



vhs

VOLKSHOCHSCHULE



2025

**FRÜHJAHR
SOMMER**

MOOSBURG | AU i. d. HALLERTAU | NANDLSTADT | ZOLLING

„Vor dem Sturm“ von Sigrid Hofer

75 Jahre
Rosenhof
Lichtspiele

**EINZIGARTIGE FILMKULTUR
SEIT 1949**



Wir freuen uns, Sie in unserem Restaurant & Kino zu begrüßen!



Weitere Infos (Öffnungszeiten, Filmvorstellungen, etc.) erhalten Sie auf unserer Homepage:
www.rosenhof-lichtspiele.de

Rosenhofweg 2, 85368 Moosburg | Tel.: 08761-2455



DER MENSCH KANN SICH
CA. 20 MINUTEN AUF ETWAS FOKUSSIEREN.
DANACH LÄSST DIE
KONZENTRATION
MERKLICH NACH.

*Deshalb hier ein **kurzer** Überblick über unsere Leistungen!*

- Volkswagen Vertragshändler
- Gebrauchtfahrzeuge diverser Marken
- Finanz- und Versicherungsdienstleistungen
- Werkstattservice für VW & VW Nutzfahrzeuge
- Autoglasservice - alle Marken
- Karosserie- & Lackierarbeiten - alle Marken
- wir sind zertifizierter VW Unfallspezialist
- HU & AU u.v.m.

Mehr Informationen finden Sie unter www.vw-kirschner.de!

Autohaus Kirschner

GmbH & Co. KG
Landshuter Str. 91 · 85368 Moosburg · Tel. (08761)74470





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

Es ist nie zu spät und selten zu früh. Die Volkshochschule bietet interessante Programmpunkte für nahezu jedes Alter. Mit der „Jungen VHS“ hat man sich eine neue Zielgruppe erschlossen, so gibt es nun vom frühen Kindesalter bis hin zu den Senioren, für alle Lebensphasen interessante Angebote. Und die Themen sind sehr vielfältig und decken ein breites Spektrum des Lebens ab.

Das 50-jährige Jubiläum zeigte den Wandel der VHS Moosburg auf und der ist schon bemerkenswert. Von der ursprünglichen Erwachsenenbildung mit wenigen Kursen hat

sich nun das Altersspektrum der Zielgruppen deutlich erweitert und das Themenangebot wurde immer vielfältiger. Die VHS Moosburg ist auch mit 50 Jahren noch jung geblieben und auch offen für Neues. Relativ neu ist auch die Partnerschaft mit der VHS Au i.d. Hallertau. Seit nunmehr zwei Jahren funktioniert die Zusammenarbeit hervorragend und dafür möchte ich mich bei allen Akteuren, die dazu beigetragen herzlich bedanken.

Ihr

Hans Sailer

Erster Bürgermeister von Au in der Hallertau



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

ich freue mich, Sie als Vorsitzender der VHS Nandlstadt hier mit ein paar Worten begrüßen zu dürfen.

Wir durften im Jahr 2024 zwei wunderbare Jubiläen feiern – das 50-jährige Bestehen der VHS Moosburg und wenig später dann auch das 50-jährige Jubiläum der VHS Nandlstadt! Was wahrscheinlich einmal mit wenigen Kursangeboten begann, ist heute zu einer nicht mehr wegzudenkenden Institution der Bildungsmöglichkeiten geworden.

Deshalb ist es heute einmal an der Zeit, DANKE zu sagen.

DANKE an die vielen fleißigen Mitarbeiter der VHS, die alles

darin setzen, ein interessantes, kreatives und bildungstechnisch wertvolles Kursprogramm anzubieten. Und aber natürlich auch DANKE an die vielen Kursteilnehmer, die mit ihrem Interesse diese wichtige Arbeit unterstützen und dafür sorgen, dass die Kursangebote immer noch erweitert werden können.

Jetzt möchte ich Sie einladen, in diesem Programmheft zu schmökern – und vielleicht den ein oder anderen Kurs für sich zu entdecken.

Ihr

Gerhard Betz

Erster Bürgermeister von Nandlstadt



Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe VHS-Besucherinnen und Besucher,

ich freue mich, Sie in diesem neuen Programmheft der VHS begrüßen zu dürfen. Letztes Jahr wurde GROß gefeiert, ein halbes Jahrhundert war der Grund. Es gab zum bereits umfangreichen Programm, noch viele besondere Veranstaltungen, die in Erinnerung bleiben.

