



**Liebe Mitbürgerinnen und  
Mitbürger, liebe VHS-Besucher,**

pünktlich zum Ende der Sommerferien liegt das neue Programmheft der Volkshochschule Moosburg druckfrisch auf dem Tisch. Als Bürgermeister der Stadt Moosburg freue ich mich sehr, Sie zum Herbst- und Wintersemester 2022/2023 begrüßen zu dürfen.

Schwerpunkt dieses Semesters ist das Thema „Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“, vor allem auch der Bereich politische Bildung. Die Volkshochschulen als kommunale Bildungspartner haben sich dabei in einer gemeinsamen Erklärung zu einer nachhaltigen Zukunftsgestaltung auf allen Ebenen verpflichtet.

Gerade um die enormen globalen Herausforderungen zu bewältigen, ist Bildung ein wichtiger Baustein. Durch Bildung werden die notwendigen Kompetenzen erworben, um die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu fällen. Dabei greift die Volkshochschule das wachsende Interesse an politischen Themen, für ein demokratisches und friedliches Miteinander auf und leistet einen sehr wertvollen Beitrag zur Auseinandersetzung mit den verschiedensten politischen Themen.

Daneben bietet das Herbstprogramm 2022/2023 natürlich auch die gewohnte umfangreiche Angebotspalette für Jung und Alt: Ob Sie sich für berufliche Fort- und Weiterbildung interessieren, für Politik, Gesellschaft oder Umwelt, ob Sie Sprachen lernen oder Ihre Kenntnisse am PC erweitern wollen, ob Ihnen die Gesundheit oder der Bereich Kultur am Herzen liegt – zu allen Themen finden Sie interessante und abwechslungsreiche Kurse und Vorträge.

Das Team der VHS Moosburg hat sich bei der Programmgestaltung sehr viele Gedanken gemacht, um möglichst vielen Nutzern – von Jung bis Alt – eine Teilhabe am Bildungsprogramm zu ermöglichen.

Ich darf Sie ganz herzlich einladen, im aktuellen Programm der Volkshochschule Moosburg zu blättern und sich von der Vielfalt an Möglichkeiten inspirieren zu lassen.

Dem Team der VHS Moosburg danke ich sehr herzlich für das Engagement bei der Programmgestaltung und für die Flexibilität in den vergangenen beiden schwierigen Jahren. Ihnen und uns allen, den Dozentinnen und Dozenten sowie den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern wünsche ich ein erfolgreiches und vor allem auch gesundes Herbst- und Wintersemester 2022/2023. Wir hoffen alle sehr, dass möglichst viele Kurse in Präsenz stattfinden können, um unser Haus der Bildung wieder mit Leben zu füllen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Josef Dollinger', written in a cursive style.

Josef Dollinger  
Erster Bürgermeister



**Gesellschaft und Leben**

- Geschichte ..... 11
- Gesellschaft / Umwelt ..... 12
- Verbraucherbildung / Recht ..... 13
- Kommunikation / Psychologie ..... 14
- Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen ..... 15
- Länderkunde ..... 16



**Beruf und Karriere**

- Berufliche Fachthemen ..... 18
- Kaufmännische Kurse ..... 19
- Lehrgänge mit Zertifikat ..... 20
- Geprüfte Fachkraft ..... 21
- für Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt ..... 23
- Computer, Tablet, Smartphone ..... 24
- Kurse in Kooperation mit anderen Volkshochschulen ..... 27



**Sprachen**

- In der Welt zuhause, Grundbildung ..... 33
- Integrationskurs mit Alphabetisierung ..... 34
- Sprach- und Integrationskurse ..... 36
  - Deutsch im Integrationskurs ..... 36
  - Allgemeiner Integrationskurs ..... 36
- Prüfungen
  - Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 ..... 38
  - Test: Leben in Deutschland ..... 38
  - Einbürgerungstest ..... 38
  - Deutsch für den Beruf B2 ..... 38
- DEUFÖV Berufsbezogene Sprachkurse ..... 39
- Englisch ..... 40
- Französisch ..... 42
- Italienisch ..... 43
- Spanisch ..... 45
- Türkisch ..... 45

**Über uns**

- Highlights zum Stadtjubiläum ..... 4
- Lange Nacht der Demokratie ..... 5
- Zu Gast im Haus der Bildung ..... 6
- Firmenschulungen ..... 8
- Fit für die Zukunft ..... 9
- Allgemeine Geschäftsbedingungen ..... 75
- Datenschutzerklärung der Volkshochschule Moosburg ..... 77
- Lernziele unserer Kurse ..... 78
- Allgemeine Hinweise ..... 79

**Gesundheit und Fitness**



- Entspannung & Körpererfahrung ..... 47
- Yoga – Qi Gong ..... 49
- Gesundheitswissen ..... 52
- Vorträge & Workshops Pflege ..... 52
- Gesundheitsbetonte Gymnastik ..... 53
- Gesundheit aktuell ..... 54
- Fitness-Kraft-Ausdauer ..... 57
- Tanz ..... 60
- Körper & Stil ..... 61
- Kochen und Geniessen ..... 61

**Kultur und Gestalten**



- Kunstgeschichte ..... 63
- Schätze vor der Haustür ..... 63
- Literatur ..... 63
- Musik ..... 64
- Künstlerisches, Handwerkliches und Textiles Gestalten ..... 65

**Die junge vhs**



- KinderUNI Moosburg ..... 69
- Natur und Umwelt ..... 70
- Entspannung & Bewegung ..... 70
- Tanz ..... 71
- Kreativität ..... 72
- Schülerförderung ..... 73

**Die Heilpraktikerschule Moosburg**



- Unsere Dozenten ..... 82
- Ausbildung Heilpraktiker/in ..... 83
- HP-Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs ..... 84
- Naturheilkundliche Praxisausbildung ..... 84
- Persönlichkeitsentwicklung ..... 85

## Unser Team



**Gerda Fischer**

Geschäftsführerin  
08761/7225-12  
gerda.fischer  
@vhs-moosburg.de



**Christine Oehlmann**

stellvert.  
Geschäftsführerin  
Sprachen/  
Integrationskurse  
08761/7225-11  
christine.oehlmann  
@vhs-moosburg.de



**Katharina Günthner**

Sprachen  
08761/7225-15  
katharina.guentner  
@vhs-moosburg.de



**Elena Wiedmann**

Alphabetisierung/  
Grundbildung  
08761/7225-15  
elena.wiedmann  
@vhs-moosburg.de



**Zeljka Plazibat Tomic**

Sprachen/  
Integrationskurse  
08761/7225-15  
zeljka.tomic  
@vhs-moosburg.de



**Igbal Selimi**

Gesundheit  
und Junge vhs  
08761/7225-13  
igball.selimi  
@vhs-moosburg.de



**Waltraut Hampe**

Beruf (incl. EDV)  
Schülerhilfe  
08761/7225-17  
waltraut.hampe  
@vhs-moosburg.de



**Nadine Sukniak**

Gesellschaft  
und Kultur  
08761/7225-10  
nadine.sukniak  
@vhs-moosburg.de



**Corinna Steinecke**

vhs Zolling  
Heilpraktikerschule  
Öffentlichkeitsarbeit  
08167/6943-32  
corinna.steinecke  
@vhs-moosburg.de



**Monika Kreitmair**

Verwaltung  
und Kundenservice  
08761/7225-0  
buero@vhs-moosburg.de

## Vorstand

1. Vorstand: Wolfgang Berger, 2. Vorstand: Gerhard Beubl, Schatzmeisterin: Barbara Birnkammer, Schriftführer: Erwin Weber, Rechnungsprüfer: Manfred Tristl, Philipp Fincke

## Organisatorisches

### Volkshochschule Moosburg e.V.

Stadtplatz 2  
85368 Moosburg  
Telefon 08761/7225-0  
Fax 08761/7225-14  
buero@vhs-moosburg.de  
www.vhs-moosburg.de

### Außenstelle vhs Zolling

Rathausplatz 1  
85406 Zolling  
Telefon 08167/6943-32  
Fax 08761/7225-14  
vhs-zolling@vhs-moosburg.de

### Bankverbindung

Sparkasse Moosburg  
IBAN: DE73 7435 1740  
0000 0072 50  
BIC: BYLADEM1MSB

### Postanschrift

Postfach 1344  
85362 Moosburg

### Öffnungszeiten

Mo., Di., Do. 08.30 – 12.00  
und 14.00 – 17.00 Uhr  
Mi., Fr. 08.30 – 12.00 Uhr  
(nicht während der Ferien)

### Beratungen für alle Integrationskurse

Di. 08.30 – 13.00 Uhr  
Mi. 14.00 – 17.00 Uhr  
Do. 14.00 – 17.00 Uhr  
Fr. 13.00 – 15.00 Uhr  
nach Terminvergabe



## Unsere Highlights zum 1250-jährigen Stadtjubiläum Moosburgs

Nach einem schönen, ereignisreichen Sommer wird auch im Herbst-/Wintersemester an der vhs Moosburg das Stadtjubiläum weitergefeiert. Erneut beleuchten Historiker:innen, Wissenschaftler:innen und Kulturschaffende aus ganz unterschiedlichen Perspektiven unsere Stadt. Überzeugen Sie sich selbst:

### **Geschichtswanderung an Amper und Isar** **1001**

Josef Schlecht

Termin: Sonntag, 25.9.2022, 14 Uhr

**Vortrag:**

### **Bayerns Geschichte – Bekanntes und Unbekanntes** **1002**

Alexander Siegfried Brehmer

Termin: Freitag, 7.10.2022, 19 Uhr

**Vortrag:**

### **Ein „leben-lassender Seelsorger“** **1003**

#### **Der Geistliche, Historiker und Schriftsteller Anton Nagel (1742-1812)**

Florian Bichlmeier

Termin: Freitag, 21.10.2022, 19 Uhr

**Vortrag:**

### **Neandertaler und andere Feinschmecker** **1004**

#### **vorgeschichtliche Nutzung aquatischer Ressourcen als Überlebensstrategie**

Dr. Fesq-Martin

Termin: Samstag, 19.11.2022, 18 Uhr

### **Überlebenskunst**

#### **Ausstellungszyklus mit historischen Originalwerken aus dem Stalag VII A und Internierungslager Nr. 6**

Teil 4: „Unter Verdacht – Automatic arrest im Internierungslager Nr. 6“

30.09. – 09.10.2022

Bitte beachten Sie auch unsere Führungen zu Moosburg unter „Moosburg kennenlernen“.

*Lange Nacht der* ★  
**DEMOKRATIE**

*Demokratie  
bewegt*

**Freising &  
Moosburg**

*bewegt  
Demokratie*

**02.10.2022**

*mit Ausstellungen, verschiedenen Stationen  
und Aktionen in Moosburg  
und  
einem Kunst-Musik-Event in der Aula  
der vhs Moosburg*

# Zu Gast im Haus der Bildung



Hans Hartig: Lagerstraße, © Stadtarchiv Moosburg

Ausstellungsreihe 2022

## Überlebenskunst Künstler sehen das Lager

mit Original-Kunstwerken aus dem Kriegsgefangenlager  
Stalag VII A und dem Internierungslager Nr. 6

**Teil 4: Unter Verdacht**  
Automatic arrest im Internierungslager No. 6

**Ausstellungsdauer: 30.9. – 9.10.2022**  
**Vernissage: Freitag, 30.9.2022, 19 Uhr**

mit Beiträgen zur Geschichte von Dr. Dominik Reither  
und zur Lyrik der Internierten von Christine Fößmeier



Konzert

## Gitane Akkrobat

**GITANE AKKROBAT**  
verbindet die Liebe zu feiner  
handgemachter Musik  
mit akustischen Instrumenten:

**Andy Mayr (Gitarre)**  
**Roland Pöhlmann (Akkordeon)**  
**Stefan Tessler (Kontrabass)**

**Samstag, 22.10.2022, 20 Uhr**  
**Einlass: 19.30 Uhr**



Ausstellung

## „Wenn sich Tag und Nacht begegnen...“

Fotografien von Brigitte Deus-Neumann

**Ausstellungsdauer: 13.10. – 30.10.2022**  
**Midissage: Sonntag, 23.10.2022, 11 Uhr**

**Ausstellung**

**„Der Weg durch den Regenbogen“**



Die künstlerische Auseinandersetzung mit Krankheit, Tod und Genesung als Rahmen für eine Werkschau

Verkaufsausstellung von Gemälden der 2011 verstorbenen Malerin Angelika Berger zugunsten der Hospizgruppe Freising e.V.

Vernissage: Freitag, 11.11.2022, 19 Uhr  
Ausstellungsdauer: 11.11. – 9.12.2022

**Rahmenprogramm**

Freitag, 18.11.2022, 18.30 Uhr

„Das andere Totenbuch“ – eine meditative Reise  
Lesung aus einer Übertragung des Tibetischen Totenbuchs von Wulf Mirko Weinreich  
Leitung: Andrea Huber

Donnerstag, 24.11.2021, 18 Uhr

**Letzte Hilfe-Kurs**

Dozentin: Frau Hanrieder-Böld, Hospizgruppe Freising e.V.

Dienstag, 29.11.2022, 18.30 Uhr

**Vortrag**

„Ich sehe was, was du nicht siehst“ –  
Wie malen Kinder sich den Tod aus

Vortrag für Erwachsene

Dozentin: Frau Mallmann, Hospizgruppe Freising e.V.

**Filmvorführung**

**„Und es geht doch... Agrarwende jetzt!“**

in Kooperation mit Greenpeace  
Samstag, 28.01.2023, 19 Uhr



.....

**Energieberatungen durch den Verbraucher-Service Bayern im KDFB e.V.**

einmal im Monat, jeden 3ten  
Dienstag, 14 – 18 Uhr





# Firmenschulungen EFQM®

Committed to Excellence  
2 Star - 2019

Als moderner Dienstleistungsbetrieb bietet die Volkshochschule Moosburg e.V. auch Firmen optimale Bedingungen für die professionelle Schulung Ihrer Mitarbeiter\*innen. Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Inhalte, durchgeführt bei uns im Haus oder bei Ihnen vor Ort.

## Sie bestimmen die Inhalte

Die Schulungsinhalte, der zeitliche Umfang und das Qualifizierungsziel orientieren sich an den betrieblichen Erfordernissen und den Vorkenntnissen der Mitarbeiter\*innen.

Wir bieten u.a. folgende Themenbereiche an:

- Sprachen
- Deutsch als Zweitsprache
- EDV
- Arbeitsmethoden (Zeitmanagement, Präsentationstechniken, Büroorganisation)
- Soft Skills (Teamtraining, Konfliktmanagement, Zeitmanagement)
- Gesundheitsmanagement.

## Sie wählen Ort und Zeit

In einem Vorgespräch legen wir mit Ihnen gemeinsam fest, ob die Schulung, der Vortrag oder das Seminar bei Ihnen im Haus (Inhouse) oder in den Räumlichkeiten der vhs stattfindet.

Unsere Vorgehensweise in enger Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Lehrkräften ist:

- Ermittlung der Vorkenntnisse der Teilnehmer
- Beratung zum Schulungsinhalt und Schulungsumfang
- Entwicklung eines Schulungskonzepts
- Ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes flexibles Training
- Betreuung von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Abschluss Ihrer Schulungen

## Bildung ist unsere Stärke

- Mehr als 40 Jahre kommunaler Bildungspartner
- 150 Dozentinnen und Dozenten im Wissenspool
- Moderne pädagogische Lehrkonzepte
- Xpert - Europaweit anerkanntes Zertifikatssystem
- vhs ist Partnerin regionaler Unternehmen
- Gutes Preis-/Leistungsverhältnis
- vhs ist flexibel und innovativ

**Unter der Rubrik Beruf und Computer ab Seite 27 finden Sie fertige Kurskonzepte, die wir auch als Firmenschulung anbieten.**

### Ihre Ansprechpartnerin:

Dipl.-Kfm. Gerda Fischer  
gerda.fischer@vhs-moosburg.de  
Tel. 08761/7225-12

### Referenzen:

Rathaus Moosburg: [www.moosburg.de](http://www.moosburg.de)  
Rathaus Zolling: [www.zolling.de](http://www.zolling.de)  
Clariant Produkte (Deutschland) GmbH: [www.clariant.com](http://www.clariant.com)  
Jungheinrich Moosburg AG & Co. KG: [www.jungheinrich.de](http://www.jungheinrich.de)  
EFAFLEX Tor- und Sicherheitssysteme GmbH & Co. KG: [www.efaflex.com](http://www.efaflex.com)  
Firma Artus: [www.artus-instandsetzung.de](http://www.artus-instandsetzung.de)

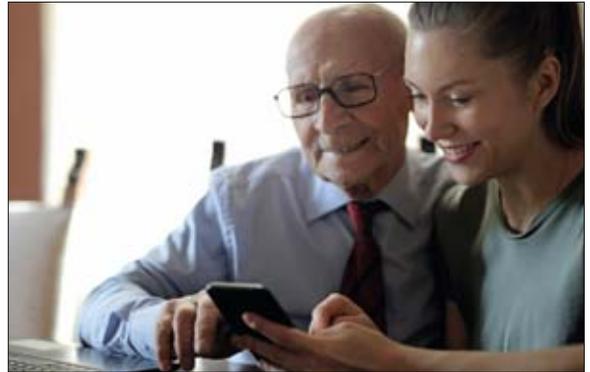
# Fit für die Zukunft

## Erste Schritte am Computer

2302

Überwinden Sie die Angst, einen Computer nicht zu kennen. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre, was man alles damit machen kann und was man tun muss, um z.B. einen Brief, eine Einladung oder den Geschäftsverkehr mit einer Versicherung zu erstellen – und wie Sie das, was Sie am Computer geschrieben haben, auch wiederfinden.

**Termin 4x Mittwoch, 9.11.- 30.11.2022, 14 – 17 Uhr**



## Mobile Endgeräte – Smartphone und Tablet 2315/2316

Der bewährte Smartphone-Treff wird dieses Semester durch zwei ausführlichere Kurse ersetzt. Der Dozent Christoph Galle führt Sie im Oktober durch alle wichtigen Themen zum Betriebssystem Android (Kurs 2315) und im Januar findet der Kurs für Besitzer von Apple Geräten statt (Kurs 2316).



**Termin: Samstag, 14 – 17.30 Uhr Oktober  
und November 2022**

## Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos 2305

Im Gegensatz zu oft teuren Alternativen von Anbietern wie z.B. Adobe ist die mächtige Bildbearbeitungssoftware Gimp kostenlos. In diesem Kurs lernen Sie u.a. die grundlegenden Funktionen des Programms kennen.



**2x Samstag, 26.11 und 3.12.2022, 14 – 17 Uhr**

## 10-Finger-Tastenschreiben ab der 5. Kl 2202

Wieviel Zeit werden unsere Kinder in Zukunft am PC verbringen? Wie wichtig ist da, eine richtige Haltung und eine gleichmäßige Belastung der Hände?

**4x Samstag, 19.11. bis 10.12. 2022, 10 -12 Uhr**



## Erfolgreich verhandeln 2401

Verhandlungen sind Gespräche, in denen Interessen austariert werden. Der Ausgang hängt nicht von der Qualität der Argumente, sondern dem strategischen Geschick der Beteiligten ab. Das kann man lernen.

**Termin: Donnerstag, 10.11. und 1.12.2022,  
19 – 20.30 Uhr**



Alle Veranstaltungen finden Sie in der Rubrik „Beruf und Computer“ ab Seite 24.

**TERMINE FÜR IHRE PLANUNG****September 2022****Sonntag, 25.9.2022**

1001 14 Uhr Geschichtswanderung an Amper und Isar

**Oktober 2022****Freitag, 7.10.2022**

1002 19 Uhr Vortrag: Bayerns Geschichte – Bekanntes und Unbekanntes

**Freitag, 14.10.2022**

1500 19 Uhr Multivisionsvortrag: 3.000 km Freiheit – Der Yukon

**Freitag, 21.10.2022**

1003 19 Uhr Vortrag: Anton Nagel (1742-1812)

**Samstag, 22.10.2022**1401 16 Uhr Kirchenführung St. Kastulus  
1402 10.15 Uhr Kirchenführung St. Martin, Landshut**November 2022****Mittwoch, 2.11.2022**

1102 19 Uhr Online-Vortrag: Gender trifft Erderwärmung – was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?

**Dienstag, 8.11.2022**

1201 19.30 Uhr Patientenverfügung / Betreuungsverfügung – Vortrag

**Mittwoch, 16.11.2022**

1103 19 Uhr Online-Vortrag: Klimaneutral – Wie geht das?!

**Freitag, 18.11.2022**

1304 18.30 Uhr „Das andere Totenbuch“ – eine meditative Reise

**Samstag, 19.11.2022**1400 14 Uhr Stadtführung Moosburg  
1004 18 Uhr Vortrag: Neandertaler und andere Feinschmecker**Dienstag, 22.11.2022**

1202 19.30 Uhr Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

**Donnerstag, 24.11.2022**

1305 18 Uhr „Letzte Hilfe“: Am Ende wissen, wie es geht

**Dienstag, 29.11.2022**1306 18.30 Uhr Vortrag: „Ich sehe was, was du nicht siehst“  
1203 19.30 Uhr Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern**Mittwoch, 30.11.2022**

1104 19 Uhr Online-Vortrag: Überflüssiger Überfluss – wie geht nachhaltige Ernährung?

**Dezember 2022****Sonntag, 4.12.2022**

1406 16 Uhr Führung durch das Heimatmuseum

**Januar 2023****Samstag, 21.1.2023**1403 14 Uhr Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum  
1404 14 Uhr Führung durch das Haus der Heimat**Samstag, 28.1.2023**

1105 19 Uhr „Film: „Und es geht doch... Agrarwende jetzt!““

**Montag, 30.1.2023**

1101 19 Uhr Infoveranstaltung für Interessierte am Schöffenamts

**Februar 2023****Montag, 6.2.2023**

1303 19 Uhr Workshop: Smalltalk – langweilig oder Eingangstor für mehr Aufmerksamkeit?

**Samstag, 11.2.2023**

1405 14 Uhr Stalag VII A – Führung



## GESELLSCHAFT UND LEBEN

### VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Utopiefähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## GESCHICHTE

### Geschichtswanderung an Amper und Isar (circa 8km) 1001

Josef Schlecht

Bau der Eisenbahnstrecke – Entstehung der heutigen Flussläufe – Stalag VII A – Amperbrücken, das Tor zur Hallertau...

Ausgangspunkt ist das 2018 renovierte Pfarrheim in Volkmannsdorf. Auf dem wildromantischen Weg zwischen Amper und Isar gibt es viel Interessantes über die gravierenden Veränderungen der beiden Flussläufe in den letzten Jahrhunderten zu berichten. Eine Pause mit wissenswerten Informationen gibt es entlang dem ehemaligen Gefangenen- und Internierungslager Stalag VII A. Auf dem Rückweg geht es zur Amperbrücke bei Thalbach und über das Landl und Wang zum Ausgangspunkt. Interessantes gibt es auch über die Amperübergänge, dem Tor zur Hallertau, der Entstehung von Thalbach und dem Eisenbahnbau zu erzählen.

Abmarsch und Rückkehr ist beim Pfarrheim in Volkmannsdorf, Untere Hauptstr. 21, Parkplatz.

Dem Wetter angemessene Wanderbekleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Sonntag, 25.9.2022, 14 – 17 Uhr  
**Treffpunkt:** Pfarrheim in Volkmannsdorf, Parkplatz  
**Gebührenfrei.**

### Vortrag

### Bayerns Geschichte – Bekanntes und Unbekanntes 1002

Alexander Siegfried Brehmer, ehemaliger Dozent u.a. am Carolino Augusteum / Salzburg Museum

Auf unterhaltsame Art und Weise wird folgende Themenvielfalt zur Bayerischen Geschichte beleuchtet:

Prähistorische Betrachtungen – historische Frühgeschichte – Belohnte Treue: Das Haus Wittelsbach – Europa in Bayern – Tizian – Heilige, Päpste, Könige – Bauernfünfer – W. Shakespeares Königsdramen – Was dreheln WIR uns heute? – Napoleon I. und die Folgen für Bayern – Der Reichsdeputationshauptschluss: Verluste und Gewinne – 1500 Jahre und kein Ende

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Freitag, 7.10.2022, 19 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebühr:** 10,- Euro

### Vortrag:

### Ein „leben-lassender Seelsorger“ – 1003 Der Geistliche, Historiker und Schriftsteller Anton Nagel (1742-1812)

Florian Bichlmeier

Der 1742 in Moosburg geborene Anton Nagel gehörte zu den produktivsten Schriftstellern seiner Zeit. Er verfasste zahlreiche wissenschaftliche Werke auf historischem und volkskundlichem Gebiet und war darüber hinaus als Dramatiker und Dichter sehr beliebt. Neben seinem Talent wurden von Zeitgenossen vor allem seine Bescheidenheit, seine Gutmütigkeit und seine Hilfsbereitschaft geschätzt. So entdeckte er als Pfarrer in dem kleinen Ort Rohr bei Rohrbach in der Hallertau das Talent eines kleinen Jungen, der in ärmlichsten Verhältnissen lebend soeben aus der Oberpfalz zugezogen war. Bei diesem Jungen handelte es sich um den späteren Sprachforscher Johann Andreas Schmeller, den Herausgeber des Bayerischen Wörterbuches.



Pfarrhof von Rohr, Gde. Rohrbach (Lkr. PAF)

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Freitag, 21.10.2022, 19 – 20 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebühr:** 10,- Euro

### Vortrag:

### Neandertaler und andere Feinschmecker 1004 – vorgeschichtliche Nutzung aquatischer Ressourcen als Überlebensstrategie

Dr. Martinus Fesq-Martin, Biologe, Lehrer und Lehrbeauftragter für Biogeographie an der Universität Augsburg

Im Landkreis Freising lassen sich Neandertaler am Beginn der letzten Kaltzeit nachweisen. Der Reithier Faustkeil zeigt klare Bezüge zu einer Fundstelle im Altmühltal, der Sesselfels-grotte. In den letzten Jahren sind zahlreiche Untersuchungen veröffentlicht worden, die zeigen, dass



Neandertaler auch Fische, Muscheln und Schnecken aus dem Meer genutzt haben. Sie könnten sogar bereits getaucht sein! Ausgehend von diesen neuen Erkenntnissen zur Ernährung von Neandertalern zeigt der Referent die vielfältige Nutzung aquatischer Tiere in Alt-, Mittel- und Jungsteinzeit auf. Dabei werden auch Beispiele aus dem Nördlinger Ries und dem Ampertal vorgestellt. Dr. Martinus Fesq-Martin ist Biologe und hat sich auf aquatische Biodiversität und vorgeschichtliche & historische Biodiversität spezialisiert. Er unterrichtet als Biologielehrer an den Nymphenburger Schulen sowie als Lehrbeauftragter an der Universität Augsburg.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Samstag, 19.11.2022, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebühr:** 10,- Euro



## GESELLSCHAFT / UMWELT

### Infoveranstaltung für Interessierte am Schöffenamtsamt 1101

Alfons Kuhn, Schriftführer und Beauftragter für Weiterbildung, Deutsche Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen, Landesverband Bayern e.V.

Nach §30 Gerichtsverfassungsgesetz (GVG) üben Schöffinnen und Schöffen ihr Richteramt während der Hauptverhandlung in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter aus. Sie sind also als Richter dem Berufsrichter gleichgestellt. Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöffen\*innen in 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffinnenverband Bayern (https://www.schoeffen-bayern.de/) Informationen über das Wahlverfahren sowie über die Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen.



Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Montag, 30.1.2023, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebührenfrei.**

#### Online-Vortrag:

### Gender trifft Erderwärmung – was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun? 1102

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

**Anmeldung erforderlich unter: nadine.sukniak@vhs-moosburg.de. Sie erhalten dann den Zugangslink zur Veranstaltung.**

**Termin:** Mittwoch, 2.11.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Gebührenfrei.**

#### Online-Vortrag:

### Klimaneutral – Wie geht das?! 1103

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutrale Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher\*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen?



**Anmeldung erforderlich unter: nadine.sukniak@vhs-moosburg.de. Sie erhalten dann den Zugangslink zur Veranstaltung.**

**Termin:** Mittwoch, 16.11.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Gebührenfrei.**

#### Online-Vortrag:

### Überflüssiger Überfluss – wie geht nachhaltige Ernährung? 1104

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen.

Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.

**Anmeldung erforderlich unter: nadine.sukniak@vhs-moosburg.de. Sie erhalten dann den Zugangslink zur Veranstaltung.**

**Termin:** Mittwoch, 30.11.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Gebührenfrei.**

#### Film:

### „Und es geht doch... Agrarwende jetzt!“ 1105

in Kooperation mit Greenpeace

Dokumentarfilm von Bertram Verhaag, DENKmal-Film (München), Deutschland 2022



Die Agrarwende: Traum, Fantasiewelt, Märchen, unrealistisch...? Nein ist es nicht.

In Hohenlohe in Baden-Württemberg ist es Realität. Rudolf Bühler, ein Hohenloher Bauernsohn in der 14. Generation, gründete 1988 die BESH (Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall) und läutete damit eine Agrarwende in der gesamten Region ein. Als erste Tat bewahrte er das Schwäbisch Hällische Landschwein vor dem Aussterben. Das klingt erstmal wenig spektakulär, doch mit seinen Ideen und deren gänzlich unkonventionellen, aber konsequenten Umsetzungen, hat er einer ganzen Region zu neuem wirtschaftlichem und kulturellem Aufschwung verholfen.

Am Anfang waren es nur acht Züchterkollegen, inzwischen sind es 1460 Bauern in der BESH. Durch die Erzeugergemeinschaft haben die Bauern die gesamte Produktionskette in ihrer Hand. Selbst die UN in New York schätzt Bühlers Arbeit und richtete ihm und seiner Erzeugergemeinschaft BESH einen ständigen Sitz als Berater bei landwirtschaftlichen Problemen von Kleinbauern ein. Sein Tellerland, über den er hinausieht, reicht zu Kleinbauern in der ganzen Welt. Sein unermüdlicher Einsatz hat zweifellos die Landwirtschaft nicht nur in Schwäbisch Hall belebt, sondern gangbare Wege aufgezeigt, eine wirkliche Agrarwende zu vollziehen – zum Besseren für Mensch, Tier und Natur.





Der Film dokumentiert auf mitreißende Weise die Arbeit von nachhaltig denkenden und handelnden Menschen über einen Zeitraum von 35 Jahren. Er spricht über die Anstrengungen, die Zweifel und die Steine auf dem Weg und macht Hoffnung, dass ein Einklang von Mensch und Natur möglich ist.  
Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Samstag, 28.1.2023, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Eintritt frei. Spenden an Greenpeace willkommen.**

## VERBRAUCHERBILDUNG / RECHT

### Vortrag:

#### Patientenverfügung / Betreuungsverfügung 1201

Monika Blümel, Rechtsanwältin

Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?

- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?

- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?

- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Dienstag, 8.11.2022, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Gebühr:** 10,- Euro

### Vortrag:

#### Vererben mit Sinn und Verstand 1202

Monika Blümel

In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?

- Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer

- Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen

- Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz

- Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Dienstag, 22.11.2022, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Gebühr:** € 10,- Euro

### Vortrag:

#### Haftung für die Pflegekosten der Eltern 1203

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Ersparnis nicht aus, um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten“. Der leicht verständliche Vortrag behandelt u. a. folgende Themenkreise: In bestimmten Grenzen schulden Kinder aus ihrem Einkommen und ihrem Vermögen den Eltern Unterhalt.

Auch die so genannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert.

Falls der Pflegebedürftige in der Vergangenheit Vermögen (z.B. sein Haus) verschenkt hat, hat er unter bestimmten Voraussetzungen einen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten. Der Sozialhilfeträger kann dann diesen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten auf sich überleiten.

Die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen wird angesprochen (sogenannte Altenteils-/Leibgedingsverträge). Hierbei wird auch die Frage der Inanspruchnahme von weichenenden Geschwistern auf Unterhalt behandelt.

Der Sozialhilfeträger kann in bestimmtem Umfang auch vom Erben die Erstattung geleisteter Sozialhilfe verlangen.

Es werden im Vortrag vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung aufgezeigt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Dienstag, 29.11.2022, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Gebühr:** € 10,-

**AFS** Anwaltskanzlei  
Frösner & Partner mbB  
FACHANWÄLTE  
RECHTSANWÄLTE

#### Katharina Frösner

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Erbrecht

Fachanwältin für Arbeitsrecht

Fachanwältin für Miet- u. Wohnungseigentumsrecht

#### Herbert Brandl

Rechtsanwalt

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Spezialist für Verwaltungsrecht

Spezialist für Handels- und Gesellschaftsrecht

#### Sabine Huber\*

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht

Fachanwältin für Versicherungsrecht

Spezialistin für Verkehrsrecht

\* angestellt

Haydstr. 2, 85354 Freising,  
Tel. 081 61 / 93 90 60,  
Email: afs@afs-rechtsanwaelte.de

**KOMMUNIKATION /  
PSYCHOLOGIE****Workshop:**

**Smalltalk – langweilig, überflüssig oder kann man das auch als Eingangstor für mehr Respekt, Aufmerksamkeit und Lebensfreude nutzen?** 1303

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Eigentlich könnte man doch diese Alltagsgelegenheiten nutzen und unserem ehrlichen Interesse folgen und so das Beste aus diesen Situationen machen. Aber da sind diese Ängste, inneren Gedanken wie „Was von mir darf ich zeigen?“, „Was für Themen muss ich ausklammern?“, „Immer übers Wetter reden ist mir zu langweilig, deshalb sag ich lieber gar nichts“...

In diesem Workshop legen wir unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf die Worte, sondern auch auf unser Körperbewusstsein.

Ich freue mich auf einen unterhaltsamen Abend.

**Termin:** Montag, 6.2.2023, 19 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Gebühr:** 20,- Euro

**„Das andere Totenbuch“ – eine meditative Reise** 1304

**Lesung aus einer Übertragung des Tibetischen Totenbuchs von Wulf Mirko Weinreich**

Andrea Huber

Was, wenn du auf dem Weg zu immer größerer Wachheit und Fülle wärst? Was, wenn die Freude dein Führer wäre auf diesem Weg? Was, wenn dieser Weg nicht mit dem Tod endet? Was, wenn du im Sterben erfahren würdest, dass du immer schon eins bist mit allem, was ist? Was, wenn der Tod ein Teil deines Lebens ist?

Wäre es dann nicht eine gute Idee, dich darauf vorzubereiten? Aber wie, wenn der Verstand bei dieser Frage komplett überfragt ist?

Tibetische Mönche haben Meditationsformen entwickelt, in denen sie Sterben und Tod erforscht(en). Ihre Erkenntnisse fassten sie im 8. Jahrhundert im „Tibetischen Totenbuch“, dem Bardo Thödrol, zusammen. Der Psychotherapeut Wulf Mirko Weinreich hat es in heutige Sprache und unseren gesellschaftlichen Kontext übertragen und daraus „eine praktische Anleitung zur Sterbebegleitung“ erstellt.

Ich lade dich ein zu einer etwa einstündigen meditativen Reise anhand ausgewählter Texte aus diesem „anderen Totenbuch“. Danach ist Zeit für Nachspüren und Austausch.

Andrea Huber gestaltet und leitet Zeremonien zu Lebensübergängen sowie Seminare und Workshops, in denen sie Menschen unterstützt, mit sich selbst und anderen in authentischen, tiefen Kontakt zu kommen. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit sind Trauerfeiern. <http://lebendige-rituale.de>

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Wolldecke, warme Socken

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Freitag, 18.11.2022, 18.30 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5  
**Gebühr:** 10,- Euro

**„Letzte Hilfe“: Am Ende wissen, wie es geht**

1305

Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und den Deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV)



Um die breite Bevölkerung mit den Themen Vorsorgeplanung, Umgang mit dem Tod und dem kleinen 1x1 der Sterbebegleitung zu erreichen, wurde der Kurs „Letzte Hilfe“ entwickelt.

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbeprozess ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Für den Landkreis Freising stellt sich das Team der Kursleiterinnen für die „Letzte Hilfe“-Kurse aus Pflegekräften der Palliativstation Freising und Haupt- und Ehrenamtlichen der Hospizgruppe Freising e.V. zusammen.

Mitzubringen: evtl. Brotzeit und Getränke

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Donnerstag, 24.11.2022, 18 – 21.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01  
**Gebühr:** 15,- Euro

**Vortrag:**

**„Ich sehe was, was du nicht siehst“ – Wie malen Kinder sich den Tod aus** 1306

Barbara Mallmann, Leitende Koordinatorin der Hospizgruppe Freising e.V. und Trauerbegleiterin

Viele Erwachsene scheuen sich mit Kindern über den Tod zu sprechen. Weil es für sie selbst ein schwieriges Thema ist und sie nicht wissen, was sie dem Kind antworten sollen, wenn es Fragen hat wie z.B. „Tut Tod weh?“

Im Rahmen des Vortrags werden kreative Möglichkeiten aufgezeigt und aktiv ausprobiert, mit Kindern ins Gespräch zu kommen, wie z.B. Malen, Spielen, Schreiben.

Eine anschließende Diskussion bietet Raum für Fragen und Austausch.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Dienstag, 29.11.2022, 18.30 – 20 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12  
**Gebührenfrei.**





## LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

### Stadtführung Moosburg

1400

Michaela Hofmann

Es gibt viel zu sehen in Moosburg!

Bei einer Führung durch die Altstadt erleben Sie den spannenden Atem der Jahrhunderte: Gotische Giebelfassaden, der Zehentstadel, barocke Bürgerhäuser, das italienischen Bauten nachempfundene Rathaus aus dem vorletzten Jahrhundert und das erst kürzlich nach historischem Vorbild wieder errichtete Feyerabendhaus. Entdecken Sie eine alte Stadt ganz neu!

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Samstag, 19.11.2022, 14 – 15.30 Uhr  
**Treffpunkt:** zwischen den Türmen von St. Kastulus und St. Johannes.  
**Gebühr:** 5,- Euro

### Kirchenführung St. Kastulus

1401

Dorothea Band

Die St. Kastuluskirche, das Herz der Stadt Moosburg und in der markanten Silhouette gemeinsam mit dem Turm der Johanniskirche stadtbildprägend, und ihre Schätze (Westportal, Chorgestühl, Hochaltar) stehen im Mittelpunkt dieser Führung.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Samstag, 22.10.2022, 16 – 17.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Kastuluskirche, vor dem Südportal  
**Gebühr:** 5,- Euro



Copyright Moosburg Marketing eG

### Kirchenführung St. Martin, Landshut

1402

Dorothea Band

Die „reichen Herzöge“ haben sich nicht nur in der Burg Trausnitz selbst ein Denkmal gesetzt, sondern auch in Form der gotischen St. Martinskirche mit dem höchsten Backsteinturm der Welt. Bedenkt man die technischen Möglichkeiten der Zeit, so ist es ein atemberaubendes und lebensgefährliches Unterfangen gewesen. Was hat die Menschen angetrieben, diese Gefahren auf sich zu nehmen? Welche architektonischen Lösungen hat man gefunden, um eine so hohe und lichtdurchflutete Kirche bauen zu können? Während eines Besuches der Kirche werden Antworten auf diese Fragen gefunden und natürlich werden auch die Rosenkranzmadonna von Hans Leinberger sowie die weiteren Ausstattungstücke im Inneren der Kirche „unter die Lupe“ genommen – dazu gehören auch die Nachkriegskirchenfenster, die eine zeitgeschichtliche Kritik enthalten. Im Anschluss an die Führung findet um 11:45 Uhr ein gebührenfreies Orgelkonzert statt.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Samstag, 22.10.2022, 10.15 – 11.45 Uhr  
**Ort:** Kirche St. Martin in Landshut  
**Treffpunkt:** Vor dem Westportal  
**Gebühr:** 5,- Euro



St. Martin Foto: Philipp Hienstorfer, 2005

### Führung durch das STALAG- Neustadt-Museum im Haus der Heimat

1403

Stadtrat Martin Pschorr

Auf dem Gebiet der heutigen Moosburger Neustadt befand sich von 1939 bis 1945 das STALAG VII A, eines der größten Kriegsgefangenenlager des nationalsozialistischen Deutschlands. Gebaut für 10.000 Personen, lebten am 29. April 1945, dem Tag der Befreiung durch amerikanische Truppen, etwa 70.000 gefangene Soldaten im Lager. Von Juni 1945 bis März 1948 befand sich dann dort das Internierungslager „Civilian Internment Camp No. 6“ der US-Militärregierung. Nach der Auflösung dieses Lagers wurde es „zur Einweisung von Flüchtlingsbetrieben“ für die Stadt Moosburg als „Generalpächterin“ und Vermieterin freigegeben.

Für die Entwicklung der Stadt Moosburg war der enorme Bevölkerungszuwachs an Flüchtlingen und Heimatvertriebenen von großer Bedeutung. Aus der Barackensiedlung entstand im Laufe der Zeit trotz teilweise äußerst schwieriger Bedingungen durch Fleiß, Zielstrebigkeit, Können, Zusammenhalt und Optimismus der moderne und dicht besiedelte Stadtteil „Moosburg-Neustadt“, der für viele Menschen eine neue Heimat wurde.

Mit einer großen Anzahl von Bildern, Dokumenten und Texten, beginnend 1939 bis heute, sowohl aus dem Stadtarchiv, von Institutionen, als auch aus Privatbesitz können Sie nunmehr sehr anschaulich nachvollziehen, wie sich die Geschichte der Neustadt darstellt. Herr Martin Pschorr, langjähriger Stadtrat und STALAG-Beauftragter der Stadt Moosburg, führt Sie durch das Museum.

Anmeldung erforderlich.

### Führung durch das Haus der Heimat

1404

Josef Ackermann

Seit 2005 sind im Moosburger „Haus der Heimat“ insgesamt sechs Heimatvereinigungen vertreten: die Landsmannschaft Donauschwaben und der Hodschager Heimatverein, die Schlesische und die Sudetendeutsche Landsmannschaft sowie die Egerländer Gmoi und der Heimatbund Königsberg a. d. Eger. In der Königsberger Heimatstube sind vor allem Bilder, Schrifttum sowie Andenken an die Stadt Königsberg a. d. Eger und die Umgebung ausgestellt, die bei Flucht, Aussiedlung und Vertreibung gerettet oder später ergänzt werden konnten.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Samstag, 21.1.2023, 14 – 15.30 Uhr  
**Ort:** Moosburg, Hodschagerstr. 2  
**Gebührenfrei.**

### Stalag VII A – Führung

1405

Günther Strehle

Wenig bekannt für viele Bürger ist die Geschichte eines der größten Kriegsgefangenenlager in Deutschland, des Stalag VII A in Moosburg. Über 150.000 Gefangene waren hier in den Jahren 1939-45 registriert. Nach anschließender Verwendung als Internierungslager entstand ab 1948 durch die Besiedelung mit Heimatvertrieben an diesem Ort ein neuer Stadtteil, dessen Neubürger wesentlich zur Entwicklung der Stadt beitrugen. Der Verein Stalag Moosburg e.V. will diese historischen Ereignisse und Orte wieder sichtbar und nachvollziehbar machen. In der Führung werden folgende Erinnerungsräume besucht: der ehemalige Lageringang, die damalige Lagerstraße, die „Sabathiel“-Baracke und der Stalag-Gedenkplatz mit dem „Franzosenbrunnen“. Für den anschließenden Besuch der Gedenkstätte Oberreit, dem ehemaligen „Russenfriedhof“, ist Auto (ggf. Fahrgemeinschaft) oder Fahrrad erforderlich.

**Termin:** Samstag, 11.2.2023, 14 – 16 Uhr  
**Treffpunkt:** Sudetenlandstr. 1  
**Gebührenfrei.**





### Führung durch das Heimatmuseum 1406

in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Michael Kerscher

Nach einem kurzen Vortrag über die Stadtgeschichte von Moosburg werden die ausgestellten Exponate des Museums erklärt und gemeinsam besichtigt.

Schwerpunkte im Museum sind dabei:

- Alte Stadtansichten von Moosburg
  - Vorgeschichtliche Funde
  - Modell des Kriegsgefangenenlagers STALAG VII A
  - Waffensammlungen
  - Handwerkliche und bäuerliche Geräte und Werkzeuge
  - Elektrozähler vom Moosburger Erfinder Georg Hummel
  - Religiöse Gegenstände
  - Wachsstöckl und Wachsbilder von Käthe Kröner
- Anmeldung erforderlich.



**Termin:** Sonntag, 4.12.2022, 16 – 17.30 Uhr  
**Ort:** Heimatmuseum, Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)  
**Gebührenfrei.**

## LÄNDERKUNDE

Multivisionsvortrag:

### 3.000 km Freiheit – Der Yukon 1500

Mit dem Faltkanadier von den Quellseen des Yukon zur Beringsee

Dr. Eckart Kolb, Wissenschaftler an der TU München

Nachdem ich die klassischen 700 km zwischen Whitehorse und Dawson City gepaddelt bin, reizte es, mich die einsameren Teile des Yukons kennenzulernen, die mangels Straßenanbindung kaum ein Paddler erkundet. Einen Sommer lang paddelte ich von den Quellseen, durch das Yukon Territory in Kanada, quer durch die Taiga Alaskas bis hinab zu den arktischen Tundren der Beringsee. Ich berichte über die Erlebnisse und Beobachtungen zu Bären, Wölfen und Elchen, zu Permafrost, Waldbränden, Indianern und Eskimos. Anmeldung erforderlich.



**Termin:** Freitag, 14.10.2022, 19 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebührenfrei. Freiwillige Spende vor Ort für „Wildnis in Deutschland“ möglich.**



Stadtwerke München **SW/M**

### Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M-Strom

**Unser Kundenservice berät Sie fachgerecht und individuell über:**

- ▶ Stromabrechnung und -einsparung
- ▶ Strompreise und -tarife: M-Ökostrom, M-Ökostrom Regional, M-Strom
- ▶ Wärmepumpen

**Besuchen Sie uns im Kundenzentrum oder rufen Sie uns an:**  
Stadtwerke München  
Stadtwaldstraße 74, 85368 Moosburg  
Telefon: 089 2361 787-38 oder -26  
Fax: 089 2361 787-30

**Öffnungszeiten Kundenzentrum**  
Mo – Fr: 8.00 – 12.30 Uhr  
Do: 14.00 – 17.00 Uhr



## TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

### September 2022

#### Mittwoch, 14.09.2022

2131 19 Uhr Finanzbuchführung (1) 2021 – Grundlagen

#### Samstag, 17.09.2022

2153 9 Uhr Lohn und Gehalt (2)

### Oktober 2022

#### Donnerstag, 6.10.2022

2403 19 Uhr Mangel an Zeit ist ein Mangel an Prioritäten – mehr Gelassenheit in Freizeit und Beruf

#### Samstag, 8.10.2022

2300 8.30 Uhr Word Grundlagen für Anfänger

#### Donnerstag, 13.10.2022

2130 18.30 Uhr Infoveranstaltung kaufm. Lehrgänge  
2405 19 Uhr Wohlfühlen – Tag für Tag

#### Samstag, 15.10.2022

2306 13.30 Uhr Audacity – Recording und professionelle Audiotbearbeitung kostenlos  
2313 14 Uhr Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

#### Samstag, 22.10.2022

2301 9 Uhr Excel-Grundlagen für Anfänger  
2315 14 Uhr Mein Android – auf Tablet und Smartphone

#### Freitag, 28.10.2022

2308 18 Uhr Office 365 – Eine Einführung

### November 2022

#### Dienstag, 8.11.2022

2120 18.30 Uhr Einnahmen-Überschussrechnung  
2121 18.30 Uhr Kosten und Leistungsrechnung  
2122 18.30 Uhr Finanzwirtschaft  
2123 18.30 Uhr Bilanzierung  
2124 18.30 Uhr Controlling  
2125 18.30 Uhr Betriebliche Steuerpraxis  
2126 18.30 Uhr Personalwirtschaft

#### Mittwoch, 9.11.2022

2302 14 Uhr Erste Schritte am Computer – Basiswissen für Beruf, Privat und Ehrenamt

#### Donnerstag, 10.11.2022

2401 19 Uhr Erfolgreich verhandeln

#### Samstag, 12.11.2022

2317 9 Uhr Excel-für Fortgeschrittene  
2316 14 Uhr Erste Schritte mit dem iPhone und iPad

#### Sonntag, 13.11.2022

2310 14 Uhr Die Welt der Apps – holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

#### Freitag, 18.11.2022

2307 19 Uhr Computer Kauderwelsch – Tablet? Notebook? PC? Ein Überblick.

#### Samstag, 19.11.2022

2202 10 Uhr 10-Finger-Tastenschreiben am PC ab 5. Klasse

#### Samstag, 26.11.2022

2305 14 Uhr Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos  
2312 14 Uhr Smartphones sicher beherrschen

### Januar 2023

#### Mittwoch, 11.1.2023

2133 19 Uhr Finanzbuchführung (2) 2023

#### Samstag, 21.1.2023

2158 15 Uhr Lohn und Gehalt – up to date 2023

#### Sonntag, 22.1.2023

2311 14 Uhr Die Welt der Apps – holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

#### Sonntag, 29.1.2023

2314 10 Uhr Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

### Februar 2023

#### Donnerstag, 9.2.2023

2150 18.30 Infoveranstaltung kaufm. Lehrgänge

#### Samstag, 11.2.2023

2137 15 Uhr Finanzbuchführung – Up to date 2023

### März 2023

#### Samstag, 11.3.2023

2303 8.30 Uhr kaufm. Korrespondenz – von der Telefonnotiz zum Serienbrief

**BERUFLICHE FACHTHEMEN****Firmenschulungen an der VHS Moosburg!**

Nutzen Sie Ihren starken kommunalen Bildungs- und Kompetenzpartner VHS Moosburg. Wir unterstützen Sie gerne an Ihrem Arbeitsplatz!

Alle Kurse auf den folgenden Seiten mit diesem Zeichen können auch als Firmenschulung unter der Woche gebucht werden. Die Kurse können als Inhouse-Schulung stattfinden oder bei uns im Haus durchgeführt werden.



Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere VHS Leitung Frau Gerda Fischer.

**Uta Reuschel**

Nach einer 23-jährigen Berufserfahrung in der Personalentwicklung habe ich mich als Trainerin u. a. in den Bereichen Kommunikation, Führung, Bewerbung, sowie in der kaufmännischen Aus- und Weiterbildung selbstständig gemacht. Ich bin Mitglied im Prüfungsausschuss an der IHK München und Oberbayern für KiE/Verkäufer. Mein umfangreiches Wissen gebe ich jetzt gerne und mit Leidenschaft weiter.

**Bewerbungstraining****2001****Wege zur perfekten Bewerbung**

Uta Reuschel

Sie streben einen Berufswechsel an, wollen nach Zeiten der Kindererziehung wieder erfolgreich in das Berufsleben einsteigen oder beenden gerade Ihre Schul- oder Ausbildungszeit? Dann lassen Sie sich professionell unterstützen.

Inhalte. Nach Bedarf der Teilnehmer. Erstellung der Bewerbungsunterlagen nach den neuesten Standards; Feststellung der eigenen Kompetenzen; optimale Gesprächsvorbereitung für das Vorstellungsgespräch; sicheres und überzeugendes Auftreten, Online-Bewerbungen

Bitte schreiben Sie für eine Terminvereinbarung eine Email an waltraut.hampe@vhs-moosburg.de

evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

**Termine.** *individuell*  
**Ort.** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*  
**Dauer.** *1x 60 min*  
**Gebühr.** *€ 60,-Mitzubringen. evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen*

**Erfolgreich verhandeln****2401** **Xpert Personal Skills**

Michael Schlögl

Verhandlungen sind Gespräche, in denen Interessen austariert werden. Der Ausgang hängt nicht von der Qualität der Argumente, sondern dem strategischen Geschick der Beteiligten ab. Im Rahmen der Xpert personal business skills ist diese berufliche Fortbildung ein Meilenstein für Ihre zukünftige Gesprächsführung. Vier Kursabende haben folgende Ziele.

- Sie bereiten Ihre Verhandlungen professionell vor.
- Sie schaffen eine angenehme Gesprächsatmosphäre und punkten auf der Beziehungsebene.

- Sie werden mit Ihrer erfolgreichen Strategie zu einem souveränen Verhandlungspartner.
- Sie steigern Ihre Kompetenz im sprachlichen Bereich
- Sie setzen Fragentechniken wirkungsvoll ein.
- Sie überzeugen Ihre Kommunikationspartner durch verschiedene Formen der Argumentation und sitzen selbstbewusst am Verhandlungstisch.

Kommunikationstrainer Michael Schlögl vermittelt Ihnen die Inhalte lebendig und spielerisch. Eigenstudium mit Ihrem Lehrbuch und Praxisphasen runden Ihre Fortschritte zielorientiert ab.

Jeder Teilnehmer erhält nach Abschluss des Kurses ein Zertifikat und eine Bestätigung für das Finanzamt.

Mitzubringen. Lehrbuch „Erfolgreich verhandeln“ ISBN 978-386718-081-8

**Termine.** *Donnerstag, 10.11.- 01.12.22, 19 – 20.30 Uhr*  
**Ort.** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*  
**Dauer.** *4x*  
**Gebühr.** *€ 79,-*

**Mangel an Zeit ist ein Mangel an Prioritäten 2403****Mehr Gelassenheit in Freizeit und Beruf**

Michael Schlögl

„Mein Tag könnte 48 Stunden haben und trotzdem würde ich nicht alles schaffen“, so hetzen viele Zeitgenossen durch ihr Leben. Nach den beiden Workshops sehen Sie Ihre alltäglichen Herausforderungen in einem anderen Licht. Sie erkennen, wer und was Ihnen Lebenskraft entzieht. Neu gesetzte Prioritäten führen zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit. Das gelingt Ihnen bereits durch kleine, gezielte Veränderungen. Nehmen Sie sich Zeit dafür!

**Termine.** *Donnerstag, 06.10.2022, 19 – 20.30 Uhr*  
*Donnerstag, 20.10.2022, 19 – 20.30 Uhr*  
**Ort.** *vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3*  
**Dauer.** *2x*  
**Gebühr.** *€ 49,-*

**Wohlfühlen – Tag für Tag****2405****Work life Balance**

Michael Schlögl

Spätestens wenn der Dreiklang aus Körper, Seele und Geist aus den Fugen gerät, wird es Zeit die Balance zu finden. Beugen Sie vor, damit es bei Ihnen nicht so weit kommt ...

**Termine.** *Donnerstag, 13.10.2022, 19 – 20.30 Uhr*  
*Donnerstag, 27.10.2022, 19 – 20.30 Uhr*  
**Ort.** *vhs, Stadtplatz 2, Raum*  
**Dauer.** *2x*  
**Gebühr.** *€ 49,-*

**Michael Schlögl**

Als anerkannter Trainer für Verbraucherbildung und als Kommunikationstrainer ist es mein Ziel, bei meinem Teilnehmerkreis zu mehr Lebensfreude und zur Erleichterung des Alltags beizutragen.

Meine Kurse und Vorträge sind von einer heiteren Atmosphäre geprägt. Sie bauen auf dem reichen Erfahrungsschatz aller Anwesenden auf – kombiniert mit meinem Know-how, nicht nur als dreifacher Familienvater und Schöpfer des lachenden Montags, erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihre finanzielle Souveränität und Lösungswege im jeweiligen Themenbereich. Ich freue mich auf kurzweilige Stunden mit Ihnen.



## KAUFMÄNNISCHE KURSE



Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. In der Kursgebühr sind die Lehrbücher enthalten, Ratenzahlung der Kursgebühr ist möglich, die Gebühr ist nicht ermäßigbar. Nach der Teilnahme an einem Webinar haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs Moosburg abzulegen. Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen. <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

### Einnahmen-Überschussrechnung 2120

#### Xpert Business Lernnetz

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**Termine.** Di./Do., 8.11. – 13.12.2022, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort.** Xpert-Business-Lernnetz  
**Dauer.** 11 Abende  
**Gebühr.** € 180,-

### Kosten und Leistungsrechnung 2121

#### Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

**Termine.** Di./Do., 8.11. – 26.1.2023, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort.** Xpert-Business-Lernnetz  
**Dauer.** 20 Abende  
**Gebühr.** € 319,-

### Finanzwirtschaft 2122

#### Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

**Termine.** Di./Do., 8.11. – 26.1.2023, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort.** Xpert-Business-Lernnetz  
**Dauer.** 20 Abende  
**Gebühr.** € 319,-

### Bilanzierung 2123

#### Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

**Termine.** Di./Do., 8.11. – 26.1.2023, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort.** Xpert-Business-Lernnetz  
**Dauer.** 20 Abende  
**Gebühr.** € 319,-

### Controlling 2124

#### Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

**Termine.** Di./Do., 8.11. – 26.1.2023, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort.** Xpert-Business-Lernnetz  
**Dauer.** 20 Abende  
**Gebühr.** € 319,-

### Betriebliche Steuerpraxis 2125

#### Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**Termine.** Di./Do., 8.11. – 26.1.2023, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort.** Xpert-Business-Lernnetz  
**Dauer.** 20 Abende  
**Gebühr.** € 319,-

### Personalwirtschaft 2126

#### Xpert Business Lernnetz

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

**Termine.** Di./Do., 8.11. – 26.1.2022, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort.** Xpert-Business-Lernnetz  
**Dauer.** 20 Abende  
**Gebühr.** € 319,-

### kaufm. Lehrgänge – Prüfung 2119

#### Zertifikatsprüfungen

Wenn Sie zu den Xpert-Business-LernNetz Kursen eine Zertifikatsprüfung ablegen möchten, dann setzen Sie sich bitte mindestens 4 Wochen vor dem gewünschten Termin mit dem Fachbereich Beruf in Verbindung. Die Prüfung muss bei der Prüfungszentrale angemeldet werden. Alternativ zur Zertifikatsprüfung kann eine Teilnahmebestätigung durch die vhs ausgestellt werden.

**Termin.** nach Vereinbarung  
**Ort.** Stadtplatz 2, vhs  
**Dauer.** 1x  
**Gebühr.** € 80,-



## LEHRGÄNGE MIT ZERTIFIKAT



Die VHS Moosburg  
Datev-Bildungspartner.

Sowohl das Modul **Finanzbuchführung 3 (EDV)** wie auch das Modul **Lohn und Gehalt 3 (EDV)** können in der Präsenzschulung mit der Software DATEV absolviert werden



**Xpert Business (XB)** ist das standardisierte, bundesweite System der Volkshochschulen für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Es besteht aus Kursen und Zertifikaten. Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB Abschlüssen kombinieren, z. B. Finanzbuchhalter/in (XB)..

Die nachfolgende Matrix zeigt einen Überblick über den modularen Aufbau des Systems und die möglichen Abschlüsse.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalterin (XB)			Managerin (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalterin	Personal- und Lohnbuchhalterin	Finanz- und Lohnbuchhalterin	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches berufliches Weiterkommen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen. Und wenn Sie noch weiter denken. An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Das System ist nach europäischen Richtlinien zertifiziert, gemeinnützig und als staatlich förderungswürdig anerkannt. Es wird deutschlandweit vom vhs-Verband Baden-Württemberg für die rund 900 Volkshochschulen in Deutschland und weitere Bildungsanbieter verantwortet. Seit der Einführung 2003 wächst das XB-System weiter, inzwischen nahmen über 250.000 Personen an XB-Kursen teil.

Alle Informationen zu Xpert Business erhalten Sie auf der Webseite. [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Kurse, die bei uns nicht im Präsenzlehrgang angeboten werden, können in jedem Fall als Online-Kurs gebucht werden. Einen Überblick über das System der Online-Kurse erhalten Sie auf der Webseite. [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de).

Folgende Module können durch ein webinar belegt werden.

- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschussrechnung

Bei Interesse an einem Online-Kurs, der nicht in diesem Programmheft beschrieben ist, wenden Sie sich bitte an uns.

**Tipp.** vhs Kurse, die der beruflichen Weiterbildung dienen, sind steuerlich absetzbar. Die Kurse sind auch im Rahmen der Bildungsprämie anerkannt.

Mehr Infos dazu unter. [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)



## GEPRÜFTE FACHKRAFT FÜR FINANZBUCHFÜHRUNG

### Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung

#### berufsbegleitende Weiterbildung mit Abschlusszertifikat

In den Stellenangeboten für Mitarbeiter im betrieblichen Rechnungswesen eines Unternehmens wird meist die Erfahrung mit einem Buchhaltungsprogramm gefordert. Die Kenntnisse, die in der praktischen, EDV-gestützten Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung erforderlich sind, werden jedoch in den anerkannten Ausbildungsberufen kaum vermittelt. In diesem Lehrgang haben Sie nicht nur die Möglichkeit, fundiertes theoretisches Wissen im Bereich der Finanzbuchhaltung zu erlangen, sondern dieses auch direkt anwendungsbezogen digital umzusetzen. Mit Unterstützung des Abrechnungsprogramms DATEV werden anhand von alltäglichen Geschäftsvorfällen diverse Buchungen, Auswertungen und Statistiken erstellt, um auf die praktischen Anforderungen in der Buchhaltungsabteilung in einem modernen Unternehmen vorzubereiten und sich für eine Tätigkeit als Sachbearbeiter/in im betrieblichen Rechnungswesen zu qualifizieren.

Der Lehrgang wendet sich an Interessierte, die im Bereich Finanzbuchhaltung mit Datev tätig werden oder ihr Wissen vertiefen wollen. Neben den theoretischen Grundlagen werden anwendungsbezogene Kenntnisse in der Abrechnungssoftware Datev vermittelt, so dass Sie bei erfolgreicher Teilnahme in der Lage sind, laufende Buchungsfälle selbstständig und eigenverantwortlich durchzuführen und den Jahresabschluss vorzubereiten.

Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ eignet sich für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
- Beschäftigte aus dem nichtkaufmännischen Bereich /z. B. Meister/-innen, technische Angestellte)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/innen in das Erwerbsleben

#### Lehrgangssystem.

Der Lehrgang dauert ca. 1 Jahr und beinhaltet drei bundeseinheitliche Prüfungen – für jede Prüfung wird ein Einzelzeugnis erstellt. Er besteht aus 76 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten.

Nach Bestehen der Teilprüfungen „Finanzbuchführung (2)“ und „Finanzbuchführung EDV (3)“ erhalten Sie das Zertifikat **Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“**.

Nach der Teilnahme am Kurs „Kosten- und Leistungsrechnung“ und Kurs „Finanzwirtschaft“ oder wahlweise „Bilanzierung“ erhalten Sie das Zertifikat **„Xpert Business Finanzbuchhalter/in“**.

