04.
Mi 22.04.
Mi 29.04.

Mai
Mi 20.05.
Mi 27.05.

ABA



Ohmstrasse



KOBOX - konduktive Förderung Boxen

Boxen ist eine Art der Selbst·verteidigung.

Im Kurs beginnen wir mit einer konduktiven Lern·einheit als Aufwärm·phase.

Anschließend boxen wir.

Boxen baut Stress ab und hält den Körper fit.



Ferenc Stelczer
Tel: 089 8393 4505
Raum: Konduktive Förderung
Uhrzeit: 13:00 bis 13:45

März	April	Mai	Juni		
Mi 18.03.	Mi 08.04. Mi 22.04.	Mi 06.05. Mi 20.05.	Mi 03.06. Mi 17.06.		



ABA



Lise-Meitner-
Strasse

Kochen mit Spaß

Du möchtest gerne kochen? Aber Du weißt nicht, wie es richtig geht?

Steig Sie bei uns ein! Bei uns lernst Du in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Schritte.

Wir bereiten zusammen unterschiedliche Speisen zu.

Das macht viel Spaß und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Voraussetzungen: Lust auf Kochen

Monika Roskova, Olga Karpenko-Kildau

Tel: 089 374293-28

Raum: Perspektive

Uhrzeit: 13:00 bis 15:30

März
Do 19.03.

April
Do 16.04.
Do 30.04.

Mai
Do 07.05.
Do 21.05.

ABA



**Lise-Meitner-
Strasse**



Kommunal-politik im Land-kreis München - ISRA Integrierte Sozialraum-orientierte Arbeit

Im Kurs wollen wir herausfinden, welche Möglichkeiten uns die sozialraum-orientierte Arbeit im Land-kreis München bietet.

Wir beschäftigen uns mit Fragen wie:

Wie unterstützt das Landrats-amt Bürger*innen in schwierigen Lebens-lagen?

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich keine Wohnung finde?

Wer hilft mir bei familiären Problemen und Ähnlichem?

Karin Schuster

Tel: +49 (89) 8393-8785, Mobil: +49 (176) 19900-114

Raum: Kantine LMS 1.OG

Uhrzeit: 11:00 bis 12:00

April
Mi 01.04.

Mai
Mi 06.05.

Juni
Mi 03.06.

Juli
Mi 01.07.



ABA



Ohmstrasse

Kunter·bunt und Kreativ - Bastel·spaß für Alle

In diesem Bastel·kurs gestalten wir gemeinsam farben·frohe Dekorationen und Kunst·werke passend zur Saison.

Im Mittel·punkt stehen Freude am Gestalten, gemeinsames Ausprobieren und das Entdecken neuer kreativer Möglichkeiten.

Voraussetzungen: Spaß am Basteln



Nina Richter
Tel: 089 83934634
Raum: Kantine Ohmstr.
Uhrzeit: 13:30 bis 14:30

März
Do 19.03.

April
Do 02.04.
Do 16.04.
Do 30.04.

Mai
Do 28.05.

Juni
Do 11.06.



News und Aktuelles aus München und der Welt

In der Welt passiert jeden Tag etwas. Die Nachrichten sind häufig gar nicht so einfach zu verstehen. Aber reicht es, deshalb nur die Überschriften aus der Bild-zeitung zu lesen?

Wir sprechen über die aktuellen Themen der Welt und gehen ihnen gemeinsam auf den Grund. Wir vergleichen die Schlag-zeilen und Inhalte der einzelnen Medien wie z.B. Münchner Merkur oder Bild-zeitung. Wir lernen, warum wir kritisch auf Schlag-zeilen schauen sollten. Die Themen suchen wir gemeinsam nach euren Interessen aus.



Rosalie Axtner
Tel: 089 8393 4693
Raum: Besprechungsraum LMS EG
Uhrzeit: 13:30 bis 14:45

Juli

Di 07.07.
Di 14.07.
Di 21.07.
Di 28.07.



ABA



Ohmstrasse

Progressive Muskel-entspannung nach Jacobson (PMR)

In diesem Kurs lernen wir eine besondere Art der Entspannung kennen. Dabei werden verschiedene Muskel-gruppen nacheinander gezielt angespannt und wieder gelöst. Mit Hilfe dieser Technik kommen wir zur Ruhe und nehmen uns eine qualitative Pause im Alltag. Diese Art der Entspannung hilft auch bei Schwierigkeiten mit dem Einschlafen oder Durchschlafen. Die progressive Muskel-entspannung hilft auch bei körperlichen Verspannungen und beim Abbau von Stress.



Claudia Morgenstern

Tel: 015123197710

Raum: Besprechungsraum Ohmstr. EG

Uhrzeit: 11:00 bis 12:00

Juni
Do 25.06.

Juli
Do 02.07.
Do 09.07.
Do 16.07.
Do 23.07.
Do 30.07.

ABA



**Lise-Meitner-
Strasse**



Schach-kurs

Wir treffen uns zum gemeinsamen Schach spielen.

Das Schach-Spiel ist ein hervorragendes Training zur Verbesserung von Konzentration und Gedächtnis.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle Werkstatt-mitarbeitenden der Lise-Meitner-Straße sind herzlich willkommen.

Voraussetzungen: Interesse am Schach spielen



Klaus Jacobi

Raum: Kantine LMS 1.OG
Uhrzeit: 13:30 bis 15:30

März

Di 17.03.
Di 24.03.
Di 31.03.

April

Di 07.04.
Di 14.04.
Di 21.04.
Di 28.04.

Mai

Di 05.05.
Di 12.05.
Di 19.05.
Di 26.05.

Juni

Di 02.06.
Di 09.06.
Di 16.06.
Di 23.06.
Di 30.06.

Juli

Di 07.07.
Di 14.07.
Di 21.07.
Di 28.07.



ABA



Ohmstrasse

Zertifikats-lehrgang "Assistent*in im Büro" (IHK)

Dieser Zertifikats-Lehrgang ist eine Ausbildung zum / zur "Assistent*in im Büro". Er ist geeignet für Menschen mit Behinderung, die in einem Büro arbeiten. Die Inhalte sind zusammen mit der "Industrie- und Handels-kammer (IHK) für Ober-franken entwickelt worden . Der Lehrgang dauert 12 Monate. Am Ende legst Du eine Prüfung ab. Bei bestandener Prüfung bekommst Du ein Zertifikat. Es bestätigt, dass Du alles Wichtige für die Arbeit als Büro-assistent*in weißt. Das Zertifikat bietet gute Aussichten auf dem Arbeits-markt. Der Lehrgang findet an etwa 16 Kurs-tagern am Dienstag alle 2-3 Wochen statt. Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

Voraussetzungen: regelmäßige Teilnahme

Angelika Neumann

Tel: 0171 7735758

Raum: Besprechungsraum Ohmstr. EG

Uhrzeit: 09:00 bis 15:00

März

Di 17.03.



*Katalog digital
runterladen*