**Lehrgangsbeginn.** *Mittwoch, 14. September 2022*

**Lehrgangsende.** *Freitag, 21. Juli 2023*

**Gebühr.** *€ 1.190,00; mind. 5 TN, (Ratenzahlung möglich)  
inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren  
die Kursgebühren sind nicht ermäßigbar*

Alle folgenden Module können auch einzeln und/oder als Onlinekurs gebucht werden. Die detaillierten Lernzielkataloge, die Termine der Onlinekurse und die Anerkennung der Zertifikatsprüfung als ECTS an verschiedenen Hochschulen erhalten Sie auf den folgenden Webseiten.

Infos.

<https://www.xpert-business-lernnetz.de>

<https://www.xpert-business.eu>

## Informationsveranstaltung zu den kaufmännischen Zertifikatslehrgängen

Der Abend gibt einen Überblick über das deutschlandweit anerkannte Zertifikatssystem Xpert-Business und die möglichen Abschlüsse. Außerdem informieren wir mit Unterrichtsmaterial detailliert über den Präsenzlehrgang

### „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung/ XB Finanzbuchhalter“

und

### „geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

**Kurs 2130 Donnerstag, 13.10.2022, 18.30 Uhr**

**Kurs 2150 Donnerstag, 09.02.2023, 18.30 Uhr**

gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

**Xpert Business**  
Das Kurs- und Zertifikatssystem  
zur beruflichen Qualifizierung  
an Ihrer Volkshochschule

**Finanzbuchführung (1) 2131****Zertifikatslehrgang**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Den genauen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

**Termine.** **Mittwoch, 14.9. – Mittwoch, 7.12.2022,**  
**19 – 21.30 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01**  
**Dauer.** **11 x + 3 Samstage**  
**Gebühr.** **€ 350,- inkl. Lehrbücher**

**Finanzbuchführung (1) 2132**  
**Prüfung****Xpert Business Zertifikat**

Prüfung zu „Finanzbuchführung Grundlagen (1) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Alternativ wird eine Teilnahmebestätigung von der vhs Moosburg erstellt.

**Termin.** **Samstag, 11.12.2021, 9.30 – 12.30 Uhr**  
**Dauer.** **1 Vormittag**  
**Gebühr.** **€ 80,-**

**Finanzbuchführung (2) 2133****Xpert Business Zertifikat**

Dieser Kurs vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse der Finanzbuchführung; Die Aufgabenstellung erfolgt anhand aktueller, praxisnaher Fallbeispiele. Ziel ist ein qualifizierter Umgang mit der Finanzbuchführung bis hin zu den Jahresabschlussarbeiten.

Kursinhalt. Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse; unterschiedliche Einkaufskonten / Verkaufskonten; halbfertige und fertige Erzeugnisse / Leistungen; Bestandsveränderungen; Mindestgliederungsprinzip von Bilanz und GuV; Abgrenzungen buchen; erweiterte Kenntnisse zur Umsatzsteuer. steuerfreie Umsätze, Außenhandel, Anzahlungen /Schlussrechnung; Anlage- und Umlaufvermögen bewerten; Bewerten des Kapitals; Rechnungslegungsvorschrift der verschiedenen Gesellschaftsformen; Prüfungsvorbereitung. Den genauen Lernzielkatalog finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

**Termine.** **Mittwoch, 19.1. – Mittwoch, 27.4.2022,**  
**19 – 21.30 Uhr**  
**Dauer.** **11 x + 3 Samstage**  
**Gebühr.** **€ 350,- inkl. Lehrbücher**

**Finanzbuchführung (2) 2134**  
**Prüfung****Xpert Business Zertifikat**

Prüfung zu „Finanzbuchführung (2) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Alternativ wird eine Teilnahmebestätigung von der vhs Moosburg erstellt.

**Termin.** **Samstag, 30.4.2022, 9.30 – 12.30 Uhr**  
**Dauer.** **1 Vormittag**  
**Gebühr.** **€ 80,-**



**Georg Birnkammer**  
Meine langjährige Erfahrung als Berufsschullehrer und Abteilungsleiter für die Bereiche Steuern und Banken möchte ich gerne in diesem Lehrgang weitergeben. Enger Kontakt zu Steuerkanzleien ermöglichen mir einen sehr praxisorientierten Unterricht. Aktuell unterrichte ich zusätzlich noch Steuerfachangestellte bei den Prüfungsvorbereitungskursen zur Abschlussprüfung.

**Finanzbuchführung (3) mit Datev 2135****Xpert Business Zertifikat**

Kursinhalte. Bedienung eines EDV-Finanzbuchführungsprogrammes; Firmen-, Sachkonten- und Personenkontenstammdaten; Buchen von Eröffnungsbeständen; Vorkontieren und Buchen von laufenden Geschäftsfällen; Ausdruck und Kontrolle des Journals; Bildschirmankunft; Listendruck; Mahnungen; Automatischer Zahlungsverkehr; Vorbereitung Periodenabschluss; Periodenabschluss; Jahresabschlussarbeiten. Den genauen Lernzielkatalog finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

**Termine.** **Freitag, 5.5. – 14.7.2023, 15 – 19.45 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**  
**Dauer.** **7 Nachmittage**  
**Gebühr.** **€ 250,-**

**Finanzbuchführung (3) Datev 2136**  
**Prüfung****Xpert Business Zertifikat**

Prüfung zu „Finanzbuchführung mit Datev (3) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Alternativ wird eine Teilnahmebestätigung von der vhs Moosburg erstellt.

**Termin.** **Freitag, 21.7.2023, 15 – 18 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**  
**Dauer.** **1x**  
**Gebühr.** **€ 80,-**

**Finanzbuchführung – up to date 2023 213**

Sonja Abeltshausen

In der Finanzbuchführung ist es wichtig, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Gesetze und Regelungen, die wichtig sind, ändern sich oft jährlich. In diesem Kurs werden Sie in intensiver Form über alle Änderungen zum aktuellen Rechtsstand informiert.

Lehrmittelempfehlung. Up to date 2022 Finanzbuchführung (Brochüre) aus dem edumedia Verlag.

**Termin.** **Samstag, 11.2.2023, 15 – 18 Uhr**  
**Ort.** **vhs Stadtplatz 2**  
**Dauer.** **1x**  
**Gebühr.** **€ 45,- (Lehrmittel nicht enthalten)**

**Lohn und Gehalt – up to date 2022 2158**

Sonja Abeltshausen

In der Lohn- und Gehaltsabrechnung ist es wichtig, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Gesetze und Regelungen, die wichtig sind, ändern sich oft jährlich. In diesem Kurs werden Sie in intensiver Form über alle Änderungen zum aktuellen Rechtsstand informiert. Lehrmittelempfehlung. Lohn und Gehalt (up-to-date-Brochüre) aus dem edumedia Verlag.

**Termin.** **Samstag, 21.1.2023, 15 – 18 Uhr**  
**Ort.** **vhs Moosburg, Stadtplatz 2,**  
**Dauer.** **1 x**  
**Gebühr.** **€ 45,-**



## GEPRÜFTE FACHKRAFT LOHN UND GEHALT

### Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt

#### Zertifizierter Lehrgang Xpert Business

Nicht selten wird in Stellenangeboten die Qualifikation des Lohnbuchhalters gefordert. Die Kenntnisse, die in der praktischen Lohn- und Gehaltsabrechnung erforderlich sind, werden jedoch in den anerkannten Ausbildungsberufen kaum vermittelt. In diesem Lehrgang haben Sie nicht nur die Möglichkeit, fundiertes theoretisches Wissen im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erlangen, sondern dieses auch direkt anwendungsbezogen am PC umzusetzen. Mit Unterstützung des Abrechnungsprogramms Datev werden diverse Lohnabrechnungen, Auswertungen und Statistiken erstellt, um auf die praktischen Anforderungen in einem modernen digitalen Lohnbüro vorzubereiten und sich für eine Tätigkeit in der EDV-unterstützten Lohn- und Gehaltsabrechnung zu qualifizieren. Damit sind Sie eine gefragte Fachkraft auf dem Arbeitsmarkt. Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“ eignet sich für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Bereich Entgeltabrechnung tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/innen in das Erwerbsleben

#### Lehrgangssystem.

Der Lehrgang dauert ca. 1 Jahr und beinhaltet drei bundeseinheitliche Prüfungen – für jede Prüfung wird ein Einzelzeugnis erstellt. Unterrichtet wird nach dem aktuellen Rechtsstand. Nach Bestehen der Teilprüfungen „Lohn und Gehalt (2)“ und „Lohn und Gehalt EDV (3)“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“.

<b>Lehrgangsbeginn.</b>	<b>Samstag, April 2023</b>
<b>Lehrgangsende.</b>	<b>Samstag, März 2024</b>
<b>Unterricht.</b>	<b>Samstag (1 x wöchentlich von 10 – 16 Uhr</b>
<b>Gebühr.</b>	<b>€ 1.328,00; mind. 5 TN, (Ratenzahlung möglich)</b>
	<b>inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren</b>
	<b>die Kursgebühren sind nicht ermäßigbar</b>
<b>Anmeldeschluss.</b>	<b>15.3.2023</b>

### Lohn und Gehalt (1) 2151

#### Xpert Business Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Den genauen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

<b>Termine.</b>	<b>Samstag, April – Juli 2023, 10 – 16 Uhr</b>
<b>Ort.</b>	<b>VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2</b>
<b>Dauer.</b>	<b>8 Samstage und 1 Freitagnachmittag</b>
<b>Gebühr.</b>	<b>€ 399,- inkl. Lehrbücher</b>

### Lohn und Gehalt (2) 2153

#### Xpert-Business-Zertifikat

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in Theorie oder Praxis besitzen und das vorhandene Wissen vertiefen und ergänzen wollen.

Lehrinhalt. Berücksichtigung besonderer Lohnbestandteile; Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge in besonderen Fällen; Pauschalversteuerung; Abfindungen; Betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten; besondere Abrechnungsgruppen; Sachverhalte „Ausland“; Reisekosten, Fahrtätigkeit, Einsatzwechseltätigkeit; doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten im In- und Ausland; Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung und Prüfung durch staatliche Stellen; Arbeiten des Arbeitgebers am Jahresende. Den genauen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

<b>Termine.</b>	<b>Samstag, September – Dezember 2023, 10 – 16 Uhr</b>
<b>Ort.</b>	<b>VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2</b>
<b>Dauer.</b>	<b>8 Samstage und 1 Freitagnachmittag</b>
<b>Gebühr.</b>	<b>€ 399,- inkl. Lehrbücher</b>

### Lohn und Gehalt mit Datev (3) 2155

#### Xpert Business Zertifikat

Wie in vielen Bereichen ist die Nutzung von Software auch in der Lohn- und Gehaltsabrechnung unverzichtbar geworden. Die Lohn- und Gehaltsabrechnung mit den komplexen Vorgängen im eigenen Hause durchzuführen ist bereits in vielen Firmen Standard. Dazu trägt auch der mittlerweile erschwingliche Preis einer leistungsfähigen Lohn- und Gehalts-Software bei.

Vorkenntnisse. Solide Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, die z. B. in „Lohn und Gehalt Grundlagen (1)“ und Lohn und Gehalt (2)“, vermittelt werden.

#### Zielgruppe.

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die ihre Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung durch den Einsatz von Datev praktisch umsetzen möchten.

#### Lehrinhalt.

Einführung und Hardwarevoraussetzung; Einrichten einer EDV-Lohn- und Gehaltsbuchhaltung; Erstellen von Abrechnungen mittels EDV-Programm; Auswertung und Abschlüsse und deren Dokumentation.

<b>Termine.</b>	<b>Samstag, Dezember 2023 – März 2024, 10 – 16 Uhr</b>
<b>Ort.</b>	<b>VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4</b>
<b>Dauer.</b>	<b>6 Samstage</b>
<b>Gebühr.</b>	<b>€ 290,-</b>

**COMPUTER, TABLET,  
SMARTPHONE****Erste Schritte am Computer 2302****Basiswissen für Beruf, Privat und Ehrenamt**

Überwinden Sie die Angst, einen Computer nicht zu kennen. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre, was man alles damit machen kann und was man tun muss um z.B. einen Brief, eine Einladung oder den Geschäftsverkehr mit einer Versicherung zu erstellen und wie Sie die Sachen, die Sie am Computer geschrieben haben auch wiederfinden.

Lernen Sie, wie man mit dem Computer ins Internet kommt und besprechen Sie mit Ihrem Dozenten, was Sie dort machen möchten, vielleicht Rezepte suchen? Oder Urlaubsplanung? Oder Online-Banking?

Dieser kompakte Basiskurs dauert 4 Tage und wird Sie grundlegend mit all den Dingen und dem Wissen vertraut machen, die Sie im täglichen Leben eigentlich unbedingt brauchen. Auf Wunsch kann der Kurs auch um weitere Termine verlängert werden.

Voraussetzungen. Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer\*innen gedacht, die noch keine oder sehr wenige Kenntnisse mit dem Computer haben.

**Termin.** **Mittwoch, 09.11. – 30.11.2022, 14 – 17 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**  
**Dauer.** **4 Nachmittage**  
**Gebühr.** **€ 160,-, mind. 3/max 8 TN**

**Tablet- und Smartphone-Kurs für Android 2315**

Christoph Galle

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Android-Tablets/Smartphones kennen, z.B. Internet-Telefonie, Nachrichten, Musik, Videos und Fotos. Mit einem Tablet können Sie im Internet surfen, E-Mails schreiben und empfangen oder zum nächstgelegenen Supermarkt navigieren und noch viel mehr. Zudem gibt es einen Überblick über Cloud-Dienste und nützliche Apps.

**Kursinhalte.** WirelessLAN (WLAN) einrichten, Einrichten eines Googlekontos, Grundeinstellungen des Tablets / Smartphones, Android kennen lernen (Kalender, Kontakte, SMS, Musikhören), E-Mail-Konto einrichten, Unterwegs im Internet, Browser bedienen, Favoriten einrichten, Kamera benutzen, Bilder präsentieren und teilen, Apps installieren und deinstallieren, Verwenden von Widgets, Das Tablet als E-Books Reader, Tipps zum Synchronisieren mit dem PC, Navigation mit dem Tablet/Smartphone

Ein eigenes Android Tablet oder Smartphone ist mitzubringen. Für iPad und iPhone Nutzer ist dieser Kurs ungeeignet. PC- Kenntnisse und eine eigene Emailadresse sind erforderlich.

**Termine.** **Samstag, 22.10. – Samstag, 29.10.2022, 14 – 17.30 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**  
**Dauer.** **2 Nachmittage**  
**Gebühr.** **€ 89,-**

**Erste Schritte mit dem iPhone und iPad 2316**

Christoph Galle

Sie haben ein iPhone oder ein iPad und möchten dieses Multitalent besser kennen lernen?

In diesem Kurs lernen Sie, was das Gerät von Haus aus kann und wie Sie zusätzliche Programme (Apps) darauf installieren. Wir werden Verbindungen zu WLANs aufbauen und iTunes, die Computersoftware von Apple, kennen lernen. Internet surfen und E-Mails? Dafür sind iPhone und iPad geschaffen. Navigation im Auto oder zu Fuß? Kein Problem. Oder wie wäre es denn mal mit Videotelefonie mit Freunden und Verwandten? Lernen Sie, wie Ihr Gerät Sie im Alltag unterstützen kann. Dabei gebe ich gerne Tipps zu ergänzenden Apps und zu notwendigen Sicherheitseinstellungen.

Ein eigenes iPad oder iPhone ist mitzubringen. PC-Kenntnisse und eine eigene Emailadresse sind erforderlich.

**Termine.** **Samstag, 12.11. – Samstag, 19.11.2022, 14 – 17.30 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**  
**Dauer.** **2 Nachmittage**  
**Gebühr.** **€ 89,-**

**Digitale Einzelsprechstunde 2318/19/20** NEU

Christoph Galle

Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet oder möchten mehr Informationen aus dem Internet?

In dieser Einzelstunde können Sie unserem Dozenten individuelle Fragen stellen, z.B. zum Gerät, zu bestimmten Apps oder zum Thema Sicherheit im Internet. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

**Termine.** **Samstag, 10.12, 14 Uhr, 14.45 Uhr oder 15.30 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**  
**Dauer.** **1 x 45min**  
**Gebühr.** **€ 33,-**

**Word Grundlagen für Anfänger 2300**

Daniela Wolf

Ohne ausreichende Computerkenntnisse geht heute fast nichts mehr. Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen des Microsoft-Office Programms „Word“ ein, welches heute das Standard Programm für die Textverarbeitung am Computer ist. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, den Umgang mit der Benutzeroberfläche, das Speichern und Verwalten der erstellten Dateien, Texte zu schreiben und zu formatieren, Absätze zu formatieren oder ein Bild einzufügen und zu guter Letzt noch einmal die Rechtschreib- und Grammatikprüfung laufen lassen. Außerdem werden die formalen Anforderungen an einen Geschäftsbrief besprochen (Adressfeld, Anschriftenzeile etc.), damit Sie professionell mit Firmen und Behörden kommunizieren können. Aber auch Einladungen und private Briefe können Sie mit Word gestalten und zum Beispiel als Anhang mit Email versenden. Unterlagen werden im Kurs bereitgestellt.

Mitzubringen ist ein USB Stick.

**Termin.** **Samstag, 8.10.2022, 8.30 – 13.15 Uhr**  
**Ort.** **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**  
**Dauer.** **1 Vormittag**  
**Gebühr.** **€ 55,-**





## Excel-Grundlagen für Anfänger

2301

Daniela Wolf

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Arbeitsweisen und die wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms Microsoft Excel. Dies beginnt mit der Navigation im Programm selbst, gefolgt von der Verwaltung von Dateien, bis hin zu allen Elementen, die zum effizienten Aufbau von Kalkulationstabellen in Excel Arbeitsblättern notwendig sind. Sie lernen Daten einzugeben und zu bearbeiten, Excel Funktionen für Berechnungen und wie man die Tabellen optisch ansprechend gestalten kann. Außerdem enthält der Kurs eine Einführung in das Erstellen von Excel Diagrammen.



Der Kurs kann auch als Einzelunterricht gebucht werden, die Unterrichtsstunde (45min) kostet 33,- €.

Mitzubringen. USB-Stick

**Termin.** Samstag, 22.10.2022, 9 – 13 Uhr  
**Ort.** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
**Dauer.** 1 Vormittag  
**Gebühr.** € 55,-

## Excel für Fortgeschrittene

2317

Daniela Wolf

Der Excel Aufbaukurs für Fortgeschrittene baut auf dem Anfängerkurs auf. Der Kurs vermittelt einen tiefgreifenden Überblick über die Möglichkeiten des Programms und zeigt, wie man anspruchsvolle Kalkulationen zur Datenauswertung nutzt. Formeln und Funktionen, Verweise, Verknüpfungen und Filter sind ein wichtiger Schwerpunkt in diesem Kurs.



Der Kurs kann auch als Einzelunterricht gebucht werden, die Unterrichtsstunde (45min) kostet 33,- €.

Mitzubringen. USB-Stick

**Termin.** Samstag, 12.11.2022, 9 – 13 Uhr  
**Ort.** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
**Dauer.** 1 Vormittag  
**Gebühr.** € 55,-

## Kaufmännische Korrespondenz

2303

### Von der Telefonnotiz zum Serienbrief

Daniela Wolf

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die beruflich mit kaufmännischer Korrespondenz zu tun haben und für alle Schüler/innen und Auszubildende, die sich auf die Zwischenprüfung/ Abschlussprüfung vorbereiten möchten.



**Inhalte.** Telefon- und Gesprächsnotiz, Arbeiten mit Outlook (Termine, etc.), Formulare erstellen, Geschäftliche E-Mail, Privatbrief (inkl. Komplettbewerbung), Bestandteile eines Geschäftsbriefes (mit verschiedenen DIN, z.B. Tabelle, Einrückung, Aufzählung (normgerecht an der Fluglinie), importierte Dateien aus Excel, 2-seitiger Geschäftsbrief, Serienbrief (von einfach bis schwer), Inhaltsverzeichnisse, Arbeiten mit Vorlagen, mitzubringen. ein USB-Stick

**Termin.** Samstag, 11.3.2023, 8.30 – 13.15 Uhr  
**Dauer.** 1 Vormittag  
**Ort.** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
**Gebühr.** € 59,-

## Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

2305

Juergen Ettenauer

Im Gegensatz zu oft teuren Alternativen von Anbietern wie z.B. Adobe ist die mächtige Bildbearbeitungssoftware Gimp kostenlos. In diesem Kurs lernen Sie u.a. die grundlegenden Funktionen des Programms kennen, erfahren wie man die diversen Auswahlwerkzeuge einsetzt, Bildkorrekturen vornimmt (Belichtung, Kontrast, Farbe etc.), Bilder skaliert, dreht oder perspektivisch verzerrt und vieles mehr. Dabei lernen Sie auch, wie man mit Filter- und Pfadwerkzeuge einsetzt und mit Ebenen arbeitet – eine Funktion, die einfachere von professionelleren Bildbearbeitungsprogrammen unterscheidet. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!



**Termine.** Samstag, 26.11. – Samstag, 3.12.2022, 14 – 17.30 Uhr  
**Ort.** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
**Dauer.** 2x  
**Gebühr.** € 84,-



## Audacity – Recording und professionelle Audiobearbeitung kostenlos

2306

Juergen Ettenauer

Audacity ist weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung. Obwohl kostenlos ist die Software als gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen kostenpflichtigen Audio-Programmen zu sehen. Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder. Es können auf beliebig vielen Spuren Audiodateien gemischt und bearbeitet werden. Populär wurde das Programm vor allem dadurch, dass es häufig zur Erstellung und Bearbeitung von Podcasts verwendet wird. Allerdings kann Audacity weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung, es ist definitiv ein gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen teuren, kostenpflichtigen Audio-Programmen. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

**Termin.** Samstag, 15.10.2022, 13.30 – 17.30 Uhr  
**Ort.** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
**Dauer.** 1x  
**Gebühr.** € 62,-; mind. 3/max. 8 Tn

**Computer Kauderwelsch – Tablet? Notebook? PC? Ein Überblick 2307**

Juergen Ettenauer

Früher... Früher gab es „nur“ Computer – PCs für zuhause und Großrechner in den Firmen. Zwischenzeitlich hat sich Markt unglaublich verändert und so schwirren immer mehr und immer neue Begriffe herum, so dass man leicht die Übersicht verlieren kann. Drei „einfache“ Fragen auf Neu-Kauderwelsch. Ist ein Tablet ein Netbook ohne Tastatur oder ein geschrumpftes Notebook (oder Laptop?), also ein mobiler PC, und damit kein iPad? Wieso ist nicht jedes Smartphone ein iPhone und warum kann man Windows nicht verApplen? Kann Android immer WLAN, oder nur mit bestimmten Routern? Wenn Sie ob dieses Begriffswusts jetzt ein klein wenig oder auch ziemlich verwirrt sind, dann könnte dieser Abend interessant für Sie sein. In lockerer Atmosphäre werden wir zuerst die wichtigsten Vokabeln klären, damit der darauffolgende Marktüberblick für Sie problemlos verständlich ist. Danach können Sie sich verschiedene vorhandene Geräte anschauen und haben genügend Zeit individuelle Fragen zu stellen, damit Ihnen die Wahl eines neuen – oder gebrauchten – Gerätes leichter fällt.

**WICHTIG!**

Dieser Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung! Die vorhandenen Geräte sind nur zur Veranschaulichung da. Einkaufstipps (Geschäfte, Internet etc.) erhalten Sie nur auf expliziten Wunsch. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden.

**Termin.** Freitag, 18.11.2022, 19 – 21 Uhr  
**Ort.** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
**Dauer.** 1x  
**Gebühr.** € 9,-;min. 6/max. 10 Tn

**Microsoft 365 – Eine Einführung 2308**

Juergen Ettenauer

Was ist Microsoft 365 eigentlich? Dieses Softwarepaket, früher bekannt unter dem Namen Office 365, bietet nicht nur die idealen Voraussetzungen zu digitaler Zusammenarbeit in Unternehmen, Schulen oder anderen Organisationen. Auch Privatpersonen haben damit von vielen Geräten und von fast überall Zugriff auf die bekannten Anwendungen wie Word, Excel oder PowerPoint und viele weitere Apps sowie auch auf Dokumente, Bilder und andere Dateien, die Sie mit Microsoft 365 verwalten können. Was passiert im Kurs? Nach einer Einführung in das Thema Cloud Computing verschaffen wir uns einen Überblick über die Inhalte von Microsoft 365. Nach einem Blick auf die Grundlagen der Administration probieren Sie aus, welche Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten Ihnen dieses Softwarepaket bietet. Eine eigene Lizenz für Microsoft 365 ist für den Kurs nicht zwingend erforderlich, kann aber verwendet werden. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

**Termin.** Freitag, 28.10.2022, 18 – 20.30 Uhr  
**Ort.** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
**Dauer.** 1 Abend  
**Gebühr.** € 35,-

**Die Welt der Apps – holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet 2310/2311**

Thilo Herzau

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones!! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander- / Radtouren planen oder Bestellen und Bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24

Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen. Voraussetzungen. eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam. Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom. Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung einen Link per Email zugesandt.

**Termin.** Sonntag, 13.11.2022, 14 – 16 Uhr, Kurs.-Nr. 2310  
**Termin.** Sonntag, 22.01.2022, 14 – 16 Uhr, Kurs.-Nr. 2311  
**Ort.** Onlinekurs via zoom von zuhause aus  
**Dauer.** 1x  
**Gebühr.** € 45,-

**Smartphones sicher beherrschen 2312**

Thilo Herzau

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt.

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was kann es, und was nutzt es mir?
  - Überblick über das Betriebssystem Android. wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien
  - Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
  - Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen. Quellen, Installation, Verwaltung
  - Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps
  - Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
  - Beliebte Apps und nützliche Helfer
  - Informations- und Hilfequellen im Internet
- Bitte haben Sie ihr Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. parat. Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple / Windows
- Voraussetzungen. eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam. Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom.

**Termin.** Samstag, 26.11.2022, 14 – 16 Uhr  
**Ort.** Onlinekurs via zoom von zuhause aus  
**Dauer.** 1x  
**Gebühr.** € 45,-

**Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse 2313/2314**

Thilo Herzau

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst, das Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain. Dieser Kurs wird Online mit zoom durchgeführt. Voraussetzung. Internetzugang, entsprechende Hardware inkl. Webcam.

**Termin.** Samstag, 15.10.2022, 10 – 12 Uhr, Kurs.-Nr. 2313  
**Sonntag, 29.1.2023, 10 – 12 Uhr, Kurs.-Nr. 2314**  
**Ort.** Onlinekurs via zoom von zuhause aus  
**Dauer.** 1x  
**Gebühr.** € 45,-



## KURSE IN KOOPERATION MIT ANDEREN VOLKSHOCHSCHULEN

Für die folgenden Kurse der vhs in Norden des Landkreises München können Sie sich problemlos mit Ihrem Kundenkonto über die vhs Moosburg anmelden. Achtung, es gelten die AGB der durchführenden Volkshochschulen. Der Kursort ist in der Kursbeschreibung angegeben.

### Lehrgang.

#### Projektmanagement nach GPM/IPMA 2501

Johannes Leischnig

Dieser Lehrgang führt Sie zu einem Abschluss nach dem internationalen Standard der IPMA (International Project Management Association) und orientiert sich inhaltlich an den Projektmanagement-Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Base-line).

Ein Abschluss, der Ihre Kenntnisse im Projektmanagement dokumentiert, ist inzwischen Einstellungsvoraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen. Im Lehrgang erwerben Sie das Basisknowhow, um sich auf die Prüfung für das "Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)" vorzubereiten und damit ein international anerkanntes Zertifikat zu bekommen.

Das Basiszertifikat richtet sich an Projektmitarbeiter:innen, angehende Projektleiter:innen von kleineren Projekten sowie an Projektbeteiligte aus Fachabteilungen und dem Vertrieb, die in der Hauptsache mit fachlichen (und daher nicht Projektmanagement-) Aufgaben befasst sind und die an einer unabhängigen und kompetenten Bestätigung ihres Projektmanagement-Wissens interessiert sind. Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten. Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben.

Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das "Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)" statt. Zertifizierung. Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

**Termin.** Freitag, 14.10.22 – 13.1.23, 14 – 16 Uhr  
**Ort.** Onlinekurs via zoom von zuhause aus  
**Dauer.** 10x  
**Gebühr.** € 288,-

#### Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ 2502

Johannes Leischnig

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung "Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)" vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des "Lehrgangs. Projektmanagement nach GPM/IPMA" (2501).

Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt. Zertifizierung. Die zweistündige schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

**Termin.** Freitag, 27.01. + 03.02.2023, 18 – 21.30 Uhr  
**Ort.** Onlinekurs via zoom von zuhause aus  
**Dauer.** 1x  
**Gebühr.** € 90,-

### Kleingruppen-Intensivkurs

#### Python – Grundlagenkurs 2503

Dr. Martin Niedermeier

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden mit den generellen Konzepten der Computer-Programmierung mit Python vertraut zu machen. Die Spanne der Themen reicht hier von Grundlagen, wie z.B. Syntax, Schleifen über Kontrollstrukturen bis hin zu fortgeschrittenen Themen, wie Module und objektorientierte Programmierung. Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, mittels ihrer erworbenen Kenntnisse eigene Programme in Python erstellen zu können sowie sich eigenständig in Vertiefungsthemen wie Data-Science oder Machine-Learning einarbeiten zu können.

Begleitend zu der Veranstaltung gibt es einen E-Learning-Kurs von der Cisco Networking Academy. PCAP – Programming Essentials in Python. Der Kurs hilft den Teilnehmenden auch, sich auf die Zertifizierungsprüfung PCAP (Python Certified Associate Programmer) vorzubereiten. Für dieses Industriezertifikat fallen zusätzliche Prüfungsgebühren an.

Voraussetzung. Sicherer Umgang mit dem PC, gute Englischkenntnisse für den E-Learning-Kurs, keine Programmierkenntnisse erforderlich.

**Termin.** Dienstag, 18.10. – 22.11.2022, 18 – 21 Uhr  
**Ort.** Onlinekurs via zoom von zuhause aus  
**Dauer.** 5x  
**Gebühr.** € 200,-

### Kleingruppen-Intensivkurs

#### Retten Sie Ihre alten Aufnahmen 2504

#### Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Einfach, schnell und perfekt. Fotografieren statt Scannen. Sie wollen wissen, wie Sie Dias, Negative oder Abzüge am besten digitalisieren? Wodurch sich Scannen von Fotografieren unterscheidet? Welche Methode für Sie die richtige ist?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen. Sie brauchen keinen teuren und langsamen Film-scanner, um perfekte Ergebnisse zu erzielen. Einige Kniffe sind zwar notwendig, aber diese lernen Sie im Kurs. Wir werden im Kurs 50 Dias in 10 Minuten bei maximaler Auflösung digitalisieren. Dazu stellen wir Ihnen eine low-cost Methode sowie eine sehr komfortable, vollautomatische Lösung vor. Auch Negative können Sie mit dieser Methode digitalisieren. Für einen Film brauchen wir ebenfalls nur ca. 10 Minuten. Anschließend zeigen wir Ihnen den einfachen und kostenlosen Weg der (Farb-)Negativkonvertierung zur Erzeugung von Positiven. Die Nachbearbeitung der Ergebnisse zur Beseitigung von Farbstichen und Fehlern im Bild ist ebenfalls Teil des Kurses und kann von Ihnen selbst mit Freeware erprobt werden. Die Methoden sind nicht auf Kleinbild beschränkt. Mittel-format und andere Formate sind ebenfalls möglich. Die notwendigen Geräte können Sie selbst bauen.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

**Termin.** Dienstag, 24.01.2023, 18 – 21 Uhr  
Donnerstag, 26.01.2023, 18 – 21 Uhr  
**Ort.** Onlinekurs via zoom von zuhause aus  
**Dauer.** 2x  
**Gebühr.** € 80,-

**Adobe Schnupperkurs****2505****Photoshop, InDesign, Illustrator**

Barbara Kirar

Sie möchten ein tolles Layout erstellen, einen Flyer, ein Fotobuch oder vielleicht Ihre Fotos professionell bildbearbeiten? Jedoch wissen Sie noch nicht genau welches Adobe Programm für Sie das richtige ist? Ob sich die Anschaffung für Sie lohnt und Sie damit zurecht kommen?

Dann ist unser Adobe Schnupperkurs Photoshop, InDesign, Illustrator für Sie genau das Richtige.

Ob in Präsenz oder Online, ob Sie das Programm schon haben oder nur erstmal zusehen möchten, Sie sind herzlich willkommen in den 3 x 60 Minuten in jedes Programm einen wirklich guten Einblick zu bekommen.

Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Composings), Face Retusche (mit Falten retuschieren), Farbbrillanz und Tiefenschärfe der Bilder optimieren, störende Objekte aus Bildern entfernen, Grußkarten mit eigenen Fotos und eigenem Text erstellen, um nur ein paar Funktionen zu nennen. Photoshop ist eine ganze Welt, die Sie mit uns entdecken können.

InDesign ist Marktführer als DTP-Programm und ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern sowie das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw..

Illustrator ist das Vektorprogramm, mit dem die meisten professionellen Logos erstellt werden. Aber nicht nur das. Es bietet die Bearbeitung von Mustern, Wegbeschreibungen/Stadtplänen, Charakterdesign als Vorbereitung für bewegte Bilder, das Extrudieren von 3D-Objekten, das Erstellen von Figuren im Bereich Modedesign oder Illustration, technische Zeichnungen, das Entwerfen von Typografie und vieles mehr.

Der Adobe Schnupperkurs ist sehr gut geeignet, um im Anschluss den richtigen Anwendungskurs auswählen zu können. Sie haben aber auch die Möglichkeit, Ihr Projekt am Schluss kurz zu zeigen und mit der Dozentin die für Sie geeigneten Folgekurse zu besprechen. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein.

Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie bekommen dann einen entsprechenden Link zugeschickt. Sie brauchen an Ihrem eigenen Rechner nicht über die Programme zu verfügen, sondern können bei dem Vortrag auch einfach zuhören und zusehen. Wir arbeiten mit jeweils aktuellen Versionen der Programme, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

**Termin.** **Freitag, 14.10.2022, 12 – 15 Uhr**  
**Ort.** **vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13, Unterföhring**  
**Dauer.** **1x**  
**Gebühr.** **€ 40,-**

Adobe Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Composings), Face Retusche (mit Falten retuschieren), Farbbrillanz und Tiefenschärfe der Bilder optimieren, störende Objekte aus Bildern entfernen, Grußkarten mit eigenen Fotos und Text erstellen, um nur ein paar Funktionen zu nennen. Photoshop ist eine ganze Welt, die Sie mit uns entdecken können.

**Photoshop Power****2506****Kompaktkurs**

Barbara Kirar

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse digitaler Bildbearbeitung. Bildoptimierungen, erste Filter, Schrift, Schatten sowie Grundkenntnisse der Farbe und erste kleine Composings mit Ebenen. Sie entfernen ungeliebten Grauschleier aus Ihren Bildern, lernen das Rote-Augen-Entfernen-Werkzeug kennen und erstellen Ihre erste Grußkarte.



Kurzum, Sie holen das Beste aus Ihren Bildern heraus. Anhand ausgewählter und praxisnaher Übungsbeispiele bietet der Kurs einen optimalen Einstieg in das Programm und vertieft gleichzeitig vorhandene Kenntnisse. Im Aufbauteil werden die Themen vertieft. Neben der breiten Palette der fototechnischen Elemente wie Tonwertbearbeitung und den verschiedenen Möglichkeiten der Farbkorrektur werden das Freistellen von Objekten für Ihre Website und den Druck vermittelt. Dazu kommt das professionelle Erstellen und Arbeiten mit Ebenen, Pfaden und Kanälen. Sie erreichen eine ungeahnte Brillanz Ihrer Bilder. Wir schnuppern in die große Welt der Face-Retusche mit Faltenkorrektur, kombinieren Bilder zu kreativen Collagen und fügen gekonnt Schatten und Schrift hinzu und wir speichern kleine Fotobereiche als freigestellte Vignetten mit transparentem Hintergrund ab. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse.

Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie bekommen dann einen entsprechenden Link zugeschickt. Voraussetzung ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe Photoshop verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

**Termin.** **Donnerstag, 10.11.2022, 9.30 – 15 Uhr**  
**Freitag, 11.11.2022, 9.30 – 15 Uhr**

**Ort.** **vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13, Unterföhring**  
**Dauer.** **2x**  
**Gebühr.** **€ 145,-**

**InDesign Power****2507****Kompaktkurs**

Barbara Kirar

Adobe InDesign ist Marktführer als DTP-Programm und ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern sowie das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw.. Von Vorteil ist die nahtlose Integration der Programme Photoshop, Illustrator oder Acrobat von Adobe. Kursinhalt: Aufbau von Dokumenten, Rahmen erstellen und editieren, Verwenden von Farben und Farbverläufen, Texteingabe und -formatierung, Satzspiegel und Musterseiten einrichten, Bilder und Grafiken importieren und nachbearbeiten, Erstellen einfacher Layouts.

Fortgeschrittene Rahmentechiken, Anlegen von Bibliotheken, Beispieldokumenttypen (Briefbögen, Einladungen, Visitenkarten, Plakate, Broschüren, Zeitungen), Drucken und PDF-Export, Tipps zum optimalen Arbeiten. Wir gehen in Kleinstgruppen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse.

Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.

Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie bekommen dann einen entsprechenden Link zugeschickt. Voraussetzung dafür ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe InDesign verfügen (egal welche Version).

Wir arbeiten in Unterföhring mit der aktuellen Version des Programms, für Mac- und PC-Nutzer gleichermaßen geeignet.

**Termin.** **Donnerstag, 17.11.2022, 9.30 – 15 Uhr**  
**Freitag, 18.11.2022, 9.30 – 15 Uhr**

**Ort.** **vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13, Unterföhring**  
**Dauer.** **2x**  
**Gebühr.** **€ 145,-**





# Ich spreche mit der Welt. vhs Sprachen

## Was lerne ich?

Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

### Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

- Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen  
**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen  
**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten  
**Schreiben:** Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

### Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

- Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen  
**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen  
**Lesen:** kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen  
**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

- Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.  
**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben  
**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen  
**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

- Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird  
**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten  
**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen  
**Schreiben:** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

### Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

- Hören:** Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen  
**Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken  
**Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen  
**Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

- Hören:** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen  
**Sprechen:** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen  
**Lesen:** jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen  
**Schreiben:** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

## Sprachen lernen mit System

**Die wichtigste Anlage zu Ihrer Bewerbung**

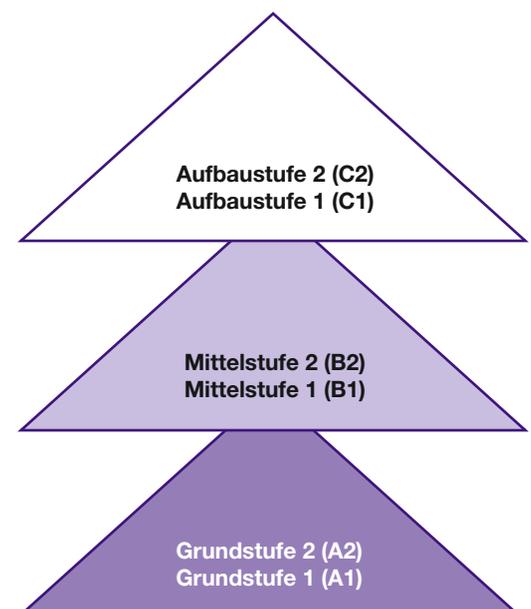


**Nutzen Sie die Chance!  
Machen Sie jetzt das  
Europa-Sprachenzertifikat**

**The European Language Certificates**  
Communication & Competence

Ein Europäisches Sprachenzertifikat bürgt für Qualität:  
Sein Leistungsniveau wurde vom Europarat definiert.  
Ob in Mailand, in Madrid, in München,  
in Paris – wo immer Ihr Arbeitgeber seinen Sitz hat:  
überall ist Ihre Sprachkompetenz gleich hoch angesehen.

**The European Language Certificates**  
Communication & Competence





# Englisch

## Prüfungen im Fachbereich Englisch

Kooperationspartner  
für Prüfungen:

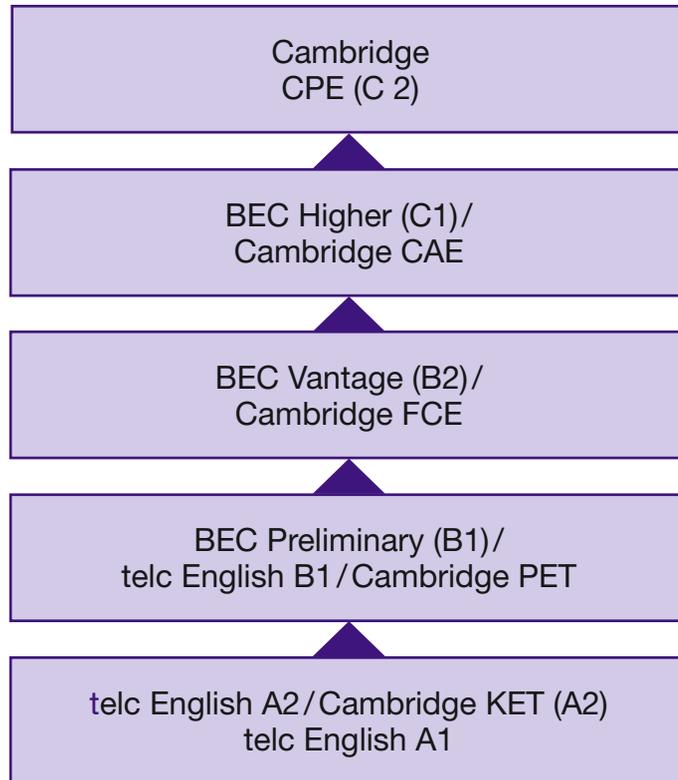


[www.cambridge-exams.de](http://www.cambridge-exams.de)

Local Examinations Center:  
Cambridge Institut

Hildegardstraße 8  
80539 München  
Tel. 089-22 11 15

E-Mail:  
[info@cambridgeinstitut.de](mailto:info@cambridgeinstitut.de)  
[www.cambridgeinstitut.de](http://www.cambridgeinstitut.de)



### telc English A1 / telc English A2

Der Test kann gegen Ende der Grundstufe 1 bzw. 2 abgelegt werden. Der Termin wird vom Kurs bestimmt. Die Prüfung bestätigt Ihnen, sich in Alltagssituationen behaupten und einfache Gespräche führen zu können, auch die Fähigkeit, gesprochene und geschriebene Texte im wesentlichen zu verstehen.

Prüfungsgebühr telc A1: auf Anfrage

Prüfungsgebühr telc A2: auf Anfrage

### BEC Preliminary (B1) / telc English B1 / Cambridge PET

Diese Prüfungen können Ende der Mittelstufe 1 abgelegt werden. Sprachniveau: flüssige und konkrete Ausdrucksweise in Alltagssituationen; Verstehen der Hauptpunkte vertrauter Themen bei klarer Standardsprache; Bewältigen der meisten Situationen auf Reisen im Sprachgebiet; Berichten über Erfahrungen und Ereignisse mit kurzer Begründung und Erklärung.

Schwierigkeitsgrad: ca. Mittlere-Reife-Kenntnisse

Prüfungsgebühr B1: ca. € 175,-

### BEC Vantage (B2) / Cambridge First Certificate (FCE)

Die Prüfungen der University of Cambridge werden weltweit jeweils im Frühjahr und Herbst durchgeführt. Sprachniveau: Verstehen der Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen; Verstehen von Fachdiskussionen im eigenen Spezialgebiet; spontane und fließende Verständigung, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist; klarer und detaillierter

Ausdruck zu einem breiten Themenspektrum; Erläutern eines Standpunktes zu einer aktuellen Frage und Benennen der Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten.

Schwierigkeitsgrad: ca. FOS / Abitur

Prüfungsgebühr B2: ca. € 215,-

### BEC Higher (C1) / Cambridge in Advanced English (CAE)

Diese Prüfungen sind Abschlussqualifikationen auf hohem Niveau: Verstehen eines breiten Spektrums anspruchsvoller, längerer Texte und Erfassen impliziter Bedeutungen; spontaner und fließender Ausdruck, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten zu suchen; wirksamer und flexibler Gebrauch der Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium; strukturierte und ausführliche Äußerung zu komplexen Sachverhalten unter angemessener Verwendung verschiedener Mittel zur Textverknüpfung.

Schwierigkeitsgrad: ca. Abiturniveau Leistungskurs Englisch oder mindestens 7 Jahre Schulenglisch

Prüfungsgebühr C1: ca. € 235,-

### Cambridge Certificate of Proficiency (C2)

Diese Prüfung ist die schwierigste, die von der University of Cambridge angeboten wird. Das Certificate of Proficiency wird von britischen Universitäten als Voraussetzung zum Studium anerkannt. Im Schwierigkeitsgrad entspricht die Prüfung in etwa der Universitäts-Zwischenprüfung in der Anglistik. Der Besitz des Certificate of Proficiency kann von bestimmten Prüfungsanforderungen der Universität befreien.

Prüfungsgebühr C2: auf Anfrage



## TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

### September

#### Mittwoch, 14.09.22

3011B 09.00 Uhr Deutsch für ukrainische Geflüchtete – Vorkurs - Fr. Plätze

3039-0 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch**

#### Montag, 19.09.22

3040E1 08.30 Uhr Deutsch Nr. 66 (Aufbaumodul 2) – Vormittag

3303 09.00 Uhr Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 – am Vormittag (A1)

3313 10.00 Uhr Un corso per rinfrescare l'italiano (C1) – am Vormittag

3314 11.30 Uhr Un corso per rinfrescare l'italiano (C1) – am Vormittag

3304 16.45 Uhr Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 – am Nachmittag (A1)

3306 17.45 Uhr Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 – am Abend (A1)

3308 18.45 Uhr Con piacere nuovo B1, ab Lektion 9 – am Abend

3302 19.45 Uhr Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 – am Abend (A1)

#### Mittwoch, 21.09.22

3039-1 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch**

#### Donnerstag, 22.09.22

310 18.00 Uhr **Einstufungsberatung Englisch**

#### Freitag, 23.09.22

3301 14.00 Uhr Italienisch für Anfänger\*innen – am Nachmittag (A1)

3307 16.00 Uhr Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7 – am Nachmittag (A2)

3100 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Englisch**

3312 17.00 Uhr Un corso per rinfrescare l'italiano (C1) – am Nachmittag

3311 18.00 Uhr Un corso per rinfrescare l'italiano (C1) – am Abend

#### Montag, 26.09.22

3040A9 09.00 Uhr Deutsch für Anfänger/innen Nr. 69 (Basism. 1) – Vormittag

#### Dienstag, 27.09.22

303910 09.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch – ALPHA**

#### Mittwoch, 28.09.22

3039-2 09.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch – DeuFöV B2**

### Oktober

#### Dienstag, 04.10.22

3107 08.30 Uhr Key A2, in the morning (A2)

3109 09.00 Uhr Let's Enjoy English A 2.2

3205 10.15 Uhr On s'intéresse à tout en français! – am Vormittag

3633 18.30 Uhr Jasno A2 – Auffrischkurs

3111 18.45 Uhr Let's Enjoy English B1.2

3202 19.00 Uhr On y va! Band A2, – am Abend

#### Mittwoch, 05.10.22

3102 09.00 Uhr Great A1

3016A 09.00 Uhr Alpha+ besser lesen und schreiben StMUK

#### Donnerstag, 06.10.22

3040C5 08.30 Uhr Deutsch Nr. 68 (Basismodul 3) – Vormittag

3113 09.00 Uhr In Conversation

3303R 09.00 Uhr Allegro nuovo A1, ab Lektion 4 – am Vormittag (A1)

3300 10.30 Uhr Allegro nuovo A1, ab Lektion 4

3115 15.00 Uhr Speakout B2 – am Nachmittag

3122 19.00 Uhr Let's keep talking!

#### Sonntag, 09.10.22

3644 10.00 Uhr Konusma kulübü – Türkisch Konversation (A1)

#### Montag, 10.10.22

3200 09.00 Uhr Französisch für Anfänger\*innen-am Vormittag

3051 09.00 Uhr DaF (DeuFöV) – B2\_Kurs Nr. 17 – 500 UE – teilweise virtuell

**303920 09.00 Uhr Einstufungsberatung Deutsch – ALPHA**  
3104 18.00 Uhr English Network Now A2.1, ab Lektion 1 – am Abend

3511 19.00 Uhr El curso en vivo – am Abend

3204 19.00 Uhr Französisch-Auffrischung und Konversation – am Abend

3103 19.45 Uhr Let's enjoy English A1.2 ab Lektion 1 – am Abend

#### Dienstag, 11.10.22

**3039-3 09.00 Uhr Einstufungsberatung Deutsch – ALPHA**  
3106 19.30 Uhr English Conversation A2/B1

#### Mittwoch, 12.10.22

303930 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch**

#### Donnerstag, 13.10.22

3039-4 09.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch – ALPHA**

3120 09.00 Uhr Good morning – 9 o'clock talk (B2 / C1)

3105 10.30 Uhr Englisch mit Zeit und Muße (A2) – am Vormittag

3117 18.00 Uhr An Evening Chatterbox (B1) – am Abend

#### Freitag, 14.10.22

3640 18.00 Uhr Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Anfänger

#### Montag, 17.10.22

30140 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Hauptkurs) – Vormittag

3014A2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 1) – Vormittag

#### Mittwoch, 19.10.22

303940 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch**

#### Donnerstag, 20.10.22

3040F8 18.00 Uhr Deutsch Nr. 65 (Aufbaumodul 3) – Abend

#### Montag, 24.10.22

3040A0 13.30 Uhr Deutsch für Anfänger/innen Nr. 70 (Basism. 1) – Nachmittag

#### Dienstag, 25.10.22

3040F1 08.30 Uhr Deutsch Nr. 66 (Aufbaumodul 3) – Vormittag

304210 18.00 Uhr Test „Leben in Deutschland“ Nr. 62 – Abendkurs

#### Mittwoch, 26.10.22

3075 14.00 Uhr Einbürgerungstest 26.10.2022

3039-5 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch**

#### Freitag, 28.10.22

3060 18.30 Uhr Deutsch als Zweitsprache C1, Teil 1

#### Samstag, 29.10.22

3041H0 08.00 Uhr Deutsch-Test für Zuwanderer – Prüfung

### November

#### Montag, 07.11.22

3040A4 18.00 Uhr Deutsch für Anfänger/innen Nr. 72 (Basism. 1) – Abend

#### Dienstag, 08.11.22

3040C2 18.00 Uhr Deutsch Nr. 67 (Basismodul 3) – Abend

#### Mittwoch, 09.11.22

303950 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch**

#### Montag, 14.11.22

3040B9 09.00 Uhr Deutsch Nr. 69 (Basismodul 2) – Vormittag

#### Donnerstag, 17.11.22

3040D5 08.30 Uhr Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 1) – Vormittag

3010 15.00 Uhr Deutschkurs ganz praktisch

**Freitag, 18.11.22**

3642 18.00 Uhr Türkisch – Auffrischung

**Montag, 21.11.22**

3014B2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 2) – Vormittag

**Mittwoch, 23.11.22**

3072 14.00 Uhr Einbürgerungstest 23.11.2022

**Dezember****Mittwoch, 07.12.22**3039-6 17.00 Uhr **Einstufungsberatung Deutsch****Samstag, 10.12.22**

3041H1 08.00 Uhr Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 66 Prüfung

**Dienstag, 13.12.22**

3040B0 13.30 Uhr Deutsch Nr. 70 (Basismodul 2) – Nachmittag

**Samstag, 17.12.22**

3041H2 08.00 Uhr Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 65 Prüfung

**Montag, 19.12.22**

3014C2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 3) – Vormittag

**Januar****Montag, 09.01.23**

3014J6 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 64 (Orientierungskurs) – Vormittag

3040G8 08.30 Uhr Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 2) – Vormittag

3040C9 09.00 Uhr Deutsch Nr. 69 (Basismodul 3) – Vormittag

3040G1 08.30 Uhr Deutsch Nr. 66 (Orientierungskurs) – am Vormittag

**Mittwoch, 11.01.23**

3040G8 18.00 Uhr Deutsch Nr. 65 (Orientierungskurs) – am Abend

**Freitag, 20.01.23**

3040B4 18.00 Uhr Deutsch Nr. 72 (Basismodul 2) – Abend

**Montag, 23.01.23**

3040D2 18.00 Uhr Deutsch Nr. 67 (Aufbaumodul 1) – Abend

**Samstag, 28.01.23**

3643 18.00 Uhr Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Fortgeschrittene

**Dienstag, 31.01.23**

3014D2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 4) – Vormittag

**Februar****Freitag, 10.02.23**

3042I1 09.00 Uhr Test „Leben in Deutschland“ Nr. 66 – Vormittagskurs

3040C0 13.30 Uhr Deutsch Nr. 70 (Basismodul 3) – Nachmittag

**Montag, 13.02.23**

3040F5 08.30 Uhr Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 3) – Vormittag

**Mittwoch, 15.02.23**

3040D9 09.00 Uhr Deutsch Nr. 69 (Aufbaumodul 1) – Vormittag

**Montag, 27.02.23**

3040A7 08.30 Uhr Deutsch für Anfänger/innen Nr. 73 (Basism. 1) – Vormittag

**März****Dienstag, 07.03.23**

3014E2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 5) – Vormittag

**Donnerstag, 09.03.23**

3042I2 18.00 Uhr Test „Leben in Deutschland“ Nr. 65 – Abendkurs

**Samstag, 25.03.23**

3041H3 08.00 Uhr Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 68 Prüfung

**Montag, 27.03.23**

3040G5 08.30 Uhr Deutsch Nr. 68 (Orientierungskurs) – am Vormittag

3040C4 18.00 Uhr Deutsch Nr. 72 (Basismodul 3) – Abend

**Dienstag, 28.03.23**

3040E2 18.00 Uhr Deutsch Nr. 67 (Aufbaumodul 2) – Abend

**April****Samstag, 01.04.23**

3059H1 08.30 Uhr DTB Niveaustufe B2 – Prüfung Deutsch – DeuFöV\_15

**Montag, 17.04.23**

3040B7 08.30 Uhr Deutsch Nr. 73 (Basismodul 2) – Vormittag

3040D0 13.30 Uhr Deutsch Nr. 70 (Aufbaumodul 1) – Nachmittag

**Dienstag, 18.04.23**

3014F2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 6) – Vormittag

3040E9 09.00 Uhr Deutsch Nr. 69 (Aufbaumodul 2) – Vormittag

**Mai****Dienstag, 16.05.23**

3042I3 09.00 Uhr Test „Leben in Deutschland“ Nr. 68 – Vormittagskurs

**Mittwoch, 17.05.23**

3014G2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 7) – Vormittag

**Mittwoch, 24.05.23**

3040C7 08.30 Uhr Deutsch Nr. 73 (Basismodul 3) – Vormittag

**Juni****Dienstag, 13.06.23**

3040F9 09.00 Uhr Deutsch Nr. 69 (Aufbaumodul 3) – Vormittag

3040E9 13.30 Uhr Deutsch Nr. 70 (Aufbaumodul 2) – Nachmittag

**Mittwoch, 21.06.23**

3040D4 18.00 Uhr Deutsch Nr. 72 (Aufbaumodul 1) – Abend

**Freitag, 23.06.23**

3040F2 18.00 Uhr Deutsch Nr. 67 (Aufbaumodul 3) – Abend

**Mittwoch, 28.06.23**

3014H2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 8) – Vormittag

**Juli****Samstag, 22.07.23**

3041H9 08.00 Uhr Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 69 Prüfung

**Mittwoch, 26.07.23**

3014I2 08.30 Uhr Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 71 (Kursabschnitt 9) – Vormittag



## IN DER WELT ZU HAUSE

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

## GRUNDBILDUNG

Die **LEO Studie 2018** zeigt zwar, dass der Anteil der gering literabilisierten Erwachsenen mit 12,1% der Bevölkerung im Jahr 2018 gegenüber 14,5% im Jahr 2010 rückläufig ist. Jedoch braucht es nach wie vor mehr und breitere Zugänge für den Einstieg in non-formale und formale Bildungswege. Lesen und Schreiben sind wichtige Grundkompetenzen für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sowohl im alltäglichen als auch im beruflichen Leben. **Es ist nie zu spät, lesen und schreiben zu lernen.**

Die Volkshochschule ist ein langjähriger und erfahrener Anbieter der Erwachsenenbildung im städtischen und ländlichen Raum. Die Volkshochschule möchte sich der Herausforderung stellen, Erwachsene zu alphabetisieren, die Deutsch als Erst- oder Zweitsprache gelernt haben, in der Regel über Schulbildung verfügen und erwerbstätig sind, aber die heutigen Anforderungen im Lesen, Schreiben und Rechnen nicht erfüllen. Zur angesprochenen Zielgruppe gehören Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund. Statistisch betrachtet leben in Bayern ca. eine Million Erwachsene im erwerbsfähigen Alter zwischen 18 und 64 Jahren mit Schriftsprachkompetenzen unterhalb des Alpha Levels 4. Damit sind Erwachsene gemeint, deren Lese- und Schreibkompetenzen sich unterhalb der Satz- und Textebene bewegen. Von funktionalem Analphabetismus betroffen sind nahezu alle Bevölkerungsgruppen: über die Hälfte der Betroffenen hat Deutsch als Erstsprache gelernt, über die Hälfte ist beschäftigt, bundesweit sind gemäß den Erhebungen davon nur 17% arbeitslos und rd. 80% verfügen über einen Schulabschluss. Zwischen 57 % (leo Studie) und 63 % (PIAAC Studie) der funktionalen Analphabeten in Deutschland sind erwerbstätig. Die von der Stiftung Lesen in den Jahren 2012 bis 2014 durchgeführte SAPfa Studie bestätigt diese Ergebnisse.

# Wärmernetz Moosburg



## BADER ENERGIE

WÄRME NATÜRLICH

100% regenerativ - 100% persönlich  
Ihre sichere Wärmeversorgung  
in der Moosburger Neustadt

✉ [info@bader-energie.de](mailto:info@bader-energie.de) ☎ 08761-725 67 04

**Alpha+ besser lesen und schreiben 3016A**

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus, StMUK



Der Kurs richtet sich an die TeilnehmerInnen mit Deutsch als Erst- und Zweitsprache. In diesem Kurs können die Kompetenzen im Lesen und Schreiben auf der Wort- und Satzebene verbessert werden. Der Kurs ist teilnehmerorientiert. Die Methoden im Unterricht sind Frontalunterricht, Partner-, Einzel- und Gruppen- sowie Projektarbeit. Kursleitung: Christine Heilmeier

**Termine:** **Mittwoch, 05.10.2022 – Mittwoch 22.02.2023, 9.00 – 13.00 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1**

**Dauer:** **32 Vormittage (2 x wöchentlich)**

**Gebühr:** **gebührenfrei**

**INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG****Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten**

Ermäßigte Gebühr (100 Unterrichtsstunden) für Integrationskursteilnehmer: € 220,00 (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmer:innen von € 2,20 pro Unterrichtsstunde) Selbstzahler: € 440,00 pro 100 Unterrichtsstunden

**Vor der Anmeldung muss eine Einstufung Ihres Sprachniveaus durchgeführt werden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**

Dieser Kurs wird nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.

Stundenumfang des Integrationskurses (Alphabetisierung) = 900 + 300 Unterrichtsstunden à 45 Min. + 100 Stunden Orientierungskurs  
Ziel: Sprachenzertifikat „Deutschtest für Zuwanderer“ der Niveaustufe A2/B1

Basiskurs: 300 Unterrichtsstunden

Aufbaukurs A: 300 Unterrichtsstunden

Aufbaukurs B: 300 Unterrichtsstunden

Aufbaukurs C: 300 Unterrichtsstunden (Zusatzstunden sind optional, wenn man das Niveau mit 900 Unterrichtsstunden nicht erreichen kann)

Orientierungskurs: 100 Unterrichtsstunden

Nach mind. 300 Unterrichtsstunden im Alphabetisierungskurs ist ein Wechsel in einen allgemeinen Integrationskurs möglich. Bitte beachten Sie, dass von Ihrem Stundenumfang noch mind. 100 Unterrichtsstunden für einen Wechsel in den allg. Integrationskurs vorhanden sein müssen.

**Basiskurs**

Kursabschnitt Nr. 1 (100 UE)

**Integrationskurs Alphabetisierung 3014A2**

**Kurs Nr. 71 – am Vormittag (Kursabschnitt 1)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte plus alpha 1 (Hueber-Verlag)

**Termine:** **Montag, 17.10. – Freitag, 18.11.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1**

**Dauer:** **20 Vormittage (5x wöchentlich)**

**Kurstage:** **Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**

**Basiskurs**

Kursabschnitt Nr. 2 (100 UE)

**Integrationskurs Alphabetisierung 3014B2**

**Kurs Nr. 71 – am Vormittag (Kursabschnitt 2)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte plus alpha 2 (Hueber-Verlag)

**Termine:** **Montag, 21.11. – Freitag, 16.12.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1**

**Dauer:** **20 Vormittage (5x wöchentlich)**

**Kurstage:** **Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**

**Basiskurs**

Kursabschnitt Nr. 3 (100 UE)

**Integrationskurs Alphabetisierung 3014C2**

**Kurs Nr. 71 – am Vormittag (Kursabschnitt 3)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte plus alpha 3 (Hueber-Verlag)

**Termine:** **Montag, 19.12. – Montag, 30.01.2023, 8.30 – 12.30 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG 1**

**Dauer:** **20 Vormittage (5x wöchentlich)**

**Kurstage:** **Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**

**Grundstufe 1**

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

**Aufbaukurs A**

Kursabschnitt Nr. 4 (100 UE)

**Integrationskurs Alphabetisierung 3014D2**

**Kurs Nr. 71 – am Vormittag (Kursabschnitt 4)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritt für Schritt 1 (Hueber-Verlag)

**Termine:** **Dienstag, 31.01. – Montag, 06.03.2023, 8.30 – 12.30 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1**

**Dauer:** **20 Vormittage (5x wöchentlich)**

**Kurstage:** **Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**

**Aufbaukurs A**

Kursabschnitt Nr.5 (100 UE)

**Integrationskurs Alphabetisierung 3014E2**

**Kurs Nr. 71 – am Vormittag (Kursabschnitt 5)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritt für Schritt 2 (Hueber-Verlag)

**Termine:** **Dienstag, 07.03. – Montag, 17.04.2023, 8.30 – 12.30 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1**

**Dauer:** **20 Vormittage (5x wöchentlich)**

**Kurstage:** **Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**



## Aufbaukurs A

Kursabschnitt Nr. 6 (100 UE)

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014F2

Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 6)

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte für Schritt 3 (Hueber-Verlag)

**Termine:** *Dienstag, 18.04. – Dienstag, 16.05.2023,  
8.30 – 12.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1*

**Dauer:** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*

**Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Grundstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

## Aufbaukurs B

Kursabschnitt Nr. 7 (100 UE)

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014G2

Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 7)

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte für Schritt 4 (Hueber-Verlag)

**Termine:** *Mittwoch, 17.05. – Dienstag, 27.06.2023,  
8.30 – 12.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1*

**Dauer:** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*

**Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Aufbaukurs B

Kursabschnitt Nr. 8 (100 UE)

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014H2

Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 8)

Elena Schlegel

**Termine:** *Mittwoch, 28.06. – Dienstag, 25.07.2023,  
8.30 – 12.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1*

**Dauer:** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*

**Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Aufbaukurs B

Kursabschnitt Nr. 9 (100 UE)

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014I2

Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 9)

Elena Schlegel

**Termine:** *Mittwoch, 26.07. – Donnerstag, 05.10.2023,  
8.30 – 12.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1*

**Dauer:** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*

**Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Orientierungskurs

(100 UE)

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014J6

Kurs Nr. 64 – am Vormittag  
(Orientierungskurs)

N. N.

**Termine:** *Montag, 09.01. – Freitag, 03.02.2023,  
8.30 – 12.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

**Dauer:** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*

**Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014J7

Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Orientierungskurs)

Elena Schlegel

**Termine:** *Montag, 09.10. – Freitag, 10.11.2023,  
8.30 – 12.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1*

**Dauer:** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*

**Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*



## SPRACH- UND INTEGRATIONSKURSE

Die Volkshochschule Moosburg akzeptiert

### „Berechtigungsscheine zur Teilnahme am Integrationskurs“

Berechtigungsscheine werden ausgestellt durch die Ausländerbehörde, Jobcenter oder durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Wir informieren Sie gerne!

Die VHS ist berechtigt Integrationskurse für das Bundesamt abzuhalten. Folgende Konzepte des Bundesamtes werden in der vhs Moosburg angeboten:

**Alphabetisierungskurs:**  
1000 - 1300 Unterrichtsstunden

**Allgemeiner Integrationskurs:**  
700 Unterrichtsstunden

Maximal bis zum Erreichen der Niveaustufe B1

Einstufungstest vor Teilnahme erforderlich!

Die Einstufung wird von einer vom Bundesamt (BAMF) zugelassenen Lehrkraft vorgenommen!

Terminabsprache: Tel. 08761-7225-15

## DEUTSCHUNTERRICHT IM INTEGRATIONSKURS

**Vor der Anmeldung muss eine Einstufung Ihres Sprachniveaus durchgeführt werden.** Bitte vereinbaren Sie einen Termin: Volkshochschule Moosburg, Tel. 08761/7225-11 und Nebenstelle -15. Im Anschluss an den Einstufungstest suchen wir gemeinsam mit Ihnen einen passenden Deutschkurs bzw. ein passendes Sprachmodul aus. Nicht teilnahmeberechtigte Personen können im Rahmen verfügbarer Kursplätze auf Antrag zum Kursmodul zugelassen werden.

Diese Integrationskursmodule werden nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt. In den Integrationskursmodulen werden Deutschkenntnisse (schriftlich und mündlich) dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) entsprechend vermittelt, **max. bis zu der Niveaustufe B1.**

Registration is only possible after an entry-level test and consultation. After this consultation with us we will find a suitable and available place in German course for your level. The federal office of Migration is going to support your course fee if you are from the European Union or if you have permission from the local office of foreign affairs. If you do not have any we will inform you how to get it. Au-pairs have to go through the same procedure and only can take part in this course when there are free places.

## Einstufungsberatung Deutsch für Sprach- und Integrationskurse

**Mittwoch, den 14.09.2022, 17.00 Uhr**

**Mittwoch, den 21.09.2022, 17.00 Uhr**

**Mittwoch, den 27.09.2022, 09.00 Uhr**

**Mittwoch, den 12.10.2022, 17.00 Uhr**

**Mittwoch, den 26.10.2022, 17.00 Uhr**

Weitere Termine siehe [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)

**Einstufung für die Deutschkurse der Niveaustufe B2:**

**Mittwoch, den 28.09.2022, 09.00 Uhr**

**Tel. 08761/7225-11 und 7225-15**

Vor der Anmeldung zu einem Sprach- und Integrationskurs, müssen Sie an einer Einstufungsberatung teilnehmen, die von fachkundigen, vom Bundesamt (BAMF) zugelassenen Lehrkräften durchgeführt wird.

Attending an entry-level test is mandatory for the integration courses. These tests will be held by teachers qualified by the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF). Registration is only possible after a consultation (phone 08761/7225-11 and 7225-15) and the entry-level test.

**Anmeldung erforderlich!**

## ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

**Gebühr:** € 390,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich)

Ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: € 229,00 bei mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 2,29 pro Unterrichtsstunde) + Kosten für das Lehrbuch

Teilnehmende, die im Jahr 2020 bereits in einem Integrationskurs angemeldet waren, können diesen Kurs mit einem Eigenanteil von € 195,00 (€ 1,95 / Unterrichtseinheit) bzw. € 220,00 (€ 2,20 / Unterrichtseinheit) weiter besuchen.

**Vor der Anmeldung muss zwingend eine Einstufung zur Feststellung Ihres Sprachniveaus durchgeführt werden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**

Registration is only possible after an entry-level test and consultation. After this consultation with us we will find a suitable and available place in German course for your level. The federal office of Migration is going to support your course fee if you are from the European Union or if you have permission from the local office of foreign affairs. If you do not have any we will inform you how to get it. Au-pairs have to go through the same procedure and only can take part in this course when there are free places.



<b>Allgemeine Integrationskurse</b> www.vhs-moosburg.de; deutsch@vhs-moosburg.de; Tel. 08761/7225-15 od. 08761/7225-11 Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg								
Unterrichtszeit	Mi., Do. 18.00 - 21.00 Uhr Sa., 9.00 - 13.45 Uhr	Mo. - Do. 8.30 - 12.30 Uhr	Mo., Di., Fr. 18.00 - 21.00 Uhr	Mo - Do. 8.30 - 12.30 Uhr	Mo. - Do. 9.00 - 12.15 Uhr	Mo. - Do. 13.30 - 16.45 Uhr	Mo., Mi., Fr. 18.00 - 21.00 Uhr	Mo. - Do. 8.30 - 12.30 Uhr
Kursleiterin	Margit Justus-Fleck	Margit Justus-Fleck / Larysa Esterbauer	Elena Schlegel	Nazina Niazbekova	Petra Katzenbognner / Christine Blum	Daria Drachenberg / Christine Heilmeier	Petra Katzenbognner	Margit Justus-Fleck / Larysa Esterbauer
Kursnummer	<b>Kurs 65</b>	<b>Kurs 66</b>	<b>Kurs 67</b>	<b>Kurs 68</b>	<b>Kurs 69</b>	<b>Kurs 70</b>	<b>Kurs 72</b>	<b>Kurs 73</b>
Raumnummer	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	Untergeschoß, Raum UG4	1. Stock, Raum OG7	Untergeschoß, Raum UG4	Untergeschoß, Raum UG4	1. Stock, Raum OG6
Modul 1 (Niveau A1.1)					26.09.22 - 10.11.22	24.10.22 - 12.12.22	07.11.22 - 18.01.23	27.02.23 - 30.03.23
Modul 2 (Niveau A1.2)			19.07.22 - 07.11.22	20.07.22 - 05.10.22	14.11.22 - 22.12.22	13.12.22 - 07.02.23	20.01.23 - 24.03.23	17.04.23 - 23.05.23
Modul 3 (Niveau A2.1)			08.11.22 - 20.01.23	06.10.22 - 16.11.22	09.01.23 - 14.02.23	08.02.23 - 29.03.23	27.03.23 - 19.06.23	24.05.23 - 10.07.23
Modul 4 (Niveau A2.2)			23.01.23 - 27.03.23	17.11.22 - 21.12.22	15.02.23 - 17.04.23	30.03.23 - 12.06.23	21.06.23 - 19.09.23	in Planung
Modul 5 (Niveau B1.1)	20.07.22 - 19.10.22	19.09.22 - 24.10.22	28.03.23 - 20.06.23	09.01.23 - 09.02.23	18.04.23 - 12.06.23	13.06.23 - 25.07.23	02.10.23 - 04.12.23	in Planung
Modul 6 (Niveau B1.2)	20.10.22 - 15.12.22	25.10.22 - 05.12.22	23.06.23 - 02.10.23	13.02.23 - 23.03.23	13.06.23 - 20.07.23	12.09.23 - 25.10.23	06.12.23 - 23.02.24	in Planung
Orientierungskurs	11.01.23 - 08.03.23	09.01.23 - 09.02.23	16.10.23 - 18.12.23	27.03.23 - 15.05.23	12.09.23 - 23.10.23	06.11.23 - 18.12.23	26.02.24 - 08.05.24	in Planung
Prüfung DTZ	17.12.22	10.12.22	14.10.23	25.03.23	22.07.23	28.10.23	24.02.2024 (u.V.)	in Planung
Prüfung LiD	09.03.23	10.02.22	19.12.23	16.05.23	24.10.23	19.12.23	10.05.2024 (u.V.)	in Planung



# Prüfungen

## DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER DTZ A2 – B1

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 3041H0

**Prüfung**

**Prüfungsgebühr:** € 165,00  
**Anmeldeschluss:** 16.09.2022  
**Termin:** Samstag, 29.10.22, 09.00 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 3041H1

**Kurs Nr. 66 – Prüfung**

**Prüfungsgebühr:** € 165,00  
**Anmeldeschluss:** 28.10.2022  
**Termin:** Samstag, 10.12.22, 09.00 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 3041H2

**Kurs Nr. 65 – Prüfung**

**Prüfungsgebühr:** € 165,00  
**Anmeldeschluss:** 28.10.2022  
**Termin:** Samstag, 17.12.2022, 09.00 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 3041H3

**Kurs Nr. 68 – Prüfung**

**Prüfungsgebühr:** € 165,00  
**Anmeldeschluss:** 03.02.2023  
**Termin:** Samstag, 25.03.2023, 09.00 Uhr

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 3041H5

**Kurs Nr. 67 -Prüfung**

**Prüfungsgebühr:** € 165,00  
**Anmeldeschluss:** 24.07.2023  
**Termin:** Samstag, 14.10.2023, 09.00 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 3041H6

**Kurs Nr. 66 – Prüfung**

**Prüfungsgebühr:** € 165,00  
**Anmeldeschluss:** 24.07.2023  
**Termin:** Samstag, 28.10.2023, 09.00 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

## TEST: LEBEN IN DEUTSCHLAND

### Test „Leben in Deutschland“ 3042I0

**Kurs Nr. 62 – Vormittagskurs**

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

**Gebühr für externe Teilnehmer/innen:** € 25,00  
**Termin:** Dienstag, 25.10.2022, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

### Test „Leben in Deutschland“ 3042I1

**Kurs Nr. 66 – Vormittagskurs**

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

**Gebühr für externe Teilnehmer/innen:** € 25,00  
**Termin:** Freitag, 10.02.23, 9 – 10 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

### Test „Leben in Deutschland“ 3042I2

**Kurs Nr. 65 – Abendkurs**

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

**Gebühr für externe Teilnehmer/innen:** € 25,00  
**Termin:** Donnerstag, 09.03.23, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

### Test „Leben in Deutschland“ 3042I3

**Kurs Nr. 68 – Vormittagskurs**

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

**Gebühr für externe Teilnehmer/innen:** € 25,00  
**Termin:** Montag, 16.05.2023, 9 – 10 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

### Test „Leben in Deutschland“ 3042I4

**Kurs Nr. 69 – Vormittagskurs**

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

**Gebühr für externe Teilnehmer/innen:** € 25,00  
**Termin:** Freitag, 24.10.2023, 9 – 10 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

## EINBÜRGERUNGSTEST

### Einbürgerungstest 26.10.2022 3071

**Prüfungsgebühr:** € 25,-

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen  
 Anmeldeschluss: 12.09.2022 (Anmeldung nur persönlich möglich!)  
 Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

**Termin:** Mittwoch, 26.10.2022, 14 – 15 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

### Einbürgerungstest 23.11.2022 3072

**Prüfungsgebühr:** € 25,-

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen  
 Anmeldeschluss: 10.10.2022 (Anmeldung nur persönlich möglich!)  
 Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

**Termin:** Mittwoch, 23.11.2022, 14 – 15 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

## DEUTSCH-TEST FÜR DEN BERUF DTB B2

### Deutsch-Test für den Beruf B2 3059H4

**Prüfung DTB – Niveaustufe B2**

**Prüfungsgebühr:** € 195,00 u. V.  
**Anmeldeschluss:** 20.01.2023  
**Termin:** Samstag, 01.04.2023, 09.00 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4



## DEUFÖV BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE

Gem. § 45 a AufenthG – gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Zielsprachniveau B2

**Berufsbezogene Deutschsprachförderung  
mit Zielsprachniveau B2 – 500 Unterrichtseinheiten  
à 45 Minuten**

**Berufsbezogener Deutschsprachkurs – 3050  
Zielsprache B2**

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Cornelia Schönlaue

**EINSTUFUNGSBERATUNG: Mi. 28.9.2022, 9 Uhr**

Termine unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)

Wer ist von den Gebühren kostenbefreit?

Bitte fragen Sie bei Ihrem Jobcenter oder bei der Agentur für Arbeit nach.

Kostenbefreit sind auch Beschäftigte, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen den Betrag von € 20.000,00 oder bei gemeinsam Veranlagten € 40.000,00 nicht übersteigt.

Der Kostenbeitrag bei Überschreitung des o.g. Jahreseinkommens beträgt für Beschäftigte: € 1.160,00 (500 Unterrichtsstunden) – Ratenzahlung möglich. Die Prüfung und Lehrmittel sind für alle Teilnehmer kostenfrei.

**Voraussetzung:** Ein Deutschzertifikat der Niveaustufe B1; vor der Anmeldung ist eine Einstufung notwendig – bitte vereinbaren Sie einen Einstufungstermin.

Der Berufssprachkurs mit Zielsprachniveau B2 richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund. Hierzu gehören Zugewanderte (einschließlich Asylbewerber/innen aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürger/innen sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern wollen.

Sie benötigen beispielsweise ein bestimmtes Sprachniveau

- für die Berufsankennung oder für den Zugang zum Beruf
- für die Ausbildung oder für die Suche nach einer Ausbildungsstelle
- bei Arbeitslosigkeit
- als Arbeitssuchende/r

Es können nur Personen teilnehmen, die im Besitz einer **Teilnahmeberechtigung für die Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung** sind, welche von der Agentur für Arbeit und Jobcenter sowie dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgestellt wurden.

**Teilnahmeberechtigung durch Arbeitsagenturen oder Jobcenter** wird ausgestellt, wenn Sie ausbildungssuchend, arbeits-

suchend, arbeitslos oder in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit oder des Jobcenter sind.

**Teilnahmeberechtigung auf Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge** wird ausgestellt, wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind oder zur Zeit eine Ausbildung absolvieren oder begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder unterstützende berufsbezogene Deutschförderung für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss benötigen oder für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen.

**Abschlussprüfung:** Deutshtest für den Beruf DTB – Niveaustufe B2 (Prüfungsformat des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge))

**DeuFöV) Basismodul 3051  
mit Zielsprachniveau B2**

**Berufsbezogener Deutschsprachkurs Nr. 17  
500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**

**Vormittagskurs**

Cornelia Schönlaue

**Termine:** Montag, 10.10.2022. – 25.04.2023,  
09.00 – 12.15 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

**Dauer:** 5 x wöchentlich Montag bis Freitag

**Deutsch als Fremdsprache – C1 3060**

**Teil 1**

Cornelia Schönlaue

Dieser Kurs kann Online-Sequenzen enthalten!

Sie haben die B2-Prüfung erfolgreich abgelegt oder haben vergleichbare Kenntnisse und wollen weiter Deutsch lernen? Anhand von Zeitungsartikeln, Literatur und Fachtexten können Sie Ihre Sprachkenntnisse vervollkommen. Sie lernen, die deutsche Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben kompetent zu gebrauchen und sich zu allen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt zu äußern. Der Erwerb des Zertifikat C1 kann angestrebt werden.

**Bitte vereinbaren Sie vor der Anmeldung zu diesem Kurs einen Termin für eine Einstufungsberatung, Tel. 08761-7225-11.**

Zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung „Goethe Deutsch C1“, sind ca. 5 Kursteile erforderlich.

**Voraussetzung:** Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

**Kursbeginn: auf Anfrage, 1 x wöchentlich am Freitagabend**

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

**Dauer:** 10 Abende von 18.30 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** € 170,00; mind. 5/max. 10 Tn

**ENGLISCH****Einstufungsberatung  
für alle Englischkurse:****Donnerstag, 22.9.2022, 18 – 20 Uhr**  
**Freitag, 23.9.2022, 17 – 19 Uhr****Stadtplatz 2, Raum EG 2***Die Kursleiter/innen werden anwesend sein, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses zu unterstützen.***Einstufungsberatung Englisch 310**

Brigitte Forster, Helen Stömmer

Bitte kommen Sie zur Einstufungsberatung. Die Kursleiterinnen stehen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung. Die Anmeldung zu diesen Terminen ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Termin:** *Donnerstag, 22.9.2022, 18 – 20 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*  
**Dauer:** *1 x Do.*  
**Gebühr:** *– gebührenfrei –; mind. 5/max. 10 Tn***Einstufungsberatung Englisch 3100****Termin:** *Freitag, 23.9.2022, 17 – 19 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*  
**Dauer:** *1 x Fr.*  
**Gebühr:** *– gebührenfrei –; mind. 5/max. 10 Tn***ENGLISCH Grundstufe:**

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

**Möglicher Abschluss:****Grundstufe 1:** *Telc English A1***Grundstufe 2:** *Telc English A2*  
*Cambridge English Test (KET)***Grundstufe 1**

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

**Great A1 Englisch für den Alltag  
mit geringen Vorkenntnissen 3102**

Helen Stömmer

Unser Buch – Great – bietet uns viele Möglichkeiten English gründlich und Themenbezogen zu lernen. Wir werden über die Familie, Heimat, Spiel und Spass, gutes Essen, unser Leben, das Wochenende und Urlaub sprechen und lesen und die dazu gehörige Grammatik auch lernen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizheft  
Lehrbuch: Great A1, Klett-Verlag ab Lektion 4**Termine:** *Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 18.1.2023, 9 – 10.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*  
**Dauer:** *13 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 149,00 / 4 Tn*  
*€ 139,00 / 5 Tn*  
*€ 119,00 / max. 10 Tn***Let's enjoy English A1.2 ab Lektion 1 3103****am Abend, für Teilnehmer\*innen mit geringen  
Vorkenntnissen**

Herta Brydon

Für alle Teilnehmer/innen des vorherigen Kurses A1.1. Wir machen weiter mit dem nächsten Buch, wo wir stehengeblieben sind. Aber auch für alle Interessenten, die sehr geringe Englischkenntnisse haben, vieles vergessen, aber nicht komplett von vorne anfangen wollen. Sie können sehr gut hier einsteigen. Keine Angst, wir wiederholen viel und füllen Ihre Lücken.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann besuchen Sie unsere Einstufungsberatung. Für alle Neueinsteiger: das Buch brauchen Sie am ersten Abend noch nicht mitbringen. Dann können Sie nochmals schnuppern.

Der Kurs wird auch in der VHS Cloud online in einem virtuellen Klassenzimmer angemeldet werden, so dass Sie auch online zusätzliche Aufgaben machen können oder Links abrufen.

Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2 (Klett-Verlag)  
ISBN 978-3-12-501632-3**Termine:** *Montag, 10.10. – Montag, 23.1.2023, 19.45 – 21 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 139,00 / 4 Tn*  
*€ 128,00 / 5 Tn*  
*€ 110,00 / max. 10 Tn***Grundstufe 2**

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

**English Network Now A2.1, ab Lektion 1 3104****am Abend, für Teilnehmer\*innen mit geringen  
Vorkenntnissen**

Herta Brydon

Für alle Teilnehmer/innen des vorherigen Kurses A1. Wir machen weiter mit dem neuen Buch. Aber auch für alle Interessenten, die schon mal Englisch gelernt haben und ungefähr auf dem Niveau A1/2 befinden. Sie können sehr gut hier einsteigen. Keine Angst, wir gehen langsam vor, wiederholen viel und füllen evtl. Lücken.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann besuchen Sie unsere Einstufungsberatung. Für alle Neueinsteiger: das Buch brauchen Sie am ersten Abend noch nicht mitbringen. Dann können Sie nochmals schnuppern. Der Kurs wird auch in der VHS Cloud im virtuellen Klassenzimmer angemeldet, so dass Sie auch online Aufgaben abrufen können oder sich Videos abrufen.

Lehrbuch: English Network Now A2.1 Klett

**Termine:** *Montag, 10.10. – Montag, 23.1.2023, 18 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 139,-; mind. 5 /max. 10 Tn*



## Englisch mit Zeit und Muße (A2) 3105

### am Vormittag, Englisch 60+ für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmer des vorherigen Kurses und für neue Teilnehmer, die in die englische Sprache wieder einsteigen möchten und möglichst in Ihrem eigenen Tempo lernen ohne Stress. Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Das Buch bietet mit lebensnahen Inhalten genau die richtige Basis. Auch das Sprechen werden wir gründlich üben. Wir machen das Kursbuch Fairway Refresher A2 fertig und beginnen dann mit dem nächsten Buch B1. Sollten Sie nicht sicher sein ob dieser Kurs Ihrem Stand entspricht, so kommen Sie zu unserer Einstufungsberatung!.. Für neue Teilnehmer: bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Abend.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Lektion 5 (Klett-Verlag), Englisch für Wiedereinsteiger ISBN 978-3-12-501470-1;

Bitte mitbringen: kariertes Block DIN A4, langes Lineal, Bleistift, Spitzer, Radiergummi

**Termine:** *Donnerstag, 13.10. – Donnerstag, 26.1.2023, 10.30 – 12 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*  
**Dauer:** *13 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 129,00 / 4 Tn*  
*€ 110,00 / 5 Tn*  
*€ 95,00; 6 Tn / max. 10 Tn*

## English Network Now A2.1, ab Lektion 4 3106

### am Abend, für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmer/innen aus dem vorherigen Kurs A2.1 und für alle neuen Teilnehmer, die die Niveaustufe A2 erreicht haben (bitte kommen Sie zu unseren Einstufungsabenden, wenn Sie sich nicht sicher sind)... und nun gerne das Gelernte praktisch üben wollen und vor allem viel reden! Dieser Konversationskurs bietet mit dem Buch kurze Themen zum diskutieren und Sprechen üben. Grammatikthemen werden immer wieder eingebaut, um Lücken zu füllen.

Lehrbuch: In Conversation I, Klett-Verlag (bitte das Lehrbuch erst nach dem 1. Kursabend besorgen!)

**Termine:** *Dienstag, 11.10. – Dienstag, 24.1.2023, 19.30 – 21 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 159,00 / 3 Tn*  
*€ 149,00 / 4 Tn*  
*€ 139,00 / 5 Tn*

## Englisch am Morgen 3107

### mit Key A2, Endlich Zeit für Englisch – Englisch in aller Ruhe für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Marita Frey

Yes, you can speak English!

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen. In einer kleinen Gruppe re-aktivieren Sie Ihr Schulenglisch auf kurzweilige und interaktive Weise mit dem spannenden Lehrwerk Key A2. Passend zur jeweiligen Lektion werden Grammatik und Vokabeln vertieft. Das aktive Üben (Sprechen!) stehen in meinen Kursen im Vordergrund. So come and join us!

Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung.

Lehrbuch: Key A2 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-020098-6

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 11.2022, 8.30 – 10 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*  
**Dauer:** *7 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 159,00 / 3 Tn*  
*€ 129,00 / 4 Tn*  
*€ 110,00 / 5 Tn*

## Let's Enjoy English A 2.2 3109

Helen Stömmmer

Das Buch – Let's Enjoy English – bietet viele interessante Themen aus dem Alltag an und wie der Titel schon sagt, werden wir viel Freude beim Sprechen haben.

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug  
 Let's Enjoy English, Klett-Verlag A2.2

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 17.1.2023, 9 – 10.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*  
**Dauer:** *13 Vormittage*  
**Gebühr:** *€139,-; mind. 5/max. 6 Tn*

## ENGLISCH Mittelstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

### Möglicher Abschluss:

**Mittelstufe 1:** *Telc English B1*  
*Cambridge Preliminary*  
*English Test (PET)*  
**Mittelstufe 2:** *Cambridge First Certificate*  
*in English (FCE)*

## Mittelstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

## Let's Enjoy English B1.2, 3111

### am Abend

### Buch- und Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Helen Stömmmer

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden?

Das Buch – Let's Enjoy English B1.2 – bietet viele neue Themen zum Lesen und miteinander sprechen, so come and join us.

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug; Let's Enjoy English B1.2, (Augmented) (Klett-Verlag), ab Lektion 5

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 17.1.2023, 18.45 – 20.15 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 149,00 / 4 Tn*  
*€ 139,00 / 5 Tn*  
*€ 119,00 ab 6 Tn / max. 10 Tn*

## CONVERSATION

## In Conversation 3113

### A mix of interesting topics to talk about, A book and conversation course at intermediate level.

Helen Stömmmer

In this course we will continue to focus on speaking and practice all the vocabulary needed to speak effectively.

Our new book – In Conversation – offers us great topics to talk about, so, join us and let's talk about our experiences.

In Conversation I (augmented), Klett Verlag B1/B2, ISBN: 978-3-12-501555-5

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 19.1.2023, 9 – 10.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*  
**Dauer:** *13 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 149,00 / 4 Tn*  
*€ 139,00 / 5 Tn*  
*€ 119,00 ab 6 Tn*

**Mittelstufe 2**

(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

**Speakout B2, 3115****+ Conversation, am Nachmittag**

Elisabeth Kansiz

This course invites you to discover English as it's really spoken. You will not only improve your grammar and vocabulary, but also quickly gain confidence in interacting and exchanging views with fellow participants. Current affairs and a variety of engaging topics will be discussed on a regular basis.

Come along and don't be afraid to „speak out“!

Speakout 2nd edition – Upper Intermediate (Pearson Verlag), ISBN 978-1-292-11601-3

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 15.12.2022, 15 – 16.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*

**Dauer:** *10 Nachmittage*

**Gebühr:** *169,-; mind. 3/max. 5 Tn*

**An Evening Chatterbox (B1) 3117****am Abend, + Conversation + Lektüre für Teilnehmer\*innen mit mittlerem Sprachniveau**

N.N.

Der Stress ist vorbei! Ohne Zeitdruck, in netter Atmosphäre wollen wir Englisch lernen. Das Lesen von Lektüre und das Sprechen über das Tagesgeschehen in Gesellschaft und Politik ist Schwerpunkt dieses Kurses. Enjoy our course „An Evening Chatterbox“.

Das Lehrbuch wird im Unterricht bekanntgegeben!

**Termine:** *Donnerstag, 13.10. – Donnerstag, 12.2022, 18 – 19.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*

**Dauer:** *10 Abende*

**Gebühr:** *€ 129,00 / 4 Tn*

*€ 110,00 / 5 Tn*

*€ 95,00 ab 6 Tn/max. 10 Tn*

**Mittelstufe 2**

(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

**Good morning – 9 o'clock talk (B2 / C1) 3120****am Vormittag  
Conversation course for advanced learners**

Herta Brydon

If you like to practise and improve your English again then join us for a cup of coffee. We will discuss a variety of topics from politics to daily life, read newspaper articles, listen to BBC podcasts and watch videos to improve listening skills. The necessary lexis will be prepared and grammar will be revised. The main focus is on speaking and we are always having a lot of fun and interesting discussions.

Lehrmaterial: freie Texte

**Termine:** *Donnerstag, 13.10. – Donnerstag, 26.1.2023, 9 – 10.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

**Dauer:** *13 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 149,00 / 4 Tn*

*€ 139,00 / 5 Tn*

*€ 119,00 ab 6 Tn / max. 10 Tn*

**Let's keep talking! 3122****A conversation course for upper-intermediate and above**

Helen Stömmmer

If you like speaking English and want to continue practicing and improving it, then join us to talk about a variety of topics which the participants will choose.

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 19.1.2023, 19 – 20.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*

**Dauer:** *13 Abende*

**Gebühr:** *149,-; mind. 4/max. 5 Tn*

**FRANZÖSISCH****Französisch für Anfänger/innen 3200****am Vormittag  
für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Marita Frey

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie möchten die französische Sprache gerne von Anfang an lernen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig, genau nach dem Motto unseres Lehrbuchs: Auf geht's! (on y va)

On y va! Band A1, ISBN 978-3-19-103325-5 (Hueber-Verlag) – Das Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

**Termine:** *Montag, 10.10. – Montag, 16.1.2023, 9 – 10.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

**Dauer:** *12 Vormittage*

**Gebühr:** *105,-; mind. 5/max. 6 Tn*

**On y va! Band A2, 3202****am Abend  
für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Barbara Aschenbrenner

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie möchten die französische Sprache gerne lernen oder auf leichter Niveaustufe auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig, genau nach dem Motto unseres Lehrbuchs: Auf geht's! (on y va)

On y va! Band A1 (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-103325-5

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 13.12.2022, 19 – 20 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

**Dauer:** *10 Abende*

**Gebühr:** *€ 159,00 / 2 Tn*

*€ 129,00; 3 Tn / max. 5 Tn*



## Conversation, lecture et répétition de grammaire 3204

**am Abend**  
für Teilnehmer\*innen mit mittlerem Sprachniveau

Ingolf von Pressentin

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.

Approfondir vos connaissances de la langue française, pouvoir participer à une conversation, travailler aussi la grammaire dans une ambiance décontractée, tels sont les buts de ce cours. N'hésitez pas!

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 23.1.2023, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5  
**Dauer:** 13 Abende  
**Gebühr:** € 149,00 / 4 Tn  
€ 139,00 / 5 Tn  
€ 119,00 ab 6 Tn /max. 10 Tn

## On s'intéresse à tout en français! Vous aussi? 3205

**am Vormittag, für Teilnehmer\*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Barbara Aschenbrenner

Vous êtes intéressé(e) au français et emportez des connaissances de base, joignez-vous nous !

On parle de tout de façon variée, pas trop compliquée mais avec plaisir!

**Termine:** Dienstag, 4.10. – Dienstag, 13.12.2022, 10.15 – 11.45 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Dauer:** 10 Vormittage  
**Gebühr:** € 129,00 / 4 Tn  
€ 110,00 / 5 Tn  
€ 95,00 ab 6 Tn /max. 10 Tn



## Italienisch für Anfänger/innen 3300

**mit geringen Vorkenntnisse – am Vormittag**

Edoardo Rubini

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen der italienischen Sprache lernen!

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

**Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 26.1.2023, 10.30 – 12 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Dauer:** 13 Vormittage  
**Gebühr:** € 149,00 / 4 Tn  
€ 139,00 / 5 Tn  
€ 119,00 ab 6 Tn /max. 10 Tn

## Italienisch für Anfänger\*innen 3301

**ohne Vorkenntnisse – am Nachmittag**

Barbara Bernau

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

**Termine:** Freitag, 23.9. – Freitag, 2.12.2022, 14 – 15 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5  
**Dauer:** 10 Nachmittage  
**Gebühr:** 127,-; mind. 3/max. 6 Tn

### ITALIENISCH Grundstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

**Möglicher Abschluss:**

Grundstufe 1: telc Italiano A1

Grundstufe 2: telc Italiano A2, CELI 1

### Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

## Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 – am Abend (A1) 3302

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di riverderla!

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 19.45 – 20.45 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
**Dauer:** 13x  
**Gebühr:** 9€ 119,00 / 5 Tn  
€ 97,00; 6 Tn /max. 7 Tn

## Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 – am Vormittag (A1) (Anfänger) 3303

Barbara Bernau

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 9 – 10 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
**Dauer:** 13 x  
**Gebühr:** € 179,00; Kleingruppe 3 Tn  
€ 129,00 ab 4 Tn /max. 10 Tn

## Allegro nuovo A1, ab Lektion 2 3303R

**für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen – am Vormittag**

Edoardo Rubini

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen der italienischen Sprache lernen!

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

**Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 26.1.2023, 9 – 10.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Dauer:** 13 Vormittage  
**Gebühr:** € 117,00 / 6 Tn  
€ 136,00; 5 Tn /max. 7 Tn

**Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 – am Nachmittag (A1) 3304**

Barbara Bernau

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 16.45 – 17.45 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
**Dauer:** 13 x  
**Gebühr:** € 232,00 / 2 Tn  
 € 165,00 / 3 Tn  
 € 156,00 / 4 Tn  
 € 119,00 / 5 Tn / max. 10 Tn

**Grundstufe 2**

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

**Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 3306**

+ leichte Lektüre  
 am Abend  
 für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 17.45 – 18.45 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
**Dauer:** 13 Abende  
**Gebühr:** € 232,00 / 2 Tn  
 € 165,00 / 3 Tn  
 € 156,00 / 4 Tn  
 € 119,00; 5 Tn / max. 10 Tn

**Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7 3307**

+ Lektüre  
 am Nachmittag  
 für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Barbara Bernau

Con piacere nuovo A2 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-525206-6

**Termine:** Freitag, 23.9. – Freitag, 2.12.2022, 16 – 17 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5  
**Dauer:** 10 Nachmittage  
**Gebühr:** € 179,00 / 2 Tn  
 € 139,00 / 3 Tn  
 € 119,00; 4 Tn / max. 6 Tn

**ITALIENISCH Mittelstufe:**

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Mittelstufe 1**

(Europäischer Referenzrahmen: B1/B2 Niveau)

**Con piacere nuovo B1, ab Lektion 9 3308**

Corso di ripetizione – am Abend  
 + Lektüre + Konversation  
 für Teilnehmer\*innen mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

Con piacere nuovo B1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-525212-7

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 18.45 – 19.45 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
**Dauer:** 13 Abende  
**Gebühr:** € 232,00 / 2 Tn  
 € 165,00 / 3 Tn  
 € 156,00 / 4 Tn  
 € 119,00; 5 Tn / max. 6 Tn

**Un corso per rinfrescare l'italiano 3311**

+ Konversation + Lektüre + Zeitschrift „Adesso“  
 am Abend

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens  
 für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen  
 Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

**Termine:** Freitag, 23.9. – Freitag, 2.12.2022, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5  
**Dauer:** 10 Abende  
**Gebühr:** € 179,00 / 2 Tn  
 € 139,00 / 3 Tn  
 € 119,00 / 4 Tn / max. 5 Tn

**Un corso per rinfrescare l'italiano 3312**

+ Zeitschrift „Adesso“ + Konversation + Lektüre  
 am Nachmittag

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens  
 für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen  
 Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

**Termine:** Freitag, 23.9. – Freitag, 2.12.2022, 17 – 18 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5  
**Dauer:** 10 Nachmittage  
**Gebühr:** € 179,00 / 2 Tn  
 € 139,00 / 3 Tn  
 € 119,00; 4 Tn / max. 6 Tn

**Aufbaustufe 1**

(Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)

**Un corso per rinfrescare l'italiano 3313**

+ Lektüre + Zeitschrift Adesso + Konversation + aktuelle  
 Themen  
 am Vormittag

Barbara Bernau

für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen  
 Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 10 – 11.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
**Dauer:** 13 Vormittage  
**Gebühr:** € 232,00 / 2 Tn  
 € 165,00 / 3 Tn  
 € 156,00 / 4 Tn  
 € 119,00; 5 Tn / max. 6 Tn

**Un corso per rinfrescare l'italiano (C1) – am Vormittag 3314**

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 11.30 – 12.45 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
**Dauer:** 13 Vormittage  
**Gebühr:** 196,-; mind. 3/max. 6 Tn



## SPANISCH

### El curso en vivo

3511

#### am Abend für Teilnehmer\*innen mit mittlerem Sprachniveau

Veronika Kroboth

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens  
Con textos muy variados queremos seguir practicando la lengua.  
Partiendo de un texto o una audición vamos a conversar o discutir  
sobre lo que hemos leído o escuchado. Nos dedicaremos también  
al repaso de la gramática y del vocabulario.

El curso en vivo (B1) – Klett Verlag ISBN 978-3-12-606678-5

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 23.1.2023, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
**Dauer:** 13 Abende  
**Gebühr:** € 149,00 / 4 Tn  
€ 139,00 / 5 Tn  
€ 119,00; ab 6 Tn /max. 10 Tn



## TÜRKISCH

### Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Anfänger

3640

Claudia Cicek

Sie fahren demnächst in die Türkei in den Urlaub und möchten  
wissen, wie man die Namen richtig ausspricht? Sie möchten einige  
grundlegende Sätze z.B. zum Einkaufen sprechen können? Sie  
interessieren sich für mehr als nur Strandurlaub und möchten auch  
Informationen zu Land und Leuten bekommen?

Oder möchten Sie einfach nur mit ihrem Dönerverkäufer oder ihrem  
Nachbarn in Kontakt kommen?

In diesem Kurs lernen Sie die Aussprache des türkischen Alpha-  
bets, erste Modellsätze und die Zahlen. Für Fragen zu Land, Leu-  
ten und Religion wird auch reichlich Zeit im Kurs sein.

Sie die Möglichkeit in diesem Kurs einen Einblick in eine neue  
Sprache und Kultur zu bekommen, ohne übermäßig Grammatik  
pauken zu müssen.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug

**Termine:** Freitag, 14.10.2022, 18 – 21 Uhr  
Samstag, 15.10.2022, 18 – 21 Uhr  
Freitag, 21.10.2022, 18 – 21 Uhr  
Samstag, 10.2022, 18 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
**Dauer:** 4 Abende  
**Gebühr:** 98,-; mind. 4/max. 10 Tn

### Türkisch – Auffrischung

3642

#### für Wiedereinsteiger und Weiterlerner Niveau A1.1

Claudia Cicek

Sie haben schon Türkisch gelernt und möchten wieder damit an-  
fangen? Sie können schon ein bisschen Türkisch und möchten  
gerne weitermachen? Sie sind kein blutiger Anfänger mehr, wissen  
aber nicht so recht, wo sie stehen?

In diesem Wochenendkurs, frischen wir bisher Gelerntes auf. Wir  
wiederholen das, was noch schwer fällt.

Fragen aller Art sind willkommen und können aufgegriffen werden.  
Gerne dürfen Wunschthemen auch schon vor Kursbeginn an die  
Kursteilerin weitergegeben werden.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibzeug, bisherige Türkisch- Unter-  
lagen

**Termine:** Freitag, 18.11.2022, 18 – 21 Uhr  
Samstag, 19.11.2022, 18 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01  
**Dauer:** 2 Abende  
**Gebühr:** 48,-; mind. 4/max. 6 Tn

### Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Fortgeschrittene, Konversationskurs Level A2

3643

Claudia Cicek

Sie waren schon mal in der Türkei im Urlaub? Sie haben türkische  
Freunde oder Bekannte und haben schon einige Wörter und Sätze  
dabei gelernt? Jetzt sind sie neugierig darauf mehr zu lernen und  
tiefer einzusteigen?

Sie können sich schon ein bisschen auf Türkisch verständigen und  
können es auch ein bisschen lesen.

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

An drei Abenden lernen Sie in kleiner, geselliger Runde mehr über  
die türkische Sprache und können auch mehr über Land und Leute  
lernen.

Ne Güzel A2 – Band 2., Hueber-Verlag

**Termine:** Samstag, 28.1.2023, 18 – 21 Uhr  
Samstag, 4.2.2023, 18 – 21 Uhr  
Samstag, 11.2.2023, 18 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
**Dauer:** 3 Abende  
**Gebühr:** 98,-; mind. 4/max. 10 Tn

## Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

### Konusma kulübü

3644

#### Türkisch Konversation

Claudia Cicek

Merhaba!

Biraz Türkçe biliyor musun? O zaman gel, konusalım.

Sie können schon ein bisschen Türkisch? Dann kommen Sie und  
wir reden und üben miteinander.

In lockerer Atmosphäre wird bereits erlerntes Türkisch verfestigt  
und besonders das Sprechen geübt.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug

**Termine:** Sonntag, 9.10.2022, 10 – 11.30 Uhr  
Sonntag, 13.11.2022, 10 – 11.30 Uhr  
Sonntag, 4.12.2022, 10 – 11.30 Uhr  
Sonntag, 15.1.2023, 10 – 11.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
**Dauer:** 4 Sonntagvormittage  
**Gebühr:** 49,-; mind. 4/max. 6 Tn



## TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

### September 2022

**Dienstag, 6.9.2022**

4300A 18.15 Uhr Gesunder Rücken & Gelenke in Balance  
4032A 19.30 Uhr Vit Yoga

**Freitag, 9.9.2022**

4301A 9 Uhr Wirbelsäulengymnastik

**Mittwoch, 21.9.2022**

4225 19 Uhr Gesundheit aktuell: Patienten mit Demenz im Krankenhaus

**Montag, 22.9.2022**

4509 18 Uhr Brot backen im Holzofen und im Steinbackofen  
4352A 19 Uhr Zumba® – am Donnerstagabend

**Donnerstag, 29.9.2022**

4510 18 Uhr Wildkräuter-Abend

### Oktober 2022

**Dienstag, 4.10.2022**

4334 8.30 Uhr Wake-up – Step  
4312 9 Uhr Gesundheitsgymnastik für Senioren  
4024 9.15 Uhr Hatha-Yoga  
4325 9.30 Uhr Pilates & Co  
4313 10.15 Uhr Yin-Yoga auf und mit dem Stuhl  
4054 18 Uhr QiGong Shibashi (Set 1)  
4300 18.15 Uhr Gesunder Rücken & Gelenke in Balance  
4055 18.30 Uhr QiGong – „Die Acht Brokate“ – BaDuanJin  
4337A 19 Uhr Bauch-Beine-Po Party  
4032 19.30 Uhr Vit Yoga

**Mittwoch, 5.10.2022**

4001 9 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  
4025 16.30 Uhr Hatha-Yoga  
4356 17.45 Uhr Ballett für Fortgeschrittene  
4026 18 Uhr Hatha-Yoga  
4053 18 Uhr QiGong – Die Acht Brokate  
4342A 19 Uhr NEU: Faszienyoga

**Donnerstag, 6.10.2022**

4057 8.30 Uhr QiGong – „Die Acht Brokate“ – BaDuanJin  
4323 9.15 Uhr Pilates – am Vormittag – Fortgeschrittene  
4058A 9.45 Uhr Aktiv bis 100! Bewegung und Spaß für Junggebliebene!

4324 10.30 Uhr Pilates & Faszien  
4333A 17.45 Uhr Barre Workout  
4332A 19 Uhr Bodyforming – Frauen unter sich

**Freitag, 7.10.2022**

4301 8.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
4370 9 Uhr Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht  
4302 9.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
4326 10.15 Uhr Pilates  
4310A 13.45 Uhr Sanft Fit

**Samstag, 8.10.2022**

4005A 10 Uhr Achtsamkeit in der Natur – Naturcoaching  
4350A 10 Uhr Contact Improvisation

**Montag, 10.10.2022**

4306 9 Uhr Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga  
4314 10.15 Uhr Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga  
4311 16.15 Uhr Gesundheitsgymnastik für Senioren  
4061 18 Uhr QiGong – üben für all diejenigen, die regelmäßig QiGong praktizieren möchten  
4340A 19 Uhr Full Body Workout  
4360 19 Uhr Orientalischer Tanz – Mittelstufe

**Dienstag, 11.10.2022**

4327 17.30 Uhr Pilates  
4403 18.30 Uhr Schminkschule  
4307 19.30 Uhr Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

**Mittwoch, 12.10.2022**

4341A 18.15 Uhr Full Body Workout  
4220 19 Uhr Gesundheit aktuell: Das schwache Herz – Symptome, Ursachen und Behandlung

**Donnerstag, 13.10.2022**

4351A 19.15 Uhr Contact Improvisation

**Samstag, 15.10.2022**

4009A 10.30 Uhr Resilienztraining für Frauen

**Sonntag, 16.10.2022**

4000 19 Uhr Autogenes Training am Sonntagabend

**Montag, 17.10.2022**

4003 19.30 Uhr Wege zu Entspannung – Ich bin in meiner Mitte

**Samstag, 22.10.2022**

4004A 10 Uhr Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

**Montag, 24.10.2022**

4213 19 Uhr Pflegecafé – Austausch für pflegende Angehörige

**Dienstag, 25.10.2022**

4502 18 Uhr Reise durch die Küchen Indiens

**Mittwoch, 26.10.2022**

4221 19 Uhr Gesundheit aktuell: Therapiestrategien bei Spinalstenose

### November 2022

**Dienstag, 8.11.2022**

4503 18 Uhr Asiatische Küche  
4201 19 Uhr Ab heute bin ich gut genug

**Samstag, 12.11.2022**

4005B 10 Uhr Achtsamkeit in der Natur – Naturcoaching  
4006 15 Uhr Klangschalenworkshop

**Sonntag, 13.11.2022**

4002 15 Uhr Meditationsworkshop

**Donnerstag, 17.11.2022**

4404 18.30 Uhr Schminkschule

**Dienstag, 22.11.2022**

4011 17 Uhr Kieferentspannung R.E.S.E.T. Einsteigerkurs

**Mittwoch, 23.11.2022**

4222 19 Uhr Gesundheit aktuell: Prävention, Diagnose und Behandlung von Darmkrebs

**Freitag, 25.11.2022**

4020C 18 Uhr Yin-Yoga – Workshop  
4020A 18.30 Uhr Yin-Yoga – Workshop

**Mittwoch, 30.11.2022**

4210 19 Uhr Leistungen der Pflegeversicherung

### Dezember 2022

**Samstag, 3.12.2022**

4063 9 Uhr QiGong „Shibashi“  
4009B 10.30 Uhr Resilienztraining für Frauen

**Mittwoch, 7.12.2022**

4342B 19 Uhr NEU: Faszienyoga

**Donnerstag, 8.12.2022**

4058B 9.45 Uhr Aktiv bis 100! Bewegung und Spaß für Junggebliebene!

**Samstag, 10.12.2022**

4004B 10 Uhr Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

### Januar 2023

**Dienstag, 10.1.2023**

4337B 19 Uhr Bauch-Beine-Po Party

**Mittwoch, 11.1.2023**

4341B 18.15 Uhr Full Body Workout

**Donnerstag, 12.1.2023**

4333B 17.45 Uhr Barre Workout  
4332B 19 Uhr Bodyforming – Frauen unter sich  
4352B 19 Uhr Zumba® – am Donnerstagabend

**Freitag, 13.1.2023**

4310B 13.45 Uhr Sanft Fit  
4020B 18.30 Uhr Yin-Yoga – Workshop

**Samstag, 14.1.2023**

4350B 10 Uhr Contact Improvisation

**Montag, 16.1.2023**

4405 18.30 Uhr Schminkschule  
4340B 19 Uhr Full Body Workout  
4351B 19.15 Uhr Contact Improvisation

**Montag, 23.1.2023**

4062 18 Uhr Stilles QiGong – nach Großmeister Zhi-Chang Li

**Mittwoch, 25.1.2023**

4224 19 Uhr Gesundheit aktuell: Bildgebung des Herzens – Ein interdisziplinäres Feld

**Freitag, 27.1.2023**

4212 19 Uhr Pflegecafé – Austausch für pflegende Angehörige

### Februar 2023

**Donnerstag, 2.2.2023**

4508 18 Uhr Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch

**Samstag, 4.2.2023**

4004C 10 Uhr Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

**Mittwoch, 8.2.2023**

4211 19 Uhr Pflegegrade – Antrag – Begutachtung – Widerspruch

### März 2023

**Samstag, 11.3.2023**

4005C 10 Uhr Achtsamkeit in der Natur – Naturcoaching



## ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

### Autogenes Training am Sonntagabend 4000

Monika Grünfelder, Heilpraktikerin, zertifizierte Kursleiterin Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, bewährte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Es wurde als Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, um zu einem ruhigen und ausgeglicheneren Zustand zu gelangen.

Es hilft Stress, Hektik und Mehrfachbelastungen auszugleichen, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Entspannung mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Mit ein bisschen Übung können Sie schnell erste Erfolge erzielen und diese jederzeit, überall und ohne Hilfsmittel anwenden. Probieren Sie's aus!

Bitte mitbringen: Decke, Socken, kleines Kissen

**Termine:** Sonntag, 16.10. – Sonntag, 11.12.2022, 19 – 20.15 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

**Dauer:** 8 Abende

**Gebühr:** € 70,-

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 4001

Brigitte Mitterleitner, Entspannungstrainerin

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Das bewusste Loslassen der Muskeln führt mit der Zeit zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist können zur Ruhe kommen und Stresshormone abgebaut werden. Die PME ist eine leicht zu erlernende Methode und eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit 80 % bezuschusst!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Decke und Socken, bequeme Kleidung

**Termine:** Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 30.11.2022, 9 – 10.15 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

**Dauer:** 8 Abende

**Gebühr:** € 70,-

### Meditationsworkshop 4002

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschaalenmassseurin  
Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude.

Aufbauend auf grundlegendem Wissen um die Meditation (Wirkweise, Chakras, Mantra OM) werden wir gemeinsam verschiedene Meditationstechniken ausprobieren.

Lass Dich von der Wirkung einer Ausbreitungsmeditation, einer Mantrameditation und einer Tratakmeditation inspirieren.

Begleitet von den Klangschaalen darfst Du dann in der Endentspannung den Workshop ausklingen lassen.

Für Einsteiger\*innen dient dieser Workshop als Voraussetzung für den laufenden Meditations-Kurs.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

**Termin:** Sonntag, 13.11.2022, 15 – 18 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

**Gebühr:** € 24,-



### Workshop: Klangschaale 4006

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschaalenmassseurin

„Die Schwingungen der Klangschaalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.“

Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten. Danach erhältst Du die Möglichkeit die Schalen in der Gruppe einmal selbst auszuprobieren. In einer weiteren Einheit werden Dir auf Wunsch eine oder mehrere Schalen aufgelegt, so dass Du deren Wirkung unmittelbar spüren darfst. Abgerundet wird dieser Workshop mit Wissenswertem rund um die Schalen – wie sie wirken, bei welchen Anwendungsbereichen sie sinnvoll sind und welche Kontraindikationen es gibt.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee / Wasser

**Termin:** Samstag, 12.11.2022, 15 – 18 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

**Gebühr:** € 24,-

...für die gute Laune!  
Moosburg / Degernpoint

**Appel Getränke**

www.appel-getraenke.de

Perfekt sortiert für alle Anlässe  
Events, Parties- und Konferenzen  
Lieferservice, Kofferraumservice  
Optimale Beratung durch Fachkompetenz

**Resilienztraining für Frauen:**

Ingrid Huch-Hallwachs

Im Zentrum des Hurrikans ist Stille

Ziel des Trainings:

- Bewegungsfreude zulassen statt sich auszubremsten
  - souveräner dem Bedürfnis nach Ruhe nachgeben
  - sich ganz einlassen und trotzdem Grenzen setzen
- Mit Übungen aus dem Continuum Movement, der Contact Improvisation, Meditationen und anderen kreativen Methoden lernen und üben wir uns selbst Halt zu geben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Mittagessen

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**Gebühr:** € 45,-

4009A

**Termin:** Samstag, 15.10.2022, 10.30 – 18 Uhr

4009B

**Termin:** Samstag, 3.12.2022, 10.30 – 18 Uhr**Vortrag mit praktischen Übungen:****Ab heute bin ich gut genug** 4201 **NEU**

Heike Cetto, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

„Alles, was da ist, will etwas Gutes“ (Michael Curse Kurth)

Kennst du das auch, ...

... dass du zu hohe Ansprüche an dich stellst?

... dass du dich oft bis zur Erschöpfung verausgabst?

... dass du deine Fähigkeiten immer wieder kritisch hinterfragst oder sogar abwertest?

Gerade, wenn wir Neues wagen, einer Herausforderung gegenüber stehen oder uns in einer schwierigen Lebenssituation befinden, wird die Stimme des inneren Kritikers besonders laut. Anstatt uns innerlich zu ermutigen, folgen wir oft einem inneren Muster, indem wir uns kritisieren, abwerten, anzweifeln. Sätze wie „Dafür bist du nicht gut genug“, „Daran bist du selbst schuld“, „Das interessiert ohnehin niemanden“ oder „Das schaffst du eh nicht“ untergraben unseren Selbstwert und machen es uns schwer, mutig zu sein und für uns selbst einzustehen. Viele Menschen meinen, sie müssten diese kritischen Stimmen loswerden, zum Schweigen bringen oder sonst wie abstellen.

In diesem Vortrag lernst Du einen wirkungsvollen und klaren Weg kennen, um tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen im Umgang mit deinem inneren Kritiker zu bewirken. In dem Moment, in dem der innere Kritiker dir zeigen kann, was er Gutes für dich will,

verändert sich der oft harsche Tonfall. So wird es möglich, dass er dich einerseits vor Verletzungen oder Enttäuschung schützt und andererseits zulässt, dass du Neues wagst und freundlicher und vertrauensvoller auf dich selbst blickst. Das wirkt sich nicht nur positiv auf dich und dein Wohlbefinden aus, sondern auch auf deine Beziehungen.

**Termin:** Dienstag, 8.11.2022, 19 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01**Gebühr:** € 15,-**Wege zu Entspannung –  
Ich bin in meiner Mitte**

4003

**NEU****Ein Kurs mit Autogenem Training, Fantasiereisen,  
Körper- und Bewegungsübungen und Atemübungen**

Claudia Feder

Wie wäre es, sich selbst wieder mehr zu spüren, im eigenen Körper anzukommen und ganz sanft den Kontakt zu ihm aufzunehmen? Einfach nur da SEIN, spüren, sich einlassen, den Alltag hinter sich lassen. Dieser Entspannungskurs möchte Sie dabei unterstützen herauszufinden, was Ihre persönlichen Stressoren im Alltag sind und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie für sich selbst mit einfachen Mitteln Oasen im Alltag schaffen können, um seelischen und körperlichen Stress abzubauen. Mit folgender Methode werden Sie sich vertraut machen:

Autogenes Training nach J. H. Schultz als anerkannte Entspannungsmethode. Eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik mit Hilfe der Autosuggestion!

**Termine:** Montag, 17.10. – Montag, 12.12.2022,  
19.30 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**Dauer:** 8 Abende**Gebühr:** € 84,-**Entspannt am Wochenende –  
Wohlfühltag****NEU**

Claudia Feder

Eigenliebe leben, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Damit Stress und Belastungen abgebaut werden können Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Aroma Sound Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper wieder Kraft, die Seele bekommt wieder Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**Gebühr:** € 42,-

4004A

**Termin:** Samstag, 22.10.2022, 10 – 16 Uhr

4004B

**Termin:** Samstag, 10.12.2022, 10 – 16 Uhr

4004C

**Termin:** Samstag, 4.2.2023, 10 – 16 Uhr

Alpersdorfer Str. 8 | Implantologie  
85419 Mauern | Ästhetische Zahnheilkunde  
☎ (0 87 64) 14 44 | Parodontologie  
www.zahnarzt-lingner.de | Laser Zahnheilkunde



## Achtsamkeit in der Natur – Naturcoaching

NEU

Claudia Feder

Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Verbundenheit mit der Natur.

Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird Shinrin Yoku (japanisch) oder eben Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungsmethode eingesetzt.

Mit Achtsamkeitsübungen gehen wir bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen.

Die Veranstaltung findet bei sehr schlechten Wetterbedingungen, wie Gewitter oder Sturmregen, nicht statt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung („Zwiebellook“ ist zu empfehlen);

**Treffpunkt:** Bergstraße 50, 85419 Mauern

**Gebühr:** € 16,-

4005A

**Termin:** Samstag, 8.10.2022, 10 – 12.30 Uhr

4005B

**Termin:** Samstag, 12.11.2022, 10 – 12.30 Uhr

4005C

**Termin:** Samstag, 11.3.2023, 10 – 12.30 Uhr

## Kieferentspannung R.E.S.E.T. Einsteigerkurs 4011

Maria Huber

Lernen sie die sanfte Methode der Kieferbalance nach Philip Raftery kennen.

Probleme des Mundöffnens und -schließens, des Kauens, Knacken im Kiefergelenk, starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne. Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße.).

Wachstumsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. können mit einer Verspannung der Gesichts- und Kiefermuskulatur zu tun haben.

Beim diesem R.E.S.E.T. Kurs erlernen sie 4 Positionen an sich anzuwenden.

In der Kursgebühr ist das R.E.S.E.T. Skript mit Bildern und Beschreibungen der Positionen enthalten.

Bitte mitbringen: Tischspiegel und Wasser zum Trinken

**Termin:** Dienstag, 22.11.2022, 17 – 20.30 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

**Gebühr:** € 65,-

## YOGA – QI GONG

### Yin-Yoga – Workshop

Sonja Gaßner

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Alltag? Sie fühlen sich manchmal ausgebrannt und erschöpft? Sie sehnen sich nach einer Auszeit, haben aber weder die Zeit noch die finanziellen Mittel für ein Wellness-Wochenende?

Dann sind Sie beim Yin-Yoga herzlich willkommen! In langen, sanften und meditativ gehaltenen Körperdehnungen – vorwiegend im Sitzen und Liegen – geschieht das Loslassen von physischer und psychischer Anspannung fast von selbst. Erholsamerer Schlaf, mehr Lebenskraft und beweglichere Gelenke sind häufig genannte Resultate von Workshop-Teilnehmenden. Yogaerfahrung ist nicht nötig. Daher ist der Workshop auch ein ideales Geschenk!



Bitte mitbringen: 2 Decken, bequeme wärmende Kleidung, eigene Hilfsmittel (falls vorhanden), 1 Handtuch, stilles Wasser

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

**Gebühr:** € 27,-

4020A

**Termin:** Freitag, 25.11.2022, 18.30 – 21 Uhr

4020C

**Termin:** Freitag, 25.11.2022, 18 – 18.30 Uhr

4020B

**Termin:** Freitag, 13.1.2023, 18.30 – 21 Uhr

### Hatha-Yoga

Gabriele Prasani Siegelin

Mit Geduld für sich und den eigenen Körper eintauchen in die Welt des Yoga.

Schritt für Schritt entspannen und nach und nach verschiedene Asanas (Yoga Stellungen) ausführen. Dadurch steigern sich auf sanftem Wege Kraft und Flexibilität des Körpers, Beruhigung und Ruhe des Geistes nehmen zu und das emotionale Gleichgewicht wird harmonisiert.

Durch spezielle Atemübungen verbessert sich das Lungenvolumen – man spürt wie sich der Vitalkörper auflädt und dadurch energiegeladen wird.

Diese Kurse werden sehr sanft und einfühlsam durchgeführt und eignen sich besonders für Menschen, die sich in ruhiger Atmosphäre beweglich halten wollen.

Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

### Hatha-Yoga sanft

4024

**Termine:** Dienstag, 4.10. – Dienstag, 10.1.2023, 9.15 – 10.45 Uhr

**Dauer:** 12 Termine

**Gebühr:** € 150,-

**Hatha-Yoga 4025**

**Termine:** *Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 18.1.2023,  
16.30 – 17.45 Uhr*  
**Dauer:** *12 Termine*  
**Gebühr:** *€ 125,-*

**Hatha-Yoga 4026**

**Termine:** *Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 18.1.2023,  
18 – 19.30 Uhr*  
**Dauer:** *12 Termine*  
**Gebühr:** *€ 150,-*

**Vit Yoga 4032A**

Silvia Hauner

In Vit Yoga (Vit = Vitalität) verbindet der Sonnengruß fließende Bewegungen Körper, Seele & Geist. Es erwartet Sie eine vielseitige Stunde mit Anteilen aus Yoga, Wirbelsäulenbewegungen, sanftem Stretching und Entspannung. In diesem dynamischen Ganzkörpertraining kräftigen Sie auf ganzheitliche Weise vor allem Ihre Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*

**Termine:** *Dienstag, 6.9. – Dienstag, 27.9.2022,  
19.30 – 20.30 Uhr*  
**Dauer:** *4 Termine*  
**Gebühr:** *€ 28,-*

**Vit Yoga 4032**

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 28.2.2023,  
19.30 – 20.30 Uhr*  
**Dauer:** *18 Termine*  
**Gebühr:** *€ 126,-*

**QiGong – Die Acht Brokate 4053**

Gabriela Rodoni-Mette

QiGong ist eine aus der chinesischen Tradition überlieferte Übungsmethode, die Gesunderhaltung, Heilung und Langlebigkeit zum Ziel hat.



„Die Acht Brokate“ sind eine Folge heilgymnastischer Übungen, die nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit dienen. Der Übungszyklus kann unabhängig vom Alter in unterschiedlichen Varianten praktiziert werden. Gerade Anfänger\*innen bietet diese Reihe einen idealen Einstieg in QiGong. Aber auch Personen mit QiGong Erfahrung sind willkommen!

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

**Termine:** *Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 11.1.2023,  
18 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*  
**Dauer:** *12 Abende*  
**Gebühr:** *€ 150,-*

**Gabriela Rodoni-Mette**

Vor fast 20 Jahren habe ich Qigong für mich entdeckt – ein guter Ausgleich zu meiner beruflichen Tätigkeit. Qigong war für mich zuerst einfach Gymnastik, bis ich bemerkte, dass Qigong mehr als nur wohl-tuende, ruhige Bewegungen ist. Kurz und bündig: ich bin seit 2008 Qigong Kursleiterin. Nach dreijähriger Lehrer-Ausbildung erhielt ich im März 2015 meine Anerkennung als Qigong-Lehrerin.

Ich unterrichte Qigong als freiberufliche Dozentin an verschiedenen Volkshochschulen seit 2010 und leite seit vielen Jahren regelmäßig fünf Kurse an der VHS München.

Ich nehme regelmäßig bei verschiedenen Lehrern an Fortbildungen teil wie z.B. Fan Huan Gong, Chan Mi oder HuiChunGong. Ich bin im Jahr 2016 nach Moosburg gezogen und freue mich sehr, in der Volkshochschule hier tätig zu werden.

Mit Qigong habe ich einen Weg genommen. Und wie Antonio Machado schrieb: „Es gibt keinen Weg, man macht den Weg selbst beim Gehen.“

**QiGong Shibashi – 18fache Übungsreihe 4054**

Gabriela Rodoni-Mette

„Shibashi“ bedeutet 18 Übungen. Diese Übungsreihe ist in China sehr populär. Bei den Übungen richtet man seine gebündelte Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Übungsablauf. Dadurch entspannen sich Körper und Geist. Wie von allein reguliert sich der Atem, wird langsamer und tiefer. Dadurch werden der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt.



Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 10.1.2023,  
18 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*  
**Dauer:** *12 Termine*  
**Gebühr:** *€ 150,-*





### QiGong – „Die Acht Brokate“ – BaDuanJin 4055

Marlene Zimny

QiGong ist eine aus der chinesischen Tradition überlieferte Übungsmethode, die Gesunderhaltung, Heilung und Langlebigkeit zum Ziel hat. Es handelt sich dabei um eine Selbstkultivierung, mit der die sämtlichen Lebensvorgängen zu Grunde liegende Energie, kultiviert und verfeinert wird, um letztlich die Fähigkeit zu erlangen, das eigene Leben mit Energie nähren zu können. BaDuanJin wurde bereits im 12. Jahrhundert als Text verfasst. Die Acht Brokate sind eine Folge von heilgymnastischen Übungen, die nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit dienen. Der Übungszyklus kann unabhängig von Alter in unterschiedlichen Varianten praktiziert werden.



Vermittelt werden in diesem Kurs die wichtigsten Prinzipien des QiGong. Sie werden dabei für Anfänger erläutert bzw. für Fortgeschrittene weiter vertieft.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschsichere Socken bzw. Sportschuhe

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 13.12.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*

**Ort:** *Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 84,-*



### QiGong – „Die Acht Brokate“ – BaDuanJin 4057

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 15.12.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 84,-*



### Aktiv bis 100! Bewegung und Spaß für Junggebliebene! 4058A

Marlene Zimny

Bewegung ist das beste Mittel, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Durch dieses Training verbinden wir Körperarbeit mit Impulsen aus dem westlichen und dem fernöstlichen Kulturkreis, die das Gehirn fordern und uns dadurch körperlich und geistig fit halten.

Ohne die entsprechende Bewegung lassen wichtige Funktionen, wie die Muskulatur, die Gelenkbeweglichkeit und das Gleichgewicht nach. Von unserem Körper werden nur noch die Funktionen aufrechterhalten, die auch genutzt werden.

Schuld am körperlichen Verfall ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch der Trainingszustand unseres Körpers.

Mit den Übungen fördern wir die körperliche und geistige Mobilität, Wohlbefinden und Fitness. Sie gewinnen wieder an Alltagssicherheit und erhöhen die Reaktionsgeschwindigkeit um Stürzen und Verletzungen vorzubeugen.

Die Übungen werden vorwiegend im Sitzen und zum Teil mit Einsatz von Kleingeräten wie Bällen oder Tüchern ausgeführt. Das Training wird Sie fordern, aber nicht überfordern!

Mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste, bequeme Turnschuhe, Getränk

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 1.12.2022, 9.45 – 10.45 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*

**Dauer:** *8 Termine*

**Gebühr:** *€ 56,-*

### Aktiv bis 100! Bewegung und Spaß für Junggebliebene! 4058B

**Termine:** *Donnerstag, 8.12. – Donnerstag, 9.2.2023, 9.45 – 10.45 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*

**Dauer:** *8 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 56,-*

### QiGong Üben um die Lebenskraft zu stärken ZPP 4061

für all diejenigen, die regelmäßig QiGong praktizieren möchten

Marlene Zimny

(Einstieg nach Absprache jederzeit möglich)

In diesem Kurs werden verschiedene QiGong-Übungen in Präsenz geübt; der Schwerpunkt liegt auf dem Üben und Vertiefen. Gemeinsam praktizieren wir ausgesuchte Übungen zur Gesunderhaltung und Gesundwerdung aus den bewegten und meditativen Stilrichtungen des QiGong. Wir verbinden auf harmonische Weise Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Wir fühlen uns wohl und werden ruhig, ausgeglichen und entspannt. Der Stress lässt spürbar nach. Dies erreichen wir, weil wir unseren Atem mit unserer Vorstellungskraft und einfachen Bewegungen verbinden. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und verbessert. Man lernt die Grenzen von Innen und Außen besser kennen. Die Übungen kultivieren die Fähigkeit Einflüsse frühzeitig wahrzunehmen und wirksam auszugleichen.



QiGong liegt

Gebühr pro Teilnehmer: € 8,50 / 10 er Karte € 85,- (10 Teilnahmen) So sind Sie innerhalb der 12 Termine zeitlich flexibel. „Gestempelt“ wird nur bei tatsächlicher Teilnahme am Kurs.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung die beim Üben nicht einengt oder behindert. Flache bequeme Schuhe/Sportschuhe ohne Absatz oder rutschfeste Socken. Evtl. Getränk

**Termine:** *Montag, 10.10. – Montag, 16.1.2023, 18 – 19 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*

**Dauer:** *10 Abende*

**Gebühr:** *€ 85,-*

### Stilles QiGong – nach Großmeister Zhi-Chang Li 4062

Marlene Zimny

Die Übungen sind dazu gedacht, Körper und Geist mit diesem Juwel aus der Schatzkiste der traditionellen chinesischen Medizin und der Urform der chinesischen Energiearbeit, immer wieder ins Lot zu bringen.

Im »Stilles QiGong« arbeitet man vor allem mit dem Atem. Durch die Atemübungen und die lenkende Kraft des nach innen gerichteten Geistes wird die Lebensenergie Qi durch die subtilen Bahnen des Körpers gelenkt. Stilles QiGong wird im Zustand tiefster Ruhe und Entspannung praktiziert und fördert den Fluss der Lebensenergie. Es unterstützt uns um den Körper zu harmonisieren und innere Kraft und Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe bzw. rutschfeste Socken

**Termine:** *Montag, 23.1. – Montag, 13.2.2023, 18 – 19 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*

**Dauer:** *4 Abende*

**Gebühr:** *€ 28,-*



## QiGong „Shibashi“ – die 18 Figuren der Harmonie 4063

(nach Meister Lin Hou Sheng), Wochenendworkshop

Marlene Zimny

Die weltweit populären Übungen des „Shibashi“ QiGong sind sanft fließende Übungsformen, die leicht erlernbar sind und sich durch sanfte, elastische und rund-spiralförmige Bewegungen auszeichnen. Sie aktivieren alle Körperbereiche, Muskeln, Gelenke, Atem und das Herz-Kreislauf-System und können zur Entspannung, Stressreduktion und zum Wohlbefinden beitragen. Die Verschmelzung der ruhigen körperlichen Bewegungen im Einklang mit dem Atem lassen eine tiefe Harmonisierung in Körper, Geist und Seele entstehen. Durch diese innerliche Zentrierung, haben die Übungen eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation und „Lebenspflege“. Diese Übungsreihe ist für Menschen aller Altersgruppen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Stoppersocken, Getränke

**Termine:** Sa, 03.12., von 9 – 14 Uhr und  
So, 04.12., von 9 – 12.15 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

**Gebühr:** € 70,-

## GESUNDHEITSWISSEN

### VORTRÄGE & WORKSHOPS

#### PFLEGE

**Vortrag:**

### Leistungen der Pflegeversicherung 4210

Viktoria Eiden, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegeberaterin

Tritt ein Pflegefall in der Familie ein, stehen Angehörige vor vielen Herausforderungen und erhalten oft unzureichende Informationen. Dieser Vortrag soll über die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung informieren und darüber aufklären, wie die Leistungen miteinander kombiniert werden können. So kann eine bedarfsgerechte Versorgung der Pflegebedürftigen ermöglicht werden und es bleiben keine Ansprüche ungenutzt.



**Termin:** Mittwoch, 30.11.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebühr:** € 10,-

**Vortrag:**

### Pflegegrade – Antrag – Begutachtung – Widerspruch 4211

Viktoria Eiden

Mit fortschreitendem Alter oder nach einer schweren Erkrankung wird ein Mensch oft plötzlich pflegebedürftig. Besonders der Beginn der Pflegebedürftigkeit ist eine sensible Phase mit vielen Herausforderungen. Welche Pflegegrade es gibt, wie ein Antrag gestellt wird und wie die Begutachtung abläuft wird in diesem Vortrag erklärt. In manchen Fällen muss auch ein Widerspruch eingelegt werden, um die Leistungen zu erhalten, die der pflegebedürftigen Person auch zustehen.

**Termin:** Mittwoch, 8.2.2023, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebühr:** € 10,-

### Pflegecafé – Austausch für pflegende Angehörige 4212

Viktoria Eiden

Das Pflegecafé fördert den Austausch zwischen Angehörigen und zeigt Möglichkeiten zur Gestaltung und Erleichterung der häuslichen Versorgung. Die eigenen Erfahrungen, Fragen und Herausforderungen der pflegenden Angehörigen stehen im Vordergrund. Sämtliche Fragen rund um das Thema „Pflege zuhause“ können bearbeitet werden.

**Termin:** Freitag, 27.1.2023, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2  
**Gebühr:** € 10,-

### Pflegecafé – Austausch für pflegende Angehörige 4213

**Termin:** Montag, 24.10.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01  
**Gebühr:** € 10,-

## Rehasport beantragen

1. Besuch beim Hausarzt
2. Arzt verordnet Rehasport
3. Krankenkasse genehmigt

Aus  
10 Kursstunden  
/ Woche  
flexibel  
auswählen!

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
INJOY  
Testsieger  
Fitness-Studios  
TEST Jan. 2018  
11 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

www.dissq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Fühl Dich NEU

**INJOY**  
www.injoy-moosburg.de  
Bahnhofstr. 50 / 08761-61505



## GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

### Gesunder Rücken & Gelenke in Balance

Silvia Hauner

Beschwerden der Wirbelsäule, Nacken, Beckenboden und der Füße?

Schmerzsignale des Körpers sind als positive Warnsignale zu verstehen, um dem Körper rechtzeitig mehr Aufmerksamkeit zu geben.

In dieser Stunde lockern Sie chronisch verspannte Bereiche und kräftigen Ihre stabilisierenden tiefliegenden Muskeln. Gleichzeitig öffnen Sie sich durch körperwahrnehmende Übungs- und Bewegungsausführungen für neue, gesündere Verhaltensweisen auch im Alltag. Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius und lassen Sie in einer entspannten Atmosphäre den Alltag los.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch/kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4



### Gesunder Rücken & Gelenke in Balance 4300A

**Termine:** Dienstag, 6.9. – Dienstag, 27.9.2022,  
18.15 – 19.15 Uhr

**Dauer:** 4 Termine

**Gebühr:** € 28,-

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 4301A

**Termine:** Freitag, 9.9. – Freitag, 30.9.2022, 9.00 – 10 Uhr

**Dauer:** 4 Termine

**Gebühr:** € 28,-

### Gesunder Rücken & Gelenke in Balance 4300

**Termine:** Dienstag, 4.10. – Dienstag, 28.2.2023,  
18.15 – 19.15 Uhr

**Dauer:** 18 Termine

**Gebühr:** € 126,-

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 4301

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle/Tennisball (nur wenn vorhanden) Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

**Termine:** Freitag, 7.10. – Freitag, 17.2.2023, 8.30 – 9.30 Uhr

**Dauer:** 16 Termine

**Gebühr:** € 112,-

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 4302

**Termine:** Freitag, 7.10. – Freitag, 17.2.2023, 9.45 – 10.45 Uhr

**Dauer:** 16 Termine

**Gebühr:** € 112,-

### Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga 4306

Irmgard Braun

Es werden chronisch verspannte Bereiche im ganzen Körper gelockert, gedehnt und die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Dabei wird besonderen Wert auf die Faszien gelegt. Da die Muskeln mit den Faszien über das Nervensystem kommunizieren, wird der Schmerzkörper entspannt und der Stoffwechsel angeregt. Somit ist mehr Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit möglich. Für einen gesunden Rücken bedarf es auch der Stabilität und Beweglichkeit der Fuß- und Beinmuskulatur.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 27.2.2023, 9 – 10 Uhr

**Dauer:** 17 Termine

**Gebühr:** € 119,-

### Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga 4314

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 27.2.2023,  
10.15 – 11.15 Uhr

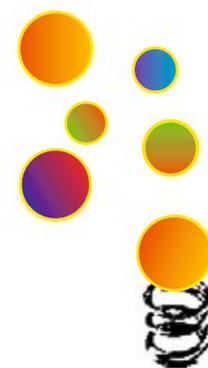
**Dauer:** 17 Termine

**Gebühr:** € 119,-

Eine gute Nachricht an meine Patienten:

– bestehende und künftige –

**Endlich barrierefrei erreichbar!**



**Regina Nerb**  
Heilpraktikerin

**Praxis für Gesundheitswillige**

Auf dem Gries 19 • 85368 Moosburg  
Tel.: 0 87 61 / 7 51 42 • info@heilpraktikerin-nerb.de  
www.heilpraktikerin-nerb.de

Expert:innen aus allen Fachgebieten folgender Einrichtungen:

- LAKUMED Klinik Landshut / Achdorf
- Klinikum Freising

informieren Sie aus erster Hand über aktuelle Gesundheitsthemen.



Die Veranstaltungen stehen Allen offen – egal ob Patient:innen, Angehörigen, Mitarbeiter:innen und / oder medizinisch Interessierten. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Wir freuen uns, wenn wir Sie begrüßen dürfen.

Veranstaltungsort ist die AULA der vhs Moosburg, Stadtplatz 2. Anmeldung erbeten.

### Patienten mit Demenz im Krankenhaus

4225

Referent: Waltraud Allebrodt, Gerontopsychiatrische Fachkraft, Klinikum Freising

Für Menschen mit Demenz ist ein Krankenhausaufenthalt durch die ungewohnte Umgebung und erschwerte Kommunikation sehr belastend.

Ebenso fühlen sich Pflegekräfte häufig mit der angemessenen Betreuung überfordert und unsicher. Es wird daher immer wichtiger, dass alle Beteiligten bei der medizinischen und psychologischen Versorgung dementer Patienten eng zusammenarbeiten. Der Vortrag will Hilfestellungen geben und möchte zum offenen Gespräch einladen.

**Termin: Mittwoch, 21.9.2022, 19 – 21 Uhr**



### Das schwache Herz – Symptome, Ursachen und Behandlung

4220

Referent: Chefärztin Prof. Dr. med. Julinda Mehilli und Oberarzt Dr. med. Florian Zauner, Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Unser Herz leistet Beeindruckendes: Es schlägt Tag und Nacht, ohne Pause, rund drei Milliarden Schläge im Laufe eines Lebens. Durch Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen, Herzinfarkte, langjährigen unbehandelten Bluthochdruck, Erkrankungen des Herzens, angeborene Herzfehler, Diabetes mellitus sowie langjährigen Alkoholkonsum wird der Herzmuskel geschwächt und seine Pumpkraft beeinträchtigt. Das schwache Herz macht sich meist schleichend bemerkbar: Leistungsabfall, Erschöpfung oder Atembeschwerden bei Anstrengung und später auch in Ruhe. Rechtzeitig erkannt, ist eine Herzschwäche mit modernen kardiologischen Verfahren gut behandelbar. Chefärztin Prof. Dr. Julinda Mehilli und Oberarzt Dr. Florian Zauner besprechen im Vortrag die Symptome und Ursachen einer Herzschwäche und wie die kathetergestützte Therapie helfen kann. Sie stellen auch die minimal-invasiven Verfahren des TriClips und MitraClips vor, die am Krankenhaus Landshut-Achdorf zur Versorgung undichter Trikuspidal- und Mitralklappen angewandt werden können.



**Termin: Mittwoch, 12.10.2022, 19 – 21 Uhr**

**Therapiestrategien bei Spinalstenose**

4221

Referent: Dr. Manfred Späth, Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie und Neurotraumatologie, Klinikum Freisinger Kliniken für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie an den den Krankenhäusern Landshut-Achdorf und Vilsbiburg

Mit einer älter werdenden Bevölkerung steigt auch die Zahl der Patienten, die unter einer schmerzhaften Verengung des Rückenmarks der Wirbelsäule leiden (Spinalstenose). Durch MRT- und CT-Untersuchungen kann dies sehr gut diagnostiziert werden. Auch gelingt es heute meistens, schon durch einen mikrochirurgischen Eingriff die Lebensqualität der Patienten wiederherzustellen und ihre Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Der Vortrag stellt die Therapieansätze vor.

**Termin: Mittwoch, 26.10.2022, 19 – 21 Uhr**



**Darmgesundheit: Prävention, Diagnose und Behandlung von Darmkrebs**

4222

Referentin: Prof. Dr. med. Bruno Neu, Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Darmkrebs ist weltweit die dritthäufigste Tumorerkrankung. Deutschlandweit sterben pro Jahr knapp 30.000 Menschen an Darmkrebs – ist dies tatsächlich nötig? Können wir das verhindern? Darmkrebs entsteht fast ausschließlich im Dickdarm (med. Kolonkarzinom), einem ca. eineinhalb Meter langen Abschnitt des Magendarmtraktes, den Mediziner heute leicht mit Endoskopen, d. h. mit Videokameras, einsehen und überwachen können. Zudem entsteht Darmkrebs nicht von heute auf morgen. Er entwickelt sich in Polypen – Gewebewucherungen, die meist gut sichtbar auf der Oberfläche des Darmepithels wachsen. Das Karzinom – oder im Volksmund der Krebs – ist meist nicht sichtbar, kann aber in einem frühen Stadium zusammen mit den Polypen entfernt werden. Die Prognose, Dickdarmkrebs zu überleben, ist umso besser, je früher er erkannt wird. Chefarzt Prof. Dr. Bruno Neu zeigt Methoden auf, durch die Polypen sichtbar gemacht und klassifiziert werden können und stellt moderne endoskopische Techniken zur Entfernung auch großer Polypen ohne Bauchschnitt vor.

**Termin: Mittwoch, 23.11.2022, 19 – 21 Uhr**



**Gesundheit aktuell: Bildgebung des Herzens – Ein interdisziplinäres Feld**

4224

Referent: Assoz. Prof Dr. Johannes Petersen, Dr. Mershad Monajem

Die koronare Herzkrankheit, kurz KHK, ist eine der häufigsten Herzerkrankungen. Sie entsteht durch Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen und kann zu Durchblutungsstörungen des Herzmuskels, Brustschmerzen (Angina pectoris), Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche bis hin zum plötzlichen Herztod führen. Der Vortrag erläutert, welche modernen invasiven und non-invasiven Untersuchungs- und Behandlungsverfahren es gibt und wie Therapien aussehen können.

**Termin: Mittwoch, 25.1.2023, 19 – 21 Uhr**



**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung ZPP 4307**

Kathrin Schneider, Sportlehrerin, Physiotherapeutin

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und dicke Socken, Matte

**Termine:** *Dienstag, 11.10. – Dienstag, 17.1.2023, 19.30 – 21 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*  
**Dauer:** *12 Termine*  
**Gebühr:** *€ 150,-*

**Sanft Fit 4310A**

Sonja Friese

In dieser Stunde legen wir besonderen Wert auf die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung unseres Körpers. Dabei werden wir gleichzeitig Balance und Koordination trainieren, um unser Körperbewusstsein zu verbessern.

Mobilisierende Übungen dienen der Erhaltung und Verbesserung unserer körperlichen Beweglichkeit. Die Durchblutung wird gefördert, der Muskel wird besser mit Nährstoffen versorgt, Verspannungen werden gelöst und der Körper wird optimal auf die folgenden Übungen vorbereitet.

Kräftigende Übungen verhelfen unserem Körper zu mehr Stabilität. So können wir durch Kraftübungen unter anderem Stürzen vorbeugen, Rückenschmerzen bekämpfen und Osteoporose entgegenwirken.

Die dehnenden Übungen bieten einen Ausgleich zu einseitigen Alltagshaltungen und einen entspannenden Abschluss.

Die Stunde ist für jeden geeignet, besonders auch für Wiedereinsteiger\*innen und/oder Teilnehmer\*innen 50+.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Getränk, evtl. ein kleines Kissen

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

**Termine:** *Freitag, 7.10. – Freitag, 16.12.2022, 13.45 – 14.45 Uhr*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 70,-*

**Sanft Fit 4310B**

**Termine:** *Freitag, 13.1. – Freitag, 17.2.2023, 13.45 – 14.45 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-*

**Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht 4370**

Claudia Fauchon

Im Beruf oder Alltag geschieht es oft, dass wir unseren Körper falsch belasten. Dadurch kommt es zu Schmerzen, Muskelverspannungen oder Fehlhaltungen im Körper.

Für jede Art von Schmerz gibt es bestimmte Dehnübungen, die genau auf den Körper abgestimmt sind. Durch das intensive Dehnen entsteht mehr Beweglichkeit – Verspannungen und Schmerzen, z. B. im Schultergelenk, lösen sich auf.

In diesem Kurs erlernen Sie Engpassdehnungen, die vom Schmerzspezialisten Roland Liebscher Bracht entwickelt wurden. Dadurch können Sie die Übungen jederzeit zu Hause ausführen und sich so tagtäglich um Ihre Gesundheit kümmern.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Trinken, Handtuch, Matte

**Termine:** *Freitag, 7.10. – Freitag, 11.11.2022, 9 – 10 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*  
**Dauer:** *5 Termine*  
**Gebühr:** *€ 35,-*

**Gesundheitsgymnastik für Senioren 4311**

Irmgard Braun

Fit bleiben bis ins hohe Alter- Gesundheitsgymnastik für Senioren (für Frauen und Männer)

Mit Freude an der Bewegung werden Muskeln gekräftigt, gedehnt und Verspannungen gelockert. Schmerzen werden erleichtert oder aufgelöst.

Der Körper wird dadurch wieder stabiler. Die Rücken-, Bein und Atemübungen werden mit Handgeräten unterstützt.

Übungen aus der Gehirn-Gymnastik, die Körper und Geist ausgleichen, ergänzen die Stunde.

Bitte mitbringen: Handtuch und was zu Trinken

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*

**Termine:** *Montag, 10.10. – Montag, 27.2.2023, 16.15 – 17.15 Uhr*

**Dauer:** *17 Termine*

**Gebühr:** *€ 119,-*

**Gesundheitsgymnastik für Senioren 4312**

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 28.2.2023, 9 – 10 Uhr*

**Dauer:** *18 Termine*

**Gebühr:** *€ 126,-*

**Yin Yoga auf und mit dem Stuhl – für Frauen und Männer 4313**

Irmgard Braun

Eine sanfte Variante, die sich besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen eignet. Die Yogaübungen sind so angepasst, dass sie im Sitzen auf dem Stuhl oder im Stehen mit Hilfe des Stuhls ausgeführt werden.

Die Übungen (Asanas) lehren Achtsamkeit in allem, was wir tun. Wir finden wieder zu uns selbst und unseren Stärken zurück. Geistig und körperlich flexibel und gestärkt kann der Alltag wieder kommen.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 28.2.2023, 10.15 – 11.15 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*

**Dauer:** *18 Termine*

**Gebühr:** *€ 126,-*



**schrafstetter**  
**karl**

Ihre kreative Bäckerei mit Café

[www.baecerei-schrafstetter.de](http://www.baecerei-schrafstetter.de)

Hauptstr. 8  
85419 Mauern

Hausmehring Str. 22  
85405 Nandlstadt



## FITNESS-KRAFT-AUSDAUER



### Pilates

Margit Gruber

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Körpermitte. Es verhilft uns unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen miteinbezogen. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln eine tiefe Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper.

### Pilates – am Vormittag – Fortgeschrittene 4323

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 9.2.2023,  
9.15 – 10.15 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

**Dauer:** *15 Termine*

**Gebühr:** *€ 105,-*

### Pilates 4327

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch

**Termine:** *Dienstag, 11.10. – Dienstag, 12.2.2023,  
17.30 – 18.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

**Dauer:** *16 Termine*

**Gebühr:** *€ 112,-*

### Pilates & Faszien 4324

In diesem Kurs wird zusätzlich mit einer Faszienrolle gearbeitet. Bitte bringen Sie eine Rolle mit mind. 15 cm Durchmesser mit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 9.2.2023,  
10.30 – 11.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

**Dauer:** *15 Termine*

**Gebühr:** *€ 105,-*

# Weil es auf die Extras ankommt

Jede und jeder Versicherte  
hat andere Bedürfnisse.  
Genau dafür gibt es den  
AOK-Gesundheitsvorteil.  
Jetzt Vorteile sichern!

Mehr erfahren auf  
[aok.de/bayern/gesundheitsvorteil](https://aok.de/bayern/gesundheitsvorteil)

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



AOK

**Pilates & Co zur Kräftigung und Formung der Figur 4325**

Elvira Sehling-Hagn

Ausgehend von den Pilates-Prinzipien und Übungen benutzen wir auch Elemente aus anderen Trainingsmethoden (Stretching, Rücken- Beckenboden Gymnastik) um die Muskulatur zu kräftigen, zu straffen und zu formen. Damit gelingt es Haltungsschäden und Rückenbeschwerden gezielt entgegenzuwirken, die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden verbessert.

Bitte mitbringen: warme Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 28.2.2023, 9.30 – 10.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

**Dauer:** *18 Termine*

**Gebühr:** *€ 126,-*

**Pilates 4326**

Claudia Fauchon

Die Pilates – Methode ist ein einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Die Aktivierung der Rumpfmuskulatur steht im Vordergrund.

Mit diesem Körpertraining wird nicht nur dein Rücken gekräftigt, sondern deine Haltung verbessert und die Flexibilität gesteigert. Wir bringen unseren Körper in eine optimale Balance.

Das Training lehrt uns eine bessere und gesunde Beziehung zu unserem Körper zu erhalten.

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

**Termine:** *Freitag, 7.10. – Freitag, 11.11.2022, 10.15 – 11.30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

**Dauer:** *5 Termine*

**Gebühr:** *€ 44,-*

**Bodyforming – Frauen unter sich 4332A**

Sonja Friese

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel (z. B. Hanteln, Bälle, Step). Wir beginnen die Stunden mit Übungen zur Mobilisation und Erwärmung. Es folgt der Hauptteil mit der Kräftigung der Muskulatur. Unser Körper profitiert dabei besonders von Übungen aus dem funktionellen Training, welche mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig integrieren. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem entspannenden Stretching. Der Kurs ist ein reiner Frauenkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 15.12.2022, 19 – 20 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 70,-*

**Bodyforming – Frauen unter sich 4332B**

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 19 – 20 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-*

**Barre Workout 4333A**

Majd Al-Faraj

Eine neuartige Mischung aus Ballett, Pilates, Yoga und Functional Training. Viele Übungen werden an der Ballettstange durchgeführt. Andere Hilfsmittel sind Hanteln oder auch Yogagurte. Beim Barre wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten trainiert. Dadurch entstehen schlanke und lange Muskeln, und zwar am ganzen Körper. Durch die unterschiedlichen Übungen inspiriert von Ballett, Yoga und Pilates wird besonders die Tiefenmuskulatur beansprucht. Ein weiteres großes Plus ist, dass Barre die Haltung verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 15.12.2022, 17.45 – 18.45 Uhr*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 70,-*

**Barre Workout 4333B**

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 17.45 – 18.45 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-*

**Wake-up – Step 4334**

Elvira Sehling-Hagn

Ein Herz-Kreislauftraining durch Auf- und Absteigen auf eine Plattform (= Step). Dabei wird überwiegend im Fettverbrennungsbereich gearbeitet. So kommt der Kreislauf in Schwung! für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Getränk

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 28.2.2023, 8.30 – 9.15 Uhr*

**Dauer:** *18 Termine*

**Gebühr:** *€ 95,-*

**Bauch-Beine-Po Party 4337A**

Manja Riemann, Aerobic Trainerin

Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gymnastikgeräten, sowie Ausdauer-elementen mit Musik und viel Spaß, bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 13.12.2022, 19 – 20 Uhr*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 70,-*

**Bauch-Beine-Po Party 4337B**

**Termine:** *Dienstag, 10.1. – Dienstag, 14.2.2023, 19 – 20 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-*



### Full Body Workout 4340A

Alina Mönius, Fitnesstrainerin, Athletiktrainerin

Der Kurs basiert auf einem Intervall Zirkeltraining Konzept. Dies heißt, dass es immer eine vorgegebene Zeit für die Belastung sowie die Pausen gibt. Es werden mehrere Durchgänge gemacht und jede Woche variiert die Übungsauswahl. Im Kurs wird immer der ganze Körper trainiert, seien es Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht oder auch viele Übungen mit Zusatzmitteln wie Kleingeräten. Es ist ein Training für alle, egal ob Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 5.12.2022, 19 – 20 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine  
**Gebühr:** € 56,-

### Full Body Workout 4340B

**Termine:** Montag, 16.1. – Montag, 27.2.2023, 19 – 20 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 42,-

### Full Body Workout 4341A

**Termine:** Mittwoch, 12.10. – Mittwoch, 7.12.2022, 18.15 – 19.15 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine  
**Gebühr:** € 56,-

### Full Body Workout 4341B

**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 18.15 – 19.15 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 42,-



**Ihr E-Rezept können Sie gerne bei uns einlösen.  
 Besuchen Sie unseren Online-Shop!**

Ihre Apotheke vor Ort



**St. Johannis Apotheke**

Apothekerin H. Lienhard

**Bahnhofstraße 22** · 85368 Moosburg  
 Tel. 087 61/2267 · Fax 087 61/4207  
[www.sanktjohannis-apotheke.de](http://www.sanktjohannis-apotheke.de)



**Faszienyoga**

4342A

NEU

Anabel Fichtinger

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einigen klassischen Elementen aus dem Yoga. Bei diesem Training wird der gesamte Körper beansprucht durch eine gute Mischung aus dynamischen, fließenden Bewegungen und längeren, statischen Dehnpositionen. Dabei werden Verspannungen gelöst, das Bindegewebe gestärkt und man gewinnt an Flexibilität sowie Muskelkraft.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk; evtl. Matte

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

**Termine:** Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 30.11.2022, 19 – 20 Uhr

**Dauer:** 8 Termine

**Gebühr:** € 56,-

**Faszienyoga**

4342B

NEU

**Termine:** Mittwoch, 7.12. – Mittwoch, 15.2.2023, 19 – 20 Uhr

**Dauer:** 8 Termine

**Gebühr:** € 56,-

**TANZ****Contact Improvisation**

NEU

Sebastian Keller

Contact Improvisation ist eine freie Tanzform, in der man zunächst lernt, wie man sich im eigenen Körper und im Kontakt mit einem Tanzpartner wohlfühlt: Wie viel Gewicht und Nähe möchte ich gerade geben oder nehmen? Wie kann ich weich rollen und stabil stehen? Wie den Kopf ausschalten und spielerisch improvisieren? Abhängig von den individuellen Vorlieben geht es danach akrobatisch-dynamisch oder meditativ-spürend weiter. Grundlage ist das Spiel mit der Balance, dem (gemeinsamen) Schwerpunkt und der Freude an kreativer Bewegung. Fehler gibt es dabei nicht und auch wer zwei linke Füße hat, ist herzlich willkommen

Bitte mitbringen: bequeme, reißfeste Kleidung, bei Bedarf weiche Kniepolster und rutschfeste Socken

**Grundlagenworkshop**

4350A

**Termin:** Samstag, 8.10.2022, 10 – 18 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

**Gebühr:** € 45,-

**Grundlagenworkshop**

4350B

**Termin:** Samstag, 14.1.2023, 10 – 18 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

**Gebühr:** € 45,-

**Basiskurs**

4351A

**Termine:** Donnerstag, 13.10. – Donnerstag, 17.11.2022, 19.15 – 20.45 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 63,-

**Basiskurs**

4351B

**Termine:** Montag, 16.1. – Montag, 20.2.2023, 19.15 – 20.45 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

**Gebühr:** € 63,-

**Zumba® – am Donnerstagabend**

4352A

Melanie Gebauer

Zumba® verbindet Tanz und Fitness und ist für jede Fitnessstufe geeignet.

Die TeilnehmerInnen müssen keine Tanzerfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jede Menge Spaß stehen bei Zumba® im Vordergrund. Zumba® verbessert neben der allgemeinen Ausdauer, auch die Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Durch das Workout werden die TeilnehmerInnen inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen, der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.

Tanzen Sie sich glücklich und fit!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

**Termine:** Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 19 – 20 Uhr

**Dauer:** 12 Termine

**Gebühr:** € 84,-

**Zumba® – am Donnerstagabend**

4352B

**Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 19 – 20 Uhr

**Dauer:** 6 Abende

**Gebühr:** € 42,-

**Ballett für Fortgeschrittene**

4356

Rina Slivinska

Wir wiederholen und vertiefen unsere Kenntnisse. Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gewisse Balletterfahrung über mind. zwei Semester.

Bitte mitbringen: Socken oder Ballettschläppchen, Haare zusammengebunden, Sportkleidung (am besten enganliegend), kein Schmuck

**Termine:** Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 15.2.2023, 17.45 – 18.45 Uhr

**Dauer:** 15 Termine

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

**Gebühr:** € 120,-

**Orientalischer Tanz**

4360

Sandra Wiener

In diesem Kurs vertiefen wir unsere bereits vorhandenen Kenntnisse im Orientalischen Tanz. Die Grundbewegungen werden verfeinert und mit neuen Figuren und Schritten verbunden. Aus diesen Kombinationen wird eine Choreographie entstehen, die zum Tanzen einlädt. Wir üben uns in Eleganz und Ausstrahlung, um dem Orientalischen Tanz mehr Ausdruck verleihen zu können.

Bitte mitbringen: Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 30.1.2023, 19 – 20.30 Uhr

**Dauer:** 14 Termine

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

**Gebühr:** € 147,-



**HIRSCHPOINTNER**  
Haushaltswaren

*Damit Kochen Freu(n)de macht...*

Thalbacher Straße 16 • 85368 Moosburg  
Fon. 0 87 61 / 23 18 • Fax: 0 87 61 / 42 76



## KÖRPER & STIL

### Schminkschule 4403

Barbara Plank

Lernen Sie – Schritt für Schritt – wie Sie sich selbst typgerecht schminken können. Unter professioneller Anleitung von Barbara Plank und Mitarbeiterin schminken Sie sich ein typgerechtes und dezentes Tages-Make-up. Anschließend verwandeln Sie das Tages-Make-up in ein Abend-Make-up.

„Wie nebenbei“ werden Sie feststellen, mit wie wenig Aufwand Sie Ihrer Persönlichkeit noch mehr Ausdruck verleihen können. Mit der gelernten Technik sind Sie dann in der Lage, Ihr Make-up jedem Anlass entsprechend zu entwickeln und in jeder Situation einfach attraktiver, frischer, gesünder und jünger auszusehen.

Sie brauchen keinerlei Schminksachen, Spiegel usw. mitbringen!!

**Ort:** *Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk, Eingang neben Kastulusmünster-Turm – ich freue mich auf Sie!*

**Gebühr:** € 40,-

**Termin:** *Dienstag, 11.10.2022, 18.30 – 21 Uhr*

### Schminkschule 4404

**Termin:** *Donnerstag, 17.11.2022, 18.30 – 21 Uhr*

### Schminkschule 4405

**Termin:** *Montag, 16.1.2023, 18.30 – 21 Uhr*

## KOCHEN UND GENIESSEN

### Liebe Teilnehmer/innen unserer Kochkurse

Unsere Dozenten richten sich beim Einkauf für die Kochkurse nach dem Anmeldestand.

Wir bitten um Verständnis, dass wir deshalb Teilnehmer/innen bei sehr kurzfristigen Stornierungen neben der Kursgebühr auch das Materialgeld in Rechnung stellen.

**Bitte beachten Sie, dass das Materialgeld mit der Kursgebühr eingezogen wird.**

Die Kochkurse finden in der **Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche im UG, Albinstr. 16** statt (Ausnahmen sind im Kurs vermerkt). Bitte bringen Sie Schürze, Spül- und Geschirrtücher, sowie kleine Vorratsbehälter und scharfes Messer mit.

### Reise durch die Küchen Indiens von Nord nach Süd 4502

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Kommen Sie mit und verwöhnen Sie Ihre Sinne kulinarisch mit Curries aus Indien. Erfahren Sie die harmonische Verwendung der exotischen Gewürze. Wir kochen zwei verschiedene traditionelle indische Fleischgerichte, typische Beilagen wie Daal, Mumbai Potatoes, Raita, Cashew-Reis und vieles mehr. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

**Termin:** *Dienstag, 25.10.2022, 18 – 22 Uhr*

**Ort:** *Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16*

**Gebühr:** € 55,-

### Asiatische Küche 4503

Thuy Nga Vu

Kochen in fernöstlichen Kochkulturen ist so vielfältig wie der asiatische Kontinent selbst. Typisch sind Gerichte mit viel frischem Gemüse, die mit Fleisch und Fisch ergänzt werden. Zu den meistverwendeten Gewürzen zählen Ingwer, Chili, Curry und Sojasauce. Zubereitet werden: Frühlingssrollen/Reispapierblätter mit Schweinehackfleisch, Glasnudeln, Gemüse, Morcheln, Tongku Pilzen, Zwiebeln und

Ei, dazu Reissnudeln und Spezial Fisch Dip, knusprig gebackenes Eis. Dazu gibt es Grünen Tee, Jasmintee und Erfrischungsgetränke. Lebensmittelkosten von 20€ sind bereits in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

**Termin:** *Dienstag, 8.11.2022, 18 – 21.30 Uhr*

**Ort:** *Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16*

**Gebühr:** € 45,-

### Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch 4508

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Die vegetarische Küche Indiens mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen ist für Veganer geradezu genial. Die Besonderheit rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische vegane Gerichte zu, wie Shahi Daal (königliche Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen – Curry mit selbstgemachtem Käse – ggf. Tofu), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka. Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie einiges über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau. Die Lebensmittelkosten von 18 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und evtl. kleine Boxen

**Termin:** *Donnerstag, 2.2.2023, 18 – 22 Uhr*

**Ort:** *Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16*

**Gebühr:** € 53,-

### Brot backen im Holz- und im Steinbackofen 4509

Sonja Hörmannskirchner

Der Duft von frisch gebackenem Holzofenbrot... ein unvergessliches Erlebnis.

Gemeinsam backen wir verschiedene Sorten Brot: Bauernbrot, Fladenbrote und kleine Dinkelbrötchen. Den Brotteig können Sie ganz nach Ihrem Geschmack mit Gewürzen, Samen oder Wildkräutern verfeinern. Was braucht es alles für ein gutes Brot? Was ist der Unterschied zwischen kurzer und langer Teigführung? Welche Sorten Mehl verwendet man wofür? Die frischgebackene Brote und die Rezepte gibt es für jeden Kursteilnehmer zum mit nach Hause nehmen. Zum Ausklang verkosten wir frisch gebackenes Holzofenbrot mit diversen Aufstrichen und verschiedenen Sorten Käse. In der Kursgebühr ist das Material, 1 Glas Sekt zur Begrüßung, sowie die Verkostung incl. Getränke enthalten.

<http://erlebnisbauernhof-wieser.de>

Bitte mitbringen: warme Jacke

**Termin:** *Donnerstag, 22.9.2022, 18 – 20.30 Uhr*

**Ort:** *Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern*

**Gebühr:** € 39,-

### Wildkräuter-Abend 4510

Sonja Hörmannskirchner

Bei einem Rundgang durch die Natur entdecken Sie, was später auf dem Tisch steht. Die zertifizierten Kräuterpädagoginnen Theresia Pflügler und Sonja Hörmannskirchner stellen Ihnen die Wildkräuter aus der Natur und aus dem Bauerngarten vor. Lassen Sie sich anschließend im gemütlichen Naturstammhaus verwöhnen und genießen Sie eine mit viel Liebe zubereitete Brotzeit mit Wildkräuter-Spezialitäten aus eigener Herstellung. Gebühr inkl. Kräuterführung mit Wildkräuterverkostung, Getränken und Rezepten. <http://erlebnisbauernhof-wieser.de/> Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

**Termin:** *Donnerstag, 29.9.2022, 18 – 20.30 Uhr*

**Ort:** *Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern*

**Gebühr:** € 35,-



## TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

### September 2022

**Montag, 14.9.2022**

25414-1 19 Uhr Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

**Montag, 20.9.2022**

5415-1 19 Uhr Kreatives Stricken und Häkeln 1

**Montag, 21.9.2022**

5204 19 Uhr Literatur zum Anfassen: Lesekreis

**Montag, 22.9.2022**

5412 18 Uhr Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Donnerstagabend

**Montag, 24.9.2022**

5302 8 Uhr Gitarre – Halbjahreskurs in Einzelunterricht

### Oktober 2022

**Montag, 8.10.2022**

5000 19.30 Uhr Kunsthistorischer Vortrag: So ähnlich, so anders

**Montag, 11.10.2022**

5410 18 Uhr NEU: Grundlagen der digitalen Fotografie

**Montag, 13.10.2022**

5301 14.30 Uhr Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining – Halbjahreskurs

**Montag, 14.10.2022**

5409-1 10 Uhr Eintageskurs: Gold – &amp; Silberschmieden

**Montag, 19.10.2022**

5406 19 Uhr ONLINE Kalligrafie-Workshop: Haikus und das kalligrafische Layout

**Montag, 22.10.2022**

5402 11 Uhr Workshop: Mappenvorbereitung für ein künstlerisches Studium

**Montag, 23.10.2022**

5200 18 Uhr Vorstellung der Herbstnovitäten auf dem Buchmarkt

### November 2022

**Montag, 6.11.2022**

5306-1 10 Uhr Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

**Montag, 8.11.2022**

5415-2 19 Uhr Kreatives Stricken und Häkeln 2

**Montag, 9.11.2022**

5414-2 19 Uhr Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2

**Montag, 12.11.2022**

5401-1 10 Uhr Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Montag, 15.11.2022**

5407 19 Uhr ONLINE Kalligrafie-Workshop: Kartengestaltung vom Feinsten

**Montag, 26.11.2022**

5304 13 Uhr Didgeridoo – Baukurs

5305 16 Uhr Didgeridoo – Spielkurs

### Dezember 2022

**Montag, 4.12.2022**

5307 10 Uhr Bezaubernde Rhythmen auf der Lagerfeuergitarre

**Montag, 17.12.2022**

5409-2 10 Uhr Eintageskurs: Gold – &amp; Silberschmieden

### Januar 2023

**Montag, 11.1.2023**

5414-3 19 Uhr Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3

**Montag, 14.1.2023**

5409-3 10 Uhr Eintageskurs: Gold – &amp; Silberschmieden

**Montag, 29.1.2023**

5401-2 10 Uhr Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene am Sonntag

### Februar 2023

**Montag, 12.2.2023**

5102 11.30 Uhr Ausstellungsführung: Hauptsache. Hüte, Hauben, Hip-Hop-Caps

**Montag, 18.2.2023**

5306-2 10 Uhr Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche



## KULTUR – KULTUR UND GESTALTEN

### Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

## KUNSTGESCHICHTE

### Kunsthistorischer Vortrag:

#### So ähnlich, so anders

5000

#### Lagerkunst aus den Stalags, Internierungslagern und KZs

Christine Fößmeier, Kunsthistorikerin

In der Zeit zwischen 1939 und 1948 ist eine enorme Menge an „Lagerkunst“ entstanden. Oft wird diese zur Illustration geschichtlicher Darstellungen zum Zweiten Weltkrieg oder zu Konzentrationslagern verwendet. Dass aber während des Krieges ein „Lager“ auch ein Kriegsgefangenenlager und nach dem Krieg ein Internierungslager meinen konnte, und dass auch dort jeweils unzählige Kunstwerke entstanden, wird häufig übersehen. Dabei scheinen die Bilder zunächst recht ähnlich, sind bei genauerer Betrachtung allerdings so unterschiedlich wie die Lager und die jeweils dort verfolgten Absichten.



Charles-Emile Pinson, 1941

Die Kunsthistorikerin Christine Fößmeier schaut rund um die Ausstellung „Überlebenskunst: Unter Verdacht – ‚Automatic arrest‘ im Internierungslager Nr. 6“ genauer hin. Dabei stellt sie Kunstwerke, die im Stalag VII A Moosburg entstanden sind, solchen aus dem nachfolgenden Internierungslager gegenüber. Ergänzt um zeitgleiche weitere Werke aus anderen Lagerorten macht sie den grundlegenden Unterschied zur KZ-Kunst deutlich: Während in Stalags und Internierungslagern das Kunstschaffen eher Zeitvertreib und allenfalls ein („Überlebens“-) Mittel war, mit der als schlimm empfundenen Situation besser umzugehen, drohte in den KZs potentiell jedem der Tod.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Samstag, 8.10.2022, 19.30 – 21 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA

**Gebühr:** € 10,-

## SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR

### Ausstellungsführung: Hauptsache. Hüte, Hauben, Hip-Hop-Caps

5102

Dr. Andrea Teuscher

Kopfbedeckungen waren und sind Kommunikationsmittel erster Güte: Sie dienen der Selbstdarstellung, machen Hierarchien sichtbar, können Gruppen vereinen, aber auch voneinander trennen. Das Bayerische Nationalmuseum präsentiert aus seinem Bestand rund 300 Hüte, Hauben, Mützen und vieles mehr. Vom Mittelalter bis in die Gegenwart wird die Kulturgeschichte dieser „Hauptsache“ unter verschiedenen Aspekten beleuchtet. Im Zentrum stehen die historischen Originale, kommentiert und erläutert durch Bildmaterial in verschwenderischer Fülle. Leihgaben für das 20. und 21. Jahrhundert aus bedeutenden Privatsammlungen sowie von aktuellen Modist\*innen und Hut-Künstler\*innen ergänzen die Präsentation. Die Sonderausstellung zeigt: Kopfbedeckungen sind modische Statements, von einzigartiger Vielfalt und einfach wunderschön!



Freuen Sie sich auf einen Rundgang mit der Kunsthistorikerin Dr. Andrea Teuscher durch diese einzigartige Schau! Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten. Treffpunkt ist im Foyer des Bayerischen Nationalmuseums, Prinzregentenstraße, München. Anmeldung erforderlich.

Freuen Sie sich auf einen Rundgang mit der Kunsthistorikerin Dr. Andrea Teuscher durch diese einzigartige Schau!

Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten. Treffpunkt ist im Foyer des Bayerischen Nationalmuseums, Prinzregentenstraße, München.

Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Sonntag, 12.2.2023, 11.30 – 12.45 Uhr

**Ort:** Bayerisches Nationalmuseum, München, Prinzregentenstr.

**Gebühr:** € 9,-

## LITERATUR

### Vorstellung der Herbstnovitäten auf dem Buchmarkt

5200

Gaby Kellner, Inhaberin von Barbaras Bücherstube, stellt Ihnen die aktuellen Buch-Neuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps. Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.

Die vhs Moosburg und Gaby Kellner freuen sich auf Ihr Kommen! Falls notwendig, würde der Kurs auch online stattfinden.

Anmeldung erforderlich: vhs, Tel.: 08761/72250 oder Barbaras Bücherstube, Tel.: 08761/9230.

**Termin:** Sonntag, 23.10.2022, 18 – 20 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA

**Gebührenfrei.**



BARBARAS BÜCHERSTUBE

Auf dem Gries 6 · 85368 Moosburg · Tel.: 08761/9230 · Fax: 08761/60012  
E-Mail: barbarasbuecherstube@t-online.de · www.barbarasbuecherstube.de

Die Bücher zu Ihren Kursen gibt es bei uns.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Literatur zum Anfassen: Lesekreis 5204**

Cornelia Schönlau

Wir lesen, diskutieren, hören Romane, Kurzgeschichten, Gedichte. Im Mittelpunkt steht der Gedankenaustausch über die ausgesetzten Bücher. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Termine und Programm:

21.09.22 Christian Berkel, Ada  
19.10.22 Jarka Kubsova, Bergland  
16.11.22 Laetitia Colombani, Der Zopf  
07.12.22 Heinrich Böll, Frauen vor Flußlandschaft  
11.01.23 Nobelpreisträger  
08.02.23 Emi Yagi, Frau Shibatas geniale Idee

Materialkosten: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

**Termine:** **Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 8.2.2023, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3**  
**Gebühr:** **€ 64,-**

**Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag für Anfänger und Fortgeschrittene 5302**

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten, oder auch nur „just for fun“ spielen wollen.

Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik – und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzelunterricht à 30 Minuten.

**Termine:** **Samstag, 24.9.2022 – Samstag, 18.2.2023, 8 – 14.30 Uhr**  
**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7**  
**Dauer:** **17 Vormittage**  
**Gebühr:** **€ 315,-**

**MUSIK****Gesangsunterricht: Halbjahres- und Schnupperunterricht 5301**

Annette Gaertner, Absolventin des Mozarteum; langjährige Gesangspädagogin

Sie würden soooo gerne singen, haben aber den Eindruck, dass Ihre Stimme nicht schön klingt und nicht frei schwingen kann, dass Sie nicht besonders hoch, tief, schnell, leise oder laut singen können, nicht die richtigen Töne treffen, nicht gut genug sind..., dann kann ich Ihnen vielleicht helfen.

**Mein Gesangsunterricht:**

- schult Ihre Selbstwahrnehmung. Mit einer guten Körperspannung kann Ihre Stimme (egal für welchen Gesangsstil) frei schwingen und schön klingen. Jeder Mensch hat eine schöne Stimme!
- stärkt Ihren Mut. Jeder Mensch ist begabt!
- fördert Ihr musikalisches Können, lässt Sie Musik (egal welche) besser und tiefer verstehen. Jeder Mensch ist musikalisch!

Interessiert? In drei „Schnupperstunden“ (€ 155,00) lernen Sie mich und meinen Unterricht kennen. Danach können Sie sich entscheiden, ob Sie singen „müssen“.

**Immer donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus, beginnend am 13.10.2022**

Einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 14.30 Uhr bis 22 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

Sollten Sie an einem Termin verhindert sein, muss die Absage mindestens 24 Stunden vorher bekannt gegeben werden, sonst wird die Stunde berechnet.

**Termine:** **Donnerstag, 13.10. – Donnerstag, 16.2.2023, 14.30 – 22 Uhr**  
**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**  
**Dauer:** **9 Termine**  
**Gebühr:** **€ 510,-**

**Workshop: Didgeridoo-Baukurs 5304**

Hans Kreuzer

Nach kurzer Einleitung und allgemeinen Infos über den Didgeridoo-Bau fertigen Sie Ihr eigenes individuelles Didgeridoo aus dunkel geflammtem Moso-Bambus. Diese Bambus-Art eignet sich besonders gut, weil sich schon nach kurzer Spielzeit das volle Klangspektrum entfaltet. Ein ausgewogenes Durchmesser-Längenverhältnis mit einem passenden Mundstück aus Bienenwachs bewirkt einen voluminösen, obertonreichen Klang bei leichter Spielbarkeit. Sie lernen die Technik des Binding (umwickeln mit Schnur) und andere Möglichkeiten, das Instrument künstlerisch zu gestalten. (Dot-Painting, Brandzeichen, Schnitzen...)

Zuletzt üben wir mit viel Spaß Grundton und Anblastetechnik auf dem selbstgebauten Didgeridoo.

Zusätzlich erhält jeder eine Bauanleitung für ein Schwirrh Holz (Australisches Busch-Telefon).

In der Kursgebühr sind € 15,00 Materialkosten enthalten.

**Termin:** **Samstag, 26.11.2022, 13 – 15.30 Uhr**  
**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**  
**Gebühr:** **€ 50,-**

**Workshop: Didgeridoo-Spielkurs 5305**

Hans Kreuzer

Seit mehr als 25 Jahren unterrichte ich mit viel Spaß und Erfahrung neue und altbewährte Übungsmethoden zum einsteigerfreundlichen Erlernen des Didgeridoo-Spielens. Verschiedene Anblastetechniken, Zirkuläratmung und das Erzeugen unterschiedlicher Tierklänge zählen zu den Hauptkursinhalten. Durch den koordinierten Einsatz von Zwerchfell, Zunge und Lippenmuskeln lassen sich die verschiedensten Klangeffekte erzeugen, um somit die Klänge der Traumzeit zu verwirklichen.

Eigenes Didgeridoo (falls vorhanden) mitbringen, weitere Instrumente werden kostenlos gestellt oder können günstig erworben werden.

Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich eine Bauanleitung für ein Schwirrh Holz (Australisches Buschtelefon).

**Termin:** **Samstag, 26.11.2022, 16 – 19.30 Uhr**  
**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**  
**Gebühr:** **€ 33,-**



## Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer“ 5306

für Erwachsene und Jugendliche

Christian Pahlke

Sie singen gerne? Wenn Sie sich jetzt noch mit der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?

In diesem Workshop für Anfänger wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt, nämlich Songs mit der Gitarre zu begleiten. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich ständig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen. Sie lernen Songbegleitungen für das Lagerfeuer oder einfach für sich allein. Ob Kinderlieder oder Oldies, moderne Hits oder Wanderlieder, es lässt sich unglaublich vieles mit einfachsten Techniken begleiten. Gesungen werden muss nicht.

Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen, so dass er problemlos viele Songs begleiten kann.

Mitzubringen sind lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares, die MUSIK.

### Kurs 1: 5306-1

**4 Termine:** Sonntag, 06.11., 10 – 12 Uhr  
Sonntag, 13.11., 13 – 15 Uhr  
Sonntag, 20.11., 13 – 15 Uhr  
Sonntag, 27.11., 10 – 12 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5  
**Gebühr:** € 53,-

### Kurs 2: 5306-2

**4 Termine:** Samstag, 18.02., 10 – 12 Uhr  
Sonntag, 19.02., 10 – 12 Uhr  
Samstag, 25.02., 10 – 12 Uhr  
Sonntag, 26.02., 10 – 12 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5  
**Gebühr:** € 53,-

## Bezaubernde Rhythmen auf der Lagerfeuergitarre 5307

NICHT für Anfänger

Christian Pahlke

Von was lebt eigentlich ein auf der Gitarre interpretierter Song? Vom Rhythmus, würde ich nach über 40 Jahren an der Gitarre sagen. Mit ihm steht und fällt einfach alles. Du kannst ihn einfach spielen, das ist in Ordnung. Du kannst ihn aber auch etwas komplizierter und damit besser klingend gestalten, wenn du willst. Damit kommt erst ordentlicher Sound aus der Gitarre.

Wenn du das möchtest, dann ist das hier der richtige Kurs für dich. Viele tolle Rhythmen werden jetzt direkt am Song geübt.

Voraussetzung für den Kurs: Du kannst schon die wichtigsten Akkorde wie A,C,D,E,F,G,Em,Am an der Gitarre fließend spielen.

Mitzubringen: Spielbereite Gitarre

**4 Termine:** Sonntag, 04.12., 10 – 12 Uhr  
Sonntag, 11.12., 10 – 12 Uhr  
Samstag, 17.12., 10 – 12 Uhr  
Sonntag, 18.12., 10 – 12 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5  
**Gebühr:** € 53,-

## KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES UND TEXTILES GESTALTEN

### Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

#### Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

Der besondere Reiz an diesem Aquarell-Mischtechnikkurs liegt in der Möglichkeit, reine Aquarellfarben mit anderen Mitteln zu kombinieren. Sie malen nach ausgewählten Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.

Mitzubringen: evtl. Leinwand (Größe 40x40cm oder 40x50 cm), Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche



### Aquarellmalen an zwei Samstagen 5401-1

**Termine:** Samstag, 12.11. und Samstag, 19.11.2022, 10 – 14 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2  
**Gebühr:** € 55,-

### Aquarellmalen an einem Sonntag 5401-2

**Termin:** Sonntag, 29.1.2023, 10 – 14 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1  
**Gebühr:** € 23,-

#### Workshop:

### Mappenvorbereitung für ein künstlerisches Studium 5402

für Schüler, Studenten und Kunstinteressierte

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler  
Für die Bewerbung zum Studium an einer künstlerischen Hochschule oder Fachhochschule, ist der Nachweis zur Beherrschung elementarer zeichnerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie auch eine Zusammenstellung einer Bewerbungsmappe erste Voraussetzung. Der „Schnupperworkshop“ richtet sich vor allem an Bewerber/Innen und interessierte Jugendliche, die sich für die Aufnahmeprüfungen im Bereich Freie Kunst, Kunsterziehung, Bühnenbild, Mode- und Grafik-Design, Architektur an verschiedenen Schulen, Hochschulen oder sonstigen Ausbildungsstätten vorbereiten möchten. An zwei Wochenendtagen vermittele ich die ersten Voraussetzungen und Grundlagen für die professionelle Zusammenstellung einer aussagekräftigen Bewerbungsmappe. Teilnehmer, die bereits Arbeiten in dieser Richtung erstellt haben, sollen diese unbedingt mitbringen.

Wir praktizieren erste Übungen –vom Zeichnen zum farbigen Gestalten, vom schnellen Skizzieren bis zum komponierten Bild –die sich vor allem zu einer eigenen Bildvorstellung und Ausdrucksweise entwickeln sollen.

Mitzubringen: Zeichenbrett, falls vorhanden, Zeichenblock A3, Bleistifte HB, 2B, 4B, Farbstifte, Aquarellfarben mit Wasserglas und Aquarellpinseln, Tuch zum Abtrocknen, Anspitzer, Radiergummi, Klebeband

**Termine:** Samstag, 22.10. und Sonntag, 23.10.2022, jeweils 11 – 16 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
**Gebühr:** € 90,-

**ONLINE Kalligrafie-Workshop:****Haikus und das kalligrafische Layout 5406****schwarz auf schwarz – geschrieben, gestaltet, geprägt**

Petra Pusl, Floristin und Kalligrafin

Kalligrafie ist die Kunst des Schönschreibens von Hand. In der zeitgenössischen Kalligrafie wird auch die Bezeichnung „Ausdrucksvolles Schreiben“ verwendet. Anhand von Haikus (traditionelle japanische Gedichtform mit 17 Silben) wird erklärt und erlernt, wie der geschriebene Text auf dem Papier gut aussieht. Im weiteren Kursverlauf setzen wir Schrift auf schwarzes Papier und im Anschluss daran wird darauf geprägt und interessant gestaltet.



Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es handelt sich um einen Online-Kurs, der unkompliziert von zu Hause aus besucht werden kann. Bitte beachten: Es wird kein neues Alphabet erlernt, sondern Layoutgrundlagen vermittelt. Anmeldung erforderlich.

Materialliste: weiße und dunkle Papiere und Aquarellpapiere 200g, Kalligrafiefedern in verschiedenen Größen, Spitzfedern oder dünne Bandzugfedern als Alternative, 3 Lieblingsfarben auf Tintenbasis, Gouache, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Pinsel (Wasserpinsel), wasserfester Fineliner, Pastellkreiden, Prägwerkzeuge. Bitte nichts extra kaufen! Es gibt immer eine Alternative.

**Termine:** *Mittwoch, 19.10. und Mittwoch, 26.10.2022, jeweils 19 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *online von zuhause aus*  
**Gebühr:** *€ 60,-*

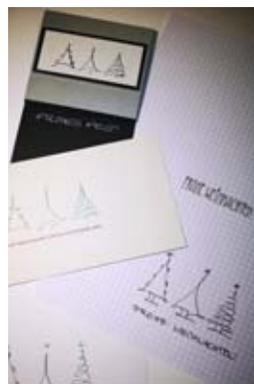
**ONLINE Kalligrafie-Workshop:****Kartengestaltung vom Feinsten – Weihnachtskarten und Jahreswechselfest 5407**

Petra Pusl, Floristin und Kalligrafin

Wer möchte nicht mit seiner selbstgeschriebenen Karte zum Weihnachtsfest oder Jahreswechsel in guter Erinnerung bleiben? Das Schönste, das wir an Wertschätzung verschenken können, ist die Zeit, die wir dafür aufwenden.

Kalligrafie ist die Kunst des Schönschreibens von Hand. In diesem Kurs wird kein neues Alphabet erlernt, wohl aber werden viele raffinierte Tipps und Tricks zur kreativen Umsetzung gezeigt und erklärt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein umfangreiches Fotoskript wird im Nachgang des Kurses an die Teilnehmer versandt. Anmeldung erforderlich.



Materialliste: Kartenpapier in verschiedenen Größen und Farben (gerne auch für die Kursmuster schlichtes Papier), verschiedene Schreibwerkzeuge, Kalligrafietinten und Tuschen, Prägwerkzeug, Lochzange, Nieten und farblich passende Bänder, Faltwerkzeug, schnittfeste Unterlage, Skalpell, Lightpad.

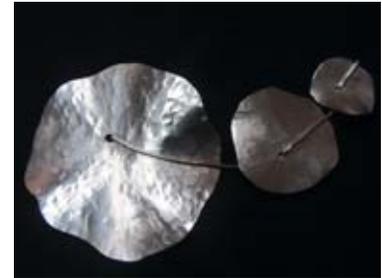
Bitte nichts extra kaufen! Es gibt immer eine Alternative.

**Termin:** *Dienstag, 15.11.2022, 19 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *online von zuhause aus*  
**Gebühr:** *€ 30,-*

**Gold- & Silberschmiedekurse für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene**

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesen Kursen können Sie ein jahrhundertealtes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Diese Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 12,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden. Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döselin, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen. Anmeldung erforderlich.



Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 12,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döselin, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen. Anmeldung erforderlich.

**Eintageskurs am Samstag 5409-1**

**Termin:** *Samstag, 15.10.2022, 10 – 16.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3*  
**Gebühr:** *€ 58*

**Eintageskurs am Samstag 5409-2**

**Termin:** *Samstag, 17.12.2022, 10 – 16.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3*  
**Gebühr:** *€ 58*

**Eintageskurs am Samstag 5409-3**

**Termin:** *Samstag, 14.1.2023, 10 – 16.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3*  
**Gebühr:** *€ 58*

**Grundlagen der digitalen Fotografie 5410****NEU**

Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner

Du hast eine digitale Kamera, benutzt diese aber immer nur im Automatikmodus?

Blende-ISO-Verschlusszeit sind für Dich ein Buch mit sieben Siegeln?

Hier lernst Du, was diese Begriffe bedeuten, wie und für was Du sie verwendest, wie Du deine Kamera einstellst und was noch alles eine Rolle spielt, um gute Bilder zu machen.

Nach diesem Kurs knippst Du nicht mehr, sondern machst richtige Fotos!

Ich zeige Dir die Grundlagen der digitalen Fotografie, wie Du deine Kamera einstellst, auf was Du beim Fotografieren achten musst und wie Du das Ganze am besten umsetzen kannst.

Kursinhalt: Blende, ISO, Verschlusszeit, Auflösung, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Dateiformat, Autofokus, Bildgestaltung. Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt.

Die anschließende Bildbesprechung nutzen wir, um unsere Bilder zu beurteilen, evtl. Verbesserungen zu besprechen und das Erlernte zu vertiefen.

Mitzubringen: digitale Kamera, voller Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden), eigener Laptop

Anmeldung erforderlich.

**Termine:** *Dienstag, 11.10.2022, 18 – 21 Uhr*  
*Sonntag, 16.10.2022, 10 – 15 Uhr (Exkursion)*  
*Mittwoch, 19.10.2022, 18 – 21 Uhr*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*  
**Gebühr:** *€ 55,-*



### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Donnerstagabend 5412

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

Du würdest gerne mehr nähen, traust dich aber alleine nicht an deine Nähprojekte heran?

Dann komm doch einfach zu mir in den Nähkurs.

Hier könnt ihr eure eigenen Ideen umsetzen oder aus Schnittmustern von mir wählen.

Ich unterstütze und leiste Hilfestellung, gebe professionelle Tipps und erkläre, wenn's mal nicht weitergeht.

Jede/r kann kommen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, wenn vorhanden, Stoffschere, Nähmaschinennadeln, Stoff und passendes Garn

**Termine:** *Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 20.10.2022, 18 – 21 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*

**Dauer:** *5x*

**Gebühr:** *€ 80,-*

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Christiane Baumgartner, Damenschneidermeisterin

Anfänger erlernen Funktionen der Nähmaschine und Grundkenntnisse an einem einfachen Bekleidungsstück. Fortgeschrittene erweitern ihre Nähkenntnisse mit Tipps und Tricks und fertigen ihre ganz persönlichen Traummodelle. Schnitt und Modelle werden nach Anprobe auf Figur abgeändert.

Mitzubringen: Gute Schere, Maßband, Stecknadeln mit Kopf, Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Schneiderkreide, die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1 5414-1

**Termine:** *Mittwoch, 14.9. – Mittwoch, 26.10.2022, 19 – 22 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*

**Dauer:** *7 Abende*

**Gebühr:** *€ 103,-*

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2 5414-2

**Termine:** *Mittwoch, 9.11. – Mittwoch, 21.12.2022, 19 – 22 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*

**Dauer:** *7 Abende*

**Gebühr:** *€ 103,-*

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3 5414-3

**Termine:** *Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 22.2.2023, 19 – 22 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*

**Dauer:** *7 Abende*

**Gebühr:** *€ 103,-*

### Kreatives Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Christl Zieglmeier, ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit

Anfänger lernen die Grundfertigkeiten und arbeiten nach eigenen Ideen modische Kleinigkeiten oder kleine Geschenke.

Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene.

Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.

Mitzubringen sind Lust und Freude sowie: Block, Bleistift, Maßband, Wollgarn, Häkel-, bzw. Stricknadeln – je nach gewünschter Handarbeit.

### Kreatives Stricken und Häkeln 1 5415-1

**Termine:** *Dienstag, 20.9. – Dienstag, 11.10.2022, 19 – 21 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*

**Dauer:** *4x*

**Gebühr:** *€ 55,-*

### Kreatives Stricken und Häkeln 2 5415-2

**Termine:** *Dienstag, 8.11. – Dienstag, 29.11.2022, 19 – 21 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*

**Dauer:** *4x*

**Gebühr:** *€ 55,-*

## TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

### September 2022

#### Montag, 23.9.2022

6000 15.30 Uhr Kinder UNI Moosburg

#### Montag, 29.9.2022

6408 14 Uhr Nähen für Kinder und Jugendliche

#### Montag, 30.9.2022

6208A 9.30 Uhr Happydancers

### Oktober 2022

#### Montag, 6.10.2022

6211 14.30 Uhr PRE Ballett für Anfänger:innen von 8-12 Jahren

6212 15.15 Uhr Ballett für Fortgeschrittene von 7-12 Jahren

6213 16.15 Uhr PRE Ballett für Anfänger:innen von 4-7 Jahren

6214 17 Uhr Ballett für Fortgeschrittene von 4 – 6 Jahren

#### Montag, 10.10.2022

6405 15.30 Uhr Workshop Upcycling – Wir nähen Scrunchies oder ein Stirnband aus alten T-Shirts

6400 16.30 Uhr Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren

#### Montag, 11.10.2022

6200A 15.30 Uhr Yoga für Kinder (5-8 Jahre)

6201A 16.45 Uhr Yoga für Kinder (9-12 Jahre)

6202A 18 Uhr Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

#### Montag, 19.10.2022

6217A 15.30 Uhr Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

#### Montag, 22.10.2022

6003 14.30 Uhr Wir sammeln Vorräte für den Winter

### November 2022

#### Montag, 8.11.2022

6001 15.30 Uhr Puppentheater – Kasperl als Nachtwächter (ab 3 Jahren)

#### Montag, 11.11.2022

6208B 9.30 Uhr Happydancers

#### Montag, 14.11.2022

6404 15.30 Uhr Workshop: Upcycling – Wir nähen einen Leseknochen

#### Montag, 26.11.2022

6407 14 Uhr Weihnachtsgeschenke aus Altkleidern nähen – von 8 – 12 Jahren

### Januar 2023

#### Montag, 10.1.2023

6200B 15.30 Uhr Yoga für Kinder (5-8 Jahre)

6202B 18 Uhr Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

6201B 16.45 Uhr Yoga für Kinder (9-12 Jahre)

#### Montag, 11.1.2023

6217B 15.30 Uhr Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

#### Montag, 13.1.2023

6208C 9.30 Uhr Happydancers

#### Montag, 14.1.2023

6004 14.30 Uhr Der Winter versteckt glitzernde Stäbe

#### Montag, 30.1.2023

6406 15.30 Uhr Workshop Upcycling – Wir nähen eine Beanie aus alten T-Shirts

### Februar 2023

#### Montag, 4.2.2023

6002 14 Uhr Lesung mit Workshop: Die Brücke – Leichter Lernen

## VHS MACHT SPASS

Ob du etwas Neues lernen möchtest, dich in der Gruppe bewegen oder kreativ sein möchtest: in der jungen vhs findest du bestimmt das Passende für dich! Vom Kleinkind bis zum Teenager warten vielfältige Angebote in unserem Programm. Bildung – und die vhs – machen Spaß!

### Kinder UNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule 6000

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Bist Du zwischen 6 und 10 Jahre alt?

Dann komm zur Kinder UNI Moosburg – mit viel Spannung und Spaß werden dir Praktiker:innen, Wissenschaftler:innen und Professoren:innen wissenschaftliche Themen nahe bringen und dabei zeigen, wie interessant Lernen sein kann.

Die Vorlesungen finden einmal pro Monat (außerhalb der Ferien) von 15.30 – 16.30 Uhr an der vhs Moosburg oder manchmal auch außerhalb statt.



Du erhältst einen Studienausweis (aktuelles Bild bitte mitbringen), auf welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du das KinderUni-Diplom.

### Vorlesungen in diesem Semester:

- Freitag 23.09.22: Kennt ihr eigentlich Kastulus?**  
Dorothea Band M.A., Museumspädagogin
- Freitag 14.10.22: Die Brücke – wie funktioniert Dein Gehirn?**  
Marion Weis, Illustratorin und Yoga Lehrerin
- Freitag 11.11.22: Baumfreunde – können Bäume sprechen? Und wenn ja, wie?**  
Volker Patalong, Förster
- Freitag 09.12.22: N.N.**  
**Freitag 20.01.23: Die Honigbiene kennenlernen**  
Reinhold Weber, Imkermeister

Ein kleines Tier ist für die Natur unglaublich wichtig. Die Menschen interessieren sich schon immer dafür, wegen des süßen Honigs. Doch heute wissen wir: Da steckt noch viel mehr dahinter. Lerne die Honigbiene kennen und was sie für uns und unsere Umwelt wirklich bedeutet.

- Freitag 17.02.23: N.N.**  
**Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA**  
**Gebühr: € 25,-**



Hochwertige  
Kinderzahnheilkunde  
von Anfang an

für strahlende  
Kinderzähne

Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde

**Dr. Marion Barth**

**Telefon 081 61/885 52 23**

Gute Änger 3, 85356 Freising · [www.young-smile-freising.de](http://www.young-smile-freising.de)

**Puppentheater – Kasperl als Nachtwächter 6001**

Ein spannendes Kasperlabenteuer für Kinder ab 3 Jahren

Silvia & Stefan Beyrer – Klick Klack Theater

Dieses frohe Stabpuppenstück begeistert auch schon kleinere Zuschauer und steckt zum Mut-Zurufen und Mitlachen an.



Kasperl lässt sich nicht unterkriegen. Selbst wenn Großmutter's Wachhund Urlaub macht, der Nachtwächter krank ist und der gefährliche Räuber Packinsack das Städtchen verunsichert, vermag Kasperl alles zum Guten zu wenden.

Das „KLICK-KLACK-THEATER“ besteht seit 1991 und wird von Silvia und Stefan Beyrer geleitet. Die Stücke, die Kostüme, die Requisiten und das Bühnenbild entstehen in der eigenen Werkstatt. Mindestalter: 3 Jahre

**Termin:** Dienstag, 8.11.2022, 15.30 – 16.15 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Gebühr:** Erwachsene: € 7,00 / Kind € 5,00

**Lesung mit Workshop: Die Brücke – Leichter Lernen 6002**

Ein Nachmittag für die ganze Familie.

Carola Wegerle, Marion Weis

Es waren einmal zwei Häuser am Meer, die durch eine Brücke miteinander verbunden waren. Doch dann ging die Brücke kaputt und die Menschen in den Häusern veränderten sich ...

Carola Wegerle erzählt die spannende Geschichte von Hanno und Sirru und erläutert dabei anschaulich und kindgerecht Funktionen unseres Gehirns, mit kleinen Übungen für Entspannung und Konzentration, die das Lernen leichter machen können.

**Termin:** Samstag, 4.2.2023, 14 – 15.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA

**NATUR UND UMWELT**

**Wir sammeln Vorräte für den Winter 6003**

Naturerkundung für 3- bis 11-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt

Der Herbst ist die Zeit der warmen Farben im Wald. Zusammen mit anderen Familien machen wir einen besonderen Waldspaziergang und sammeln wie Hansi das Eichhörnchen fleißig Vorräte für den Winter oder verstecken uns wie ein Igel im Laubbett. Im Sinne einer nachhaltigen Lebensweise, werden wir den Wald in Form von Spielen, Bestimmungsübung und mit besonderen Erlebnissen als Lebens- und Erholungsraum neu bzw. wieder entdecken und schätzen lernen.



Bitte mitbringen: warme wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit und warmes Trinken, Sammelkörbchen oder -tasche

**Termin:** Samstag, 22.10.2022, 14.30 – 17 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz am Wasserwerk Moosburg  
**Gebühr:** Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24

**Der Winter versteckt glitzernde Stäbe 6004**

Eine Spielgeschichte für die ganze Familie

Cornelia Meinhardt

Naturerkundung für 3 – 11-jährige Kinder mit ihren Eltern



Es ist still. Die Natur ruht. Die Bäume ragen mit ihren schwarzen Ästen in den blassen Winterhimmel. Unter unseren Füßen raschelt das gefrorene Laub.

Der Winter ist da und hat glitzernde Stäbe versteckt. Können wir die Aufgaben lösen, die er uns stellt und uns dadurch nachhaltige Wünsche verdienen?

So müssen wir z.B. einen Knoten lösen, für die Waldbewohner Wegzoll sammeln und alle Platz in der kleinsten Winterhütte finden. Dazwischen machen wir gemeinsam Brotzeit und hören eine Geschichte, die uns beim Lösen des Rätsels helfen wird.

Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24

Bitte mitbringen: sehr warme wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Stoffbeutel zum Sammeln, zwei Paar dicke Handschuhe, kleine Brotzeit und warmes Trinken,

**Termin:** Samstag, 14.1.2023, 14.30 – 17 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz am Wasserwerk Moosburg  
**Gebühr:** Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24

**ENTSPANNUNG & BEWEGUNG**

**Yoga für Kinder**

Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

Marion Weis, Yogalehrerin BdY

Mit viel Spaß verwandeln wir uns in Bäume, Blumen, Löwen, Dreiecke ... und lernen so unseren Körper und unseren Atem besser kennen. Durch die Körperstellungen (Asanas) erfahren die Kinder Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Mut und Kraft erlangen kann.

Eine phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen besonders tief und erholsam.



Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

**Yoga für Kinder (5-8 Jahre) 6200A**

**Termine:** Dienstag, 11.10. – Dienstag, 6.12.2022, 15.30 – 16.30 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine  
**Gebühr:** € 48,-

**Yoga für Kinder (5-8 Jahre) 6200B**

**Termine:** Dienstag, 10.1. – Dienstag, 14.2.2023, 15.30 – 16.30 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 36,-

### Yoga für Kinder (9-12 Jahre) 6201A

**Termine:** Dienstag, 11.10. – Dienstag, 6.12.2022,  
16.45 – 17.45 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine  
**Gebühr:** € 48,-

### Yoga für Kinder (9-12 Jahre) 6201B

**Termine:** Dienstag, 10.1. – Dienstag, 14.2.2023,  
16.45 – 17.45 Uhr,  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 36,-

### Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

Marion Weis, Yogalehrerin BdY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das Jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.

Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5



### 6202A

**Termine:** Dienstag, 11.10. – Dienstag, 6.12.2022, 18 – 19 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine  
**Gebühr:** € 48,-

### 6202B

**Termine:** Dienstag, 10.1. – Dienstag, 14.2.2023, 18 – 19 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 36,-

## TANZ

### Happydancers 6208A

#### Kleinstkinder Tanzkurs (1,5 bis 3 Jahre)

Selin Knobel, Kindertanztrainerin,

Alle Kinder wollen sich bewegen - ständig. Und auch gerne zur Musik. Dieser Kurs bietet den Raum, die Musik und altersgerechte Choreographien, um die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes zu bedienen. HAPPYDANCERS fördert

Die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind

Die Koordination von Bewegungsabläufen

Die Musikalität und ein erstes Rhythmusgefühl

Die Grob- und Feinmotorik

Die Körperwahrnehmung

Das Selbstbewusstsein

Das soziale Verhalten in einer Gruppe mit anderen Kindern

Bei Happydancers lernen die Kleinen zusammen mit einem Elternteil(Großelternanteil) ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

### 6208A

**Termine:** Freitag, 30.9. – Freitag, 4.11.2022, 9.30 – 10.15 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 38,-

### 6208B

**Termine:** Freitag, 11.11. – Freitag, 16.12.2022, 9.30 – 10.15 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 38,-

### 6208C

**Termine:** Freitag, 13.1. – Freitag, 24.2.2023, 9.30 – 10.15 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 38,-

### Ballett für Kinder

Majd Al-Faraj, Balletttanzlehrerin

Beim Tanzen können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, spielerisch ein gutes Gefühl für Rhythmus bekommen und ihren Körper spüren und neu erfahren. Ihre Kreativität und Ausdrucksfähigkeit werden geschult sowie die Konzentration gefördert. Das Ziel dieses Kurses ist, die Kinder Schritt für Schritt in die Welt des Balletts einzuführen. Die Einstufung in die jeweilige Gruppe erfolgt in Abstimmung mit der Dozentin. Am Ende des Semesters ist eine Aufführung geplant.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Ballettschlappchen, sporttaugliche Kleidung, Haare zusammengebunden, kein Schmuck

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

### PRE Ballett für Anfänger:innen 6211 von 8 – 12 Jahren

**Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 16.2.2023,  
14.30 – 15.15 Uhr  
**Dauer:** 16 Termine  
**Gebühr:** € 72,-

### Ballett für Fortgeschrittene von 7 – 12 Jahren 6212

**Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 16.2.2023,  
15.15 – 16.15 Uhr  
**Dauer:** 16 Termine  
**Gebühr:** € 96,-

### PRE Ballett für Anfänger:innen 6213 von 4 – 7 Jahren

**Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 16.2.2023,  
16.15 – 17 Uhr  
**Dauer:** 16 Termine  
**Gebühr:** € 72,-

### Ballett für Fortgeschrittene von 4 – 6 Jahren 6214

**Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 16.2.2023,  
17 – 17.45 Uhr  
**Dauer:** 16 Termine  
**Gebühr:** € 72,-

**Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren 6217A**

Karin Mayer-Alischer

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Tanzschritte und coole Moves werden zu den unterschiedlichen Weltrhythmen kombiniert. Die Kinder erwartet ein echter Bewegungsspaß zu vielen internationalen Tanzstilen wie z. B.: Cumbia, Salsa, Hip Hop, Reggaeton, Merengue und vieles mehr.

Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl (und damit das Selbstbewusstsein) gesteigert.

Wie bei den Großen steht aber auch bei den Zumba® Kids der Spaß im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

**6217A**

**Termine:** Mittwoch, 19.10. – Mittwoch, 21.12.2022, 15.30 – 16.30 Uhr

**Dauer:** 9 Termine

**Gebühr:** € 54,-

**6217B**

**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 15.30 – 16.30 Uhr,

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 36,-

**KREATIVITÄT**

**Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren 6400**

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.

Bitte mitbringen: Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreide, evtl. Getränk

Montag, 10.10. – Montag, 24.10.2022, 16.30 – 18 Uhr, 3 Termine

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

**Gebühr:** 27,-

**UPCYCLING**

**für Kinder und Jugendliche von 7 – 16 Jahren**

Cornelia Meinhardt

Jeder kennt das: Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Warum daraus nicht neue Stücke fertigen? In unseren Upcycling-Kursen geben wir abgelegter Kleidung neuen Wert. Das macht sicher mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde.

Ziel der Workshops ist es einerseits den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber auch sie in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen. Die Kinder sollten mit den Grundkenntnissen der Nähmaschinen-Benutzung vertraut sein.

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

**Workshop:**

**Upcycling – Wir nähen einen Leseknochen 6404**

In diesem Workshop nähen wir einen Leseknochen für ein entspanntes Lesevergnügen aus alter Bettwäsche.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Maßband, evtl. eigene Nähmaschine, es stehen, aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

**Termin:** Montag, 14.11.2022, 15.30 – 17.30 Uhr

**Gebühr:** € 15,-

**Workshop**

**Upcycling – Wir nähen Scrunchies oder ein Stirnband aus alten T-Shirts 6405**

Warum nicht ein Haar- oder Stirnband aus alten T-Shirts zaubern? Bei diesem Workshop sind Nähanfänger und Fortgeschritten eingeladen, gebrauchten T-Shirts einen neuen Wert zu geben.

Bitte mitbringen: gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Papierschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, möglichst eigene Nähmaschine, es stehen aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

**Termin:** Montag, 10.10.2022, 15.30 - 17.30 Uhr

**Gebühr:** € 15,-

**Workshop**

**Upcycling – Wir nähen eine Beanie aus alten T-Shirts 6406**

Warum nicht eine Mütze aus alten Shirts zaubern?

Bitte mitbringen: gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Maßband, möglichst eigene Nähmaschine, es stehen aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

**Termin:** Montag, 30.1.2023, 15.30 – 17.30 Uhr

**Gebühr:** € 15,-

**Weihnachtsgeschenke aus Altkleidern nähen – von 8 – 12 Jahren 6407**

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

Weihnachtsgeschenke selber nähen und dann auch noch aus kostenlosem Material, das sonst im Müll landen würde? Eine prima Idee finden wir! Unsere Dozentin Reenste Seisenberger zeigt auch wie aus abgelegter Kleidung Accessoires wie Kosmetiktäschchen oder Federmäppchen entstehen, die dann zu Weihnachten unter dem Christbaum liegen.

Bitte nach der Anmeldung mit der Dozentin Reenste Seisenberger unter 08761 3300981 in Verbindung setzen, um die genaue Materialliste abzuklären.

Bitte mitbringen: Altkleider, nach Absprache mit Dozentin

**Termin:** Samstag, 26.11.2022, 14 – 17 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

**Gebühr:** € 20,-

**Nähen für Jugendliche (10-16)**

**Anfänger:innen**

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

Hast du Lust auf Mode... und willst Deinen eigenen Stil ausdrücken? Dann bringe Deine zu kleinen Klamotten oder alte Lieblingsstücke von Dir oder deinen Eltern mit, und zusammen zaubern wir mit einfachen Schnitten ein neues, einzigartiges Kleidungsstück oder Accessoire ganz individuell nach deinen Vorstellungen. Du lernst ganz nebenbei den Umgang mit der Nähmaschine, je nach Material auch mit der Overlockmaschine.

Und so ganz nebenbei tun wir was Gutes für unsere Umwelt.

Bitte nach der Anmeldung mit der Dozentin Reenste Seisenberger unter 08761 3300981 in Verbindung setzen, um die genaue Materialliste abzuklären.

**Termine:** Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 27.10.2022, 14 – 17 Uhr

**Dauer:** 5 Termine

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

**Gebühr:** € 75,-

## SCHÜLERFÖRDERUNG

### Schülerförderung

- **Schlechte Noten?**
- **Lernpanik?**
- **Falsche Lernmethoden?**

#### Da können wir helfen!

Die vhs Moosburg bietet **Nachhilfe** für Schüler und Schülerinnen an den weiterführenden Schulen. Entweder im individuellen Einzelunterricht oder in kleinen, intensiven Gruppen, in denen die Schüler/innen innerhalb des gleichen Schultyps und der gleichen Stufe unterrichtet werden. Der Vorteil: alle Teilnehmenden haben den gleichen Lehrplan und die gleichen Anforderungen in ihrem Fach und so kann die ganze Nachhilfestunde zielbringend auf den eigenen Bedarf ausgerichtet werden. Der Unterricht findet in den Räumlichkeiten der vhs statt oder auf Wunsch auch online. Wenn Präsenzkurse nicht stattfinden dürfen, dann gehen die Kurse online.



**Ansprechpartnerin:**  
**Waltraut Hampe**  
 Fachbereichsleitung  
 Beruf und Computer,  
 Schülerförderung  
 08761-7225-10  
 waltraut.hampe@vhs-moosburg.de  
 Mo.,Do, 9 – 16.00 Uhr

Alle diejenigen, die auf der Suche nach stressfreier Unterstützung für die Schule sind, finden bei uns genau was sie brauchen. In kleinen Gruppen oder auch in Einzelunterricht konzentrieren wir uns auf die Dinge, die jeder individuell braucht.

### WIE? WAS? WANN? WO?

#### • Inhalte

Wir legen den thematischen Fokus auf die individuellen Problemgebiete der Teilnehmer. Dabei erledigen wir nicht einfach die Hausaufgaben mit den Schülern, sondern ergründen das, was nicht verstanden wurde.

#### • Gebühren

Die Gebühren unserer Schülerförderkurse sind nach Teilnehmerzahl gestaffelt.

Gebühren	Teilnehmerzahl	6x60 Minuten
Gesamtgebühren inkl. Kopien etc.	bei 5 Teiln.	81 €
	bei 4 Teiln.	91 €
	bei 3 Teiln	101 €
	bei 2 Teiln	111 €

#### • Kurstermine

Die Kurstermine werden weitest möglich individuell abgestimmt. Dafür benötigen wir einen ausgefüllten Planbogen. Rufen Sie dazu den folgenden link auf:

<https://zfrmz.eu/O6XSP1uf0ZtD0sqJw870>

Basierend auf Ihren Wünschen planen wir die Kurse und informieren Sie spätestens in der Woche vor Kursbeginn per Email über die individuellen Termine. Bitte geben Sie dort möglichst viele Zeiten an.

### Der Wunschkurs ist nicht dabei?

Einfach anrufen! Wir richten Kurse nach individuellen Wünschen ein – sei es Chemie für Realschüler oder Java für das Gymnasium.

**Unser Team:** Wer sind eigentlich die Menschen, die in unserem Schülerförderbereich arbeiten? Und welches Fach unterrichten sie? Hier sind einige unserer Dozent\*innen unseres Teams und ihre Fächer.



**Gini Bayer,**  
 zertifizierter Lerncoach  
 Deutsch, Englisch,  
 Mathe



**Christian Lüttig,**  
 Lehramtsstudent  
 Mathe, Physik



**Sophia-Marie Thuma**  
 Lehramtsstudentin  
 Englisch, Mathe



### Für einen super Start ins Berufsleben!

#### Bewerbungstraining für Berufseinsteiger 2201

Uta Reuschel

Du beendest gerade Deine Schule oder Ausbildung und möchtest jetzt den Sprung in das Berufsleben erfolgreich meistern? Dabei sind Deine Noten vielleicht nicht in allen Bereichen 1A? Dafür engagierst Du Dich aber vielleicht außerhalb der Schule sozial und hast ganz andere Stärken, die Dir gar nicht bewusst sind. Hole das Beste aus Deinen Bewerbungsunterlagen heraus und lasse Dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch. Zur Terminvereinbarung sende nach der Anmeldung noch eine Email an waltraut.hampe@vhs-moosburg.de und wir setzen uns mit Dir in Verbindung.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

**Termin:** *individuell nach Vereinbarung*  
**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2*  
**Dauer:** *1x*  
**Gebühr:** *€ 60,- pro Stunde*



Mein Name ist **Helen Stömmmer** und ich bin Amerikanerin. Als Kind sind wir sehr oft umgezogen und somit habe ich auf 4 Kontinenten, in 6 Ländern und in 9 Städten gelebt bis ich 18 Jahre alt war. Von 1991 bis 2006 habe ich an der VHS in Moosburg unterrichtet und nun, nachdem ich die letzten 9 Jahre in Peking, China gelebt habe, bin ich wieder zurück. Ich möchte die Erfahrungen

die ich im Ausland gemacht habe gerne ins Klassenzimmer bringen. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen, Geschichten und Erfahrungen mit Ihnen auszutauschen und dabei Ihre Sprachfähigkeiten in Englisch auszubauen.

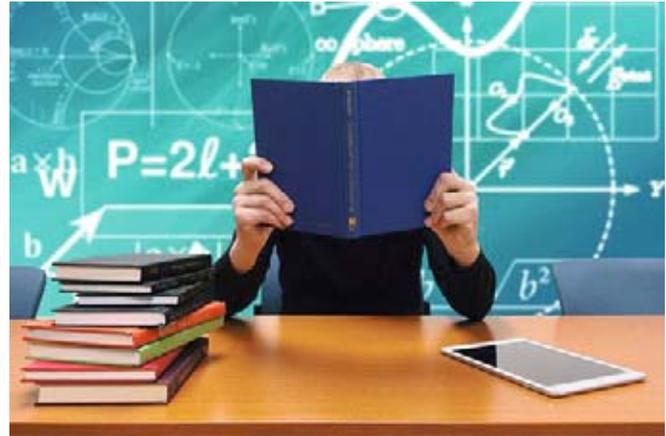
### Prüfungsvorbereitung für die mittlere Reife Prüfung Englisch

**2203**

Helen Stömmmer

Dieser Kurs bereitet auf die mündliche Englisch-Prüfung an der Realschule im Rahmen der mittleren Reife vor. Eine erfahrene Dozentin und Muttersprachlerin bereitet in drei Terminen auf die drei Teile der Prüfung vor. Teil 1: Allgemeine Konversation, Teil 2: Visualisierung, Teil 3: Die gestellte Situation. Wie in der realen Prüfung arbeiten die Schüler zu zweit zusammen und erarbeiten eine Prüfungsaufgabe. Zusätzlich werden die Bewertungsgrundlagen besprochen, nach denen die benotet wird. Die Schüler/innen schlüpfen auch in die Rolle der Prüfer und Beisitzer, um einen anderen Blick auf die Prüfungssituation zu erhalten.

**Termine:** März 2023,  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2  
**Dauer:** 3x  
**Gebühr:** € 67,- Kleingruppe 4-5 Tn  
 € 45,- ab 6 Tn



### 10-Finger-Tastenschreiben am PC ab 5. Klasse

**2202**

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die Ergonomie (Arbeitsplatz und Körperhaltung) um langfristige Haltungsschäden zu vermeiden. Pädagogisch fachgerecht leitet die Dozentin die KursteilnehmerInnen in das 10 Finger-Tastschreiben an, inklusive Grundlagen des Computers. Die Schreibgeschwindigkeit wird spielerisch mit der App „Typing-Club“ gesteigert, welche den Kindern auch nach dem Kurs noch zur Verfügung steht. Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bereitgestellt.

Mitzubringen: USB-Stick und Schreibmaterialien

**Termine:** Samstag, 19.11. – 10.12.22, 10 – 12 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, UG4  
**Dauer:** 4x  
**Gebühr:** € 65,-

## VHS in eigener Sache – Förderung der Erwachsenenbildung

### Art 1 EbFöG: Begriff und Aufgaben der Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens.

- Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen.
- Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftlich, politische und berufliche Bereiche.
- Sie
  - \* ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten,
  - \* fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit,

- \* führt zum Abbau von Vorurteilen und
- \* befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns.

- Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.

Eine Einrichtung der Erwachsenenbildung ist dann förderungsfähig, wenn sie planmäßig und beständig pädagogische Arbeit leistet und jedermann offen steht.

Veranstaltungen der Erwachsenenbildung sind öffentlich so anzukündigen, dass aus Überschrift und ergänzender Bemerkung die pädagogische Zielsetzung eindeutig zu erkennen ist.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen mit Kundeninformationen für Verträge über die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs Moosburg e.V.

### 1. Geltungsbereich

- 1.1 Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Moosburg e.V. (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist etwas anderes vereinbart.
- 1.2 Verbraucher im Sinne dieser AGB ist jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.
- 1.3 Unternehmer im Sinne dieser AGB ist eine natürliche oder juristische Person oder eine rechtsfähige Personengesellschaft, die bei Abschluss eines Rechtsgeschäfts in Ausübung ihrer gewerblichen oder selbständigen beruflichen Tätigkeit handelt.
- 1.4 Fernabsatzverträge im Sinne dieser AGB sind Verträge, bei denen die vhs oder eine in ihrem Namen oder Auftrag handelnde Person und der Kunde für die Vertragsverhandlungen und den Vertragsschluss ausschließlich Fernkommunikationsmittel verwenden, es sei denn, dass der Vertragsschluss nicht im Rahmen eines für den Fernabsatz organisierten Vertriebs- oder Dienstleistungssystems erfolgt.
- 1.5 Fernkommunikationsmittel im Sinne dieser AGB sind alle Kommunikationsmittel, die zur Anbahnung oder zum Abschluss eines Vertrags eingesetzt werden können, ohne dass die Vertragsparteien gleichzeitig körperlich anwesend sind, wie Briefe, Kataloge, Telefonanrufe, Telekopien, E-Mails, über den Mobilfunkdienst versendete Nachrichten (SMS) sowie Rundfunk und Telemedien.
- 1.6 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf.

### 2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen im Sinne der Ziffer 1.4 erfolgt der Vertragsschluss nach folgender Maßgabe:

- 2.1 Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Ange-

bote seitens der vhs dar, sondern dienen zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.

- 2.2 Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch, per Telefax oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.
- 2.3 Die vhs kann das Angebot des Kunden innerhalb von 14 Tagen annehmen,
  - indem sie dem Kunden eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Anmeldebestätigung in Textform (Fax oder E-Mail) übermittelt, wobei insoweit der Zugang der Anmeldebestätigung beim Kunden maßgeblich ist, oder
  - indem sie den Kunden nach Abgabe von dessen Bestellung zur Zahlung auffordert oder
  - indem sie im Falle des SEPA-Lastschriftverfahrens das Teilnahmeentgelt vom Bankkonto des Kunden einzieht.
 Liegen mehrere der vorgenannten Alternativen vor, kommt der Vertrag in dem Zeitpunkt zustande, in dem eine der vorgenannten Alternativen zuerst eintritt. Nimmt die vhs das Angebot des Kunden innerhalb vorgenannter Frist nicht an, so gilt dies als Ablehnung des Angebots mit der Folge, dass der Kunde nicht mehr an seine Willenserklärung gebunden ist. Gleiches gilt für den Fall, dass die vom Kunden ausgewählte Veranstaltung schon vor Ablauf der Annahmefrist beginnt und die vhs das Angebot des Kunden nicht bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Veranstaltung annimmt, sofern zwischen den Parteien nichts anderes vereinbart wurde.
- 2.4 Die Frist zur Annahme des Angebots beginnt am Tag nach der Absendung des Angebots durch den Kunden zu laufen und endet mit dem Ablauf des 14. Tages, welcher auf die Absendung des Angebots folgt.
- 2.5 Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB

- in Textform (z. B. E-Mail, Fax oder Brief) zugeschickt. Der Vertragstext kann vom Kunden nach Absendung seines Angebots jedoch nicht mehr über die Website der vhs abgerufen werden.
- 2.6 Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.
- 2.7 Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.
- 2.8 Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.
- 3. Preise und Zahlungsbedingungen**
- 3.1 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei den angegebenen Preisen um Gesamtpreise.
- 3.2 Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.
- 3.3 Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- 3.4 Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird dem Kunden/Kontoinhaber die Fälligkeit (der Abbuchungstag) der SEPA-Lastschrift per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor dem Fälligkeitstermin mitgeteilt.
- 3.5 Zahlt der Kunde das fällige Teilnahmeentgelt nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% des Teilnahmeentgelts, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- 4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung**
- 4.1 Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs möglich.
- 4.2 Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haften er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für den Teilnahmepreis und die durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.
- 5. Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl**
- 5.1 Die Mindestteilnehmerzahl ergibt sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs.
- 5.2 Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.
- 5.3 Die vhs wird dem Kunden die Erklärung nach Ziffer 5.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilnehmerzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.
- 5.4 Macht die vhs von ihrem Rücktrittsrecht nach Ziffer 5.2 Gebrauch, so kann der Kunde die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 5.5 Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 5.4 unverzüglich nach Zugang der Erklärung der vhs dieser gegenüber geltend zu machen.
- 5.6 Macht der Kunde nicht von seinem Recht nach Ziffer 5.4 Gebrauch, so wird die vhs dem Kunden ein gegebenenfalls bereits gezahltes Teilnahmeentgelt unverzüglich zurückerstatten.
- 6. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung**
- 6.1 Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.
- 6.2 Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 6.3 Die Rechte nach Ziffer 6.2 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen.
- 6.4 Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höhere Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Erstattung der betroffenen Kurseinheiten eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen.
- 7. Teilnahmebescheinigungen**
- Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung können zusätzliche Kosten anfallen, die dem Kunden vorab mitgeteilt werden.
- 8. Nutzungsrechte**
- 8.1 Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen werden.
- 8.2 Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus aufzuzeichnen oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.
- 9. Mängelhaftung**
- Für Sach- oder Rechtsmängel an der Veranstaltung haftet die vhs nach den gesetzlichen Bestimmungen, soweit sich aus Ziffer 10 nichts anderes ergibt.
- 10. Haftung**
- Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:
- 10.1 Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt
- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
  - bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
  - aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes geregelt ist,
  - aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.
- 10.2 Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 10.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung

die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

10.3 Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.

10.4 Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

## 11. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

11.1 Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

11.2 Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

Stand: 22. März 2017

Der Vorstand der vhs Moosburg e.V.

# Datenschutzerklärung der Volkshochschule Moosburg

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Moosburg e.V., Stadtplatz 2, 85368 Moosburg (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen

müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: [datenschutz@vhs-moosburg.de](mailto:datenschutz@vhs-moosburg.de)

Moosburg, 12. Juni 2018

## Die Lernziele unserer Kurse orientieren sich an den „Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen“<sup>(1)</sup>

Der Europäische Rahmen für Schlüsselkompetenzen ist ein Dokument, das die zentralen Kompetenzen benennt und definiert, über die jede Bürgerin und jeder Bürger verfügen sollte. Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen sind eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die an das jeweilige Umfeld angepasst sind. Besonders benötigt werden diese Kompetenzen für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, die soziale Eingliederung, den aktiven Bürgersinn und die Beschäftigung.

Schlüsselkompetenzen spielen in einer Wissensgesellschaft eine wichtige Rolle, denn sie garantieren eine größere Flexibilität der Erwerbsbevölkerung. Die Erwerbstätigen benötigen diese Flexibilität, um sich schneller an ein Umfeld anpassen zu können, das durch ständigen Wandel und starke Vernetzung gekennzeichnet ist.

Außerdem sind diese Kompetenzen ein wichtiger Faktor für Innovation, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit und tragen zur Motivation und Jobzufriedenheit der Arbeitskräfte und zur Qualität der Arbeit bei.

Schlüsselkompetenzen sollen erworben werden von:

- Jugendlichen am Ende ihrer Grund(aus)bildung, denn die Kompetenzen sollen sie für das Erwachsenenleben, insbesondere das Arbeitsleben, rüsten und gleichzeitig eine Grundlage für das weitere Lernen bilden;
- Erwachsenen, da sie während ihres gesamten Lebens ihre Schlüsselkompetenzen weiterentwickeln und aktualisieren sollen.

...

### Acht Schlüsselkompetenzen

Der europäische Referenzrahmen umfasst acht Schlüsselkompetenzen und definiert das Wissen, die Fähigkeiten und Einstellungen, die für die einzelnen Kompetenzen benötigt werden.

- **Muttersprachliche Kompetenz** ist die Fähigkeit, Konzepte, Gedanken, Gefühle, Tatsachen und Meinungen sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken und interpretieren zu können (hören, sprechen, lesen und schreiben) und sprachlich angemessen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.
- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz ist die Beherrschung und Anwen-

dung von Wissen und Methoden, um die natürliche Welt zu erklären. Sie umfasst das Verstehen von durch menschliche Tätigkeiten ausgelösten Veränderungen und das Verantwortungsbewusstsein als Bürger.

- **Computerkompetenz** umfasst die sichere und kritische Anwendung der Technologien der Informationsgesellschaft (TIG) und daher die Beherrschung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT).
- **Lernkompetenz** – „Lernen lernen“ – ist die Fähigkeit zu lernen und das eigene Lernen sowohl alleine als auch in der Gruppe nach seinen eigenen Ansprüchen zu organisieren und sich dabei der Methoden und Möglichkeiten bewusst zu sein.
- **Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz (einschließlich Gesundheitskompetenz).** Soziale Kompetenz umfasst persönliche, zwischenmenschliche und interkulturelle Kompetenzen und betrifft alle Formen von Verhalten, die es Einzelpersonen ermöglichen, in effizienter und konstruktiver Weise am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Sie steht im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen. Das Verständnis für Verhaltensweisen und Umgangsformen in verschiedenen Umfeldern, in denen sich die Persönlichkeit entwickelt, ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Bürgerkompetenz, die auf der Kenntnis der sozialen und politischen Konzepte und Strukturen (Demokratie, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Staatsbürgerschaft und Bürgerrechte) beruht, rüstet den Einzelnen für eine aktive und demokratische Beteiligung am staatsbürgerlichen Leben.
- **Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz** ist die Fähigkeit, Ideen in Taten umzusetzen. Dies erfordert Kreativität, Innovation und Risikobereitschaft sowie die Fähigkeit, Projekte zu organisieren und durchzuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Einzelne ist sich seines Arbeitsumfelds bewusst und ist in der Lage, Chancen zu ergreifen. Unternehmerische Kompetenz ist die Grundlage für die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse, die diejenigen benötigen, die eine gesellschaftliche oder gewerbliche Tätigkeit begründen oder dazu beitragen. Dazu sollte ein Bewusstsein für ethische Werte und die Förderung einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung gehören.
- **Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit** beinhalten die Anerkennung der Bedeutung des künstlerischen Ausdrucks von Ideen, Erfahrungen und Gefühlen durch verschiedene Medien (Musik, darstellende Künste, Literatur und visuelle Künste).

Diese Schlüsselkompetenzen sind unabhängig voneinander, jedoch fördern sie alle kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiven Umgang mit Gefühlen.

<sup>1)</sup> siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebensbegleitendes Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. [http://europa.eu/legislation\\_summaries/education\\_training\\_youth/lifelong\\_learning/c11090\\_de.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm)

Volkshochschule  
MOOSBURG e.V.



**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag  
von 8.30–12 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag  
von 14–17 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten  
können Sie uns jederzeit eine  
Nachricht auf unserem  
Anrufbeantworter hinterlassen!

Anmeldungen per Anrufbeantworter  
werden nicht bearbeitet.

## Allgemeine Hinweise

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien:

**Moosburger Zeitung und Freisinger Tagblatt.**

Sie finden aktuelle Hinweise auf bisweilen notwendige Veränderungen von Veranstaltungen der Volkshochschule Moosburg in der Moosburger Zeitung.

### Wie können Sie sich bei der VHS Moosburg anmelden?

durch **Einschicken oder Abgeben** der beiliegenden **Anmeldekarte**  
 durch **persönliche Anmeldung**  
 durch **telefonische Anmeldung (087 61-7 22 50)**  
 durch **Anmeldung per Fax (087 61-72 25-14)**  
 durch **E-Mail: buero@vhs-moosburg.de**  
 durch **Internet: www.vhs-moosburg.de**  
 durch **Weitermeldeliste**

### Wie sind die Gebühren zu bezahlen?

**Am besten** erteilen Sie uns auf Ihrer Anmeldung eine einmalige **Abbuchungsermächtigung**.

Wir buchen in der Regel zum Veranstaltungsbeginn ab, (bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin). (Beachten Sie hierzu die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule“).

Wenn Sie **überweisen**, so tun Sie dies 1 Woche vor Kursbeginn, bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namens.

**Bankverbindung:** Sparkasse Moosburg,  
 IBAN: DE73 7435 1740 0000 0072 50,  
 BIC: BYLADEM1MSB

### Wann und wie bekommen Sie Ermäßigung?

**10% Ermäßigung:**

Zivildienstleistende, Wehrpflichtige, Schwerbehinderte (ab 50 % Erwerbsminderung), Rentner/In (ausgenommen spezielle Seniorenkurse), Studenten/In, Schüler/In (ausgenommen spezielle Schüler-/Kinderkurse), Kursleiter/In, Empfänger von Arbeitslosenunterstützung/Sozialhilfe

**20% Ermäßigung (begrenzt auf berufliche Weiterbildung):**

Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, Empfänger von Sozialhilfe (die aktuelle Bescheinigung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden; diese darf nicht älter als 4 Wochen sein). Bei Vorträgen kann keine Ermäßigung gewährt werden.

**KASTNER**<sup>AG</sup>



Wir verbinden  
Anforderungen  
mit Lösungen.

Print, Publishing und Medienentwicklung  
[www.kastner.de](http://www.kastner.de)



## Die Heilpraktikerschule Moosburg

Die **Heilpraktikerschule Moosburg** ist ein eigenständiger Bildungszweig der vhs Moosburg e.V. mit unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungszielen.

Unsere Angebote richten sich sowohl an Laien als auch an ausgebildete Heilpraktiker- und Physiotherapeut\*innen.

### Kurs-Empfehlungen

**NEU ab 8. Oktober 2022**

**Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung:  
Die Arbeit mit der inneren Familie**

3-teiliger Workshop zur Stärkung durch Selbsterfahrung

**NEU ab 15. Oktober 2022**

**Kinesio-Taping**

Intensiv-Workshop für Heilpraktiker und -anwärter, Physiotherapeuten, Sport- und Allgemeinmediziner, Orthopäden

**NEU ab 27. Oktober 2022**

**Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die Heilpraktiker-Prüfung im März 2023**

Für angehende Heilpraktiker\*innen und Physiotherapeut\*innen mit medizinischem Vorwissen

**NEU ab 18. November 2022**

**Neue Reflexionsmethoden**

Methodische Anregungen zur Rückschau auf individuelle Erfahrungen in der Corona Zeit

**NEU ab 16. Januar 2023**

**Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind**

Naturheilkundliche Praxis: Für jedermann geeignet

**NEU ab 19. Januar 2023**

**Die Chakra-Atmung**

Stress einfach und schnell loslassen - Workshop

**NEU ab 9. März 2023**

**Ausbildung zur/m Heilpraktiker/in**

Info-Abende am 23.11.22 und 6.2.23

Weitere Infos finden Sie bei den Kursbeschreibungen. Rufen Sie an oder bestellen Sie unsere Flyer zu den verschiedenen Aus- und Weiterbildungsangeboten.

Wir beraten Sie gerne persönlich unter 081 67-6943-32 oder per Mail an [info@heilpraktikerschule-moosburg.de](mailto:info@heilpraktikerschule-moosburg.de)

**Eine qualifizierte und bestmögliche Ausbildung ist gewährleistet.**

Unsere Dozenten sind pädagogisch und didaktisch bestens ausgebildet und bringen lebensnahe Einsichten aus der eigenen Praxis mit. Damit verbindet sich die praktische Kenntnis mit einer fundierten Wissensvermittlung und bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die beste Voraussetzung für eine optimale Ausbildung.

**Unsere Kurse  
finden im Hybrid-Format statt.  
Eine Teilnahme ist in Präsenz  
(wenn erlaubt) oder online von  
zu Hause aus möglich.**



### Unser Wissen für Ihre Kompetenz

Das Konzept der Gesundheitskompetenz (health literacy) gewinnt seit einigen Jahren zunehmend an Bedeutung. Die WHO definiert die Gesundheitskompetenz als „die Gesamtheit aller kognitiven und sozialen Fertigkeiten, die Menschen dazu motivieren und befähigen, Informationen zur Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit zu beschaffen, zu verstehen und zu nutzen“. Der dadurch eröffnete Raum ermöglicht eine umfassendere Betrachtung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die jeder Einzelne braucht, um Entscheidungen für sich und seine Umwelt (die Familie) treffen zu können, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

### Mehr als 545 erfolgreiche Absolventen!

„Ich kann die VHS-Moosburg jedem Heilpraktikeranwärter einfach nur wärmstens empfehlen, denn es herrscht ein respektvoller Umgang sowie Lernen auf Augenhöhe. Von meiner Seite ein großes Dankeschön an die Dozenten des HP-Prüfungsvorbereitungskurses für die tolle Vorbereitung auf die Prüfung.“ Melanie L., Abschluss März 2021

**Unsere Dozenten an der Heilpraktikerschule Moosburg**



**Peter Bergmann**, Heilpraktiker, Klassische Homöopathie

Seit 1993 arbeite ich als klassischer Homöopath und Heilpraktiker und habe eine Naturheilpraxis in Essenbach bei Landshut. 1998 wurde ich Dozent an der Heilpraktikerschule in Moosburg, seit 2010 auch an der Akademie für Homöopathie und an verschiedenen Fortbildungseinrichtungen in Bayern und Baden-Württemberg. Als qualifizierter Therapeut und Dozent der klassischen Homöopathie nach den Richtlinien der BKHD-Qualitätskonferenz biete ich Ausbildungskurse und Fachseminare für Heilpraktiker und Therapeuten an. Inzwischen sind verschiedene Artikel in Fachzeitschriften für klassische Homöopathie und Naturheilkunde von mir erschienen. In zahlreichen Vorträgen und Kursen versuche ich auch dem Laien ein Grundverständnis der Homöopathie und der Naturheilkunde nahezubringen. Meine Erfahrung als Beisitzer bei der mündlichen Überprüfung für die Heilpraktikererlaubnis bringe ich in den Unterricht der Heilpraktikerausbildung mit ein. Weitere Informationen: [www.naturheilpraxis-bergmann.info](http://www.naturheilpraxis-bergmann.info)



**Eva Högl**, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu bewahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln – anders als oft üblich nur das Symptom zu sehen. Meine Behandlungsschwerpunkte in der Praxis sind Cranio-Sacral-Therapie, viscerale Manipulation, Fußreflexzonen-therapie nach H. Marquardt, Manuelle Therapie u.ä. Große Freude bereitet es mir, mein Wissen – gemeinsam mit einem tollen Team aus erfahrenen Dozenten – im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!



Ich bin **Uli Jordan**, Heilpraktiker, Entspannungstherapeut und Dozent,

geboren an einem Sonntag im August 1966. Mit meiner Frau Gerti Jordan lebe ich in Zolling, dem Tor zur Hallertau. Schon seit meiner Jugend bin ich an medizinischen Themen interessiert und nach begeisternden Erfahrungen mit den Erfolgen der Naturheilkunde am eigenen Leib absolvierte ich von 2006 bis 2008 die Ausbildung zum Heilpraktiker mit erfolgreicher Prüfung vor dem Gesundheitsamt. So machte ich 2008 meine Berufung zum Beruf und arbeite seither in meiner eigenen Praxis für Naturheilkunde. Seit einigen Jahren unterrichte ich als Dozent auch an der Heilpraktikerschule Moosburg und vermittele Heilpraktikeranwärter\*innen das notwendige Wissen, um die Prüfung durch den Amtsarzt zu bestehen. Mein Gesundheitswissen zu vermitteln, es für Sie einzusetzen und Hilfe anzubieten, ist mein Weg. Dafür lebe ich. Dafür bin ich da.



**Birgit Maier-Scholz**, Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester für Notfallpflege  
Heilpraktikerin seit 2001, Krankenschwesterexamen seit 1988

Ein glücklicher Zufall führte mich 2005 an die Heilpraktikerschule der vhs Moosburg. Hier schätze ich die persönliche Atmosphäre und den intensiven Austausch mit den Heilpraktikerstudenten. Von allen Dozenten erlebe ich immer wieder einen leidenschaftlichen und professionellen Unterricht und freue mich, die Kollegen unterstützen zu dürfen, um sehr gut ausgebildete Heilpraktiker in die Welt zu entlassen. Aufgrund meiner seit mehr als 30 Jahren andauernden medizinischen Arbeit hängt mein Herz an der Kombination von Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Der Patient muss individuell und gemäß seiner Biographie bestmöglich begleitet werden. Die Einbindung mehrerer Therapeuten und Optionen ist oftmals notwendig. Der Patient soll die bestmögliche Behandlung erfahren dürfen.



**Helli Scherer-Beubl**, Heilpraktikerin

- Ausbildung in
- TCM (traditionelle Chinesische Medizin), Akupunktur, Pharmakologie, Tuina/Massage
  - Homöopathie
  - Psychotherapeutische Zusatzausbildung
  - Lerntherapie
  - Diplom in Montessori-Pädagogik und Motopädagogik

Es ist mir wichtig, den richtigen Schlüssel zur Gesundung des Menschen zu finden, ein achtsamer Begleiter zu sein, körperliche und psychische Disharmonien zu erkennen und auszugleichen, nicht nur die Krankheit, die Symptome, Beschwerden zu sehen, sondern den Menschen als Ganzes wahrzunehmen. In der Heilpraktiker-Schule ist es mir ein Anliegen, neben den sehr wichtigen prüfungsrelevanten Themen, diese Haltung und meine langjährige Erfahrung zu vermitteln. In unserem engagierten Dozententeam macht es Freude, die TeilnehmerInnen zu einem erfolgreichen Abschluss zu führen. Die Erfolgsquote der Prüfungsergebnisse liegt über dem Durchschnitt – das bestätigt unser Tun.

## 2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

### Ausbildung: Heilpraktiker/in 2023 – 2025

7001 **NEU**

Die Ausbildung gliedert sich in zwei parallel verlaufende Teile:  
Den schulmedizinischen Unterricht und die Naturheilkunde.

#### 1. Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung

Der Unterricht findet Donnerstagabend von 18 - 21 Uhr statt.

Im Verlauf der ersten beiden Unterrichtsjahre werden zunächst die anatomischen und physiologischen Kenntnisse der einzelnen medizinischen Fachgebiete und jeweils im weiteren Verlauf auch die Grundlagen der Krankheitslehre vermittelt. Besonderer Wert wird hierbei auf eine eingehende Erläuterung der physiologischen Zusammenhänge und eine Einführung in die differenzialdiagnostische Vorgehensweise gelegt. Zum Abschluss der Abendausbildung wird im letzten Semester schwerpunktmäßig die Vorbereitung zum erfolgreichen Bestehen der schriftlichen und der anschließenden mündlichen Amtsarztprüfung geleistet.

#### 2. Einführung in naturheilkundliche Themen

Der Unterricht findet einmal monatlich am Samstag von 10 - 14 Uhr statt

In diesem Ausbildungsteil werden die Grundlagen der verschiedenen naturheilkundlichen Fachthemen vermittelt.

- Klassische Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Phytotherapie
- Ausleitungsverfahren
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung
- Orthomolekulare Therapie
- Ordnungstherapie
- Fußreflexzonen-therapie
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Ohrakupunktur
- Traditionelle chinesische Medizin

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Schriftliche Prüfungstermine: 2 x im Jahr: 3. Mittwoch im März und 3. Mittwoch im Oktober

Samstagstermine auf Anfrage.

**Termine:** *Donnerstag, 9.3.2023 - Donnerstag, 23.10.2025, 18 - 21 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*

**Dauer:** *95 Termine*

**Gebühr:** *€ 5940,-; mind. 4/max. 10 Tn, Ratenzahlung mit 27 Raten à 220€ möglich*

### Info-Abende: Ausbildung zur/zum Heilpraktiker/in

Peter Bergmann

An diesen Abenden erhalten Sie detaillierte Informationen über den Lehrgangsverlauf und die Prüfungsvorbereitung. Das erfahrene Dozententeam steht gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

**Termine:** *Mittwoch, 23.11.2022, 19 - 20.30 Uhr*

*Montag, 6.2.2023, 19 - 20:30 Uhr*

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*

**Gebühr:** *Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten; mind. 2/max. 10 Tn*

**Intensiv-Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für März 2023****7003**

Peter Bergmann, Eva-Maria Högl, Uli Jordan, Birgit Maier-Scholz, Helli Scherer-Beubl

**Prüfungsvorbereitungskurs für die Heilpraktiker-Prüfung am 15.03.2023  
an der Heilpraktikerschule der vhs Moosburg**

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwärter\*innen und Physiotherapeut\*innen mit medizinischem Vorwissen gezielt auf die schriftliche und mündliche Heilpraktiker-Prüfung vor. Wir wiederholen dabei die prüfungsrelevanten Themengebiete und geben Ihnen Strategien und Tipps zum Umgang mit den Prüfungsfragen und mit der Prüfungssituation. Dabei setzen wir uns auch mit eventuell vorhandenen Prüfungsängsten auseinander und coachen sie individuell für die mündliche Überprüfung.

Einstieg auch möglich schon ab 29.09.2022 in den normalen Donnerstagsunterricht. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich.

27.10.2022: Differenzialdiagnose

10.11.2022: Differenzialdiagnose

17.11.2022: Gesetzeskunde

24.11.2022: Gesetzeskunde

01.12.2022: Hygiene

08.12.2022: Herz, Kreislauf, Blut

15.12.2022: Atmung, Sinnesorgane

22.12.2022: Endokrinologie, Stoffwechsel

12.01.2023: Verdauung, Urogenitaltrakt

19.01.2023: Praxistraining Injektion, Untersuchung

26.01.2023: Neurologie

02.02.2023: Infektionskrankheiten

09.02.2023: Orthopädie, Haut

11.02.2023: Samstagstermin: 10 - 15 Uhr, Psychiatrie Intensivkurs

16.02.2023: Ausfall, dafür Kurs am 11.02.

Faschingsferien

09.03.2023: Prüfungssimulation schriftliche Prüfung

11.03.2023: Samstagstermin: 10 - 14 Uhr, Praxistraining

15.03.2023: Schriftliche Prüfung

25.03.2023: Samstagstermin: 10 - 14 Uhr, Simulation mündliche Prüfung, Coaching

Bereits integriert sind die Samstagskurse der laufenden Heilpraktiker-Ausbildung an der HP-Schule der vhs Moosburg.

**Termine:** *Donnerstag, 27.10. - Samstag, 25.3.2023, 18 - 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***Dauer:** *17 Termine, nicht am 16.2., 2.3.***Gebühr:** *€810,-; mind. 4/max. 10 Tn, Ratenzahlung 3 à 270€ möglich*

Naturheilkundliche Praxisausbildung

**Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind****7300**

Peter Bergmann

In diesem Kurs erarbeiten wir zusammen einen Überblick über die Homöopathie, deren Prinzipien und ihr ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Wir lernen hier ihre Möglichkeiten aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung kennen.

Kursinhalte:

- Einführung in die allgemeinen Regeln und Gesetzmäßigkeiten,
  - Anwendung und Dosierung der Mittel,
  - Was ist eine Konstitution?
  - Koliken, Magen-Darm- Infekte,
  - Fieberhafte Infekte, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, usw.,
  - Zahnungsbeschwerden,
  - Kleinere Verletzungen,
- u.v.m.

Peter Bergmann arbeitet seit 1993 als klassischer Homöopath und Heilpraktiker. Seit vielen Jahren ist er Dozent an verschiedenen Schulen für Heilpraktiker und für Homöopathen.

**Termine:** *Montag, 16.1. - Montag, 30.1.2023, 19 - 20.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***Dauer:** *3 Termine***Gebühr:** *€60,-; mind. 5/max. 10 Tn*

Intensiv-Workshop für Heilpraktiker und -anwärter, Physiotherapeuten, Sport- und Allgemeinmediziner, Orthopäden

## Kinesio-Taping

7301

Uli Jordan

Das Taping fand in den 90er Jahren ursprünglich Einzug in den asiatischen Spitzensport.

Heute ist es eine äußerst vielfältige Therapiemethode bei allen Problemen rund um den Bewegungsapparat. Aber auch auf innere Organe kann mit den bunten Klebestreifen Einfluss genommen werden.

Die Bezeichnungen für diese Methode sind vielfältig: Kinesio-, Physio-, Aku-, Medi-Taping, MTC,...

Allen gemeinsam ist die Verwendung von elastischen Baumwollstreifen, auf die ein Akryllatkleber aufgetragen ist.

Je nach Technik können

- Muskeln gestärkt (tonisiert)
- oder gelockert (detonisiert),
- die Gewebsdurchblutung gesteigert,
- Gelenke gestützt,
- schmerzende Strukturen entlastet
- oder der Lymphabfluss angeregt werden.

In diesen zwei Tagen werden die verschiedenen Techniken erläutert und an zahlreichen Beispielen werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, geübt und angewandt. Es werden die Vorteile der Tapes besprochen und deren Grenzen aufgezeigt. Wir erfahren, was es mit der Farbenvielfalt der Bänder auf sich hat und wie sich die Tapes gewinnbringend mit anderen Therapien kombinieren lassen.

Wir werden an diesen zwei Tagen auch genügend „Spielraum im Gepäck“ haben, um auf individuelle Fragen und Techniken einzugehen.

Jeder Therapeut, der am menschlichen Bewegungsapparat arbeitet, profitiert vom Wissen, wie diese bunten Helfer als alleinige oder unterstützende Maßnahme angewandt werden.

Hinweis: Ein kostenloses, ausführliches Skript vorab als PDF ist inklusive.

Voraussetzung: anatomische Grundkenntnisse des Bewegungsapparates

**Termine:** **Samstag, 15.10.2022, 9 - 16.15 Uhr**

**Sonntag, 16.10.2022, 9 - 14 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**

**Dauer:** **2 Termine**

**Gebühr:** **€ 220,-; mind. 4/max. 10 Tn, Materialgeld € 30,- vor Ort zu zahlen**

## Bildung der Persönlichkeit – Stärkung durch Selbsterfahrung

### Die Dozentin:



**Manuela Faßler**, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nach 10jähriger Leitung einer Kindertagesstätte habe ich in Freiburg eine 5jährige Ausbildung in Gestalttherapie nach Perls mit dem Zusatz „Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen“ abgeschlossen. Mit systemischen und verhaltenstherapeutischen Ansätzen und der Ausbildung zur Gesprächstherapie nach Rogers konnte ich mir ein fundiertes Fachwissen aneignen. Zu meinen Methoden in der freien Praxis zählt die Gestaltarbeit mit kreativen Medien. Ich biete lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Coaching, Förderung von Bewusstheit und Kontakt und unterstütze die Entwicklung von Kreativität.

### Neue Reflexionsmethoden

7400 **NEU**

#### Methodische Anregungen zur Rückschau auf individuelle Erfahrungen in der Corona Zeit

Manuela Faßler

Seit der Pandemie hat sich der Alltag von uns allen gravierend verändert. Die Pandemie beeinflusst das tägliche Leben in fast allen Bereichen. Das erfordert ein hohes Maß an Unsicherheitstoleranz von jedem einzelnen. Diese sogenannte Ambiguitätstoleranz bedeutet die Fähigkeit, mehrdeutige Situationen und widersprüchliche Handlungsweisen zu ertragen ohne sie zu bewerten oder auszuweichen.

In diesem Kurs lernen Sie durch Reflexion der eigenen vergangenen privaten und beruflichen Erfahrungen dieses Maß an Unsicherheitstoleranz zu erweitern.

**Termine:** **Freitag, 18.11. - Freitag, 25.11.2022, 18 - 19.30 Uhr**

**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2**

**Dauer:** **2 Termine**

**Gebühr:** **€ 54,-; mind. 3/max. 10 Tn**

**Die Dozentin:**



**Denise Kufer**, Heilpraktikerin für Psychotherapie

In jeder noch so unangenehmen Situation im Leben ist Raum für mehr vom Guten, davon bin ich aus tiefstem Herzen überzeugt. Das Gute, Wunderbare und Schöne sowie die Erfüllung im Leben zu entfalten, ist mein Lebensmotto und täglicher Antrieb – sowohl im Familienleben mit meinem Mann und zwei Söhnen als auch in meiner täglichen Arbeit mit Klienten.

Egal wie groß die Herausforderung im Leben auch sein mag, es lohnt sich durch Veränderung des eigenen Bewusstseins und Auflösungsarbeit Schritt für Schritt das Geschenk dahinter zum Vorschein zu bringen. Denn das Leben meint es immer gut mit uns. Manchmal sperren wir uns mit aller Kraft dagegen und müssen erst unseren Standpunkt verändern und alte Wunden heilen, um das Gute darin zu erkennen.

Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

**Teil 1: Das innere Kind**

7401 **NEU**

Denise Kufer

Die innere Familie ist symbolischer Ausdruck für drei grundsätzliche Prinzipien, die wir alle in uns tragen. Das weibliche Prinzip (innere Frau), das männliche Prinzip (innerer Mann) und das kindliche Prinzip (inneres Kind). Können sich diese drei Prinzipien in Harmonie im Leben entfalten, führt dies immer zu mehr Lebensfreude (inneres Kind), mehr Eigenliebe (innere Frau) und mehr Abgrenzung und einer Balance von Aktivität und Passivität im Leben (innerer Mann).

Da es sinnvoll ist, sich jedem Prinzip ausführlich zu widmen, besteht der Kurs aus drei Teilen.

Teil 1 Das innere Kind: Entfaltung der Lebenskraft und Lebensfreude

Teil 2 Die innere Frau: Entfaltung der Eigenliebe

Teil 3 Der innere Mann: Entfaltung einer gesunden Abgrenzung und Aktivität

Die Teile sind auch einzeln buchbar.

**Termin:** Samstag, 8.10.2022, 10 - 14 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

**Teil 2: Die innere Frau**

7402 **NEU**

Denise Kufer

**Termin:** Samstag, 19.11.2022, 10 - 14 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

**Teil 3: Der innere Mann**

7403 **NEU**

Denise Kufer

**Termin:** Samstag, 14.1.2023, 10 - 14 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** ? 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

Workshop

**Die Chakra-Atmung - Stress einfach und schnell loslassen**

7404 **NEU**

Denise Kufer

Richtige Atmung hat maßgeblichen Einfluss darauf, wie schnell wir uns entspannen und innerlich ins Gleichgewicht bringen können. In diesem Workshop stimulieren wir mit unserer Atmung die 7 essentiellen Energiezentren (Chakren) in unserem Körper und können dadurch vielschichtige und auch sehr alte Verspannungen und Anspannungen leicht und sanft lösen.

**Termin:** Donnerstag, 19.1.2023, 19.30 - 21.30 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** € 15,-; mind. 4/max. 8 Tn



Hans Sailer (Bürgermeister), Astrid Schindler (VHS Leitung) Sandra Huber (Kasse)

#### Allgemeine Hinweise

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien: Hallertauer Zeitung und Freisinger Tagblatt. Aktuelle Hinweise und Veränderungen unserer Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-au.de](http://www.vhs-au.de), die allerdings aktuell überarbeitet wird, und auf Facebook unter Volkshochschule Au in der Hallertau.

Da das VHS Büro nicht immer besetzt sein kann, nutzen Sie bitte die Möglichkeit, eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen, oder kontaktieren Sie uns per Mail unter [kontakt@vhs-au.de](mailto:kontakt@vhs-au.de)

## Wie können Sie sich bei der Volkshochschule des Marktes Au i. d. Hallertau anmelden?

- durch Einschicken o. Abgeben der beiliegenden abgedruckten Anmeldekarte
- durch persönliche Anmeldung im VHS Büro, nur mit Termin möglich  
Mo. – Mi. 9–12 Uhr  
Do.-Nachmittag 16–18Uhr
- durch telefonische Anmeldung 087 52 - 178 - 88
- durch Mail-Anmeldung [anmeldung@vhs-au.de](mailto:anmeldung@vhs-au.de)

Online Anmeldung unter [www.vhs-au.de](http://www.vhs-au.de), sobald unsere Homepage online geht.

## Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

**Ausnahme:** Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

## Rücktritt vom Kurs

Ein Rücktritt vom Kurs ist 1 Woche vor Kursbeginn im VHS Büro zu melden. Bei Krankheit während des Kurses, benötigen wir ein ärztliches Attest, damit wir die Kursgebühr bei der Abrechnung des Kurses entsprechend reduzieren bzw. schon entrichtete Kursgebühren erstatten können.

## Volkshochschule des Marktes Au i. d. Hallertau



### Organisatorische Daten:

**Geschäftsstelle/VHS-Büro**  
Bauamt gegenüber  
v. Rathaus, Untere Hauptstr. 1  
84072 Au i. d. Hallertau  
Tel. 0 87 52 – 178 - 88  
[kontakt@vhs-au.de](mailto:kontakt@vhs-au.de)  
[www.vhs-au.de](http://www.vhs-au.de)

**Öffnungszeiten VHS-Büro**  
im Rathaus  
Mo. - Mi., 09.00 – 12.00 Uhr  
Do., 16.00 – 18.00 Uhr  
(während der Schulferien ist  
das Büro geschlossen)

**Leiterin**  
Astrid Schindler

**Kasse**  
Sandra Huber

**Weitere Vorstandsmitglieder**  
Johann Sailer,  
1. Bürgermeister  
Martin Linseisen,  
2. Bürgermeister

**Bankverbindung**  
Sparkasse Kelheim  
IBAN:  
DE14 7505 1565 0000 0800 10  
BIC: BYLADEM1KEH

**VHS-Räume in Au**  
Obere Hauptstr. 10  
(schräg gegenüber v. Rathaus)

## Termine für Ihre Planung

## September 2022

<b>Dienstag, 13.09.22</b>	4300 20 – 21 Uhr	Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend
<b>Donnerstag, 15.09.22</b>	4301 18.30 – 19.30 Uhr	Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus
<b>Donnerstag, 22.09.22</b>	5105 19 – 21 Uhr	Schnitzen I
<b>Samstag, 24.09.22</b>	1001 15 – 17 Uhr	Kräuterwanderung: Wild-Kräuter
<b>Montag, 26.09.22</b>	4150 19 – 21 Uhr	Träger® – die tiefgreifende Methode für mehr inneres Loslassen
<b>Mittwoch, 28.09.22</b>	1150 18 – 20 Uhr	AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Oktober 2022

2004 n. Vb.		Online-Kurs: Das Internet souverän und sicher nutzen inkl. Windows-10 Basics (für Erwachsene)
2005 n. Vb.		Online-Kurs: Word Grundlagen 2019 für Erwachsene – Leicht und praxisnah
3057 n. Vb.		Online-Kurs: Deutsch als Fremdsprache für den Beruf
<b>Dienstag, 04.10.22</b>	6103 16 – 16.45 Uhr 6104 17 – 17.45 Uhr 6105 18 – 18.45 Uhr	Schülerförderung – Englisch – alle Schularten Schülerförderung – Englisch – alle Schularten Schülerförderung – Englisch – alle Schularten
<b>Mittwoch, 05.10.22</b>	6106 16 – 16.45 Uhr 6107 17 – 17.45 Uhr 6108 18 – 18.45 Uhr	Schülerförderung – Englisch – alle Schularten Schülerförderung – Englisch – alle Schularten Schülerförderung – Englisch – alle Schularten
<b>Donnerstag, 06.10.22</b>	1200 19 – 20.30 Uhr	Vortrag: Lebens(t)raum Igel
<b>Samstag, 08.10.22</b>	4230 14 – 16 Uhr	Kleine Auszeit – mit Qigong Alltagshelfern
<b>Montag, 10.10.22</b>	3100 16 – 17.30 Uhr 6100 16 – 16.45 Uhr 6101 17 – 17.45 Uhr 6102 18 – 18.45 Uhr 4151 19 – 20.30 Uhr	Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2) Schülerförderung – Englisch – alle Schularten Schülerförderung – Englisch – alle Schularten Schülerförderung – Englisch – alle Schularten MENTASTICS®
<b>Freitag, 14.10.22</b>	5110 16 – 18 Uhr	Pflege deine Nähmaschine: Reinigen und Ölen
<b>Dienstag, 18.10.22</b>	4100 18.30 – 21.30 Uhr	Oxymel – eine Kräutertinktur selbst gemacht
<b>Mittwoch, 19.10.22</b>	4004 19 – 20.30 Uhr	Vortrag: Hormone, die uns im Leben steuern
<b>Donnerstag, 20.10.22</b>	4200 18.30 – 20 Uhr 6152 17.30 – 19.30 Uhr	Balance für Körper Geist und Seele Englische Grammatik – Wiederholung 8. Klasse
<b>Freitag, 21.10.22</b>	6152 17.30 – 19.30 Uhr	Englische Grammatik – Wiederholung 8. Klasse
<b>Sonntag, 23.10.22</b>	1251 10 – 14 Uhr	Enkel- oder Neffen-Trick war gestern
<b>Dienstag, 25.10.22</b>	4006 19 – 20.30 Uhr	Vortrag: Ständig krank – was kann ich tun?
<b>Mittwoch, 26.10.22</b>	1150 18 – 20 Uhr	AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz
<b>Donnerstag, 27.10.22</b>	6152 17.30 – 19.30 Uhr	Englische Grammatik – Wiederholung 8. Klasse
<b>Freitag, 28.10.22</b>	5111 16 – 19 Uhr	Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre

## November 2022

<b>Mittwoch, 09.11.22</b>	3005 08.30 – 10.30 Uhr 3003 18.30 – 20.30 Uhr 4001 19 – 20.30 Uhr	Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll! Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll! Vortrag: Der Darm – Schlüssel der Gesundheit
<b>Samstag, 12.11.22</b>	4220 15 – 17.15 Uhr	Meditativer Tanz
<b>Sonntag, 13.11.22</b>	1253 10 – 14 Uhr	Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre
<b>Dienstag, 15.11.22</b>	1100 17 – 18.30 Uhr	Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld

## Sonntag, 20.11.22

4231 10 – 12.30 Uhr Qigong – Acht weiche Brokate nach Josefine Zöller (Baduanji)

## Montag, 21.11.22

6305 16 – 17.30 Uhr Kreativer Malkurs für Kinder von 9 – 12 Jahren

## Mittwoch, 30.11.22

1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Dezember 2022

## Montag, 05.12.22

1255 07.30 – 11.30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

## Dienstag, 06.12.22

1256 07.30 – 11.30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

## Samstag, 10.12.22

4220 15 – 17.15 Uhr Meditativer Tanz

## Mittwoch, 28.12.22

1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Januar 2023

## Montag, 09.01.23

6109 16 – 16.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten  
6110 17 – 17.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten  
6111 18 – 18.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten

## Dienstag, 10.01.23

6112 16 – 16.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten  
6113 17 – 17.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten  
6114 18 – 18.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten

## Mittwoch, 11.01.23

6115 16 – 16.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten  
6116 17 – 17.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten  
6117 18 – 18.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – alle Schularten

## Donnerstag, 12.01.23

4201 18.30 – 20 Uhr Resilienz stärken – Das „Immunsystem unserer Seele“  
Schnitzen II

## Dienstag, 17.01.23

4101 18.30 – 21.30 Uhr Die heilkräftigen Schätze der Nadelbäume

## Samstag, 21.01.23

4202 10 – 17 Uhr Yin und Yang – ein Ausflug in ein „Land des Lächelns“

## Mittwoch, 25.01.23

1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Donnerstag, 26.01.23

1200 19 – 20.30 Uhr Vortrag: Lebens(t)raum Igel

## Februar 2023

## Mittwoch, 01.02.23

6153 17 – 19 Uhr Englisch – Speaking – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

## Sonntag, 05.02.23

1252 10 – 14 Uhr Enkel- oder Neffen-Trick war gestern

## Montag, 06.02.23

1257 16.30 – 20.30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

## Dienstag, 07.02.23

1258 16.30 – 20.30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

## Samstag, 11.02.23

4231 13 – 16.30 Uhr Qigong – Acht weiche Brokate nach Josefine Zöller (Baduanji)

## Sonntag, 12.02.23

1254 10 – 14 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

## Montag, 13.02.23

1259 16.30 – 20.30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

## Dienstag, 14.02.23

1260 16.30 – 20.30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

## Samstag, 18.02.23

4220 15 – 17.15 Uhr Meditativer Tanz

## Mittwoch, 22.02.23

3006 08.30 – 10.30 Uhr Englisch „Speaking II“ – Endlich sag ich, was ich sagen will!  
1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz  
3004 18.30 – 20.30 Uhr Englisch „Speaking II“ – Endlich sag ich, was ich sagen will!



## GESELLSCHAFT

### Online-Vortrag:

#### Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld 1100

#### Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Bernd Sauer

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Familiengeld? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen. Die Referierenden leiten die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes Freising.



Foto: Sabine Pohla, www.fine-art-photos.net

Bitte beachten: Die Veranstaltung findet online statt. Sie erhalten den Link dazu per E-Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gerät mit Internetanschluss, Lautsprecher und Mikrofon (Headset). Sie haben an dem Termin keine Zeit und trotzdem Interesse an dem Thema? Sie wünschen eine individuelle Beratung? Dann kontaktieren Sie die Schwangerenberatungsstelle direkt (Webseite: [www.schwanger-fs.de](http://www.schwanger-fs.de) <<http://www.schwanger-fs.de>>) oder per Mail [schwangerenberatung@kreis-fs.de](mailto:schwangerenberatung@kreis-fs.de) <<mailto:schwangerenberatung@kreis-fs.de>> und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Bitte beachten: Die Veranstaltung findet online statt. Sie erhalten den Link dazu per E-Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gerät mit Internetanschluss, Lautsprecher und Mikrofon (Headset).

Sie haben an dem Termin keine Zeit und trotzdem Interesse an dem Thema? Sie wünschen eine individuelle Beratung? Dann kontaktieren Sie die Schwangerenberatungsstelle direkt (Webseite: [www.schwanger-fs.de](http://www.schwanger-fs.de) <<http://www.schwanger-fs.de>>) oder per Mail [schwangerenberatung@kreis-fs.de](mailto:schwangerenberatung@kreis-fs.de) <<mailto:schwangerenberatung@kreis-fs.de>> und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

**Anmeldeschluss: Donnerstag, 10.11.2022**

**Termin: Dienstag, 15.11.2022, 17 – 18.30 Uhr**

**Ort: Online via Webex**

**Dauer: 1 Abend**

**Gebühr: kostenlos, mind. 8 Teilnehmer**

#### Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau 1150

Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige)



Ortsverein  
Au in der Hallertau



Bezirksverband  
Oberbayern e.V.

Die „Fachstelle für pflegende Angehörige“ des AWO Seniorenwohn-parks Moosburg, die im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes vom Landkreis Freising gefördert und vom Bayerischen Landesamt für Pflege bezuschusst wird, bietet mit freundlicher Unterstützung durch den AWO Ortsverein Au und die Volkshochschule Au, einen Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Treffen finden jeden letzten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 18 – 20 Uhr im VHS-Raum, Untere Hauptstraße 10 statt. Das Angebot für pflegende Angehörige (in erster Linie von Menschen mit Demenz) ermöglicht einen Erfahrungsaustausch. Angehörige sollen erfahren, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind, sondern dass es anderen Angehörigen genauso geht und von Tipps und Erkenntnissen anderer profitieren. Das Gruppenangebot wird durch eine Fachkraft geleitet, ist kostenfrei, vertraulich und ohne Verpflichtung. Zur besseren Planung bitten wir jedoch vorab um eine unverbindliche Anmeldung bei Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige) unter der Telefonnummer 0 87 61 / 66 88 74 oder E-Mail: [dina.zutz@awo-obb.de](mailto:dina.zutz@awo-obb.de)

**Termine: jeden letzten Mittwoch im Monat, beginnend am 28.09.2022, 18 – 20 Uhr**

**Ort: VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau**

**Dauer: ganzjährig**

**Gebühr: kostenlos**

#### Kräuterwanderung: Wild-Kräuter (Un-Kräuter / Delikatessen) 1001

Rita Straßberger

Die Teilnehmer dieser Veranstaltung können sich einen Einblick über die Schönheit und Vielfalt unserer einheimischen Wild-Kräuter (Un-Kräuter / Delikatessen) verschaffen. Natürlich gibt es auch ein paar kulinarische Köstlichkeiten zum Probieren.

Der Treffpunkt und auch Ausgangspunkt ist bei Rita Straßberger, Schießstattstr. 12, wo die Kräuterwanderung durch die Abens-Auen beginnt und auch endet. Als Zugabe dürfen die Teilnehmer selbst einen Wild-Kräuter- oder Früchteessig ansetzen und mit nachhause nehmen.

Ich freue mich darauf, den Teilnehmern einige der örtlichen Wild-Kräuter mit allen Sinnen (sehen, riechen, fühlen und schmecken) schmackhaft zu machen und näher zu bringen.

**Termin: Samstag, 24.09.2022, 15 Uhr**  
**Ort: Treff- und Ausgangspunkt: Straßberger Rita, Schießstattstr. 12, Au in der Hallertau**

**Dauer: 1 Nachmittag (ca. 2 Std.)**

**Gebühr: € 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer**

### Vortrag:

#### Lebens(t)raum Igel 1200

Lutz Rietzcher, [www.igelpaten.de](http://www.igelpaten.de)

Sie sind ja schon wirklich putzige Gesellen, wenn wir sie in der Dämmerung gelegentlich in ihrem Stachelkleid mit dem flauschig-haarigen Köpfchen, ihren schwarzen Knopfaugen, dem feuchten Schnuffelnäschen und den kleinen Plüschohren beobachten können. Als nachtaktive Tiere in unserer unmittelbaren Nähe wissen wir aber wenig über sie, und wenn sie tagsüber oder in der kalten Jahreszeit unsere Wege kreuzen, stellt sich die Frage, ob der Igel in menschliche Obhut genommen werden soll. Nicht jeder Igel braucht Hilfe, aber wenn, dann muss sie schnell und richtig sein. Der Vortrag informiert über den Lebens(t)raum der Igel im Jahreslauf, Vermeidung von Gefahrenquellen, richtige Hilfen im Notfall und Anforderungen zur Überwinterung in menschlicher Obhut. Der Referent ist seit vielen Jahren in der Igelpflege und -hilfe aktiv.

**Termin: Donnerstag, 06.10.2022, 19 – 20.30 Uhr**

**Ort: VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau**

**Dauer: 1 Abend**

**Gebühr: € 8,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer**

### Vortrag:

#### Lebens(t)raum Igel 1201

Lutz Rietzcher, [www.igelpaten.de](http://www.igelpaten.de)

Siehe Kurs 1200.

**Termin: Donnerstag, 26.01.2023, 19 – 20.30 Uhr**

**Ort: VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau**

**Dauer: 1 Abend**

**Gebühr: € 8,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer**

**Enkel- oder Neffen-Trick war gestern****NEU**

Oliver Kopriva, KopCon Security Consulting

Das Präventionstraining der Firma Kopcon speziell für Senioren, beinhaltet das richtige Einschätzen von Gefahren, richtiges Verhalten in Stresssituationen, Deeskalationstraining und richtigen Umgang mit Telefonbetrügnern. Sie lernen mit praktischen Beispielen und gezielten Übungen, wie Sie sich in Gefahrensituationen richtig verhalten.

**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau  
**Dauer:** je 1 Vormittag, je 4 Std.  
**Gebühr:** je Kurs € 20,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer

**1251****Termin:** Sonntag, 23.10.2022, 10 – 14 Uhr**1252****Termin:** Sonntag, 05.02.2023, 10 – 14 Uhr**Mitmachtraining  
„Sicherheit beginnt im Kopf“****NEU****Für Frauen, Kinder u Senior/innen**

Oliver Kopriva, KopCon Security Consulting

Ein selbstbewusstes Auftreten und das Erkennen von Gefahren und Bedrohungen im Alltag sind von großer Bedeutung. Wir vermitteln Achtsamkeit und Handlungssicherheit in unseren aktiven Mitmachtrainings. Sie lernen das richtige Verhalten in Stresssituationen und wie sie durch Selbstkontrolle und Körpersprache deeskalieren können.

Gemeinsam lernen wir Gefahren und Bedrohungen im Alltag richtig einzuschätzen, sich in Stresssituationen richtig und gelassen zu verhalten, Eskalationen durch Selbstkontrolle und die richtige Körpersprache zu verhindern und als praktische Übung körperliche Überlegenheit durch strukturierte Vorgehensweise.

**Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 1253****Termin:** Sonntag, 13.11.2022, 10 – 14 Uhr**Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 1254****Termin:** Sonntag, 12.02.2023, 10 – 14 Uhr

**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau  
**Dauer:** je 1 Vormittag, je 4 Std.  
**Gebühr:** je Kurs € 17,50; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer

**Für Frauen und Senior/innen 1255****Termin:** Montag, 05.12.2022, 07.30 – 11.30 Uhr**Für Frauen und Senior/innen 1256****Termin:** Dienstag, 06.12.2022, 07.30 – 11.30 Uhr

**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau  
**Dauer:** je 1 Vormittag, je 4 Std.

**Für Frauen und Senior/innen 1257****Termin:** Montag, 06.02.2023, 16.30 – 20.30 Uhr**Für Frauen und Senior/innen 1258****Termin:** Dienstag, 07.02.2023, 16.30 – 20.30 Uhr**Für Frauen und Senior/innen****1259****Termin:** Montag, 13.02.2023, 16.30 – 20.30 Uhr**Für Frauen und Senior/innen****1260****Termin:** Dienstag, 14.02.2023, 16.30 – 20.30 Uhr

**Ort:** Schulungsraum a.d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** je 1 Nachmittag, je 4 Std.  
**Gebühr:** je Kurs € 30,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer

**BERUF****Das Internet souverän und sicher****2004****nutzen – inklusive Windows-10 Basics****für Erwachsene**

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen sowie beantworten, Suchmaschinen nutzen und online einkaufen bzw. Bankgeschäfte tätigen oder soziale Netzwerke nutzen und über das Internet telefonieren. Darüber hinaus lernen Sie die Basics von Windows 10 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden.

**Inhalte:**

PC, Laptop und Tablet kennenlernen • Mit Windows beginnen • App-Fenster nutzen • Ordnung bei Dateien und Ordnern • Einstieg ins Internet • E-Mails • Suchmaschinen einsetzen • Onlineshopping und Onlinebanking • Über das Internet telefonieren • Soziale Netzwerke • Kommunikation über Facebook / andere • Informationen aus dem Internet nutzen • Tipps und Tricks  
 Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrophon

Buch: Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18,-)

**Termine:** nach Vereinbarung**Ort:** online-Kurs, (Zoom)**Dauer:** 10 Termine**Gebühr:** € 160,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer**Word Grundlagen 2019****2005****für Erwachsene ohne Vorkenntnisse – Leicht und praxisnah**

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und effektiv, wie Sie mit Word Briefe, Einladungen und Dokumente erstellen. Wir gehen systematisch alle wichtigen Funktionen durch und üben die Anwendungen und lernen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Word kennen. Mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Word arbeiten.

**Inhalte:**

Word kennenlernen • Grundlegende Techniken • Text formatieren • Text verschieben, kopieren, suchen, ersetzen • Absätze formatieren • Einzüge und Tabstopps anwenden • Effizienter formatieren • Designs nutzen • Seitenlayout gestalten • Dokumentvorlagen nutzen • Illustrationen einfügen und bearbeiten • Tabellen erstellen • Tabellen gestalten und optimieren • Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen • Textfelder, WordArt und Symbole • Korrigieren, Übersetzen, Nachschlagen • AutoTexte, Datum und Uhrzeit einfügen • Optionen für mehrseitige Dokumente • Dokumente drucken • Seriendruck, Umschläge und Etiketten • Dokumente exportieren,



importieren, weiterleiten, schützen • Dokumente wiederherstellen  
• Word individualisieren

Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen mitzubringen.

Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

Buch: Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18)

**Termine:** nach Vereinbarung  
**Ort:** online-Kurs, (Zoom)  
**Dauer:** 10 Termine  
**Gebühr:** € 160,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer

## SPRACHEN

### Englisch „Speaking I“ – 3003 / 3005 Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Sie „würden gerne“ aber trauen sich nicht? In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich auf Englisch unterhält, im Urlaub nach dem Weg fragt oder einem nervigen Geschäftspartner mittels förmlicher E-Mail die Meinung geigt.

Wie stelle ich eine Frage, wie beschreibe ich Dinge, wann verwende ich Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. All diese grundlegenden Dinge rund um das Englisch sprechen werden Sie in diesem Kurs lernen. Auf die Grammatik wird ein wenig eingegangen, sie soll jedoch nicht zum Schwerpunkt werden.

Denken Sie daran, dass Ihr Gegenüber in den meisten Fällen auch kein perfektes Englisch spricht. Sie sollen sich einfach trauen und wissen, wie Sie loslegen! Ein wenig Grundwissen aus der Schulzeit reicht als Voraussetzung aus.

Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 8, – für Skript und € 7,99 für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort

**Termin:** Je Mittwochs am 09./23./30. November, 7./14./21. Dezember 2022  
**Dauer:** Je 6 Termine, je 2 Stunden  
**Gebühr:** je Kurs € 90,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer

3003

#### Abends

**Termine:** Mittwochs 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

3005

#### Vormittags

**Termine:** Mittwochs 8.30 – 10.30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a.d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau

### Englisch „Speaking II“ – 3004 / 3006 Endlich sag ich, was ich sagen will!

#### für Fortgeschrittene A2 – B1 Level

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Anschlusskurs an den Speaking I

Inhalt: Vertiefung und intensive Wiederholung des Inhaltes aus Kurs I und aufbauende Inhalte in Form von Sprechen, interaktiven schriftlichen Übungen, Hörtexten und kurzen Lesetexten.

Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 6, – für Skript mit Übungen, Bezahlung vor Ort, Kursbuch: Let's Enjoy English A1 Review A step-by-step course for adult learners, Student's Book ISBN 978-3-12-501636-1

**Termin:** Je Mittwochs, 22. Feb. – 29. März 2023  
**Dauer:** Je 6 Termine, je 2 Stunden  
**Gebühr:** je Kurs € 90,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer

3004

#### Abendkurs

**Termine:** Mittwochs 18.30 – 20.30 Uhr  
**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

3006

#### Vormittagskurs

**Termine:** Mittwochs 8.30 – 10.30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a.d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau

### Deutsch als Fremdsprache für den Beruf 3057

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

Dieser Kurs vermittelt wichtige Fertigkeiten für das Berufsleben:

- das monologische Sprechen (etwas präsentieren, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter hinterlassen etc.)
- das dialogische Sprechen (z. B. Teambesprechungen, Beratungs- und Termingespräche, Gespräche mit Vorgesetzten, Telefonate etc.)
- das Hören (z. B. An- und Durchsagen sowie Aufträge, Bestellungen, Anweisungen, Zuständigkeiten etc. verstehen, Kernaussagen auffassen, Register erkennen etc.)
- das Schreiben für sich (z. B. Stichworte) oder für andere (z. B. Notizen, E-Mails, Briefe, SMS, Formulare, Protokolle, Karten, Lebensläufe, Bewerbungen etc.)
- das Lesen (z. B. Notizen, Protokolle, Anweisungen, Formulare, Arbeitsverträge und Produktbeschreibungen verstehen, Stellenaussagen entschlüsseln etc.)

Der Wortschatz zu konkreten beruflichen Themenfeldern wird zusätzlich angeboten.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Sprachliche Voraussetzung: A1 Niveau  
Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon  
Buch: Treffpunkt Beruf A2 Klett-Verlag (€ 14,99)

**Termine:** nach Vereinbarung  
**Ort:** online-Kurs, (Zoom)  
**Dauer:** 10 Termine  
**Gebühr:** € 160,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer

**Französisch  
für fortgeschrittene Anfänger (A2)**3100 **NEU**

Wilhelm Weigert, Übersetzer

Bonjour et bienvenue à tous! In diesem Französisch-Aufbaukurs erweitern Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen (Niveau A1) auf unterhaltsame und effektive Weise ihren Wortschatz und vertiefen die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse. Aktuelle Texte über Frankreich und die französischsprachige Welt bieten zudem ausreichend Gelegenheit und Anlass zum Sprechen. Zusätzlich sorgen unterhaltsame Übungen und lustige Sprachspiele zu zweit oder in kleinen Gruppen für eine heitere Lernatmosphäre. Allez, on y va!

Mitzubringen: Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, Hueber Verlag

**Termine:** Montag, 10. Okt. – Montag, 19. Dez. 2022,  
16 – 17.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je 1,5 Stunden  
**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 2,  
Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
**Gebühr:** € 105,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer

**GESUNDHEIT UND FITNESS****Vortrag:****Der Darm – Schlüssel der Gesundheit 4001**

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Der Darm ist nicht nur unser Verdauungssystem, sondern auch ein wichtiger Bestandteil unseres Abwehrsystems. Ca. 80% unserer Immunzellen sind im Darm lokalisiert. Nicht nur Verdauungsstörungen weisen auf ein Ungleichgewicht der Darmflora hin. Selbst Allergien, Hauterkrankungen, Erschöpfung, Infektanfälligkeit bis hin zu Depressionen können das Resultat eines funktionsgestörten Darmes sein.

**Termin:** Mittwoch, 09.11.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr.  
32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer

**Vortrag:****Hormone, die uns im Leben steuern 4004**

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Unser Hormonsystem hat einen wesentlichen, aber immer noch unterschätzten Einfluss auf das Wohlbefinden, die körperliche und seelische Gesundheit. Gerät dieses sensible Hormongleichgewicht aus dem Takt, entstehen vielfältige Beschwerden. Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick, wie wir unsere Hormonbalance täglich beeinflussen und deren Auswirkungen auf unser Leben.

**Termin:** Mittwoch, 19.10.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr.  
32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer

**Vortrag:****Ständig krank – was kann ich tun? 4006 **NEU****

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dann sind Sie mit diesem Problem nicht alleine. Viele Menschen leider darunter immer häufiger krank zu werden. Besonders zu Beginn der kalten Jahreszeit machen sich chronische und wiederkehrende Entzündungen, ständige Infekte und Niedergeschlagenheit bemerkbar. Oft steht ein schwaches Immunsystem dahinter. Aber auch Störfelder im Körper oder ein hormonelles Ungleichgewicht können u. a. Ursache dafür sein.  
Erfahren Sie in diesem Vortrag Zusammenhänge und Hintergründe von Abwehrschwäche, über eine gesunde Lebensführung und Möglichkeiten der Behandlung aus der Naturheilkunde.

**Termin:** Dienstag, 25.10.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr.  
32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer

**Oxymel – eine alkoholfreie  
Kräutertinktur selbst gemacht 4100**

Heike Krumbein, Allgäuer Wildkräuterführerin

Oxymel bedeutet übersetzt Sauerhonig und ist eine wirksame Tinktur aus Honig und Essig. Sie kann sowohl pur, aber auch mit Kräutern angesetzt werden und empfiehlt sich daher besonders für Kinder und alkoholabstinente Personen.  
Das vielseitige Naturheilmittel und wohlschmeckende Erfrischungsgetränk lässt sich leicht zubereiten und sicher anwenden.

Oxymel werden entzündungshemmende, wundheilende, fiebersenkende, auswurfördernde sowie stoffwechselregulierende Kräfte bescheinigt. Zudem stärkt es das Immunsystem und fördert das allgemeine Wohlbefinden.  
In diesem Seminar erfahren Sie mehr über Wirkung von Sauerhonig, erhalten einen Einblick zu den wertvollen Inhaltsstoffen und verschiedenen Anwendungen.  
Anschließend stellen wir gemeinsam für den Eigenbedarf zwei wohltuende Oxymel-Mischungen her.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Holzbrettchen, Gemüsemesser sowie 2 Schraubgläser à 300 ml, € 9, – für Materialkosten und Skript, Bezahlung vor Ort.

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 5.10.2022

**Termin:** Dienstag, 18.10.2022, 18.30 – 21.30 Uhr;  
**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1,  
Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 18,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer





## Die heilkräftigen Schätze der Nadelbäume – Harze, Nadeln & ätherische Baumöle 4101



Heike Krumbein, Allgäuer Wildkräuterführerin

Nadelbäume sind stattliche Riesen des Waldes und bergen so manches Geheimnis in sich.

Seit Menschengedenken werden Lärche, Fichte und Co. für unser Wohlbefinden sowie für Heilzwecke genutzt. Sie sind sozusagen unsere „Waldapotheke“.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die verschiedenen Nadelbäume, die wertvollen Inhaltsstoffe von Harzen, Nadeln und ätherischen Baumölen sowie zu deren Anwendung.

Gemeinsam stellen wir eine traditionelle „Zugsalbe“ und ein wohltuendes Körperöl her.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: € 10,- für Materialkosten und Skript, Bezahlung vor Ort.

**Anmeldeschluss: Samstag, 31.12.2022**

**Termin: Dienstag, 17.01.2023, 18.30 – 21.30 Uhr;**

**Ort: Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau**

**Dauer: 1 Abend**

**Gebühr: € 18,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer**

## Trager® – die tiefgreifende Methode für mehr inneres Loslassen 4150 **NEU**

Claudia Köhler

In diesem Vortrag können Sie erfahren und erleben, was mit dieser sanften Körperarbeit – entwickelt von Dr. Milton Trager / USA – möglich ist:

Der Körper fühlt sich leichter und freier an, so dass sich z. B. Schmerzen reduzieren können. Blockaden, Verkrampfungen, Schonhaltungen und Spannungsmuster können sich lösen.

Trager ist geeignet für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit im Körper suchen.

**Termin: Montag, 26.09.2022, 19 – 21 Uhr;**

**Ort: Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau**

**Dauer: 1 Abend, 2 Std.**

**Gebühr: € 8,00; mind. 5 / max. 12 Teilnehmer**

Wir suchen ab sofort (m/w/d)

## Buchbinder

für Falzen, Sammelheften,  
eventuell auch Klebebindung

## Drucker

für Heidelberger 70 x 100-Maschinen

## Programmierer

für die Erstellung von Web-Seiten

## KASTNER<sup>AG</sup>

WIR ENTWICKELN,  
PRODUZIEREN UND  
VERLEGEN MEDIEN  
KLIMANEUTRAL.

Bewerbungen  
bitte an:

**KASTNER AG**  
z.H. Eduard Kastner  
Schloßhof 2-6,  
D-85283 Wolnzach  
Tel.: +49 8442 9253-0  
kastner@kastner.de

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



**MENTASTICS®**4151 **NEU**

Claudia Köhler

Wünschen Sie sich für Ihren Alltag eine bessere Körperhaltung, das Gefühl von mehr Lebendigkeit, ein besseres Lebensgefühl? Und hätten gerne einfach umsetzbare Tipps, wie Sie es erreichen? Dann entdecken Sie MENTASTICS um es jederzeit, überall und ohne Trainingsgeräte mit Leichtigkeit anzuwenden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 14.11.2022, 19 – 20.30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau

**Dauer:** 5 Abende, je 1,5 Std.  
**Gebühr:** € 80,00; mind. 5 / max. 12 Teilnehmer

**Balance für Körper Geist und Seele** 4200 **NEU**

Sabine Enghardt

Der Alltag mit seinen vielen Facetten wie Stress, unregelmäßigen Tagesabläufen. Bewegungsmangel oder seelischen Belastungen, kann den Körper ins Ungleichgewicht bringen. Dieses gilt es auszugleichen – BALANCE ZU HALTEN.

Ich möchte Sie mit einer Reise in die Phantasie und verschiedenen Elementen aus der Körperarbeit, Atemtechnik, Progressiven Muskelrelaxation und dem autogenen Training einladen, ausgeglichener und energiegeladener zu leben und Licht in Ihre Seele zu bringen.

**Abend 1 – „Entspannung im Alltag“**

Lernen Sie kleine Ruheinseln zur Entspannung im Alltag kennen, die leicht und ohne großen Aufwand in Berufs- und Privatleben zu integrieren sind.

**Abend 2 – „Bewegtes Leben – Kraft und Entspannung für den Körper durch Bewegung“**

Eingeschränkte körperliche Beweglichkeit kann auch geistige Trägheit nach sich ziehen. Kombinationsübungen aus Bewegung und Atmung beleben Körper und Geist.

**Abend 3 – „Licht und Wärme für die Seele“**

Wärme und Licht sind unentbehrlich für unser Wohlbefinden. Eine Phantasiereise in den Süden und Wärmeübungen aus dem Autogenen Training runden diesen Abend ab.

**Abend 4 – „Klang des Herzens“**

Wir geben unserem Energiemantel, der Aura, neue Energie und schenken unserem Herzen ungeteilte Aufmerksamkeit mit der Herzensblume-Meditation.

**Abend 5 – „Entspannung mit Spannung“**

Das Halten und Lösen, Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelpartien des Körpers ist Thema dieses Abends.

**Abend 6 – „Paarlauf“**

Lassen Sie sich verwöhnen und verwöhnen sie selbst. Der Abend des Gebens und Nehmens ist ein Geschenk für Sie und ihr Gegenüber.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Getränk

**Termine:** Donnerstag, 20.10. – Donnerstag, 01.12.2022, 18.30 – 20 Uhr

**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

**Dauer:** 6 Abende, je 1,5 Std.

**Gebühr:** € 80,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer

**Resilienz stärken – Das „Immunsystem unserer Seele“** 4201 **NEU**

Sabine Enghardt

Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu innerer Stärke und mentaler Widerstandskraft. Resilient sein bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen und mit unerwarteten Ereignissen umgehen zu können. Die Krise als Chance sehen und im besten Fall gestärkt aus ihr heraustreten. Resilienz ist das „IMMUNSYSTEM DER SEELE“

Bildlich gesprochen, können Sie sich einen Lebensball vorstellen, der durch kräftezehrende Lebensereignisse privat oder beruflicher Natur an sämtlichen Stellen eingedrückt wird und es schafft, wieder in seine ursprüngliche pralle Form zurückzukommen, ohne dabei Schaden zu nehmen und eingedellt zu bleiben.

An 2 Abenden möchte ich Ihnen das Thema Resilienz näherbringen. Den Begriff kennt man vom Hören, kann sich darunter aber meist nichts Genaueres vorstellen. Resilient zu sein, in dieser unruhigen Zeit der Umbrüche und Belastungen durch Pandemie, Krieg und Zukunftsängste, ist wichtiger denn je.

Am ersten Abend geht es grundsätzlich um die Resilienzforschung und die Erläuterung der 7 Säulen der Resilienz. Am zweiten Abend möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick geben, wie man jede einzelne Säule stärken kann.

Mitzubringen: Schreibzeug und Papier, Getränk

**Termine:** Donnerstag, 12.01. – Donnerstag, 19.01.2023, 18.30 – 20 Uhr

**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

**Dauer:** 2 Abende, je 2 Std.

**Gebühr:** € 33,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer

**Yin und Yang – ein Ausflug in ein „Land des Lächelns“** 4202 **NEU**

Sabine Enghardt

Alltäglicher Stress, Ärger und negative Gefühle belasten unsere Psyche und damit auch unsere körperliche Gesundheit, denn wir sind eine Einheit. Wenn wir uns körperlich krank fühlen, bringt es seelisches Ungleichgewicht mit sich und wenn die Seele krankt, werden sich unweigerlich körperliche Beschwerden einstellen.

Nach der 5-Elementen Lehre der TCM-Traditionellen Chinesischen Medizin stehen die 5 wichtigsten Organe mit unseren Emotionen eng in Verbindung. Mit Atemmeditationen finden wir Zugang zu vorhandenen Ressourcen. Spezielle Qi Gong-Übungen unterstützen uns, unsere innere Balance wieder zu finden. Ausgeglichene Gefühle und körperliches Wohlbefinden bilden die Quelle für Energie und Gesundheit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Getränk

**Termin:** Samstag, 21.01.2023, 10 – 17 Uhr

**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

**Dauer:** 1 Tag, 7 Std.

**Gebühr:** € 65,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer





## Meditativer Tanz

4220 **NEU**

Karin Enghardt-Joswich

Diese Art zu tanzen ist schönste bewegte Meditation. Hier gibt es die Möglichkeit, diese lebendige Form des Tanzens kennen zu lernen. Überlieferte und choreographierte Kreistänze zu Musiken aus aller Welt führen uns für ein Weilchen aus dem Alltag heraus, schaffen Ruhe und Entspannung, schenken und stärken einfach Freude, Kraft und Vertrauen im Zusammensein. Wir beziehen die Natur und den Jahreskreislauf mit seinen Festen in unseren Tanz mit ein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, einfach offenen Herzens kommen und sich einlassen – das ist das Einzige, was zählt! Und sehen, dass passende bequeme Schuhe dabei sind.

Mitzubringen: passende, bequeme Schuhe und bequeme Kleidung, Getränk

**Termine:** *Samstag, 12.11., 10.12.2022, 18.02.2023, 15 – 17.15 Uhr*  
**Ort:** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *3 Samstage, je 2 Std. (15 Minuten Pause)*  
**Gebühr:** *€ 54,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer*

## Kleine Auszeit – mit Alltagshelfern aus dem Qigong

4230 **NEU**

Gerda Nußstern

Qigong wird seit tausenden von Jahren in China praktiziert und dort erfolgreich im Alltag integriert. Wir werden in einer lockeren Atmosphäre einige Übungen erlernen, die wir „nebenbei“ ausführen können, z. B. Finger-Qigong und auch solche, die gut in ein Zeitfenster von 5 – 10 Minuten passen, wie z. B. „Der schwimmende Drache“. Ein Entspannungsteil rundet diesen Nachmittag ab.



Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte, Kissen, evtl. Getränk

**Termin:** *Samstag, 8.10.2022, 14 – 16 Uhr*  
**Ort:** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *1 Nachmittag, 2 Std.*  
**Gebühr:** *€ 12,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer*

## Qigong – Acht weiche Brokate nach Josefine Zöller (Baduanji)

**NEU**

Gerda Nußstern

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Qigong stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die 8 weichen Brokate nach Josefine Zöller sind eine Übungsreihe im Sitzen, sowohl auf dem Boden als auch auf dem Stuhl. Die Übungen können geschwächte Rückenmuskeln kräftigen, sowie verspannte und verkürzte Partien im Schulter-Nackengebiet lockern und dehnen sowie muskuläre Dysbalancen in Becken und Beinen ausgleichen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matten, Kissen, evtl. Getränk

**Ort:** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *1 Vormittag bzw. 1 Nachmittag*  
**Gebühr:** *je Kurs € 18,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer*

4231

**Termine:** *Sonntag, 20.11.2022, 9 – 12.30 Uhr, inkl. 30 Min Pause*

4232

*Samstag, 11.02.2023, 13 – 16.30 Uhr, inkl. 30 Min Pause*

## Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend 4300

Barbara Frühbeis, Andrea Jakob

Wir bieten für jedes Alter etwas: wirbelsäulenschonendes Callanetics zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine und Po, Aerobic für die Kondition, Rückengymnastik u.v.m. unverbindliches Probeturnen möglich.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch.

**Termine:** *jeden Dienstag, 20 – 21 Uhr*  
**Ort:** *Hopfenlandhalle Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *ganzjährig*  
**Achtung:** *Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!*

## Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus 4301

Andrea Jakob

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Wir arbeiten an den Problemzonen Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und trainieren so die Formung und Straffung des Körpers. Dehnungs- und Lockerungsübungen zum Ausgleich. Mitmachen können Frauen jeden Alters.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikschuhe, Decke oder ISO-Matte.

**Termine:** *jeden Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *Hopfenlandhalle Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *ganzjährig*  
**Achtung:** *Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!*

## KULTUR UND GESTALTEN

### Schnitzen I 5105

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzseisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.

**Termine:** *Donnerstag, 22.09.2022 – 01.12.2022, 19 – 21 Uhr*  
**Ort:** *Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *10 Abende*  
**Gebühr:** *€ 65,00; mind. 6 Teilnehmer*



**Schnitzen II** 5106

Markus Maier  
Siehe Kurs 5105

**Termine:** *Donnerstag, 12.01.2023 – 23.03.2023, 19 – 21 Uhr*  
**Ort:** *Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *10 Abende*  
**Gebühr:** *€ 65,00; mind. 6 Teilnehmer*

**Pflege deine Nähmaschine:  
Reinigen und Ölen** 5110

Schulz Stefanie – Bekleidungsfertigerin

Damit deine Maschine gut läuft und noch viele Jahre dein treuer Begleiter bleibt, solltest du sie regelmäßig gut pflegen. In diesem Kurs erlernst du, wie du deine Maschine selbst reinigst, ölst und die optimale Einstellung vornehmen kannst. Dadurch können hohe Wartungskosten vermieden werden. Reparaturen werden nicht durchgeführt!



Mitzubringen: eine funktionierende Nähmaschine, Bedienungsanleitung der Nähmaschine, Öl für Nähmaschinen, Pinsel, Wattestäbchen, saubere Stoffreste, weiches Putztuch, Ersatznadeln, Faden, Schraubenzieher.

**Termin:** *Freitag, 14.10.2022, 16 – 18 Uhr*  
**Ort:** *Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr.32, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *1 Abend, 2 Std.*  
**Gebühr:** *€ 15,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

**Nähkurs Nähmaschine  
& Overlock ab 12 Jahre** 5111

Schulz Stefanie – Bekleidungsfertigerin

Du willst gerne mit dem Nähen anfangen? Oder hast bereits Erfahrung und möchtest dein Wissen vertiefen?

Nach einer gewünschten Einweisung / Auffrischung an der Nähmaschine oder Overlock bezüglich ihrer Funktionen und Möglichkeiten, geht's los: jeder kann nähen, was er möchte – seinen Nähkenntnissen entsprechend, auch Änderungen / Reparaturen sind willkommen. Dein Nähvorhaben sollte deinen Nähkenntnissen angepasst sein!



Wer vorab Fragen zum Kurs oder seinem Nähprojekt hat, kann sich gerne mit der Dozentin, unter Tel. 0 87 52 – 685 70 31 in Verbindung setzen.

Mitzubringen: eine funktionierende Nähmaschine und / oder Overlock mit Handbuch, Nadeln, Faden, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnitt mit Anleitung, Stoff, Reißverschluss, Vlies, ..., Getränk und gute Laune.

**Termine:** *Freitag, 28.10., 11.11. und 18.11.2022, 16 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *3 Abende je 3 Std.*  
**Gebühr:** *€ 58,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

**DIE JUNGE VHS  
SCHÜLERFÖRDERUNG**

**Englisch – Training für alle Schularten**

Astrid Schindler, Staatl. gepr. Übersetzerin / Dolmetscherin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektive oder Adverb, Pronomen, Modalverben, Zeiten / Tenses: vom Present Simple bis zum Conditional II, Bedingungssätze (if-clauses), indirekte Rede (Reported Speech) begleitend zum Schulunterricht.

Mitzubringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule)  
Auf die individuellen Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Im gegenseitigen Einvernehmen auch in Gruppen von max. 4 Teilnehmern möglich.

Ein Termin für Grundschüler der 4. Klasse zur Vorbereitung auf die 5. Klasse, mind. 2, max. 4 Teilnehmer; vorzugsweise Mo. oder Di. 16 – 16.45 Uhr

Die Tages- und Zeitfenstereinteilung erfolgt nach Stundenplan der Schüler, so dass möglichst alle Zeitfenster belegt werden können; weitere Termine auf Anfrage.

**Termine:** *ab 04. Oktober 2022 – 21. Dezember 2022*  
**Ort:** *Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*  
**Dauer:** *10 Termine je 45 Min.*  
**Gebühr:** *je Kurs € 142,00 (per Lastschrift) zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)*

**6100**  
**Termin:** *Montag, 16 – 16.45 Uhr*

**6101**  
**Termin:** *Montag, 17 – 17.45 Uhr*

**6102**  
**Termin:** *Montag, 18 – 18.45 Uhr*

**6103**  
**Termin:** *Dienstag, 16 – 16.45 Uhr*

**6104**  
**Termin:** *Dienstag, 17 – 17.45 Uhr*

**6105**  
**Termin:** *Dienstag, 18 – 18.45 Uhr*

**6106**  
**Termin:** *Mittwoch, 16 – 16.45 Uhr*

**6107**  
**Termin:** *Mittwoch, 17 – 17.45 Uhr*

**6108**  
**Termin:** *Mittwoch, 18 – 18.45 Uhr*

## Englisch – Training für alle Schularten

Astrid Schindler, Staatl. gepr. Übersetzerin / Dolmetscherin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch und Französisch (IHK)

Siehe Kurse 6100 – 6108

**Termine:** ab 09. Januar 2023 – 22. März 2023  
**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 10 Abende je 45 Min.  
**Gebühr:** je Kurs € 142,00 (per Lastschrift) zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)

**6109**

**Termin:** Montag, 16 – 16.45 Uhr

**6110**

**Termin:** Montag, 17 – 17.45 Uhr

**6111**

**Termin:** Montag, 18 – 18.45 Uhr

**6112**

**Termin:** Dienstag, 16 – 16.45 Uhr

**6113**

**Termin:** Dienstag, 17 – 17.45 Uhr

**6114**

**Termin:** Dienstag, 18 – 18.45 Uhr

**6115**

**Termin:** Mittwoch, 16 – 16.45 Uhr

**6116**

**Termin:** Mittwoch, 17 – 17.45 Uhr

**6117**

**Termin:** Mittwoch, 18 – 18.45 Uhr

## Englische Grammatik **6152**

### Kompaktkurs Wiederholung 8. Klasse

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die die englische Grammatik der 8. Jahrgangsstufe wiederholen bzw. vertiefen möchten. Er beinhaltet zusammenfassend den gesamten Stoff der Klassen 5 bis 8 und ist unabhängig von der Schulart. Anhand an den Schulstoff angelehnten Übungen gehen wir Thema für Thema durch und schauen uns individuell einzeln auftretende Problembereiche an. Der Kurs behandelt ausschließlich die Grammatik. Die Bereiche Reading, Writing, Speaking und Listening werden nicht geübt. Sitzt jedoch die Grammatik, ist der Großteil jeder Aufgabe in den Schulaufgaben und Tests entsprechend leichter und sicherer zu bewältigen.



Mitzubringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule) Kopiergeld 4,00€ für spezielle Übungen, wird im Kurs verteilt und dort bezahlt.

**Termine:** Do. 20. / Fr. 21. / Do. 27. Oktober 2022, jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr  
**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 3 Abende, je 2 Stunden  
**Gebühr:** € 50,00; mind. 3 / max. 5 Teilnehmer

## Englisch – Speaking – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

**6153**



Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich auf die mündliche Prüfung der mittleren Reife vorbereiten möchten. Mit den an die Prüfung angelehnten Aufgaben üben wir vor allem Hemmungen loszuwerden, stärken die Sicherheit im Satzbau und das „Wie fang ich an“. Wir bereden individuell einzeln auftretende Problembereiche und behandeln diese. Der Kurs umfasst ausschließlich das Thema Sprechen. Auf die Bereiche Use of English, Reading, Writing und Listening wird nicht eingegangen.

Mitzubringen: Vokabelheft oder Heft für allgemeine Notizen, wenn möglich Abschlussprüfungsbuch Englisch aus dem Stark Verlag 2022 ISBN 3849055302 ca. 14,00€ 5€ für Kursskript mit zusätzlichen Übungen zur Vorgehensweise und Satzbau, wird im Kurs verteilt und dort bezahlt.

**Termine:** Mittwochs, 1. / 8. / 15. Februar 2023 jeweils von 17 bis 19 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 3 Abende, je 2 Stunden  
**Gebühr:** € 50,00; mind. 3 / max. 5 Teilnehmer

## GESTALTEN UND KUNST

### Kreativer Malkurs **6305**

#### für Kinder von 9 bis 12 Jahre

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.

Mitzubringen: Zeichenblock, Wasserfarben, -glas, Pinsel, Lappen, Stifte (z. B. Gold und Silber, Glitzer) Wachs- oder Ölcreiden.

**Termine:** Montag, 21.11., 28.11. und 05.12. 2022, 16 – 17.30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 3 Nachmittage, je 1,5 Std.  
**Gebühr:** € 22,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer





# Anmeldung Au i.d. Hallertau



Name: ..... Vorname: .....

Straße und Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Telefonnr. ....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

IBAN: ..... BIC: .....

Kontoinhaber: .....

Kurs Nr./ Kurstitel: .....

VHS Au i. d. Hallertau: Untere Hauptstr. 1, Büro im Bauamt, gegenüber vom Rathaus, 84072 Au i. d. Hallertau, 08752/178-88, anmeldung@vhs-au.de, Bürozeiten: Mo. - Mi. 09-12 Uhr, Do. 16-18 Uhr, in den Schulferien ist das Büro geschlossen. Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt, wir melden uns nur wenn Kursänderungen vorliegen.



# Anmeldung Au i.d. Hallertau



Name: ..... Vorname: .....

Straße und Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Telefonnr. ....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

IBAN: ..... BIC: .....

Kontoinhaber: .....

Kurs Nr./ Kurstitel: .....

VHS Au i. d. Hallertau: Untere Hauptstr. 1, Büro im Bauamt, gegenüber vom Rathaus, 84072 Au i. d. Hallertau, 08752/178-88, anmeldung@vhs-au.de, Bürozeiten: Mo. - Mi. 09-12 Uhr, Do. 16-18 Uhr, in den Schulferien ist das Büro geschlossen. Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt, wir melden uns nur wenn Kursänderungen vorliegen.



Von li. nach re.: Gerhard Betz, Maria Seidenschwang, Ramona Meißner, Regina Bauer, Andrea Hofstetter, Jens-Uwe Klein Foto: Klaus Kuhn

## Anmeldung ist ab sofort möglich durch:

- [www.vhs-nandlstadt.de](http://www.vhs-nandlstadt.de)
- telefonische Anmeldung
- [info@vhs-nandlstadt.de](mailto:info@vhs-nandlstadt.de)
- persönlich zu unseren Öffnungszeiten
- Fax

## Anmeldungen werden von uns nicht bestätigt.

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn sich etwas ändert.

Bei **online-Anmeldungen** erhalten Sie eine automatisierte Antwort, die generell gleichzeitig als Bestätigung dient. Wir melden uns nur per Email oder telefonisch innerhalb weniger Tage erneut, falls wir Ihnen keinen Platz zusagen können, Sie auf der Warteliste gelandet sind oder ein Kurs ausfällt.

## Rücktritt vom Kurs

- Abmeldung bis zu 1 Woche vor Kursbeginn
- Bei Sprachkursen bis zum 3. Tag vor dem zweiten Unterrichtstermin
- Bei Krankheit jederzeit unter Vorlage eines ärztlichen Attests

Bearbeitungsgebühr 5 € pro angemeldetem Teilnehmer, zzgl. eventuell anfallender Materialkosten. Bereits gezahlte Kursgebühren werden ganz oder unter Anrechnung der besuchten Unterrichtsstunden abzüglich der Bearbeitungsgebühr/Materialkosten zurückerstattet. Ärztliches Attest bitte zeitnah an die VHS Nandlstadt.

### Hinweis:

Im Monat des Kursbeginns erfolgt zum Monatsende die Abbuchung per Lastschrift von ihrem Konto. Rücklastschriften sind kostenpflichtig!

## Volkshochschule NANDLSTADT

### Organisatorische Daten:

#### **Kontakt:**

Marktstraße 25  
85405 Nandlstadt  
Tel. 08756/2157  
Fax 08756/2235  
[info@vhs-nandlstadt.de](mailto:info@vhs-nandlstadt.de)  
[www.vhs-nandlstadt.de](http://www.vhs-nandlstadt.de)

#### **Öffnungszeiten:**

Dienstag und Mittwoch von  
10.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag von  
14.00 – 16.00 Uhr

#### **Leitung:**

Ramona Meißner

#### **Programmplanung:**

Regina Bauer

#### **Kasse:**

Andrea Hofstetter

#### **Schriftführer:**

Jens-Uwe Klein

#### **Vorsitzender:**

1. Bgm. Gerhard Betz

#### **2. Vorsitzender:**

Jens-Uwe Klein

#### **Bankverbindung:**

Raiffeisenbank Hallertau eG  
IBAN:  
DE 40 7016 9693 0000 7285 00  
BIC: GENODEF1RHT

Besuchen Sie uns auch auf  
Facebook!



## TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

### September 2022

#### Montag, 19.09.22

4008	08.50-09.50	Starker Rücken – Straffer Bauch
3304	09.30-11.00	Italienisch für Fortgeschrittene
4010	10.00-11.00	Fit mit Baby/Kind
4012	11.10-12.10	Flow Yoga
4006	18.30-19.30	Zumba® – Time

#### Dienstag, 20.09.22

6603	09.00-09.45	Zumbini®
5020	19.00-21.00	Aquarellmalerei

#### Mittwoch, 21.09.22

6610	15.00-15.45	Zumba® kids junior
6613	16.00-17.00	Zumba® kids
4014	18.00-19.00	Starker Rücken – Straffer Bauch
5030	19.00-21.00	Nähmaschine für Anfänger

#### Donnerstag, 22.09.22

6605	16.00-16.45	Zumbini®
------	-------------	----------

#### Freitag, 23.09.22

6607	16.00-16.45	Zumbini®
------	-------------	----------

#### Montag, 26.09.22

4501	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder
------	-------------	------------------------

#### Dienstag, 27.09.22

7500	09.00-11.30	WIESER Erlebnisbauernhof – unser Angebot für die Allerkleinsten
4503	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder

#### Mittwoch, 28.09.22

7501	09.00-11.30	WIESER Erlebnisbauernhof – unser Angebot für die Allerkleinsten
4600	19.00-20.00	Aqua-Jogging

#### Donnerstag, 29.09.22

4602	17.00-18.00	Aqua-Fitness um 17.00 Uhr
4604	18.00-19.00	Aqua-Fitness um 18.00 Uhr
4114	18.00-19.00	Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4115	19.00-20.00	Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4116	20.00-21.00	Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

#### Freitag, 30.09.22

7510	09.00-12.00	WIESER Erlebnisbauernhof – Erntedank-Brot backen für Familien
7511	15.00-18.00	WIESER Erlebnisbauernhof – Erntedank-Brot backen für Familien

### Oktober 2022

#### Dienstag, 04.10.22

4400	18.00-19.00	Fit Mix
4402	19.00-20.00	Body, Swing & Style: Schwing dich fit!

#### Donnerstag, 06.10.22

3302	18.00-19.30	Englisch für Fortgeschrittene
------	-------------	-------------------------------

#### Samstag, 08.10.22

4004	09.00-10.00	Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung
------	-------------	---

#### Dienstag, 11.10.22

7520	09.00-11.00	WIESER Erlebnisbauernhof – Wir besuchen die Bauernhoftiere
------	-------------	--

#### Mittwoch, 12.10.22

7521	09.00-11.00	WIESER Erlebnisbauernhof – Wir besuchen die Bauernhoftiere
------	-------------	--

#### Freitag, 14.10.22

7525	09.00-11.15	WIESER Erlebnisbauernhof – Kartoffelfeuer entzünden und Vogelhäuschen bauen
7526	15.00-17.15	WIESER Erlebnisbauernhof – Kartoffelfeuer entzünden und Vogelhäuschen bauen

#### Mittwoch, 19.10.22

4000	19.30-21.00	Grundkurs Gesellschaftstanz
------	-------------	-----------------------------

#### Samstag, 22.10.22

4452	12.00-14.00	Einsteigerkurs Nordic Skating auf Skikes – Langlaufen ohne Schnee
------	-------------	---

#### Dienstag, 25.10.22

5021	19.00-21.00	Aquarellmalerei II
------	-------------	--------------------

#### Donnerstag, 27.10.22

6002	18.00-21.30	Kochkurs: Asiatische Küche
------	-------------	----------------------------

### November 2022

#### Freitag, 04.11.22

7530	09.45-12.00	WIESER Erlebnisbauernhof – Ponyreiten und gemütliches Frühstück
------	-------------	---

#### Mittwoch, 09.11.22

6611	15.00-15.45	Zumba® kids junior II
6614	16.00-17.00	Zumba® kids II
5031	19.00-21.00	Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

#### Freitag, 11.11.22

6400	15.00-17.00	Kunst für Kinder
------	-------------	------------------

#### Montag, 14.11.22

4505	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder
------	-------------	------------------------

#### Dienstag, 15.11.22

4507	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder
------	-------------	------------------------

#### Mittwoch, 16.11.22

1004	18.30-21.30	Vortrag: Patientenvorsorge – ein Thema, das jeden betrifft
------	-------------	--

### Dezember 2022

#### Montag, 05.12.22

4007	18.30-19.30	Zumba® – Time II
------	-------------	------------------

#### Dienstag, 06.12.22

6604	09.00-09.45	Zumbini® II
------	-------------	-------------

#### Donnerstag, 08.12.22

6606	16.00-16.45	Zumbini® II
------	-------------	-------------

#### Freitag, 09.12.22

6608	16.00-16.45	Zumbini® II
------	-------------	-------------

### Januar 2023

#### Montag, 09.01.23

4009	08.50-09.50	Starker Rücken – Straffer Bauch II
4011	10.00-11.00	Fit mit Baby/Kind II
4013	11.10-12.10	Flow Yoga II
4509	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder

#### Dienstag, 10.01.23

4511	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder
4401	18.00-19.00	Fit Mix II
4403	19.00-20.00	Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II

#### Mittwoch, 11.01.23

6612	15.00-15.45	Zumba® kids junior III
6615	16.00-17.00	Zumba® kids III
4015	18.00-19.00	Starker Rücken – Straffer Bauch II
5012	18.30-21.30	Handlettering – Workshop für Einsteiger und Geübte
4601	19.00-20.00	Aqua-Jogging II
4001	19.30-21.00	Aufsteigerkurs Gesellschaftstanz

#### Donnerstag, 12.01.23

4603	17.00-18.00	Aqua-Fitness um 17.00 Uhr II
4605	18.00-19.00	Aqua-Fitness um 18.00 Uhr II
4117	18.00-19.00	Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene II
4118	19.00-20.00	Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene II
4119	20.00-21.00	Muskeltraining nach Pilates – Anfänger II

#### Samstag, 14.01.22

4405	09.00-10.00	Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung II
------	-------------	--

#### Dienstag, 17.01.23

5022	19.00-21.00	Aquarellmalerei III
------	-------------	---------------------

#### Mittwoch, 18.01.23

5032	19.00-21.00	Nähkünste für den Alltag
------	-------------	--------------------------

#### Dienstag, 24.01.23

1006	17.00-18.30	Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld
------	-------------	---

### Februar 2023

#### Freitag, 03.02.23

1008	18.30-20.00	Vortrag: Was Sie über die Patientenverfügung wissen sollten
------	-------------	---

#### Montag, 27.02.23

4513	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder
------	-------------	------------------------

#### Dienstag, 28.02.23

4515	16.15-17.00	Schwimmkurs für Kinder
5023	19.00-21.00	Aquarellmalerei IV



## GESELLSCHAFT UND LEBEN

### Vortrag:

#### Patientenvorsorge – ein Thema, das jeden betrifft 1004

Ottmar Kummerer, Multiplikator Vorsorge- und Patientenverfügung

In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, rechtzeitig und richtig für Situationen, in denen man selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann, vorzusorgen. Der Vortrag soll die Notwendigkeit einer ausreichenden Vorsorge, besonders auch für junge Menschen und Familien, veranschaulichen. Je mehr Sie im Vorfeld regeln, je leichter fällt es Ihren Angehörigen einmal, in Ihrem Sinne Entscheidungen zu treffen. Der Vortrag wird durch eine PowerPoint – Präsentation unterstützt. Für die Besucher gibt es ein Handout sowie diverse Info – Flyer.



**Termin:** *Mittwoch, 16.11.2022, 18.30 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *1 Abend*  
**Gebühr:** *€ 12,-; mind. 10/max. 25 Tn*

### Vortrag:

#### Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld 1006

##### Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Bernd Sauer, Referent des Gesundheitsamtes Freising

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Familiengeld? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen. Die Referierenden leiten die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes Freising. Sie haben an dem Termin keine Zeit und trotzdem Interesse an dem Thema? Sie wünschen eine individuelle Beratung? Dann kontaktieren Sie die Schwangerenberatungsstelle direkt (Webseite: [www.schwanger-fs.de](http://www.schwanger-fs.de)) oder per Mail [schwangerenberatung@kreis-fs.de](mailto:schwangerenberatung@kreis-fs.de) und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

**Termin:** *Dienstag, 24.1.2023, 17 – 18.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Raum 2*  
**Dauer:** *1 Abend*  
**Gebühr:** *– gebührenfrei –; mind. 8/max. 20 Tn*

### Vortrag:

#### Was Sie über die Patientenverfügung wissen sollten 1008

Ottmar Kummerer, Multiplikator Vorsorge- und Patientenverfügung

Wenn Sie im Falle einer schweren Krankheit oder eines Unfalls nichts dem Zufall überlassen möchten, müssen Sie Vorsorge treffen. Mit einer Patientenverfügung regeln Sie, welche medizinischen Maßnahmen Sie wünschen, bzw. welche Sie nicht wünschen. Im Vortrag erläutert der Referent praxisorientiert die mittlerweile recht komplexen Anforderungen an eine Patientenverfügung. Jeder Besucher bekommt ein Handout.

**Termin:** *Freitag, 3.2.2023, 18.30 – 20 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *1 Abend*  
**Gebühr:** *€ 8,-; mind. 10/max. 25 Tn*

## SPRACHEN UND VERSTÄNDIGUNG

#### Englisch für Fortgeschrittene 3302

##### - europäischer Referenzrahmen: Niveau B1

Monika Schauer

Ihre Englischkenntnisse haben Sie vielleicht schon vor längerer Zeit erworben, möchten diese auffrischen und weiter ausbauen, sowie vor allem die mündliche Ausdrucksfähigkeit trainieren und verbessern. In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf der Konversation, wobei die Grammatik natürlich auch nicht vernachlässigt wird. Wir lesen englische Bücher, über die wir anschließend sprechen. Wir hören und singen englische traditionelle und moderne Songs und widmen uns anhand eines anschaulichen Kursbuches interessanten aktuellen Themen. In dieser lebendigen Gruppe werden Sie mit viel Freude lernen.

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 19.1.2023, 18 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Raum 2*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 150,-; mind. 6/max. 15 Tn*  
**Staffelpreis:** *150 € ab 6 Tn, ab 8 Tn 125 €, ab 10 Tn 105 €*

#### Italienisch für Fortgeschrittene 3304

##### am Vormittag

Fiorella Serloreti

Ab Lektion 7/8 Fortsetzungskurs! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Benvenuti! Dieser Sprachkurs richtet sich an alle Interessenten, die Vorkenntnisse der italienischen Sprache besitzen und Lust und Freude am Lernen und Sprechen haben. Lehrbuch: Chiaro! A2, Hueber-Verlag, ISBN 5449-7

Mitzubringen: Schreibmaterial

**Termine:** *Montag, 19.9. – Montag, 9.1.2023, 9.30 – 11 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Raum 2*  
**Dauer:** *13 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 234,-; mind. 4/max. 10 Tn*  
**Staffelpreis:** *234 € Kleingruppe 3 Tn, ab 4 Tn 175,50 €, ab 5 Tn 143 €, ab 6 Tn 130 €*

## GESUNDHEIT UND FITNESS

#### Grundkurs Gesellschaftstanz 4000 NEU

##### Standard-, Latein- und Gesellschaftstänze

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Im Gesellschaftstanz Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen der Standard- und Lateintänze: Salsa, Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Jive, Discofox und Foxtrott stehen hier auf dem Programm.

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

Kursgebühr bezieht sich auf die Anmeldung pro Paar.

Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

**Termine:** *Mittwoch, 19.10. – Mittwoch, 14.12.2022, 19.30 – 21 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Raum 3, Marktstr. 25, Gymnastikraum*  
**Dauer:** *8 Abende*  
**Gebühr:** *€ 140,-; mind. 4/max. 7 Paare*



Rüdiger Bickel und Eva Keller-Gesing  
Foto: Klaus Butenschön

**Aufsteigerkurs Gesellschaftstanz 4001** **Standard-, Latein- und Gesellschaftstänze**

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

siehe 4000

Im Gesellschaftstanz Aufsteigerkurs werden die Tänze und Figuren aus dem Einsteigerkurs erweitert. Es kommen als neue Tänze dazu: Samba und Slowfox.

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

Kursgebühr bezieht sich auf die Anmeldung pro Paar.

Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

**Termine:** *Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 8.3.2023, 19.30 – 21 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Raum 3, Marktstr. 25, Gymnastikraum*  
**Dauer:** *8 Abende*  
**Gebühr:** *€ 140,-; mind. 4/max. 7 Paare*

**Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung 4004** **(nicht nur) für ältere Menschen**

Beate Reith, Tanzleiterin (BVST) für Tanzen im Sitzen  
 Soziale Betreuungskraft in der Seniorenpflege

Tanzen im Sitzen (TIS) fördert Reaktion, Ausdauer und Koordinationsvermögen und hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit! Zusammen versuchen wir die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Abwechslungsreiche Musik trägt dazu bei, mit gymnastischen Tänzen unsere Muskelkraft zu stärken und besonders viel Spaß und Abwechslung bringt dabei auch das Tanzen mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten. Teilnehmer/innen, die in ihrer Beweglichkeit oder ihrem Aufnahmevermögen eingeschränkt sind, oder wer das Tanzen im Sitzen als eine willkommene Ergänzung und Bereicherung zum Tanzen auf der Fläche versteht, können sich auf eine beschwingte und kurzweilige Stunde freuen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Tanzleiterin (BVST) Beate Reith  
 Foto: privat

**Termine:** *Samstag, 08.10. – Samstag, 17.12.2022, 09.00 – 10.00 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *10 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 80,-; mind. 6/max. 12 Tn*

**Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung II 4005** **(nicht nur) für ältere Menschen**

Beate Reith, Tanzleiterin (BVST) für Tanzen im Sitzen  
 Soziale Betreuungskraft in der Seniorenpflege

siehe 4004

**Termine:** *Samstag, 14.01. – Samstag, 18.02.2023, 09.00 – 10.00 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *6 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 48,-; mind. 6/max. 12 Tn*

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**.  
 Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 087 56/21 57

**Zumba® – Time 4006**

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

Tanz-Fitness für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die gemeinsam trainieren und Spaß haben. Bei uns empfindet man das „Workout“ gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn Dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst Du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Zumba®-Time ist unsere Happy Hour!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/ Getränk, evtl. 1 Handtuch

**Termine:** *Montag, 19.9. – Montag, 21.11.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *8 Abende*  
**Gebühr:** *€ 72,-; mind. 4/max. 8 Tn*

**Zumba® – Time II 4007**Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz  
siehe 4006

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/ Getränk, evtl. 1 Handtuch

**Termine:** *Montag, 5.12. – Montag, 6.2.2023, 18.30 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *8 Abende*  
**Gebühr:** *€ 72,-; mind. 4/max. 8 Tn*

**Starker Rücken – Straffer Bauch 4008****am Vormittag**

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, wo speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden. Es ist hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Das Ganze geschieht durch ein funktionelles, motivierendes und intensives Koordinations-, Gleichgewichts- und Muskelaufbautraining. Neben Kräftigungsübungen, speziell für Rücken, Beine und Bauch, fließen auch Elemente aus dem Yoga und dem Faszien-Training ein.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

**Termine:** *Montag, 19.9. – Montag, 19.12.2022, 8.50 – 9.50 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *12 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 96,-; mind. 6/max. 8 Tn*

**Starker Rücken – Straffer Bauch II 4009****am Vormittag**

Liane Emmersberger

siehe 4008

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

**Termine:** *Montag, 9.1. – Montag, 13.2.2023, 8.50 – 9.50 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *6 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 48,-; mind. 6/max. 8 Tn*



### Fit mit Baby/Kind

4010

#### am Vormittag

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern.



Body Styling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für Jede/n geeignet. Auch Frauen/Männer ohne Kinder sind willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/Decke

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 19.12.2022, 10 – 11 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 12 Vormittage  
**Gebühr:** € 96,-; mind. 6/max. 8 Tn

#### VHS-Hinweis

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

### Fit mit Baby/Kind II

4011

#### am Vormittag

Liane Emmersberger

siehe 4010

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/Decke

**Termine:** Montag, 9.1. – Montag, 13.2.2023, 10 – 11 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 6 Vormittage  
**Gebühr:** € 48,-; mind. 6/max. 8 Tn

### Flow Yoga

4012

#### am Vormittag

Liane Emmersberger

Das hier angebotene Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Der fließende Übergang zwischen den einzelnen Stellungen im Flow des eigenen Atemrhythmus prägt diese Form von Yoga. Flow Yoga stellt eine dynamischere, abwechslungsreichere Form des Yoga dar. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der sich zum einen sehr kraftvoll anfühlt, zum anderen aber tatsächlich die Muskeln und die Beweglichkeit stärkt. Flow Yoga ist ein hervorragendes Rücken- und Gleichgewichtstraining und festigt durch seine in die Übungen integrierten Atemtechniken die Psyche und Belastbarkeit.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 19.12.2022, 11.10 – 12.10 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 12 Vormittage  
**Gebühr:** € 96,-; mind. 6/max. 8 Tn

## Hilfskraft Buchbinderei

in Teil-/Vollzeit

## Hilfskraft Druck

in Vollzeit / Schichtbetrieb

## Operator für Digitaldruck

Voraussetzung: Mediengestalter

## Operator für Lettershop

inkl. kleiner Programmierungen

## KASTNER AG

WIR ENTWICKELN,  
 PRODUZIEREN UND  
 VERLEGEN MEDIEN  
 KLIMANEUTRAL.

Bewerbungen  
 bitte an:

**KASTNER AG**  
 z.H. Eduard Kastner  
 Schloßhof 2-6,  
 D-85283 Wolnzach  
 Tel.: +49 8442 9253-0  
 kastner@kastner.de

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



**Flow Yoga II 4013****am Vormittag**

Liane Emmersberger  
siehe 4012

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Termine:** Montag, 9.1. – Montag, 13.2.2023, 11.10 – 12.10 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 6 Vormittage  
**Gebühr:** € 48,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Starker Rücken – Straffer Bauch 4014****am Abend**

Madeleine Proske  
siehe 4008

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), 1 bis 2 Handtücher, Sportkleidung, Getränk

**Termine:** Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 7.12.2022, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 11 Abende  
**Gebühr:** € 88,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Starker Rücken – Straffer Bauch II 4015****am Abend**

Madeleine Proske  
siehe 4008

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), 1 bis 2 Handtücher, Sportkleidung, Getränk

**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 6 Abende  
**Gebühr:** € 48,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene 4114****am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

**Termine:** Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 8.12.2022, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 10 Abende  
**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene 4115****am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin  
siehe 4114

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

**Termine:** Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 8.12.2022, 19 – 20 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 10 Abende  
**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Muskeltraining nach Pilates – Anfänger 4116****am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Das sehr bewusste Muskeltraining schult effektiv Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition der Stütz Muskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/Entspannung, ist das Training für praktisch jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl obendrauf.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

**Termine:** Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 8.12.2022, 20 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 10 Abende  
**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene II 4117****am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin  
siehe 4114

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

**Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 23.3.2023, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 10 Abende  
**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene II 4118****am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin  
siehe 4114

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

**Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 23.3.2023, 19 – 20 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 10 Abende  
**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Muskeltraining nach Pilates – Anfänger II 4119****am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin  
siehe 4116

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

**Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 23.3.2023, 20 – 21 Uhr  
**Ort:** VHS-Gymnastikraum  
**Dauer:** 10 Abende  
**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn



## Fit Mix 4400

### Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie wollen ein effektives Ganzkörpertraining zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems, des Fettstoffwechsels, Kräftigung der Muskulatur, Schulung der Koordination oder einfach nur einen Ausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen? Dann sind Sie hier genau richtig! Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Boxilates, HIT- Intervalltraining, Powerpilates, Powerworkout mit Hanteln oder XCO's etc. bieten ein vielfältiges Programm für jedes Fitnesslevel. Sie entscheiden selbst, ob Sie die Herausforderung annehmen, um bis an Ihre körperlichen Grenzen zu gehen oder eher die leichtere Variante zu wählen. Abschließend folgt ein angenehmes Stretching, welches u. a. die Regeneration der Muskulatur fördert und ein spürbar positives Körpergefühl nach einer anstrengenden Stunde vermittelt.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 13.12.2022, 18 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle*

**Dauer:** *10 Abende*  
**Gebühr:** *€ 90,-; mind. 10/max. 20 Tn*

## Fit Mix II 4401

### Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach  
 siehe 4400

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Dienstag, 10.1. – Dienstag, 14.2.2023, 18 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle*

**Dauer:** *6 Abende*  
**Gebühr:** *€ 54,-; mind. 10/max. 20 Tn*

## Body, Swing & Style: Schwing dich fit! 4402

### - das Ganzkörpertraining mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

- Sie möchten auf gelenkschonende Art den Körper formen, Muskulatur aufbauen und den Fettstoffwechsel anregen?
- Sie möchten den einseitigen Alltagsbelastungen und muskulären Dysbalancen mit Folgen wie z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen entgegenwirken?
- Sie möchten ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert?

Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkungsweise! Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Durch den in Schwingung gebrachten Stab und der damit verbundenen muskulären Mikrovibration können wir effektiv die Tiefenmuskulatur trainieren. Bei regelmäßiger Anwendung erreichen Sie schon nach kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl. Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Dienstag, 4.10. – Dienstag, 13.12.2022, 19 – 20 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle*

**Dauer:** *10 Abende*  
**Gebühr:** *€ 90,-; mind. 8/max. 15 Tn*

## Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II 4403

### - das Ganzkörpertraining mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach  
 siehe 4402

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Dienstag, 10.1. – Dienstag, 14.2.2023, 19 – 20 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle*

**Dauer:** *6 Abende*  
**Gebühr:** *€ 54,-; mind. 8/max. 15 Tn*



## Einsteigerkurs Nordic Skating auf Skikes – 4452 Langlaufen ohne Schnee

Armin Mirlach, zertifizierter Cross-Skating- und Skike-Trainer

DU suchst einen neuen, gesunden Trendsport an der frischen Luft? Probiere doch mal dieses wunderbare Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken aus.

Die Skikes (von engl. Skate und Bike) sind Sportgeräte aus dem Bereich der Crosskates. Sie eignen sich sowohl auf glattem Untergrund als auch in leichtem bis mittelschwerem Gelände. Im Gegensatz zum Rollski sind die Räder luftbereift.

Kursinhalt:

- Allg. Infos zum Rollskisport
- Anpassung des Leihmaterials
- Grundlagenübungen ohne Stockeinsatz (Schlittschuhschritt, Balance, Beinabstoß, Beinschluss)
- Erlernen der Skatingtechniken mit Stockeinsatz
- Übung der verschiedenen Bremstechniken
- Fahrübungen, Praxistest gleich auf dem angrenzenden Radweg möglich
- Teilnahmezertifikat

Wichtig: Bei der Kursanmeldung sind Schuhgröße (für Skikelänge) und Körpergröße (für Stocklänge) anzugeben! Helm und Protektorenpflicht!

Weitere Leih-Ausrüstung: Helm 3 € und Protektoren 3 € , sofern nicht selbst vorhanden.

Mitzubringen: Sport- oder Wanderschuhe (mögl. halbhoch), wetterfeste Sportbekleidung, Getränke, falls vorhanden Helm und Inliner-Protektoren

**Termin:** *Samstag, 22.10.2022, 12 – 14 Uhr*  
**Ort:** *Treffpunkt: Parkplatz Raiffeisen-Sporthalle*  
**Dauer:** *1 Vormittag*  
**Gebühr:** *€ 71,-; mind. 3/max. 8 Tn*

**Aqua-Jogging 4600**

Sabine Meusel

Keine Lust aufgrund des schlechten Wetters oder gesundheitlicher Beschwerden zum Joggen? Dann besuchen Sie doch das Schwimmbad in Nandlstadt. Wussten Sie, dass die Dichte des Wassers 800-mal höher ist als die der Luft? Was diese Information praktisch bedeutet, erfahren Sie, wenn Sie versuchen im Wasser zu laufen. Beim Aqua-Jogging schwebt der Körper im Wasser durch einen Auftriebsgurt oder eine „Poolnudel“. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen in den Beinen viel weniger belastet, denn sie arbeiten gegen den Widerstand des Wassers. Aqua-Jogging können Läufer somit auch dann problemlos durchführen, wenn orthopädische Überlastungsbeschwerden das normale Laufen behindern. Richtig ausgeführt, ist es ein Ganzkörper-Training und beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Haltemuskulatur. Worauf warten Sie? Aqua-Jogging kräftigt Sie und verbessert Ihre Laufform – auf schonende Art und Weise.

Zu der Kursgebühr kommt noch das Eintrittsgeld für das Hallenbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

**Termine:** *Mittwoch, 28.9. – Mittwoch, 21.12.2022, 19 – 20 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad*  
**Dauer:** *12 Abende*  
**Gebühr:** *€ 108,-; mind. 7/max. 10 Tn*

**Aqua-Jogging II 4601**

Sabine Meusel

siehe 4600

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

**Termine:** *Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 26.4.2023, 19 – 20 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 117,-; mind. 7/max. 10 Tn*

**Aqua-Fitness um 17.00 Uhr 4602**

Sabine Meusel

Schwimmen ist Ihnen zu langweilig? Wollen Sie im Wasser genussvoll etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Figur tun? Dann ist Aqua-Fitness perfekt für Sie! Positive Auswirkungen durch das Medium Wasser sind folgende:

- Hoher Gesundheitswert; fast vollständige Gelenkschonung, geringes Risiko der Überbelastung, geringe Verletzungsgefahr
- Der Auftrieb entlastet die Wirbelsäule
- Muskulatur und Herz-Kreislauf-System werden gefordert
- Durch den Wasserwiderstand kann die Entwicklung der Kraft und der Ausdauer erhöht werden
- Der Muskelkater bleibt aus, denn die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und auch der Muskulatur (trägt auch zur Entschlackung des Körpers bei)
- Bewegung im Wasser erzeugt physisches und psychisches Wohlfühlgefühl
- Der Gleichgewichtssinn, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit werden geschult
- Ein ideales Aufbautraining nach Sportverletzungen

In dieser Stunde kommen Pilatesübungen zum Einsatz! Aqua-Fitness ist nicht nur ein intensives Training für Frauen, sondern auch für Männer und Teenager. Na, ist das nichts für Sie? Also dann rein in den Pool! Ich freue mich auf Sie!

Zu der Kursgebühr kommt noch das Eintrittsgeld für das Hallenbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

**Termine:** *Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 22.12.2022, 17 – 18 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad*  
**Dauer:** *12 Abende*  
**Gebühr:** *€ 108,-; mind. 10/max. 12 Tn*  
**Dieser Kurs ist bereits ausgebucht – Warteliste!**

**Aqua-Fitness um 17.00 Uhr II 4603**

Sabine Meusel

siehe 4602

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 27.4.2023, 17 – 18 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 117,-; mind. 10/max. 12 Tn*

**Aqua-Fitness um 18.00 Uhr 4604**

Sabine Meusel

siehe 4602

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

**Termine:** *Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 22.12.2022, 18 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad*  
**Dauer:** *12 Abende*  
**Gebühr:** *€ 108,-; mind. 10/max. 10 Tn*  
**Dieser Kurs ist bereits ausgebucht – Warteliste!**

**Aqua-Fitness um 18.00 Uhr II 4605**

Sabine Meusel

siehe 4602

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 27.4.2023, 18 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad*  
**Dauer:** *13 Abende*  
**Gebühr:** *€ 117,-; mind. 10/max. 10 Tn*

**KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN****Handlettering – Workshop für Einsteiger und Geübte 5012**

Jule Pfeiffer-Spiekermann, Diplom-Designerin, Kunsttherapeutin

Handlettering ist nicht nur im Trend, sondern schafft eine entspannte und kreative Atmosphäre. Die schön gestalteten Handschriften sehen toll aus und eignen sich wunderbar zum Gestalten von persönlichen Karten und Geschenken. Dieser Workshop vermittelt an viel über Buchstaben, Schriften und das Handwerk des Schreibens. Mit ein paar einfachen Tricks und ein wenig Übung können auch Sie Ihren Namen, nette Sprüche und kurze Schriftzüge entwerfen und zeichnen. Sie lernen geeignete Stifte und Material kennen, Sie arbeiten in einem eigenen Übungsheft, was bei Ihnen verbleibt und probieren verschiedene Brush-Pens aus. So entsteht sicherlich Lust auf mehr Handlettering! Materialgeld vor Ort zu zahlen: 5 €



Mitzubringen: Bleistift HB, Anspitzer, Radiergummi, 1 Block Din A4 Karopapier, ein Lineal (30 cm) und ein Fineliner 0,4 (z.B. Stabilo Point schwarz), alles weitere Material wird gestellt

**Termin:** *Mittwoch, 11.1.2023, 18.30 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Raum 1*  
**Dauer:** *1 Abend*  
**Gebühr:** *€ 35,-; mind. 5/max. 12 Tn*



## Aquarellmalerei 5020

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler  
Die Aquarelltechnik ist die spontanste Disziplin in der Malerei und erfordert hohe Konzentration. Durch aufmerksames und einfühlsames Sehen des Motivs finden wir zu persönlichen Ausdrucksformen. Ziel ist es, zu eigenem Stil und Bildgestaltung zu finden. Wir experimentieren mit Techniken und erarbeiten verschiedene Bildmotive, vom großzügigen Pinselstrich, fließendem Verlauf bis skizzenhaftem Auftrag.

Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

**Termine:** **Dienstag, 20.9. – Dienstag, 18.10.2022, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **5 Abende**  
**Gebühr:** **€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn**

## Aquarellmalerei II 5021

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler  
siehe 5020

Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

**Termine:** **Dienstag, 25.10. – Dienstag, 29.11.2022, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **5 Abende**  
**Gebühr:** **€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn**

## Aquarellmalerei III 5022

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler  
siehe 5020

Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

**Termine:** **Dienstag, 17.1. – Dienstag, 14.2.2023, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **5 Abende**  
**Gebühr:** **€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn**

## Aquarellmalerei IV 5023

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler  
siehe 5020

Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß



**Termine:** **Dienstag, 28.2. – Dienstag, 28.3.2023, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **5 Abende**  
**Gebühr:** **€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn**

### VHS-Hinweis

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

## Nähmaschine für Anfänger 5030

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Erklärt werden sämtliche Funktionen, der Einsatz der verschiedenen Nähfüßchen, die Verstellung der Spannung an der Maschine und der Spulenkapsel, die Maschinensäuberung und -pflege. Sie nähen am 1. Abend einen Kissenbezug und üben daran u.a. das Einnähen eines Reißverschlusses. Darüber hinaus erhalten Sie zahlreiche Tipps rund um die Maschine.



An den darauffolgenden Abenden werden Sie Ihr erstes, individuelles Wunschprojekt nähen, vielleicht ein einfacher Rock oder Hose, evtl. eine Tasche oder verschiedene Wohn-Accessoires. Alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Burger-Jehle unter 08756/8129894.

Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Nahttrenner, Stecknadeln, Nähgarn passend zum Stoff, Schneiderkreide, Baumwollstoff 90 x 45 cm (kein Jersey) sowie Kunststoff-Reißverschluss Länge 25 – 30 cm; Stoffreste ca. 25 x 25 cm in einer anderen Farbe für die Applikation, sofern vorhanden.

**Termine:** **Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 26.10.2022, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **6 Abende**  
**Gebühr:** **€ 90,-; mind. 3/max. 6 Tn**

## Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 5031

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Anfänger\*innen fertigen zunächst einen Kissenbezug, bevor sie mit einem einfachen Modell nach Wahl beginnen.

Fortgeschrittene arbeiten an einem Modell nach Wahl und Erfahrungsstand und erhalten dabei fachliche Unterstützung. Alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Burger-Jehle unter 08756/8129894.

Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Nahttrenner, Stecknadeln, Nähgarn passend zum Stoff, Schneiderkreide, Baumwollstoff für einen Kissenbezug 0,45 x 1,40 cm und passendes Garn; Stoffreste für Applikation und Knöpfe sofern vorhanden. Fortgeschrittene wählen Ihr Wunschmodell nach einem Schnitt entsprechend ihrem Leistungsstand.

**Termine:** **Mittwoch, 9.11. – Mittwoch, 14.12.2022, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **6 Abende**  
**Gebühr:** **€ 90,-; mind. 3/max. 6 Tn**

## Nähkünste für den Alltag 5032 NEU

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Knöpfe annähen, aufgegangene Nähte und Säume wieder schließen, Hosen kürzen, Löcher flicken, Reißverschlüsse einnähen usw. – mit den Grundbegriffen des Nähens (mit und ohne Nähmaschine), welche in diesem Seminar vermittelt werden, schaffen Sie es leicht, Kleiderpannen selbstständig zu beheben und die Garderobe in Ordnung zu halten. Sie bekommen eine Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine, in verschiedene Nahtarten und kleine Verarbeitungstechniken. Alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Burger-Jehle unter 08756/8129894.

Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Nahttrenner, Stecknadeln, Nähgarne, Schneiderkreide

**Termine:** **Mittwoch, 18.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 19 – 21 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **5 Abende**  
**Gebühr:** **€ 90,-; mind. 3/max. 6 Tn**

## KOCHEN

### Asiatische Küche

6002

Thuy Nga Vu

In der asiatischen Küche finden sich vielfältige Zutaten und geschmacksintensive Gewürze. Gemeinsam verarbeiten wir diese zu einer Tom yam gai Suppe mit Hühnerfleisch, Pilzen, Bambus und Koriander. Als Hauptgericht kochen wir eine knusprige Ente auf einer süß-sauren Sauce, Gemüse der Saison und dazu Reis. Zur Abrundung des Menüs gibt es frisches asiatisches Obst. Während dem gemeinsamen Kochen gebe ich Ihnen Tipps zum Einkauf und zur Zubereitung, sodass Sie für das Nachkochen bestens gewappnet sind. Zum Essen werden Grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.



Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, Tupperware/Restebehälter, Geschirrtücher

**Termin:** **Donnerstag, 27.10.2022, 18 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Schulküche**  
**Dauer:** **1 Abend**  
**Gebühr:** **€ 31,-; mind. 8/max. 12 Tn**

## DIE JUNGE VHS

## KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

### Kunst für Kinder

6400

für Kinder ab 8 Jahren

Gertraud Wagner

Das gemeinsame Tun in kreativer Atmosphäre soll im Mittelpunkt dieses Kurses stehen. Dazu kommt die Bildbetrachtung. Sie schärft unsere Wahrnehmung und erweitert unsere Kenntnis der bildnerischen Möglichkeiten mit Farben und Formen. Vor allem soll die Bildbetrachtung zur eigenen bildnerischen Tätigkeit hinführen und motivieren. Jedes Kind soll seine bildnerischen Ausdrucksmöglichkeiten erforschen und anzuwenden lernen.



Materialkosten (Papier) vor Ort: 5 €

Mitzubringen: Farbkasten, Lappen, Pinsel, Zeichenpapier ab DIN A3 (kann auch gestellt werden), Stifte, Kreide o. ä.

**Termine:** **Freitag, 11.11. – Freitag, 25.11.2022, 15 – 17 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Raum 1**  
**Dauer:** **3 Nachmittage**  
**Gebühr:** **€ 30,-; mind. 5/max. 8 Tn**

**HIRSCHPOINTNER**  
Haushaltswaren

*Damit Kochen Freu(n)de macht...*

Thalbacher Straße 16 • 85368 Moosburg  
Fon. 0 87 61 / 23 18 • Fax: 0 87 61 / 42 76

## GESUNDHEIT UND SPORT

### Schwimmkurs für Kinder

4501

Natalja Harney, Dipl.-Sportlehrerin

Ab September 2022 finden fortlaufend zweimal wöchentlich an 12 Nachmittagen die Kurse statt. Zu der Kursgebühr kommt noch das Eintrittsgeld für das Hallenbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

**Termine:** **Mo./Mi. oder Di./Fr., 16.15 – 17.00 Uhr**  
**Die genauen Termine erhalten Sie auf Anfrage in der Volkshochschule.**

**Ort:** **Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad**  
**Dauer:** **12 Nachmittage**  
**Gebühr:** **€ 120,-; mind. 6/max. 8 Tn**

### Zumbini®

6603

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

Die Zumbini®-Philosophie geht davon aus, dass Musik angeboren ist und Kinder mit musikalischen Fähigkeiten zur Welt kommen. Der Kurs unterstützt die Kinder dabei, Musik zu fühlen und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Musik macht Spaß und wenn etwas Spaß macht, lernen wir, ohne es zu bemerken. Kleine Kinder werden von einer unterhaltsamen, sicheren und dennoch strukturierten Spielumgebung profitieren und ihre sozialen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten entwickeln. Im Kurs beteiligen sich alle am Musizieren und an den Bewegungen zur Musik, ohne ein Leistungsziel zu fokussieren. Wichtig ist das Lernen durch Freude an der Musik, sowohl durch aktives als auch passives Dabeisein des Kindes. Die Teilnahme der Betreuungsperson ist entscheidend. Sie sind die Vorbilder und der „Spiegel“ für ihre Schützlinge. Dadurch wird die emotionale Bindung zwischen Mama, Papa oder auch Oma oder Opa und dem Kind gefördert. Der Kurs bietet somit eine optimale Gelegenheit, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** **Dienstag, 20.9. – Dienstag, 22.11.2022, 9 – 9.45 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Gymnastikraum**  
**Dauer:** **9 Vormittage**  
**Gebühr:** **€ 72,-; mind. 4/max. 8 Tn**

### Zumbini® II

6604

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

siehe 6603

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** **Dienstag, 6.12. – Dienstag, 7.2.2023, 9 – 9.45 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Gymnastikraum**  
**Dauer:** **8 Vormittage**  
**Gebühr:** **€ 64,-; mind. 4/max. 8 Tn**

### Zumbini®

6605

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

siehe 6603

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** **Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 24.11.2022, 16 – 16.45 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Gymnastikraum**  
**Dauer:** **9 Nachmittage**  
**Gebühr:** **€ 72,-; mind. 4/max. 8 Tn**

**Zumbini® II 6606**

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson  
(Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz  
siehe 6603

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Donnerstag, 8.12. – Donnerstag, 9.2.2023, 16 – 16.45 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *8 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 64,-; mind. 4/max. 8 Tn*

**Zumbini® 6607**

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson  
(Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz  
siehe 6603

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Freitag, 23.9. – Freitag, 25.11.2022, 16 – 16.45 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *9 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 72,-; mind. 4/max. 8 Tn*

**Zumbini® II 6608**

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson  
(Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz  
siehe 6603

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Freitag, 9.12. – Freitag, 10.2.2023, 16 – 16.45 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *8 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 64,-; mind. 4/max. 8 Tn*

**Zumba® kids junior 6610**

von 4 bis 6 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 4-6 Jahren erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. So funktioniert's: Zumba® Kids Junior Kurse sind unterhaltsame, energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreos. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Vorteile: Dadurch unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten, wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 26.10.2022, 15 – 15.45 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *6 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 8 Tn*

**Zumba® kids junior II 6611**

von 4 bis 6 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin  
siehe 6610

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 9.11. – Mittwoch, 14.12.2022, 15 – 15.45 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *6 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 8 Tn*

**Zumba® kids junior III 6612**

von 4 bis 6 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin  
siehe 6610

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 15 – 15.45 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *6 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 8 Tn*

**Zumba® kids 6613**

von 7 bis 11 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 7-11 Jahren erhalten die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. So funktioniert's: Zumba® Kids Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Vorteile: Hilft dabei, einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kindern ein, indem sie sehen, wie viel Spaß das machen kann. Die Kurse beinhalten wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern, wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.



Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 26.10.2022, 16 – 17 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *6 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 54,-; mind. 5/max. 8 Tn*

**Zumba® kids II 6614**

von 7 bis 11 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin  
siehe 6613

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 9.11. – Mittwoch, 14.12.2022, 16 – 17 Uhr*  
**Ort:** *VHS-Gymnastikraum*  
**Dauer:** *6 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 54,-; mind. 5/max. 8 Tn*

**Zumba® kids III 6615**
**von 7 bis 11 Jahre**

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

siehe 6613

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Termine:** **Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 16 – 17 Uhr**  
**Ort:** **VHS-Gymnastikraum**  
**Dauer:** **6 Nachmittage**  
**Gebühr:** **€ 54,-; mind. 5/max. 8 Tn**

**WIESER Erlebnisbauernhof – unser Angebot für die Aller kleinsten 7500**
**für Familien mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Familie Hörmannskirchner

An diesem Vormittag ist der Bauernhof für die Kleinsten reserviert. In Begleitung einer vertrauten Bezugsperson dürfen die Kinder Kontakt mit verschiedenen Bauernhoftieren aufnehmen, Rinder füttern, Eier aus den Nestern holen, Ziegen streicheln, ...

Zusammen genießen wir eine naturbelassene Bauernbrotzeit und können beim Brot backen im Holzofen zuschauen.

In der Kursgebühr, pro Person, sind enthalten: Schaubacken im Holzofen, Material, Versicherung, Brotzeit, Getränk und Kaffee.

Hinweis: bei schlechter Witterung muss die Veranstaltung leider entfallen.

WICHTIG: Bei Anmeldung bitte die Anzahl der Teilnehmer und bei den Kindern Vorname und Geburtsdatum angeben!

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk

**Termin:** **Dienstag, 27.9.2022, 9 – 11.30 Uhr**  
**Ort:** **Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern**  
**Dauer:** **1 Vormittag**  
**Gebühr:** **€ 16,-; mind. 10/max. 20 Tn**

**WIESER Erlebnisbauernhof – unser Angebot für die Aller kleinsten 7501**
**für Familien mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Familie Hörmannskirchner

siehe 7500

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk

**Termin:** **Mittwoch, 28.9.2022, 9 – 11.30 Uhr**  
**Ort:** **Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern**  
**Dauer:** **1 Vormittag**  
**Gebühr:** **€ 16,-; mind. 10/max. 20 Tn**

**WIESER Erlebnisbauernhof – Erntedank-Brot backen für Familien 7510**
**für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Familie Hörmannskirchner

Wir backen gemeinsam Brot im knisternden Holzofen unseres Brotbackhauses. Körner aus Getreideähren zupfen, Teig formen, den Geruch von frisch gebackenem Brot riechen... ein unvergessliches Erlebnis. Zusammen genießen wir eine



naturbelassene Bauernbrotzeit mit warmen Fladenbroten, frischen Eiern, Käse, Milch und Butter, sowie Obst, Gemüse und Kräutern aus dem Bauerngarten. Und natürlich darf auch ein Besuch bei den Bauernhoftieren nicht fehlen. Zusammen füttern wir die Rinder mit frischem Heu und starten zu einer lustigen Schubkarrenrunde. Wir schauen bei den frechen Ziegen vorbei und wer sich traut, kann über die Rutschbahn zu den Streicheltieren rutschen.

Das selbstgebackene kleine Dinkelvollkornbrot nehmen die Teilnehmer am Ende mit nach Hause.

In der Kursgebühr, pro Person, sind enthalten: Material, Versicherung, Brotzeit, Getränk und Kaffee.

WICHTIG: Bei Anmeldung bitte die Anzahl der Teilnehmer und bei den Kindern Vorname und Geburtsdatum angeben!

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, eventuell eine warme Sitzunterlage

**Termin:** **Freitag, 30.9.2022, 9 – 12 Uhr**  
**Ort:** **Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern**  
**Dauer:** **1 Vormittag**  
**Gebühr:** **€ 18,-; mind. 10/max. 20 Tn**

**WIESER Erlebnisbauernhof – Erntedank-Brot backen für Familien 7511**
**für Familien mit Kindern von 5 bis 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Familie Hörmannskirchner

siehe 7510

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, eventuell eine warme Sitzunterlage

**Termin:** **Freitag, 30.9.2022, 15 – 18 Uhr**  
**Ort:** **Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern**  
**Dauer:** **1 Nachmittag**  
**Gebühr:** **€ 18,-; mind. 10/max. 20 Tn**

**WIESER Erlebnisbauernhof – Wir besuchen die Bauernhoftiere 7520**
**für Familien mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Familie Hörmannskirchner

Ziegen streicheln, frische Hühnereier einsammeln, den Rindern Heu geben, Landluft schnuppern,... Zusammen mit einem Elternteil können die Kinder den Alltag auf dem Bauernhof mit den Tieren und der Natur hautnah erleben. Eine kleine Back- und Bastelaktion, sowie ein Fingerspiel runden das Programm ab.



Den Vormittag lassen wir gemütlich bei einer gemeinsamen Brotzeit ausklingen.

In der Kursgebühr, pro Person, sind enthalten: Material, Versicherung, Brotzeit, Getränk und Kaffee.

WICHTIG: Bei Anmeldung bitte die Anzahl der Teilnehmer und bei den Kindern Vorname und Geburtsdatum angeben!

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, eventuell eine kleine Sitzunterlage

**Termin:** **Dienstag, 11.10.2022, 9 – 11 Uhr**  
**Ort:** **Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern**  
**Dauer:** **1 Vormittag**  
**Gebühr:** **€ 16,-; mind. 10/max. 20 Tn**

**WIESER Erlebnisbauernhof –  
Wir besuchen die Bauernhoftiere** 7521

für Familien mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Familie Hörmannskirchner

siehe 7520

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, eventuell eine kleine Sitzunterlage

**Termin:** *Mittwoch, 12.10.2022, 9 – 11 Uhr*  
**Ort:** *Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern*  
**Dauer:** *1 Vormittag*  
**Gebühr:** *€ 16,-; mind. 10/max. 20 Tn*


**WIESER Erlebnisbauernhof –  
Kartoffelfeuer entzünden und  
Vogelhäuschen bauen** 7525

für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Familie Hörmannskirchner

Habt ihr eigentlich schon mal Kartoffeln aus dem Kartoffelfeuer probiert? Das sind die besten Kartoffeln die man jemals gegessen hat! Ein knisterndes Kartoffelfeuer entzünden, Kartoffeln aus dem Gemüsebeet ausgraben, sich am Lagerfeuer aufwärmen...

Während die Kartoffeln im Lagerfeuer brutzeln, kann sich jedes Kind mit Hilfe von Mama oder Papa sein eigenes Vogelhäuschen zusammenbauen, bemalen und natürlich im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir erleben gemeinsam einen tollen Vormittag in der Natur, an dem wir auch die Bauernhoftiere besuchen.

Zusätzlich vor Ort zu bezahlen: 16,00 € pro Kind Materialgeld für das Vogelhäuschen

In der Kursgebühr, pro Person, sind enthalten: Versicherung, Brotzeit, Getränk.

WICHTIG: Bei Anmeldung bitte die Anzahl der Teilnehmer und bei den Kindern Vorname und Geburtsdatum angeben!

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden darf und festes Schuhwerk oder Gummistiefel, Malerkittel oder altes Hemd, eventuell eine warme Sitzunterlage, eine Kiste oder ähnliches für den Transport des Vogelhäuschens

**Termin:** *Freitag, 14.10.2022, 9 – 11.15 Uhr*  
**Ort:** *Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern*  
**Dauer:** *1 Vormittag*  
**Gebühr:** *€ 16,-; mind. 12/max. 20 Tn*

**WIESER Erlebnisbauernhof –  
Kartoffelfeuer entzünden und  
Vogelhäuschen bauen** 7526


für Familien mit Kindern von 5 bis 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Familie Hörmannskirchner

siehe 7525

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden darf und festes Schuhwerk oder Gummistiefel, Malerkittel oder altes Hemd, eventuell eine warme Sitzunterlage, eine Kiste oder ähnliches für den Transport des Vogelhäuschens

**Termin:** *Freitag, 14.10.2022, 15 – 17.15 Uhr*  
**Ort:** *Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern*  
**Dauer:** *1 Nachmittag*  
**Gebühr:** *€ 16,-; mind. 12/max. 20 Tn*


**WIESER Erlebnisbauernhof –  
Ponyreiten und gemütliches Frühstück** 7530

für Kinder von 2 bis 9 Jahren in Begleitung eines Elternteils bzw. Oma oder Opa

Familie Hörmannskirchner

Gemeinsam füttern wir die Kälbchen und Rinder mit Heu und genießen anschließend ein gemütliches Frühstück im Naturstammhaus auf dem WIESER Erlebnisbauernhof.

Danach geht's zum Ponyreiten auf den Ponyhof Bauer (Fußweg ca. 5 Min.). Nach dem Kennenlernen der Ponys heißt es erstmal putzen und striegeln. Und schon geht's los, eine Runde reiten in der Halle oder auch zwei oder drei,...

In der Kursgebühr, pro Person, sind enthalten: ein reichhaltiges Frühstück mit Getränken und Kaffee, Versicherung.

WICHTIG: Bei Anmeldung bitte die Anzahl der Teilnehmer und bei den Kindern Vorname und Geburtsdatum angeben!

Mitzubringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm für die Kinder zum Reiten

**Termin:** *Freitag, 4.11.2022, 9.45 – 12 Uhr*  
**Ort:** *Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern*  
**Dauer:** *1 Vormittag*  
**Gebühr:** *€ 19,-; mind. 15/max. 22 Tn*

## **Herbst/Winter 2022/23**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„alles ausblenden und durch“ war mein Motto bei der Planung des aktuellen Programmheftes für das neue Semester an der vhs Zolling. Den Kopf frei machen von übermächtigen Gedanken und gleichzeitig frei denken um ein neues und kreatives Kursangebot zu verwirklichen. Es ist mir, wie ich finde, recht gut gelungen. In jedem Fachbereich konnte ich neue Kursleitungen mit neuen Themen gewinnen, die sowohl das eigene Denken, als auch das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele beflügeln können.

Lassen Sie sich von „Altbewährtem“ und neuen „Schmankerln“, die durchaus auch wörtlich zu verstehen sind, begeistern.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern und Inspiration bei der Lektüre! Bitte bleiben Sie uns treu!

Ihre Corinna Steinecke

**„Die Gedankenfreiheit  
ist die einzig wahre und  
die größte Freiheit, die der  
Mensch erreichen kann.“**

Maxim Gorki  
(Schriftsteller, 1868 – 1936)

### **Anmeldung**

- online: [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)
- per Telefon, Fax oder Email
- schriftlich mit der Anmeldekarte
- gerne auch persönlich

### **Sprechzeiten**

täglich 9 – 12 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten können Sie uns gerne eine Nachricht zukommen lassen:

Telefon 081 67 6943-32

Telefax 08761 7225-14

Email [vhs-zolling@vhs-moosburg.de](mailto:vhs-zolling@vhs-moosburg.de)

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 08761 7225-0 oder Email [buer@vhs-moosburg.de](mailto:buer@vhs-moosburg.de) zur Verfügung.

Weitere Informationen unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de), Menüpunkt vhs-zolling

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. gelten auch für die vhs Zolling.

## TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

### September 2022

#### Donnerstag, 15.09.22

Z440A 08.45 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
Z441A 10.30 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
Z599 19.30 Uhr „Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel-Chor der vhs

#### Montag, 19.09.22

Z221 18.00 Uhr Einführung in Microsoft-Office  
Z480 12.00 Uhr Zumba® mit Melanie

#### Dienstag, 20.09.22

Z462 08.30 Uhr PILATES in Wolfersdorf  
Z624 15.00 Uhr Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren  
Z625 16.00 Uhr Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren  
Z220 18.00 Uhr Erste Schritte am Computer

#### Mittwoch, 21.09.22

Z620 15.00 Uhr Kindertanz in Zolling  
Z622 16.00 Uhr Kindertanz in Zolling  
Z432 18.00 Uhr Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger

#### Donnerstag, 22.09.22

Z572 14.00 Uhr Geige in Zolling  
Z464 18.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf  
Z470 19.30 Uhr BODYART® Training

#### Freitag, 23.09.22

Z560 15.30 Uhr Klavier für Anfänger in Zolling  
Z501 18.00 Uhr Asiatische Küche  
Z601 18.00 Uhr Musikalische Früherziehung – Elternabend

#### Samstag, 24.09.22

Z448 09.30 Uhr Mantra-Yoga Spezial

#### Montag, 26.09.22

Z550 12.00 Uhr Gitarre am Montag  
Z466 18.30 Uhr PILATES in Attenkirchen  
Z478 19.45 Uhr HIIT Training in Attenkirchen

#### Dienstag, 27.09.22

Z554 09.00 Uhr Gitarre am Dienstagvormittag  
Z540 13.00 Uhr Blockflötenunterricht mit Elise-Anne  
Z450 18.00 Uhr Rücken Fit  
Z451 19.00 Uhr Rücken Fit

#### Mittwoch, 28.09.22

Z151 15.00 Uhr Jetzt bin ich ein Schulkind

#### Donnerstag, 29.09.22

Z460 10.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf  
Z575S 14.00 Uhr Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren  
Z468 17.30 Uhr PILATES in Zolling

#### Freitag, 30.09.22

Z660 14.30 Uhr Musikalische Früherziehung für Kinder von 5 – 7 Jahren

### Oktober 2022

#### Dienstag, 04.10.22

Z312 09.00 Uhr Refresh your English – learning by talking (B2)  
Z310 10.45 Uhr A new start – Refresher (A1/A2)  
Z226 18.00 Uhr PowerPoint Präsentationen

#### Mittwoch, 05.10.22

Z311 09.00 Uhr English – Refresher (A2 / B1)  
Z443A 09.00 Uhr Gesunder Rücken mit Yoga  
Z444 17.30 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden  
Z446 19.15 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden  
Z472 19.30 Uhr MOBILITY Training – Routineflows

#### Donnerstag, 06.10.22

Z454 09.00 Uhr Starker Rücken – stabile Mitte  
Z456 10.10 Uhr Fit mit Baby/ Kind  
Z330 18.00 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene – Chiaro A1 Nuova Edizione

#### Freitag, 07.10.22

Z474 08.30 Uhr Fit und zufrieden ins Wochenende  
Z340 09.00 Uhr Spanisch für Anfänger  
Z341 10.45 Uhr Spanisch Konversation

#### Samstag, 08.10.22

Z115 13.00 Uhr www. mal anders – WaldWirktWunder  
Z530 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler ...

#### Montag, 10.10.22

Z442 09.00 Uhr QiGong – Heilsame Bewegung  
Z150 09.30 Uhr Babymassage „Zweisamzeit“  
Z222W1 18.00 Uhr WORD Grundlagen  
Z626 18.00 Uhr Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

#### Dienstag, 11.10.22

Z414 19.00 Uhr Verbundene Tiefenatmung

#### Donnerstag, 13.10.22

Z422 18.15 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  
Z502 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – Herzhaftes für Freunde!

#### Samstag, 15.10.22

Z490 14.00 Uhr Farbtypberatung (ohne Make-Up)

#### Dienstag, 18.10.22

Z227 18.00 Uhr Datensicherung und Aufräumen im PC-System

#### Samstag, 22.10.22

Z154 10.00 Uhr Workshop: „Leg doch bitte endlich mal das Handy weg!“  
Z5000 19.00 Uhr Das Mitmach-Krimi-Dinner

#### Montag, 24.10.22

Z222W2 18.00 Uhr WORD Aufbaukurs

#### Dienstag, 25.10.22

Z228 18.00 Uhr Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

#### Donnerstag, 27.10.22

Z503 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – Eine kulinarische Reise

#### Freitag, 28.10.22

Z580 14.00 Uhr Mundharmonika Workshop – Folk- & Countryharp

### November 2022

#### Montag, 07.11.22

Z223E1 18.00 Uhr EXCEL Grundlagen

#### Donnerstag, 10.11.22

Z504 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – So schmeckt Heimat!

#### Samstag, 12.11.22

Z161 10.00 Uhr Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen

Z531 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

#### Freitag, 18.11.22

Z156 18.00 Uhr Spiel mit uns – dein Spieleabend

### Dezember 2022

#### Donnerstag, 01.12.22

Z505 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – es weihnachtet sehr!

#### Mittwoch, 07.12.22

Z500 17.30 Uhr Die indische vegetarische Küche – exotisch und voller Vitamine

#### Samstag, 10.12.22

Z532 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

### Januar 2023

#### Montag, 09.01.23

Z223E2 18.00 Uhr EXCEL Aufbaukurs  
Z627 18.00 Uhr Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)  
Z467 18.30 Uhr PILATES in Attenkirchen  
Z479 19.45 Uhr HIIT Training in Attenkirchen  
Z481 20.00 Uhr Zumba® mit Melanie

#### Dienstag, 10.01.23

Z463 08.30 Uhr PILATES in Wolfersdorf  
Z223E 18.00 Uhr EXCEL Auffrischkurs  
Z452 18.00 Uhr Rücken Fit  
Z453 19.00 Uhr Rücken Fit

#### Mittwoch, 11.01.23

Z443B 09.00 Uhr Gesunder Rücken mit Yoga  
Z621 15.00 Uhr Kindertanz in Zolling  
Z623 16.00 Uhr Kindertanz in Zolling  
Z445 17.30 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden  
Z447 19.15 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

#### Donnerstag, 12.01.23

Z440B 08.45 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
Z455 09.00 Uhr Starker Rücken – stabile Mitte  
Z441B 10.30 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
Z461 10.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf  
Z457 10.10 Uhr Fit mit Baby/ Kind  
Z469 17.30 Uhr PILATES in Zolling  
Z465 18.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf  
Z471 19.30 Uhr BODYART® Training

#### Freitag, 13.01.23

Z475 08.30 Uhr Fit und zufrieden ins Wochenende  
Z152 15.00 Uhr Selbstbehauptungskurs „Stark auch ohne Muckis“

#### Samstag, 14.01.23

Z533 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

#### Freitag, 20.01.23

Z449 16.30 Uhr Yoga-Retreat

#### Samstag, 21.01.23

Z410 10.00 Uhr Massage für Zwei

#### Montag, 23.01.23

Z224 18.00 Uhr VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications

#### Samstag, 28.01.23

Z162 14.00 Uhr Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die innere Familie

### Februar 2023

#### Donnerstag, 02.02.23

Z576S 14.00 Uhr Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

#### Freitag, 03.02.23

Z153 15.00 Uhr Pubertät in Sicht!

#### Samstag, 04.02.23

Z103 10.00 Uhr Theoriewissen im Straßenverkehr

#### Montag, 06.02.23

Z225 18.00 Uhr Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

#### Dienstag, 07.02.23

Z100 20.00 Uhr Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

#### Samstag, 11.02.23

Z534 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

#### Dienstag, 14.02.23

Z101 20.00 Uhr Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

#### Donnerstag, 16.02.23

Z160 19.30 Uhr Vortrag: Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt

#### Dienstag, 28.02.23

Z102 20.00 Uhr Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung

**GESELLSCHAFT UND LEBEN****RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN****Vortrag****Vererben mit Sinn und Verstand Z100**

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamentserrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
  - Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
  - Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen
  - Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
  - Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme
- Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** *Dienstag, 7.2.2023, 20 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 12,-; mind. 5/max. 20 Tn*

**Vortrag****Haftung für die Pflegekosten der Eltern Z101**

Monika Blümel

**Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte**

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Ersparnis nicht aus um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten“.

Der leicht verständliche Vortrag behandelt u. a. folgende Themen:

- Unterhaltsverpflichtung der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte
- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben

Es werden im Vortrag vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung aufgezeigt.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** *Dienstag, 14.2.2023, 20 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

**Vortrag****Patientenverfügung / Betreuungsverfügung Z102**

Monika Blümel

**Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab**

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.

Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.

Was viele nicht wissen:

Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

- Patientenverfügung:**
- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?
  - Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?
- Betreuungsverfügung:**
- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?
- Vorsorgevollmacht:**
- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?
  - Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?
  - Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** *Dienstag, 28.2.2023, 20 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 12,-; mind. 5/max. 14 Tn*

**Vortrag****Theoriewissen im Straßenverkehr Z103** **Auffrischkurs für alle langjährigen Führerscheinbesitzer**

Karin Mayer

Die rechtlichen Rahmenbedingungen im Straßenverkehr haben sich seit dem Erwerb Ihres Führerscheins sicherlich bereits mehrmals geändert. In manchen Situationen ist man sich daher nicht sicher, wie man sich verhalten muss. Da Unsicherheit im Straßenverkehr Fehler und eventuell Unfälle provoziert, bietet Ihnen die Fahrschule Karl Mayer einen kostenlosen Auffrischkurs an. Diese Themen werden angesprochen:

- Änderungen im Verkehrsrecht wie Bushaltestellen, abknickende Vorfahrt, Kreisverkehr
  - Auslegung spezieller Verkehrsregelungen wie rechts-vor-links
  - Neue Verkehrsschilder
  - Fahren im Alter (nachlassende Sehkraft, eingeschränkte Beweglichkeit, längere Reaktionszeit)
  - Assistenzsysteme wie ASR, ESP, Navigation
  - Vorausschauende und energiesparende Fahrweise
  - Tipps zur Umschreibung des Führerscheines (Pflicht bis 2033)
- Selbstverständlich haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen während bzw. nach dem Vortrag einzubringen.

**Termin:** *Samstag, 4.2.2023, 10 – 11.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *Freier Eintritt, um Anmeldung wird gebeten; mind. 5/max. 20 Tn*



## HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN

www. mal anders –

Z115

**WaldWirktWunder: Waldbaden**

Ulrike Gänßle

Der Wald kann Vieles – nur eines nicht – er kommt nicht zu dir nach Hause.

Wenn du Lust hast, die Wunder des Waldes wahrzunehmen und zu spüren, dann lade ich dich herzlich zum www – WaldWirktWunder ein. Mein Motto: Bewusst Atmen, Gehen, Dankbar SEIN... die Fortsetzung lüften wir vor Ort.



Erlebe selbst die Faszination des Waldes und erfahre das Wohlfühl zwischen Sinnlichkeit, Entspannung und Lebendigkeit.

Wie sagte eine Teilnehmerin nach dem Kurs: „Ab heute werde ich den Wald mit anderen Augen sehen.“

Mitzubringen: wetter-angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen, Trinken, Zeckenschutz

**Termin:** Samstag, 8.10.2022, 13 – 16 Uhr

**Ort:** Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper

**Gebühr:** € 18,-; mind. 4/max. 15 Tn

## FAMILIE/ ERZIEHUNG/PÄDAGOGIK



**Alexandra Langwieser**

Mama zu sein, hat vieles verändert, nun war ich dafür verantwortlich dieses kleine Wesen zu begleiten und ein Gespür für es zu bekommen, das war nicht immer leicht... aber so geht es vermutlich allen Eltern.

So zog bei uns die Babymassage ins Haus ein, und diese intensive Zeit bleibt mir bis heute in wundervoller Erinnerung.

Es ist nicht immer einfach, sich in unseren, oft viel zu vollen Tagen, ein Zeitfenster zu schaffen. Nehmt euch die Zeit und wenn es mal nur ein paar Minuten sind und gönnt euch und eurem Kind diese Erfahrung, die kann euch niemand mehr nehmen.

**Babymassage „Zweisamzeit“**

Z150 **NEU**

**Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate**

Alexandra Langwieser

Die Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Durch die Berührungen lernt das Baby seinen Körper besser wahrzunehmen und auch Bauchschmerzen können gelindert werden.

Während unserer gemeinsamen Zeit ist mir wichtig, dass ihr euch wohl fühlt und eure Babys in ihrem Rhythmus entspannen, trinken und natürlich massiert werden können.

Mitzubringen: Dickes Handtuch, Decke, Wickelunterlage

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 21.11.2022, 9.30 – 11 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 60,-; mind. 5/max. 8 Tn



Tel. 0 81 67-69 43-32 · Fax 087 61-72 25-14



Mein Name ist **Chiara van Willigen**, ich bin ausgebildeter Coach und zertifizierte DISG®Trainerin, Mutter von 2 Söhnen und arbeite seit über 30 Jahren mit Erwachsenen und Jugendlichen.

Anfangen habe ich als Animatuerin auf Campingplätzen und Feriendörfern. Es war eine unglaublich schöne Erfahrung innerhalb von wenigen Tagen Events und Shows auf die Beine zu stellen, mit Menschen und Kindern, die sich vorher noch nie gesehen hatte, und die meistens

nicht mal die gleiche Sprache gesprochen haben.

Da wurde mir klar, wie wichtig es ist, sich trotz Unterschieden, auf das Verbindende zu konzentrieren. Denn dies hat zur Folge, dass wir uns gegenseitig unterstützen und respektieren, statt zu mobben oder auszugrenzen.

Aufgrund des internationalen Ambientes und der Freude am Umgang mit Menschen landete ich 1996 am Flughafen München bei einer internationalen Fluggesellschaft und arbeitete dort mehrere Jahre als Trainerin für Neueinstellungen und als Coach für Konfliktlösung und persönliche Weiterentwicklung.

Im Laufe der Jahre wurde es eine Herzensangelegenheit mich auf Kinder und Jugendliche zu konzentrieren, denn Resilienz und Selbstvertrauen bereits im Kindesalter zu stärken, um besser zu kommunizieren, sich zu behaupten und nicht in einer Opferrolle zu fallen, ist ein wichtiger Grundstein um sich vor schädlichen Dingen, wie Drogen, Alkohol und Cybermobbing schützen zu können.

Mit dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis®“ biete ich spezielle Trainings und Workshops für Kinder und Jugendliche an, als auch Info-Veranstaltungen für Eltern und Pädagogen.

Mobbing und Ausgrenzung sind ernste Themen, trotzdem werden alle Inhalte des Trainings mit viel Spaß und Entertainment vermittelt, um einen maximalen und nachhaltigen Lernerfolg zu erzielen.

**„Jetzt bin ich ein Schulkind“**

Z151

**NEU**

**Stark auch ohne Muckis**

Chiara van Willigen

„Ich bin jetzt ein Schulkind“ nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ ist das Training für Kinder, welches aus der Praxis für die Praxis entwickelt und seit 2004 national mit über 33.000 Kindern durchgeführt wurde.



Die 1. Klasse in der Grundschule, ein neues spannendes Kapitel beginnt. Vor dem Sommer waren die Kiddies „die Großen“ aus dem Kindergarten und werden die „kleinen Neuen“. In der Schule, in der neuen Klasse als auch auf dem Pausenhof entstehen ganz neue Situationen mit neuen Herausforderungen.

Mit dem „Stark auch ohne Muckis“ Kurs lernen Kinder interaktiv u.a. mit einfachen Übungen die Erarbeitung von Strategien, um die 5 Hauptkonflikte gewaltfrei zu lösen.

Die Kinder bekommen mehr Sicherheit für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft.

In dem 3-stündigen Kurs lernen wir:

- Wie unsere Körperhaltung ist, wenn wir mutig wirken wollen.
- Was wir tun können, wenn wir beleidigt werden.
- Was wir tun können, wenn uns etwas weggenommen wird.
- Wie wir richtig Hilfe holen.
- Wie wir ernst genommen werden.
- Wie wir klar und deutlich kommunizieren.

Mehr Infos finden sie unter: [vanwilligen.starkauchohнемuckis.de](http://vanwilligen.starkauchohнемuckis.de)  
Hinweis: Im Anschluss findet von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl.. Hausschuhe

**Termine:** Mittwoch, 28.9. – Mittwoch, 5.10.2022, 15 – 17 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 39,-; mind. 6/max. 12 Tn

115

**Selbstbehauptungskurs  
„Stark auch ohne Muckis“****Z152** **Kurs für Grundschul Kinder 2.-4. Klasse**

Chiara van Willigen

Gesellschaftliche Herausforderungen, Home-Schooling und die eingeschränkten Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten der letzten 2 Jahre haben viele Familien und deren Kinder vor neue, nie dagewesene Herausforderungen gestellt. Zusätzlich sind laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung\* Kinder besorgt wegen Ausgrenzungs- und Gewalterfahrungen an Schulen. Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von Gewalt, (Cyber)Mobbing oder überfordernden Konfliktsituationen. Lassen Sie uns für mehr Sicherheit sorgen, für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft. Denn unsere Kinder und Jugendliche verdienen einen unbeschwerten Alltag, der geprägt ist von Selbstvertrauen und Zuversicht.



In dem „Stark auch ohne Muckis“ Kurs lernen Kinder interaktiv u.a. mit einfachen Übungen die Erarbeitung von Strategien, um Konflikte gewaltfrei zu lösen. Die Kursinhalte entsprechen Kurs Z151. Hinweis: Im Anschluss findet von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

**Termine:** **Freitag, 13.1. – Freitag, 20.1.2023, 15 – 17 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

**Dauer:** **2 Termine**  
**Gebühr:** **€ 39,- pro Kind; mind. 6/max. 12 Tn**  
**€ 19,- Geschwisterkinder**

**Pubertät in Sicht!****Z153** **Kurs für Schüler der 5. – 7. Klasse**

Chiara van Willigen

Die Grundschule ist vorbei und es geht auf die weiterführende Schule. Ein neuer Meilenstein, ein neues spannendes Kapitel beginnt. Eine wunderbare Zeit, aber in mancher Hinsicht fängt vieles für die Kinder als auch für die Eltern wieder „von Vorne“ an. Freunde werden jetzt immer wichtiger und die Kids hören eher auf deren Rat, als auf den ihrer Eltern und fangen an, sich von den Eltern zu lösen, sich einen eigenen Platz in der Gesellschaft zu suchen. Die Jugendlichen stellen die Rolle der Eltern immer mehr in Frage, rebellieren und wollen die andere Seite der Medaille kennenlernen. Oft entstehen Konfliktsituationen, die gerne aus Machtkämpfen und Unsicherheit entstehen und manchmal zu „dummen“ und sogar gefährlichen Mutproben führen können.

Durch das Training werden Jugendliche widerstandsfähiger und selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten.

Inhalte des Kurses:

- Das Selbstbewusstsein, die Selbstsicherheit und die Selbstliebe stärken.
- Vermeintliche Schwächen/Unsicherheiten in Stärken umwandeln.
- Sich selbst zu motivieren, wenn man ein Ziel vor Augen hat.
- Reflektion des eigenen Verhaltens und Handlungen.
- Das Verstehen der eigenen Gefühlslage.
- Mit dem Gefühlskompass auf deine Ziele zu achten.
- Sich mit gegenseitigem Respekt, Verständnis zu begegnen.
- Die eigenen Gefühle und Werte sowie die der Mitmenschen erkennen und einordnen.
- Das „wir“ Gefühl als auch die Empathie stärken als wichtiger Grundstein für gegenseitiges Verständnis und Respekt in einer Gemeinschaft.
- Mit den Gedanken die eigenen Gefühle positiv beeinflussen.

- Klarheit in der Kommunikation und über die eigenen Gefühlsschwankungen.
- Schutz vor (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.
- Gründe und Folgen von Mobbing und Ausgrenzung verstehen.

Hinweis: Im Anschluss findet von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

**Termine:** **Freitag, 3.2. – Freitag, 10.2.2023, 15 – 17.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

**Dauer:** **2 Termine**  
**Gebühr:** **€ 49,-; mind. 6/max. 12 Tn**  
**€ 19,- Geschwisterkinder**

**Workshop:****„Leg doch bitte endlich mal das Handy weg!“ Z154**

Chiara van Willigen

Eine Dauerdiskussion und Thematik in der Familie, Gemeinschaft, dem Freundeskreis oder der Beziehung...

Und wie gerne hätte wir einen Leitfaden, an den man sich verlässlich halten kann, einen Katalog, der uns sagt was richtig oder falsch, was zu viel oder zu wenig ist.

Ein Regelwerk woran sich jeder hält in der Hoffnung, dass alle zufrieden sind und wir mit Stolz und Zufriedenheit sagen können: „alles richtig gemacht“

Leider funktioniert es in der Praxis meistens nicht. Jede noch so vernünftig angefangene Diskussion eskaliert innerhalb kürzester Zeit oder aufgestellte Regeln werden spätestens nach 48 Stunden nicht mehr eingehalten oder vor lauter Frust über Bord geworfen. Anschweigen oder Anbrüllen sind die Folgen und die Nerven liegen blank.

Wollen Sie wissen was oder wie man es anders anpacken kann? Dann melden sie sich für einen Workshop der etwas anderen Art. Gemeinsam werden wir herausarbeiten welche Methode und welche Strategie für Sie genau die richtige ist und zwar mit Überzeugung und Leichtigkeit, damit es wieder mehr Harmonie und Spaß gibt statt Streitereien und Frust.

Inhalte des Kurses sind u.a:

- Sich selbst zu motivieren, wenn man ein Ziel vor Augen hat.
- Reflektion des eigenen (Stress) Verhaltens und die daraus resultierenden Handlungen.
- Das Verstehen der eigenen Gefühlslage zum Thema Internet, Handy und PC Spiele.
- Mit dem Gefühlskompass auf Ihre Ziele achten.
- Die eigenen Gefühle und Werte sowie die der Mitmenschen/Familienmitglieder erkennen und einordnen.
- Klarheit in der Kommunikation.
- Schutz vor (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.
- Gründe und Folgen von (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung verstehen.
- Sich mit gegenseitigem Respekt, Verständnis zu begegnen.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

**Termin:** **Samstag, 22.10.2022, 10 – 14 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

**Gebühr:** **€ 29,- pro Person; mind. 6/max. 12 Tn**  
**€ 39,- pro Paar bei gemeinsamen Kindern**





**Oliver Gerhofer**

Ich bin 37 Jahre alt, verheiratet, 1 Kind, gelernter Einzelhandelskaufmann, leidenschaftlicher Gesellschaftsspieler seit der Kindheit. Seit 7 Jahren Inhaber eines Fachhandelsgeschäfts für Brettspiele in Freising.

### Spiel' mit uns – dein Spieleabend Z156 NEU

Oliver Gerhofer

In den letzten Jahren haben sich Gesellschaftsspiele rasant weiterentwickelt und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Spannende Geschichten, innovative Spielmechanismen, hochwertige Materialien – Brettspiele können heute so viel mehr als noch im letzten Jahrtausend. Nach einer kurzen Vorstellung einiger aktueller und klassischer Spiele habt ihr die Möglichkeit, die mitgebrachten Spiele direkt vor Ort auszuprobieren.

**Termin:** Freitag, 18.11.2022, 18 – 21 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** – gebührenfrei –; um Anmeldung wird gebeten; mind. 4/max. 12 Tn

## PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

Vortrag:

### Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt Z160

Denise Kufer

Wer in eine Lebenskrise geraten ist, hat oft das Gefühl, dass ihm oder ihr die Situation über den Kopf wächst, man fühlt sich wie gelähmt und sieht den Weg raus aus der Krise nicht. In meinem Vortrag arbeiten wir mit 6 einfachen Fragen, die oft zu mehr Bewusstsein über die eigene Situation und Stück für Stück hin zur Lösung führen.

**Termin:** Donnerstag, 16.2.2023, 19.30 – 21.30 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 15,-; mind. 4/max. 12 Tn

### Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen Z161

Denise Kufer

Durch das Gesetz der Resonanz ziehen sich Energien von gleicher Qualität an. Erleben wir immer wieder Situationen, die ähnliche Gefühle in uns auslösen, wie z.B. Ängste, Traurigkeit, Wut, das Gefühl von ausgegrenzt sein, etc, lagern sich diese Gefühle am selben Ort in unserem Körper oder in unserem Energiefeld ab – Blockaden entstehen. In diesem Kurs erlernen Sie ein einfaches und praktisches Werkzeug, wie Sie diese Blockaden auflösen können.

**Termin:** Samstag, 12.11.2022, 10 – 14 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

### Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie Z162

Denise Kufer

Die innere Familie ist symbolischer Ausdruck für drei grundsätzliche Prinzipien, die wir alle in uns tragen. Das weibliche Prinzip (innere Frau), das männliche Prinzip (innerer Mann) und das kindliche Prinzip (inneres Kind). Können sich diese drei Prinzipien in Harmonie im Leben entfalten, führt dies immer zu mehr Lebensfreude (inneres Kind), mehr Eigenliebe (innere Frau) und mehr Abgrenzung und einer Balance von Aktivität und Passivität im Leben (innerer Mann).

Da es sinnvoll ist, sich jedem Prinzip ausführlich zu widmen, besteht der Kurs aus drei Teilen.

Teil 1 Das innere Kind: Entfaltung der Lebenskraft und Lebensfreude

Teil 2 Die innere Frau: Entfaltung der Eigenliebe

Teil 3 Der innere Mann: Entfaltung einer gesunden Abgrenzung und Aktivität

**Termin:** Samstag, 28.1.2023, 14 – 18 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

## BERUF UND KARRIERE

## EDV-GRUNDLAGENKURSE/ BERUFSSOFTWARE

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, EDV-Raum/1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255

### Erste Schritte am Computer Z220

#### Basiswissen für Anfänger

Manfred Bichler

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wie viel Vorwissen Sie mitbringen.

Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

**Termine:** Dienstag, 20.9.2022, 18 – 20 Uhr  
 Donnerstag, 22.9.2022, 18 – 20 Uhr

**Dauer:** 2 Termine  
**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

**Einführung in Microsoft-Office Z221**

Manfred Bichler

In diesem Kurs wird eine Einführung in die gängigen Microsoft Office-Anwendungen geboten: WORD, POWERPOINT und EXCEL; dazu die Datenbanksoftware ACCESS und die Programmiersprache VBA. Die Kursteilnehmer erfahren, was jedes Modul leistet und wie es optimal eingesetzt werden kann.

Hinweis: Mit diesem Kurs können Sie Ihre persönliche Kursplanung im EDV-Bereich optimal vorbereiten.

**Termine:** Montag, 19.9.2022, 18 – 21 Uhr  
Mittwoch, 21.9.2022, 18 – 21 Uhr

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

**WORD Grundlagen Z222W1**

für Einsteiger

Manfred Bichler

Mit dem Programm WORD von Microsoft Office können Briefe an Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreiert werden. Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

- Textgestaltung- und Formatierung
- Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
- Einfügen von Objekten wie Fotos oder Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 17.10.2022, 18 – 20 Uhr

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

**WORD Aufbaukurs Z222W2**

Manfred Bichler

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden.

Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung!

Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

**Termin:** Montag, 24.10.2022, 18 – 21 Uhr

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

**EXCEL-Grundlagen Z223E1**

- auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen -

Manfred Bichler

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet: Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, Fahrtenbücher und vieles andere strukturiert erfassen, verwalten und analysieren. Daher ist EXCEL eines der am häufigsten angewandten Office-Programme.

In diesem Kurs erlernen wir

- allgemeine Tabellengrundlagen
- Zellformatierung
- bedingte Formatierung
- Formeln zur Berechnung von Tabellenwerten
- Formelziehen
- Bearbeitung von größeren Tabellen und Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- einfache Diagramme

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer, besondere Wünsche können aufgrund der Gruppengröße ebenfalls berücksichtigt werden.

Mitzubringen: Eigener Laptop, USB-Speicherstick

**Termine:** Montag, 7.11. – Montag, 12.12.2022, 18 – 20 Uhr

**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12,  
EDV-Raum Zi.Nr. 255/ 1. Stock im Mittelbau

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 136,-; mind. 3/max. 8 Tn

**EXCEL Auffrischkurs Z223E** 

Manfred Bichler

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die „vergrabene“ Grundkenntnisse im EXCEL haben. Frischen Sie Ihre Kenntnisse für Ihre berufliche Praxis auf und aktualisieren Sie Ihr Wissen. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

**Termin:** Dienstag, 10.1.2023, 18 – 21 Uhr

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

**EXCEL – Aufbaukurs Z223E2**

für Fortgeschrittene

Manfred Bichler

Anhand von vielen Beispielen vertiefen wir die Kenntnisse in EXCEL: Die Anwendung von Formeln und Funktionen, sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiter verwendet werden können. Und wir üben den Umgang mit größeren Datenmengen.

**Termine:** Montag, 9.1. – Montag, 16.1.2023, 18 – 21 Uhr

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

**VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications Z224**

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

Manfred Bichler

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist. Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Termine:** Montag, 23.1. – Montag, 30.1.2023, 18 – 22 Uhr

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn



## Einführung in die Datenbank- software ACCESS Z225

Manfred Bichler

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank. Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware.

Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.

**Termine:** Montag, 6.2. – Montag, 13.2.2023, 18 – 22 Uhr

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

## PowerPoint Präsentationen Z226

### für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Manfred Bichler

Einfach und schnell erstellen Sie mit PowerPoint wirkungsvolle Präsentationen für Firmenvorträge, Referate oder Familienfeste. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine Präsentation durch Hinzufügen neuer Folien, Texte, Bilder und individueller Animationen und Übergänge zu gestalten.

**Termine:** Dienstag, 4.10. – Dienstag, 11.10.2022, 18 – 20 Uhr

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Datensicherung und Aufräumen im PC-System Z227

### - Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank -

Manfred Bichler

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an:

Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend!

Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen.

Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

**Termin:** Dienstag, 18.10.2022, 18 – 21 Uhr

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Online gehen – aber wie? Z228

### Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

Manfred Bichler

In diesem Kurs geht es um die Suche im Internet und den Umgang mit Informationen. Wie unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde? Welche Gefahren lauern auf mich?

**Termin:** Dienstag, 25.10.2022, 18 – 21 Uhr

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

## SPRACHEN



### Hinweise für alle Sprachkurse

#### Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zur jeweiligen Dozentin, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

#### Probestunde

Sie können unverbindlich und kostenlos bis zu zwei Probestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren.

#### Gebühr

Die Höhe der Gebühr wird bei Sprachkursen wegen der Möglichkeit von Probestunden und der Gebührenstaffelung je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und dann nicht mehr geändert.

Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse  
mit **13 Terminen** à 90 Minuten

€ 180,00 bei 3 Tn

€ 140,00 bei 4 Tn

€ 133,00 bei 5 Tn

€ 103,00 ab 6 Tn

#### Ort für alle Sprachkurse:

**Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1 / DG,  
wenn nicht anders angegeben.**

## ENGLISCH

#### Hinweis:

Die Englischkurse werden bei eingeschränktem Präsenzunterricht online über Zoom durchgeführt. Hierfür benötigen die Teilnehmer einen Computer, Tablet oder ein Handy mit Mikrofon und Kamera sowie eine stabile Internetverbindung.

#### Combine business with pleasure:

#### Train your brain by learning English

#### Vormittagskurs

### A new start – Refresher (A1/A2) Z310

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen, wodurch Sie auf unterhaltsame Weise Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen.

So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

**Termine:** Dienstag, 4.10. – Dienstag, 24.1.2023,  
10.45 – 12.15 Uhr, nicht am 20.12.





## Vormittagskurs

## English Refresher (A2/B1)

Z311

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre auffrischen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu stärken. Darüber hinaus lesen wir eine Lektüre und unterhalten uns in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie jederzeit in den laufenden Kurs neu einsteigen.



I'm looking forward to welcoming you to this English class. Come and join us!

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

**Termine:** **Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 25.1.2023, 9 – 10.30 Uhr, nicht am 20.12.**

**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG**

## Vormittagskurs

## Refresh your English – learning by talking (B2)

Z312

Sabine Durst

Refresh your English by speaking, reading and listening. We're going to talk about various everyday and topical issues and listen to English texts so you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. Besides we're going to revise details of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book, it's really no problem to join the running course. We are always happy to welcome new members. You'll enjoy talking and improving your English, so come and join us.



Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.

**Termine:** **Dienstag, 4.10. – Dienstag, 24.1.2023, 9 – 10.30 Uhr, nicht am 20.12.**

## ITALIENISCH

## Abendkurs

## Italienisch für Fortgeschrittene, Chiaro A1 – Nuova Edizione

Z330

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Chiaro! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272 ab Lektion 7, Schreibzeug.

**Termine:** **Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 26.1.2023, 18 – 19.30 Uhr, nicht am 22.12.**

**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG**

## SPANISCH

## Spanisch für Anfänger

Z340

NEU

## ab Lektion 1

Sibil Ospina

Aprendemos Español! Wir lernen Spanisch!

In diesem Sprachkurs können Sie ohne Eile und Druck Spanisch lernen. Sich begrüßen, jemanden ansprechen oder am Urlaubsort neue Menschen kennen lernen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz.

Hablar Español es una experiencia exitosa. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Eñe A1, Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN-Nr. 978-3-19-004219-7.

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich!

Mitzubringen: Spanisches Wörterbuch, wenn Sie eines haben, Schreibzeug, Getränk und ganz wichtig – viel Stimmung!

**Termine:** **Freitag, 7.10. – Freitag, 27.1.2023, 9 – 10.30 Uhr**

**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Raum 2**



Sibil Ospina

Hola! Español ist meine Muttersprache. Ich bin in Maracaibo/ Venezuela geboren und aufgewachsen. Als Künstlerin, Graphikdesignerin und Architektin kam ich 2007 nach Deutschland. In Aachen unterrichtete ich Spanisch für Anfänger, Mittelstufe und Konversation. So lerne ich selbst, das Español zum Lernen viel Spaß macht. Bienvenido! Willkommen!

## Spanisch Konversation

Z341

NEU

Sibil Ospina

In diesem Kurs üben wir anhand diverser Alltagsthemen das Sprechen. Dabei erweitern Sie laufend Ihre Sprach- und Grammatikkenntnisse. Erste Grundkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Spanisches Wörterbuch, wenn Sie eines haben, Schreibzeug, Getränk und ganz wichtig – viel Stimmung!

**Termine:** **Freitag, 7.10. – Freitag, 27.1.2023, 10.45 – 12.15 Uhr**

**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Raum 2**



## GESUNDHEIT

### GESUNDHEIT/FITNESS



#### Hinweise für Gesundheits- und Fitnesskurse

#### Krankenkassenzuschluss

Kurse, die für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zugelassen sind, werden im Programmheft mit dem Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gekennzeichnet. Alle anderen Kurse zur Gesundheitsförderung bzw. zur Prävention, werden von den Krankenkassen teilweise im Rahmen von sogenannten Bonusprogrammen bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit der von Ihnen ausgesuchte Kurs förderungsfähig ist. Vielen Dank!



#### Schnupperstunde

Sie können bei einigen Kursen auf Nachfrage bei der vhs Zolling schnuppern. Falls Sie sich bis zwei Tage nach der ersten Kursstunde schriftlich, gerne auch per Email, über die vhs Zolling abmelden, berechnen wir Ihnen nur die anteilige Kursgebühr.

## ENTSPANNUNG

### UND KÖRPERERFAHRUNG

#### Massage für Zwei

**Z410**

- für Paare, Freunde & Freundinnen, Schwestern

Susanne Hauser

An diesem Tag werden Ihnen und Ihrer/m Massagepartner/in angenehme und hilfreiche Massagetechniken gezeigt, die Sie anwenden können, um sich gegenseitig zu unterstützen. In einer Einführung erfahren Sie Wissenswertes rund um die Öle, mit denen Sie massieren können und die zum Wohlbefinden beitragen. Die von Ihnen kreierte individuelle Mischung verwenden Sie dann für die gegenseitige Massage.

Anmeldungen bitte paarweise.

Mitzubringen: 2-3 große Handtücher, 2-3 Kissen oder Nackenrollen, Kuscheldecke, 1 Laken/Spannbettuch, bequeme Kleidung

Hinweis: Eine Stunde Mittagspause zur eigenen Verfügung.

**Termin:** Samstag, 21.1.2023, 10 – 17 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Gebühr:** € 55,-; mind. 4/max. 8 Tn

#### Verbundene Tiefenatmung

**Z414**


Gabriele Koller

Der Atem ist eine unserer effektivsten Energiequellen. Atmen ist etwas Selbstverständliches und uns wenig bewusst.

Wir können uns auf die Atmung so konzentrieren, dass wir sie bewusst steuern, indem wir tiefer, schneller oder langsamer atmen. So ergibt sich eine Vielfalt an Möglichkeiten ganz gezielt mehr Sauerstoff und Energie aufzunehmen. Unser Atemvolumen und unsere Atemkraft wird im Laufe der Zeit gesteigert.

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch den verbesserten Gasaustausch werden nicht nur alle Organe besser durchblutet, sondern es findet auch ein besserer Abtransport von Zellrückständen und Abfallstoffen statt. Wir werden vitaler und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein, da seelischer Stress abgebaut wird. Nicht zuletzt werden Intuition, Inspiration und Kreativität aktiviert, da Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, frei wird.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

**Termine:** Dienstag, 11.10. – Dienstag, 15.11.2022, 19 – 21 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Dauer:** 5 Termine  
**Gebühr:** € 75,-; mind. 4/max. 7 Tn



**Brigitte Mitterleitner**

Ich wohne in Haag und war hier 30 Jahre als Kindergartenleiterin tätig. Die Arbeit mit Menschen macht mir große Freude. Deshalb entschloss ich mich vor einigen Jahren, die Ausbildung als Entspannungstrainerin zu machen. Ich sehe es als meine Herzensaufgabe, Menschen ein Stück auf ihrem Lebensweg zu begleiten, sie für ein Leben mit mehr Lebensfreude und Lebenskraft zu sensibilisieren und mit Entspannungstechniken vertraut zu machen

#### Abendkurs

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Z422**


Brigitte Mitterleitner

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das bewusste Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut. Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst. Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, warme Socken

**Termine:** Donnerstag, 13.10. – Donnerstag, 8.12.2022, 18.15 – 19.30 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Dauer:** 8 Termine  
**Gebühr:** € 80,-; mind. 5/max. 8 Tn

## OUTDOORTRAINING

#### Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Z432**

Stefanie Spachholz

Laufen hält gesund, aber nur mit der richtigen Technik. Diese erlernen Sie in diesem Kurs unter professioneller Anleitung in der Kleingruppe. Zwischen den Laufeinheiten gibt es gezielten Kraftsport für Läufer und kurze theoretische Bestandteile. Werden Sie zum Läufer, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger! Der Kurs ist auch für Ungeübte und Personen aller Altersklassen möglich!

Hinweis: Drei Einheiten finden auf dem Trimm-Dich-Pfad in Freising statt.

Mitzubringen: evtl Getränk

**Termine:** Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 26.10.2022, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** Zolling, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim, Am Amperkanal 1

**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 42,-; mind. 5/max. 10 Tn

**YOGA & QIGONG****QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“**

Sandra Heckerl

Diese jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.

Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität.

Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte. Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich w o h l z u f ü h l e n.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z440A**

**Termine:** Donnerstag, 15.9. – Donnerstag, 1.12.2022, 8.45 – 10.15 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, nicht am 27.10.

**Gebühr:** € 95,-; mind. 6/max. 9 Tn

**QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z440B**

**Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 8.45 – 10.15 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 57,-; mind. 6/max. 9 Tn

**QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z441A **

**Termine:** Donnerstag, 15.9. – Donnerstag, 1.12.2022, 10.30 – 11.45 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, nicht am 27.10.

**Gebühr:** € 79,10; mind. 6/max. 9 Tn

**QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z441B **

**Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 10.30 – 11.45 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 47,50; mind. 6/max. 9 Tn

**QiGong – Heilsame Bewegung in Attenkirchen Z442 **

Angelika Eispart

QiGong ist eine überlieferte Bewegungspraxis aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Achtsame Bewegungen verbinden sich mit dem Atem und der Vorstellungskraft und wirken so ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. So werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und wir erfahren Entspannung, Harmonisierung und Stärkung.

Hinweis: Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 23.1.2023, 9 – 10.30 Uhr  
**Ort:** Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

**Dauer:** 12 Termine, nicht am 19.12.

**Gebühr:** € 114,-; mind. 5/max. 12 Tn

**Helene Kilger**

Yoga begleitet mich bereits mehr als die Hälfte meines Lebens. Und mit den Jahren habe ich Yoga immer mehr lieben und schätzen gelernt. Denn es findet nicht nur auf der Matte statt, sondern auch in den verschiedensten Lebenssituationen. Die Yogaphilosophie wie Yogasutra und Bagavadgita ist ein wunderbarer Ratgeber. Pranayama und Mantrzen rezipieren helfen uns auf dem Weg zu uns selbst.

Und natürlich profitiert auch unser Körper, den wir liebevoll dehnen und stärken. Es ist mir ein Anliegen, mit meinem Wissen und angesamelter Erfahrung allen Yogapraktizierenden zu ermöglichen auf der Yogamatte eine Wohlfühlase einzurichten. So kannst du immer wieder mitten im Alltag einen Kurzurlaub für Körper und Geist auf der Matte einlegen.

Zurzeit befinde ich mich in der 4-jährigen Yogalehrer-Ausbildung nach BDYoga/EYU in der Tradition Krishnamacharya. Nächstes Jahr steht meine Abschlussprüfung an.

Im Juli 2022 habe ich ein ergänzendes Seminar für das Yoga-Unterrichten der Kinder besucht, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden.

Ich bin mehrfache Mutter. Unterhalte mich gerne mit meinen Kindern und mache mit ihnen auch Yoga. Es ist mir eine Freude ihnen beim Wachsen und Entwickeln zuzusehen.

Meine Hobbys sind Lesen, Kochen, Neues lernen, Psychologie, Wildkräuter sammeln und gärtnern und natürlich Yoga. Ich freue mich bei der VHS Yogakurse für Kinder und Erwachsene geben zu dürfen.

**Vormittagskurs****Gesunder Rücken mit Yoga **

Helene Kilger

Yoga bringt uns mehr Lebensfreude, Entspannung und innere Gelassenheit. Das Hauptaugenmerk liegt in diesem Hatha-Yogakurs auf dem Rücken: Wie halte ich meinen Rücken? Wie fühlt er sich an? Was kann ich ihm Gutes tun?

Wir arbeiten an der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit unseres Rückens und des ganzen Körpers.

Alle Übungen werden mit fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Yoga bietet einen wunderbaren Ausgleich zu den Herausforderungen des Alltags.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Gesunder Rücken mit Yoga Z443A **

**Termine:** Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 14.12.2022, 9 – 10.30 Uhr

**Dauer:** 10 Termine

**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

**Gesunder Rücken mit Yoga Z443B **

**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 9 – 10.30 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 63,-; mind. 6/max. 8 Tn



### YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Tina Schlossorsch

Hatha Yoga führt zum Gleichgewicht von Körper und Geist. Im Vordergrund dieser sanften, meditativen Stunden steht die Verbindung der Atmung mit der Übung, so dass tiefe Entspannung und Wohlbefinden eintreten. Die Yogastunden gliedern sich in eine Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas). Begleitet von der progressiven Muskelrelaxation und Autosuggestion wird die Endentspannung eingeleitet, in der Körper und Geist erneut loslassen dürfen.

Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

### YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z445

**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 17.30 – 19 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 54,-; mind. 6/max. 8 Tn

### YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z446

**Termine:** Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 14.12.2022, 19.15 – 20.45 Uhr

**Dauer:** 10 Termine

**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

### YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z444

**Termine:** Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 14.12.2022, 17.30 – 19 Uhr

**Dauer:** 10 Termine

**Gebühr:** € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

### YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z447

**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 19.15 – 20.45 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 54,-; mind. 6/max. 8 Tn

Wir bilden aus ab September 2022  
(m/w/d)

## Fachinformatiker

Software-Entwicklung  
(Programmierer für Webseiten)

## Medientechnologe

Weiterverarbeitung

## Medientechnologe

Druck

## KASTNER<sup>AG</sup>

WIR ENTWICKELN,  
PRODUZIEREN UND  
VERLEGEN MEDIEN  
KLIMANEUTRAL.

Bewerbungen  
bitte an:

**KASTNER AG**  
z.H. Eduard Kastner  
Schloßhof 2-6,  
D-85283 Wolnzach  
Tel.: +49 8442 9253-0  
kastner@kastner.de

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



**Mantra-Yoga Spezial****Z448**

Tina Schlossorsch

Du bist eingeladen, Yoga begleitet von live gesungenen Mantras mit Harmonium-Begleitung zu praktizieren. Die uralten überlieferten Texte der Mantras und deren Melodien helfen dir noch tiefer in die Asanas einzutauchen und den meditativen Aspekt von Yoga intensiver zu erfahren. Dabei wird in diesen Stunden der Yin-Aspekt hervorgehoben – wenige Asanas werden sanft, beinahe anstrengungslos länger gehalten. Eingerahmt wird die Yogaeinheit von einer Anfangsentspannung und einer längeren Endentspannung mit Autosuggestion und progressiver Muskelentspannung.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

**Termine:** **Samstag, 24.9.2022, 9.30 – 11 Uhr**  
**Samstag, 15.10.2022, 9.30 – 11 Uhr**  
**Samstag, 26.11.2022, 9.30 – 11 Uhr**  
**Samstag, 17.12.2022, 9.30 – 11 Uhr**  
**Samstag, 28.1.2023, 9.30 – 11 Uhr**  
**Samstag, 11.2.2023, 9.30 – 11 Uhr**

**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

**Dauer:** **6 Termine**

**Gebühr:** **€ 72,-; mind. 6/max. 8 Tn**

**Yoga-Retreat****Z449****NEU**

Tina Schlossorsch

Nimm Dir ein Wochenende Zeit für Dich und komm mit in die Hölledau in den Stadler-Hof um Yoga zu praktizieren und zu meditieren. Wir werden die Stunden mit sanften, meditativen und teils auch etwas forderndem Hatha Yoga verbringen und darüber sowohl den Körper als auch den Geist in die Harmonie führen. Den Samstagvormittag werden wir zudem mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen verbringen, die dir helfen auch im Alltag entspannt zu bleiben. Jeden Abend wirst du von Klangschalen in eine Traumreise geführt, so dass du gut schlafen kannst. Ergänzend steht dir in der freien Zeit im Haus eine Sauna zur Verfügung oder du kannst in den nahe gelegenen Feldern und Wäldern durchatmen. Die vegetarische Verpflegung (3 Mahlzeiten am Tag) sowie Wasser, Tee, Kaffee und Kuchen sowie die Sauna sind im Preis enthalten. Zudem steht dir vor der morgendlichen Yogastunde Obst zur Verfügung.

**Programm:****FREITAG**

15.00 Uhr Check in  
 16.30 Uhr – 18.00 Uhr Yoga – „Stress lass nach“

Abendessen

21 Uhr – 22 Uhr Klangreise mit Klangschalen – „Ankommen“

**NACHTRUHE****SAMSTAG**

8.00 Uhr – 9.30 Uhr Geführte Meditation und Mantrayoga – „Sanfte Tiefe“

Frühstück

10.30 Uhr – 12.00 Uhr Workshop: Achtsamkeit und Wahrnehmung

Mittagessen

16.00 Uhr – 18.00 Uhr Yoga – „Diese Welt“ (Erdung)

Abendessen

21.00 Uhr – 22.00 Uhr Klangreise mit Klangschalen

**NACHTRUHE****SONNTAG**

8.00 Uhr – 9.30 Uhr Stille Meditation und sanfte Rücken-Yogastunde

Frühstück

11.00 Uhr – 12.00 Uhr Klangreise und Abschlussrunde

Mittagessen

Die Kosten für die Übernachtung sind nicht enthalten. Preise je Zimmertyp zwischen 38 € und 60 € pro Nacht. Bitte bucht Eure Zimmer direkt beim Stadler-Hof, Telefon 08754-910020 oder per Mail an info@stadler-hof.de.

Erste Erfahrungen im Yoga sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Es ist gewünscht, dass alle Teilnehmer\*innen übernachten. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 19.12.2022.

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Hausschuhe

**Termine:** **Freitag, 20.1.2023, 16.30 – 22 Uhr**  
**Samstag, 21.1.2023, 8 – 22 Uhr**  
**Sonntag, 22.1.2023, 8 – 13 Uhr**

**Ort:** **Stadler-Hof, Dorfstr. 15, 84106 Großgundertshausen, Hallertau**

**Dauer:** **3 Tage**

**Gebühr:** **€ 220,-; mind. 8/max. 12 Tn, bei stark steigenden Preisen kann sich die enthaltene Verpflegungspauschale erhöhen.**

**GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK****Rücken Fit**

Ute Hanauer

Dieser Kurs kräftigt die wirbelsäulenstützende Tiefenmuskulatur, sorgt für mehr Beweglichkeit und eine insgesamt bessere Haltung. Durch die Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen wird der gesamte Körper angesprochen. Dabei steht nicht nur der gesunde Rücken im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**

**Rücken Fit****Z450**

**Termine:** **Dienstag, 27.9. – Dienstag, 20.12.2022, 18 – 19 Uhr**

**Dauer:** **8 Termine, nicht am 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.**

**Gebühr:** **€ 56,-; mind. 5/max. 14 Tn**

**Rücken Fit****Z451**

**Termine:** **Dienstag, 27.9. – Dienstag, 20.12.2022, 19 – 20 Uhr**

**Dauer:** **8 Termine, nicht am 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.**

**Gebühr:** **€ 56,-; mind. 5/max. 14 Tn**

**Rücken Fit****Z452**

**Termine:** **Dienstag, 10.1. – Dienstag, 28.3.2023, 18 – 19 Uhr**

**Dauer:** **10 Termine, nicht am 7.3.**

**Gebühr:** **€ 70,-; mind. 5/max. 14 Tn**

**Rücken Fit****Z453**

**Termine:** **Dienstag, 10.1. – Dienstag, 28.3.2023, 19 – 20 Uhr**

**Dauer:** **10 Termine, nicht am 7.3.**

**Gebühr:** **€ 70,-; mind. 5/max. 14 Tn**



## Vormittagskurs

### Starker Rücken – stabile Mitte **Z454**

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für Intensivpflege & Anästhesie

„Starker Rücken – stabile Mitte“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch – und Gesäßmuskeln über spiral-dynamische Bewegungen trainiert werden. Diese Übungen beleben und energetisieren den gesamten Körper, regen den Stoffwechsel an, kräftigen und massieren die Verdauungsorgane, lösen Verspannungen, mobilisieren und dehnen die Faszien und haben so einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper und Organismus. Es ist hervorragend geeignet, Haltungs-, Schmerz- und arbeitsbedingte Muskel-Dysbalancen auszugleichen und insbesondere die Körpermitte zu stabilisieren. Dieser Kurs ist für jeden, egal welchen Alters, geeignet. In sanften, anregenden Flows werden Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Beweglichkeit, individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse, trainiert.

Mitzubringen: Matte, Getränk, Schuhe sind nicht notwendig

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

### Starker Rücken – stabile Mitte **Z454**

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 22.12.2022, 9 – 10 Uhr*

**Dauer:** *10 Termine, nicht am 8.12.*

**Gebühr:** *€ 70,-; mind. 5/max. 16 Tn*

### Starker Rücken – stabile Mitte **Z455**

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 9 – 10 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 16 Tn*

### Fit mit Baby/ Kind

**Sie möchten Sport machen, nur wohin mit dem Kind?  
Wir haben die Lösung!**

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, zertifizierte Kinästhetik Trainerin mit Unterrichtsqualifikation Kinästhetik Infant Handling, Stillberaterin/Elterncoach

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter, mit Kindern bis zum Kindergarten eintritt und darüber hinaus, geeignet. Die Kinder werden in den Kurs einbezogen und helfen der Mutter/dem Vater bei den Kräftigungsübungen. So bleibt der Spaß auch nicht aus!

Fit mit Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach Geburt und darüber hinaus. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für jede Mama nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

### Fit mit Baby/ Kind **Z456**

**Termine:** *Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 22.12.2022, 10.10 – 11.10 Uhr*

**Dauer:** *10 Termine, nicht am 8.12.*

**Gebühr:** *€ 70,-; mind. 5/max. 14 Tn*

### Fit mit Baby/ Kind **Z457**

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 10.10 – 11.10 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

## FITNESS/ KRAFT/AUSDAUER

### PILATES

Lernen Sie Ihren Körper kennen und tun Sie ihm Gutes. Pilates ist ein sanftes und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Werden Sie mit Pilates schlanker, beweglicher und entspannter! Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen werden Sie in kürzester Zeit Ihre Körperhaltung deutlich verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern! Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Überzeugen Sie sich vom schnellen Trainingserfolg. Ich freue mich auf Sie! Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

**Ort:** *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*

### PILATES in Wolfersdorf **Z460**

Karin Hanrieder

**Termine:** *Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 10 – 11 Uhr*

**Dauer:** *11 Termine*

**Gebühr:** *€ 77,-; mind. 5/max. 14 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf **Z461**

Karin Hanrieder

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 10 – 11 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf **Z462**

Kerstin Forster

**Termine:** *Dienstag, 20.9. – Dienstag, 13.12.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*

**Dauer:** *12 Termine*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 14 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf **Z463**

Kerstin Forster

**Termine:** *Dienstag, 10.1. – Dienstag, 28.2.2023, 8.30 – 9.30 Uhr*

**Dauer:** *7 Termine*

**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 14 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf **Z464**

Kerstin Forster

**Termine:** *Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 18 – 19 Uhr*

**Dauer:** *12 Termine*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 14 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf **Z465**

Kerstin Forster

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 18 – 19 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

**PILATES in Attenkirchen**

Stefanie Spachtholz

Pilates ist eine systematische und sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Benannt nach ihrem Begründer, stärkt sie u.a. die tiefer liegenden Muskelgruppen in der Körpermitte. Dabei werden einzelne Muskeln gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Die Atmung wird in den fließenden Bewegungsablauf einbezogen. Wer so regelmäßig trainiert, wird beweglicher und verbessert deutlich seine Körperhaltung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Ort:** *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*

**PILATES in Attenkirchen** **Z466**

**Termine:** *Montag, 26.9. – Montag, 19.12.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*

**Dauer:** *8 Termine, nicht am 10.10., 7.11., 5.12.*

**Gebühr:** *€ 56,-; mind. 5/max. 16 Tn*

**PILATES in Attenkirchen** **Z467**

**Termine:** *Montag, 9.1. – Montag, 27.2.2023, 18.30 – 19.30 Uhr*

**Dauer:** *5 Termine, Nicht, wenn Gemeinderatssitzung ist, Termine noch nicht bekannt.*

**Gebühr:** *€ 35,-; mind. 5/max. 16 Tn*

**PILATES in Zolling**

Karin Hanrieder

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

**PILATES in Zolling** **Z468**

**Termine:** *Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 17.30 – 18.30 Uhr*

**Dauer:** *11 Termine*

**Gebühr:** *€ 77,-; mind. 5/max. 14 Tn*

**PILATES in Zolling** **Z469**

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 17.30 – 18.30 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

**BODYART® Training** **Z470** **NEU**

by Robert Steinbacher

Kerstin Forster

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird.

Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

**Termine:** *Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 19.30 – 20.30 Uhr*

**Ort:** *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*

**Dauer:** *12 Termine*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 14 Tn*

**BODYART® Training****Z471****NEU**

by Robert Steinbacher

**Termine:** *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 19.30 – 20.30 Uhr*

**Ort:** *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

**MOBILITY Training – Routineflows****Z472****NEU**

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung  
Ihre Beweglichkeit ist eingeschränkt, Sie haben Verspannungen oder sogar Schmerzen? Mit diesem aktiven Beweglichkeitstraining können Ihre Beschwerden in allen Körperbereichen positiv beeinflusst werden.

Gelenke und Muskulatur benötigen Pflege! Mittels angenehmen, harmonisch aufeinander folgenden Bewegungen, können Körperregionen wie Schultern, Rücken, Hüfte oder Füße trainiert, die Bewegungsfreude und Bewegungsfreiheit gestärkt werden.

Mobility Routine ist ein Beitrag zu Ihrer Gesundheit!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Sportkleidung, evtl. Handtuch

**Termine:** *Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 30.11.2022, 19.30 – 20.30 Uhr*

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

**Dauer:** *8 Termine*

**Gebühr:** *€ 56,-; mind. 4/max. 7 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende**

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung  
Das Wochenende steht an und Sie wollen vorher noch einmal etwas für sich tun? Energie und Kraft tanken? Sich selbst spüren? Sie erwartet ein gezieltes Bodystyling, Kräftigung von Rücken und Bauch, Ausdauer genauso wie Elemente aus Yoga, Pilates und Stretch. Ebenfalls werden Teile aus dem HIIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

**Fit und zufrieden ins Wochenende****Z474**

**Termine:** *Freitag, 7.10. – Freitag, 16.12.2022, 8.30 – 9.45 Uhr*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 90,-; mind. 4/max. 14 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende****Z475**

**Termine:** *Freitag, 13.1. – Freitag, 17.2.2023, 8.30 – 9.45 Uhr*

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 54,-; mind. 4/max. 14 Tn*



## HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!

Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Ort:** **Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)**

## HIIT Training in Attenkirchen **Z478**

**Termine:** Montag, 26.9. – Montag, 19.12.2022, 19.45 – 20.45 Uhr

**Dauer:** 8 Termine, nicht am 10.10., 7.11., 5.12.

**Gebühr:** € 56,-; mind. 5/max. 16 Tn

## HIIT Training in Attenkirchen **Z479**

**Termine:** Montag, 9.1. – Montag, 27.2.2023, 19.45 – 20.45 Uhr  
**Ort:** Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)

**Dauer:** 5 Termine, nicht, wenn Gemeinderatssitzung ist, Termine noch unbekannt

**Gebühr:** € 35,-; mind. 5/max. 16 Tn

## Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund. Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Teilnehmer\*innen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!

Mitzubringen: Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch.

**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**

## Zumba® mit Melanie **Z480**

**Termine:** Montag, 19.9. – Montag, 19.12.2022, 20 – 21 Uhr

**Dauer:** 12 Termine

**Gebühr:** € 84,-; mind. 6/max. 14 Tn

## Zumba® mit Melanie **Z481**

**Termine:** Montag, 9.1. – Montag, 27.2.2023, 20 – 21 Uhr

**Dauer:** 7 Termine

**Gebühr:** € 49,-; mind. 6/max. 14 Tn

## KÖRPER UND STIL

### Farbtypberatung (ohne Make-Up) **Z490**

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikerin

Wir alle haben Farben, die uns, aufgrund unserer Hautpigmentierung, besonders gut stehen. Sie lassen uns in einem besonderen Licht erstrahlen und bringen uns weitaus mehr Kraft und Energie als wir es für möglich halten.

Sie erlangen in der Beratung das Wissen über die Nuancen, die Ihre persönliche Schönheit ganz bewusst zur Geltung bringen. Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen spannenden Farbttest und auch ihr ganz persönlicher Stoff-Farbpas im Wert von ca. 40 Euro ist bereits inklusive.

**Termin:** Samstag, 15.10.2022, 14 – 18 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Gebühr:** € 130,-; mind. 2/max. 3 Tn

## KULTUR

### KOCHEN & GENIESSEN

#### Das Mitmach-Krimi-Dinner **Z5000** **NEU**

Robert Öttl

Mitmachen und Spaß haben sind die Schlagworte. Jeder kann sich hier einbringen. Der Mörder sitzt mit am Tisch. Auch alle anderen Rollen werden übernommen. Aber wer welche Rolle spielt bleibt dem Zufall überlassen.

Der Krimi: Eine Leiche wurde entdeckt. Aber wer hat ein Motiv? Der Gärtner – oder vielleicht sogar der Pfarrer? Oder gibt es eine unentdeckte Liebschaft, ein uneheliches Kind? Bist du der Mörder, dann lenke von dir ab. Wichtig: Die Organisatoren sind keine Schauspiel-Gruppe, sondern Moderatoren und halten sich eher im Hintergrund.

Genießen Sie ein leckeres 3-Gänge-Menü im Restaurant Salisch, das bereits in der Kursgebühr enthalten ist. Die Getränke werden vor Ort am Abend separat abgerechnet. Verwöhnen lassen, miträtseln, Spaß haben – was will man mehr?

**Termin:** Samstag, 22.10.2022, 19 – 22 Uhr

**Ort:** Restaurant Salisch, Nebenraum, Rathausplatz 2

**Gebühr:** € 59,- pro Person; mind. 10/max. 20 Tn

**BITTE BEACHTEN** Sie, dass das Materialgeld zusammen mit der Kursgebühr eingezogen wird und vor Ort gegebenenfalls ein kleinerer Betrag an zusätzlichem Materialgeld an den Dozenten fällig wird, wenn z.B. Preise für bestimmte Lebensmittel seit der Planung stark gestiegen sind.

Unsere Kochkurse finden alle in der Schulküche der Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Zi. Nr. 251 im 1. Stock/Mittelbau statt.



## Die indische vegetarische Küche – Z500

Charanjit Heer

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen ist sie auch für Veganfans geradezu genial. Die Besonderheit der Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Shahi Daal (Königliche Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse – ggf. Tofu), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka. Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie einiges über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel aus biologischem Anbau.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 18€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

**Termin:** **Mittwoch, 7.12.2022, 17.30 – 22 Uhr**  
**Gebühr:** **€ 58,-; mind. 6/max. 16 Tn**



## Asiatische Küche Z501

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Die asiatische Küche hat eine sehr alte Tradition sowie sehr unterschiedliche Ausprägungen in den einzelnen Regionen und Ländern im asiatischen Raum.

Schmecken und kochen Sie sich mit mir durch die asiatische Küche. Gemeinsam bereiten wir als Vorspeise Glücksrollen (Reispapier-Rollen mit frischen Kräutern, Salat, Hühnerfleisch, Garnelen, Ei und Reismudeln, dazu Hoisin-Erdnuss-Soße) zu. Als Hauptgericht kochen wir gebratene Nudeln mit Gemüse und Hühnerfleisch. Zum Dessert gibt es frisches asiatisches Obst. Es werden Erfrischungsgetränke sowie Grüner Tee und Jasmin Tee zum Essen gereicht. Gemeinsam genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten und es gibt noch viele Tipps rund um die asiatische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch

**Termin:** **Freitag, 23.9.2022, 18 – 21.30 Uhr**  
**Gebühr:** **€ 45,-; mind. 4/max. 12 Tn**

128



Hallo, mein Name ist **Cornelia Kaindl**.

1980 wurde ich in Pforzheim geboren, lebe nun aber schon seit dem Jahr 2000 in Zolling und Umgebung. Aktuell in Attenkirchen, Ortsteil Wimpasing.

Nach meiner Ausbildung zum Dipl.Ing.(FH) Landschaftsarchitektur habe ich mich im Bereich Hauswirtschaft weitergebildet und bin aktuell in den Endzügen meiner Ausbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin.

Zwei Bereiche die sich wunderbar verbinden!

Vom Garten, direkt auf den Teller, mit saisonalen Blüten oder Kräutern verziert und auf einer hübschen Tafel angerichtet.

Die Gartenliebe, das handwerkliche Können und die Liebe zu gutem Essen wurden mir, bereits im Kindesalter, von meinen Eltern und Großeltern vermittelt.

Diese Liebe ist mir bis heute geblieben und es ist mir eine große Freude sie mit meinen Mitmenschen zu teilen und mein Wissen weiterzugeben.

In diesem Herbst und Winter biete ich im Speziellen Kurse zur glutenfreien Küche für Zöliakiebetreffene und Interessierte an. Ist ihr Interesse geweckt? Dann nehmen sie doch an einem meiner Kurse teil!

## Glutenfreie Küche – für Zöliakie – Betroffene und Interessierte

**So lecker und einfach können glutenfreie Gerichte sein!**

Cornelia Kaindl

Im Rahmen meines Meisterprojektes in der Hauswirtschaft biete ich vier Kochkurse zum Thema glutenfreie Küche an.

An den Koch-Abenden können Zöliakie-Betroffene und Interessierte nach Lust und Laune alles essen, ohne sich Gedanken über die Inhaltsstoffe machen zu müssen.

Hinweis: Wir verwenden bevorzugt regionale, saisonale und frische Lebensmittel. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Alle theoretischen Informationen und die Rezepte werden den Kursteilnehmern am Ende des Abends in Papierform oder digital zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: Freude am Kochen, Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher und Getränk

## Die glutenfreie Küche – Herzhaftes für Freunde!

Nach einem kurzen Theorie-Teil zu den Grundlagen der Erkrankung und dem erforderlichen Umgang in der Küche kochen und backen wir am ersten Abend Herzhaftes für Freunde.

Gemeinsam backen wir Brezeln, Baguette, italienisches Zupfbrot, Flammkuchen und Quiche. Dazu gibt es Rindfleischsalat, Geflügelsalat und einen Hirsessalat mit Mandeldressing.



**Termin:** **Donnerstag, 13.10.2022, 18.30 – 21.30 Uhr**  
**Gebühr:** **€ 50,-; mind. 4/max. 8 Tn**



## Die glutenfreie Küche – Eine kulinarische Reise

Z503

NEU

Nach einem kurzen Theorie- teil zum Umgang mit Zöliakie in gemischten Haushalten (Betroffene und Nichtbetroffene) begeben wir uns auf eine internationale Reise. Kulinarische Leckereien aus verschiedenen Teilen der Welt. So kochen wir zum Beispiel eine türkische Joghurtsuppe, Frühlingsrollen, Pizza, Moussaka mit Zucchini, Indische Curryspätzle, Nasi Goreng und Schweinelendchen in Knoblauch-Honig-Sauce. Zum Nachtisch geht die Reise mit einem Kaiserschmarrn nach Österreich.



**Termin:** Donnerstag, 27.10.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn

## Die glutenfreie Küche – So schmeckt Heimat!

Z504

NEU

Nach einem kurzen Theorie- teil zum Thema Material- und Lebensmittelkunde (mit Produkt- präsentation) erkunden wir, wie die Heimat in unterschiedlichen Regionen schmeckt. An diesem Abend werden zweierlei Knödel gekocht, ein Kürbis-Puten-Gulasch mit Spätzle, eine fränkische Wok-Pfanne, Linseneintopf, Norddeutscher Pannfisch-Auflauf und Obazda mit Laugenherzerl und Kohlrabi-Radieschen-Salat. Den süßen Abschluss bilden sächsische Quarkkeulchen mit Preiselbeeren und selbstgemachtem Apfelmus.



**Termin:** Donnerstag, 10.11.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn

## Die glutenfreie Küche – es weihnachtet sehr!

Z505

NEU

### Glutenfreie Plätzchen für Leckermäulchen

Nach einem kurzen Theorie- teil mit weiterführender Literatur (auch digital) und einem Vernetzungsangebot geben wir uns der Weihnachtsbäckerei hin. Was gibt es schöneres als den Duft nach frischem Backwerk?! Dürfen es Mandelhörnchen sein, Feigenmakronen, Lebkuchen, Pistazienstan- gen, Espresso-Herzen, Florentiner, Walnuss-Orangen-Taler oder Vanillekipferl? Nach einer geselligen Backrunde dürfen Sie gerne probieren.



Und damit es nicht nur Süßes gibt, erweitern wir das Angebot um eine Kürbis-Kokos-Ingwer-Suppe mit frisch zubereiteten gluten- freien Semmeln.

**Termin:** Donnerstag, 1.12.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn

## KREATIVITÄT

Als Kind ist jeder ein Künstler ...  
... die Schwierigkeit liegt darin,  
als Erwachsener einer zu bleiben. (PABLO PICASSO)

Petra Sauer

Meine Workshops richten sich an Erwachsene. Erfahrungsgemäß haben wir das Bastelalter dann längst hinter uns gelassen. Anderes ist wichtiger. Job, Familie und Alltag haben uns im Griff und meist vergessen lassen, wie man als Kind ganz selbstvergessen kleine Basteleien angefertigt hat. Außerdem fehlt die Zeit oder allein hat man dazu keine Lust. Ja, und Ideen hat man schon gleich gar keine. Kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor?

Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren Alltag für ein paar Stunden zu vergessen. Mit relativ einfachen Mitteln und Techniken fertigen wir Glückwunsch- und Grußkarten, Verpackungen und kleine Schachteln aus Papier. Unikate, die nicht jeder hat.

Bastelerfahrung ist nicht notwendig, schadet aber auch nicht. Freude am „Tun“ ist wichtiger als der Anspruch, große Kunst zu erschaffen. Hinweis: Material und sonstiges Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Dafür fällt eine Materialgebühr von 5€ an. Diese wird mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, spitze Schere zum Schneiden von Papier, Lineal (30 cm).

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Gebühr:** € 15,-; mind. 3/max. 5 Tn

## Explosionsbox – Verpackung für diverse Anlässe

Z530

NEU

**Termin:** Samstag, 8.10.2022, 14 – 16 Uhr

## „Abgespeckter“ Adventskalender

Z531

NEU

Nur 5 Boxen (für 4 Adventssonntage und Hl. Abend)

**Termin:** Samstag, 12.11.2022, 14 – 16 Uhr

## Besondere Karte für Weihnachten

Z532

NEU

**Termin:** Samstag, 10.12.2022, 14 – 16 Uhr

## Fun fold Karte für diverse Anlässe (bitte Anlass bei Anmeldung angeben)

Z533

NEU

**Termin:** Samstag, 14.1.2023, 14 – 16 Uhr

## Valentinskarte

Z534

NEU

**Termin:** Samstag, 11.2.2023, 14 – 16 Uhr



Z530



Z531



Z533



## MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

### Beratung

Fragen rund um den Instrumentalunterricht beantworten wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch/ Telefonat. Sie wollen einen ersten Kontakt mit dem Instrumentallehrer? Die vhs leitet Ihre Anfrage an den Lehrer weiter, der dann mit Ihnen Kontakt aufnimmt und alles in Ruhe bespricht.

### Schnupperstunde

In der Regel besteht die Möglichkeit, dass für Sie bzw. Ihr Kind eine kostenlose, unverbindliche Stunde vereinbart werden kann.

### Ratenzahlung

Bei den Instrumentalkursen wird die Gebühr in 2 Raten eingezogen. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Vermerk auf der Anmeldung an, wenn Sie diese Option nicht wünschen.

### Halbjahreskurse

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 20 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine. Die Kurse werden durchgehend, notfalls auch **online** über Skype oder Zoom, durchgeführt.

Gebühr	Einzelunterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
pro TN pro Termin	30 Min.	45 Min.	45 Min.
<b>Blockflöte</b>	19 €	28 €	16 €
<b>Gitarre</b>	20 €	bei Bedarf	-
<b>Geige</b>	23 €	34 €	19,50 €
<b>Klavier</b>	23 €	34 €	-

### Halbjahreskurs

#### Blockflötenunterricht mit Elise-Anne Z540

**Einzelunterricht à 30 Minuten, für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene**

Elise-Anne Winklmeier

Mit Begeisterung und Engagement bringe ich den Kindern auf altersgerechte Art das Blockflötenspielen bei. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik. Zugleich lege ich großen Wert auf das Erlernen einer guten Technik und Haltung, die durch sinnvolle Noten-, Rhythmus- und Atemübungen spielerisch eingeübt werden. Der Einzelunterricht ermöglicht es mir, auf die Besonderheit jedes Kindes einzugehen, seine Stärken zu fördern und mir so viel Zeit wie nötig für seine Schwächen zu nehmen.

**Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.**

**Termine:** *Dienstag, 27.9. – Dienstag, 14.2.2023, 13 – 18.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Dauer:** *18 Termine*



### Halbjahreskurs

#### Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550 Einzelunterricht à 30 Minuten

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Andreas Mayr

**Für Kinder:**

Gitarre spielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schüleralltags zu schaffen. Den Eltern soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Vorstellungen in den Unterricht einzubringen.

**Für Erwachsene:**

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten oder auch nur „just for fun“ spielen wollen.

Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik – und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

**Eine Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich.**

**Termine:** *Montag, 26.9. – Montag, 27.2.2023, 12 – 21 Uhr*

**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*

**Dauer:** *18 Termine*



### Halbjahreskurs

#### Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene – Einzelunterricht à 30 Minuten Z554

**Anfänger und Fortgeschrittene**

Andreas Mayr

**Termine:** *Dienstag, 27.9. – Dienstag, 28.2.2023, 9 – 12 Uhr*

**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*

**Dauer:** *19 Termine*

### Halbjahreskurs

#### Klavier für Anfänger in Zolling Z560

**für Kinder ab 6 Jahren**

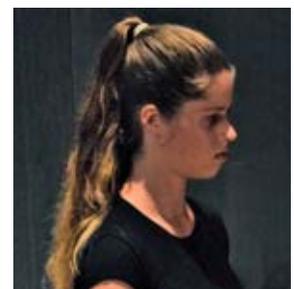
Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird, an. Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel. Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.

**Termine:** *Freitag, 23.9. – Freitag, 17.2.2023, 15.30 – 18 Uhr*

**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*

**Dauer:** *18 Termine*





## Halbjahreskurs

**Geige in Zolling****Z572****für Anfänger bzw. Fortgeschrittene**

Annette Schlegel

**Geige für Anfänger**

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

**Geige für Fortgeschrittene**

Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.

Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

**Termine:** *Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 16.2.2023, 14 – 18 Uhr*

**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

**Dauer:** *18 Termine*

**Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren****3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling**

Annette Schlegel

Dieser Schnupperunterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen.

Die Kursgebühr beträgt € 45,00 bei einer Unterrichtszeit für eine 2er-Gruppe mit 30 Minuten bzw. für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern mit 45 Minuten.

**Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren****Z575S**

**Termine:** *Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 13.10.2022, 14 – 14.30 Uhr*

**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

**Gebühr:** *€ 45,-; mind. 2/max. 4 Tn*

**Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren****Z576S**

**Termine:** *Donnerstag, 2.2. – Donnerstag, 16.2.2023, 14 – 14.30 Uhr*

**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

**Gebühr:** *€ 45,-; mind. 2/max. 4 Tn*



Mein Name ist **DIDI NEUMANN**. Seit etwa 25 Jahren halte ich erfolgreich Mundharmonika-Workshops bei inzwischen fast 200 Volkshochschulen und anderen Einrichtungen.

Dabei handelt es sich um Workshops, bei denen die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an totale, „blutige“ Anfänger zwischen 8 und 80 vermittelt werden. Es wird ohne Noten gearbeitet, sodass nichts vorausgesetzt werden muss.

Wie kein anderes Instrument lässt sie sich leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melo-die- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop.

**Mundharmonika Workshop – Folk- & Countryharp****Z580**

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 34€), die im Kurs erworben werden kann.

Der Kurs ist der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken, Spirituals und Western-Songs nach einer Methode ohne Noten und erlernen Einzeltonspiel, Handvi-brato und einfache Begleittechniken.

Geeignet für alle Musikinteressierte von 8 – 80 Jahren!

**Termin:** *Freitag, 28.10.2022, 14 – 21 Uhr*

**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

**Dauer:** *14 – 17 Uhr und 18 – 21 Uhr*

**Gebühr:** *€ 56,-; mind. 16/max. 4 Tn*

**„Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel – Chor der vhs****Z599**

Kristina Hölzl

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund – besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter.

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen. Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant.

Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen um die Chorifeen zu ergänzen.

**Termine:** *Donnerstag, 15.09. – Donnerstag, 16.2.2023, 19.30 – 21 Uhr*

**Ort:** *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG*

**Dauer:** *16 Termine, nicht am 22.12.*

**Gebühr:** *€ 91,- bei 15 – 18 Tn*

*€ 84,- bei 19 und mehr Tn, mind. 15/max. 24 Tn*

**SPEZIAL – DIE JUNGE VHS**
**BEWEGUNG**
**Kindertanz in Zolling**
**für Kinder von 3 – 4 Jahren**

Cathrin Rauscher

In meinem Kinderkurs wird den Kleinen „spielend“ das Tanzen vermittelt. Das Kindertanz-Konzept setzt auf kreative Bewegungsanreize und ganzheitliche Entwicklung mit Spaß und Spiel. Musikalität und Koordination werden altersgerecht gezielt geschult und auch der spielerische Umgang mit Gleichaltrigen ist gefordert.

Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

**Kindertanz in Zolling**
**Z620**
**für Kinder von 3 – 4 Jahren**
**Termine:** Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 30.11.2022, 15 – 16 Uhr

**Dauer:** 10 Termine

**Gebühr:** € 50,-; mind. 5/max. 14 Tn

**Kindertanz in Zolling**
**Z621**
**für Kinder von 3 – 4 Jahren**
**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 15 – 16 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 30,-; mind. 5/max. 14 Tn

**Kindertanz in Zolling**
**Z622**
**für Kinder von 5 – 6 Jahren**
**Termine:** Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 30.11.2022, 16 – 17 Uhr

**Dauer:** 10 Termine

**Gebühr:** € 50,-; mind. 5/max. 14 Tn

**Kindertanz in Zolling**
**Z623**
**für Kinder von 5 – 6 Jahren**
**Termine:** Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 16 – 17 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 30,-; mind. 5/max. 14 Tn

 Ballettunterricht und Tanztheater  
für Kinder ab 6 Jahren

 Kurse für Jugendliche und Erwachsene  
am Montagabend

 Leitung: Birgit Hoffmann-Rothe  
Tanzpädagogin, zertifizierte Lehrerin  
für DANAMOS®

 Freisinger Straße 6, Haag a.d. Amper  
Tel. 081 61 / 14 77 43  
www.ballettschule-haag.de

**Ballettschule Haag**  
Schule für künstlerischen Tanz

**Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren  
In Wolfersdorf**
**Z624**

Helene Kilger

Yoga für Kinder von 6 bis 7 Jahren ist eine schöne Möglichkeit, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit gezielten, spielerischen Körperhaltungen, auszuleben. Wir arbeiten an der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers. Yoga hilft den Kindern, sich von den Ablenkungen des Alltags zu lösen und zur eigenen Mitte zu finden. Jede Yogastunde ist eine kleine Reise, auf der wir verschiedene Tiere entdecken und sie nachmachen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk.

**Termine:** Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 27.10.2022,  
15 – 16 Uhr

**Ort:** Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2,  
Gymnastikraum

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 39,-; mind. 5/max. 8 Tn

**Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren  
In Wolfersdorf**
**Z625**

Helene Kilger

Beim Yoga für Kinder von 8 bis 10 Jahren gehen wir zu Anfang jeder Stunde auf ein bestimmtes Thema aus dem Alltag ein, um uns selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk.

**Termine:** Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 27.10.2022,  
16 – 17 Uhr

**Ort:** Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2,  
Gymnastikraum

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 39,-; mind. 5/max. 8 Tn

**Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)**
**Z626**

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das Jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.

Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.

Mitzubringen: Matte, Kuschedecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,  
Raum 1/ DG

**Termine:** Montag, 10.10. – Montag, 5.12.2022, 18 – 19 Uhr

**Dauer:** 8 Termine

**Gebühr:** € 52,-; mind. 4/max. 7 Tn

**Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)**
**Z627**
**Termine:** Montag, 9.1. – Montag, 13.2.2023, 18 – 19 Uhr

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 39,-; mind. 4/max. 7 Tn

## SCHÜLERFÖRDERUNG

### TOP zum Job – Z609 Bewerbungstraining für Jugendliche

Michael Schlögl

Bewerbungsanschreiben und Vorstellungsgespräche sind für Dich völlig neu. Bisher lief alles ohne Konkurrenz. Von der Berufswahl bis zum Ausbildungsvertrag ist ein weiter Weg: Angst, Freude, Zweifel und viele andere Gefühle beherrschen diese Zeit und machen zum Teil Stress. Das beste Mittel gegen den Stress und hin zum Erfolg, ist die gezielte Vorbereitung der einzelnen Bewerbungsphasen. Durch das Training steigert Du Dein Selbstvertrauen, förderst Deine Stärken und machst Dich fit für Deine Auswahlverfahren. Die Zeit ist topp investiert!

Termin nach Bedarf, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich!

Mitzubringen: Schreibzeug

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,  
Raum 1/ DG

**Gebühr:** Gebühr auf Anfrage; mind. 1/max. 6 Tn

## SPEZIAL

### „Jetzt bin ich ein Schulkind“ Z151

#### Stark auch ohne Muckis

Chiara van Willigen

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Seite 115. Hinweis: Im Anschluss findet von 18.30 – 19.30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

**Termine:** Mittwoch, 28.9. – Mittwoch, 5.10.2022, 15 – 17 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,  
Raum 1/ DG

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 39,-; mind. 6/max. 12 Tn

### Selbstbehauptungskurs Z152

„Stark auch ohne Muckis“

#### Kurs für Grundschulkind 2.-4. Klasse

Chiara van Willigen

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Seite 116. Hinweis: Im Anschluss findet von 18.30 – 19.30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

**Termine:** Freitag, 13.1. – Freitag, 20.1.2023, 15 – 17 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,  
Raum 1/ DG

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 39,- pro Kind; mind. 6/max. 12 Tn  
€ 19,- Geschwisterkinder

### Pubertät in Sicht! Z153

#### Kurs für Schüler der 5. – 7. Klasse

Chiara van Willigen

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Seite 116. Hinweis: Im Anschluss findet von 18.30 – 19.30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

**Termine:** Freitag, 3.2. – Freitag, 10.2.2023, 15 – 17.30 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,  
Raum 1/ DG

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 49,-; mind. 6/max. 12 Tn  
€ 19,- Geschwisterkinder

## MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

### Musikalische Früherziehung Z660

#### für Kinder von 5 – 7 Jahren, ohne Begleitung eines Erwachsenen

Kristina Hölzl

Eine frühe musische Förderung regt die Entwicklung Ihres Kindes in vielfältiger und kreativer Weise an und ist eine wertvolle Vorbereitung für den späteren Instrumentalunterricht. Ihr Kind wird spielerisch durch musikalische Gruppenspiele, rhythmische Übungen, musizieren auf verschiedenen Instrumenten, singen, hören, Tanz und Bewegung an die Welt der Musik herangeführt.

Mitzubringen: Zum Bewegen geeignete, bequeme Kleidung

Hinweis: Am **23.9.22** findet von **18 – 18.45 Uhr** ein **Elternabend** zur Erstinformation statt. An diesem Abend wird Ihnen die Kursleiterin ihr Konzept vorstellen und Ihre Fragen beantworten. Der Elternabend ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um Anmeldung (Kurs-Nr. Z660I online oder telefonisch).

Bei sehr großer Nachfrage kann der Kurs geteilt werden. Die erste Gruppe würde um 13.30 Uhr beginnen.

**Termine:** Freitag, 30.9. – Freitag, 16.12.2022,  
14.30 – 15.15 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,  
Raum 1/ DG

**Dauer:** 10 Termine, nicht am 28.10.

**Gebühr:** € 75,-; mind. 4/max. 8 Tn

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg e.V.

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

### Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

**Datenschutzhinweis:** Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

### Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

**Name des Zahlungsempfängers:** Volkshochschule Moosburg e.V.  
**Anschrift des Zahlungsempfängers:** Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland  
**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE04ZZZ00000227265  
**Mandatsreferenz** (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_

**Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):**

**Straße und Hausnummer:** \_\_\_\_\_

**Postleitzahl und Ort:** \_\_\_\_\_

**IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):** \_\_\_\_\_

**BIC (8 oder 11 Stellen):** \_\_\_\_\_

**Ort/Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mobile Robots  
brauchen einen  
Antrieb:**

**Dein Herzblut.**



Bring Dich ein und mach, was bewegt:  
[www.jungheinrich.com/karrieresued](http://www.jungheinrich.com/karrieresued)

***JUNGHEINRICH***

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg e.V.

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

### Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

**Datenschutzhinweis:** Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

### Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

**Name des Zahlungsempfängers:** Volkshochschule Moosburg e.V.  
**Anschrift des Zahlungsempfängers:** Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland  
**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE04ZZZ00000227265  
**Mandatsreferenz** (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_

**Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):**

**Straße und Hausnummer:** \_\_\_\_\_

**Postleitzahl und Ort:** \_\_\_\_\_

**IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):** \_\_\_\_\_

**BIC (8 oder 11 Stellen):** \_\_\_\_\_

**Ort/Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_