Es kann bereits wieder ein Erfolg gefeiert werden. Die Zusammenarbeit zwischen der Verwaltungsgemeinschaft Zolling und der Vhs besteht nun schon seit dem 01.01.2016.

Eine schriftliche Vereinbarung, die auch in der Praxis wunderbar harmoniert. In einer Welt, die immer schnellerlebig

und spontaner wird, ist es schön zu wissen, dass es auch eine Beständigkeit gibt. Wir freuen uns, auf viele weitere gemeinsame Jahre. Im neuen Programmheft gibt es viele individuelle Angebote für alle Altersgruppen – musikalisch – künstlerisch – sportlich – sprachlich. Ein Bildungsangebot, dass die verschiedensten Interessen abdeckt.

Sei es der Ausgleich zum stressigen Berufsalltag, die Förderung der eigenen Kreativität oder die Erweiterung des eigenen sprachlichen Horizonts und die Freude an Bewegung. Gemeinsame Momente erleben, eigene Erfolge erzielen, Freude an der Kultur ausleben und den Wissensdurst stillen, das alles bietet das neue Programm der VHS. Hinter diesem gut gefüllten Programmheft stecken viele kreative Köpfe und Hände. Deswegen gilt mein Dank vor allem dem Organisationsteam der VHS, genauso wie den vielen Dozenten, Trainern und Kursleitern. Ohne deren Engagement dieses umfangreiche Bildungsangebot nicht möglich ist.

Viel Freude beim Stöbern und Buchen.

Ihr Anton Geier

Erster Vorsitzender der Verwaltungsgemeinschaft Zolling



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

als Bürgermeister der Stadt Moosburg freue ich mich sehr, Sie zum Frühjahrs- und Sommersemester 2025 begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen allen einen guten Start in das neue Jahr sowie in das neue Semester der Volkshochschule Moosburg.

Das Jahr 2024 war für die VHS Moosburg ein besonderes Jahr, mit dem 50-jährigen Jubiläum als kommunale Bildungseinrichtung. Vielen Dank an die Geschäftsstelle der VHS für die zahlreichen Jubiläums- und Sonderveranstaltungen, ich denke wir konnten gemeinsam diesen runden Geburtstag der VHS Moosburg gebührend gefeiert. Nun freuen wir uns auf das vielfältige Angebot für das nahe Frühjahr und den Sommer und auf hoffentlich viele weitere Jahre der fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen der Stadt Moosburg und der Volkshochschule Moosburg.

Das neue Programm präsentiert sich so umfangreich und abwechslungsreich, wie Sie es kennen: berufliche Fort- und Weiterbildung, ein umfangreiches kulturelles Angebot und vielfältige Veranstaltungen im Bereich der Gesundheitsbildung nehmen einen breiten Raum im vorliegenden Programmheft ein. Nicht zu vergessen ist das breit gefächerte Angebot an unterschiedlichsten Sprachkursen. Deshalb ist das neue Programmheft auch eine ideale Einstimmung auf den kommenden Sommer. Frischen Sie bei einem Sprachkurs Ihre Kenntnisse für die Urlaubsreise auf oder nutzen Sie die Angebote im sportlichen Bereich, um gesundheitlich fit zu bleiben.

Ich möchte Sie alle ganz herzlich einladen, kommen Sie in unsere schöne Innenstadt, wo die Volkshochschule Moosburg an zentraler Stelle mit ihren Büro- und Kursräumen präsent ist. In den barrierefrei gestalteten Unterrichtsräumen kann besonders auf die Belange der Kursteilnehmer eingegangen werden. Daneben hält das Haus der Bildung mit der Aula einen kleinen aber feinen Veranstaltungssaal für Ausstellungen, Konzerte oder sonstige kulturelle Ereignisse bereit.

Sind Sie neugierig geworden? Dann lassen Sie sich inspirieren von dem aktuellen Programm der Volkshochschule Moosburg – das Team der VHS Moosburg berät Sie gerne.

Bei den Mitarbeiterinnen der VHS möchte ich mich sehr herzlich für das Engagement bei der Programmgestaltung bedanken, allen Dozentinnen und Dozenten sowie Kursteilnehmern darf ich ein interessantes und erfolgreiches Sommersemester 2025 bei der Volkshochschule Moosburg wünschen.

Ihr

Josef Dollinger

Erster Bürgermeister

Verschiedenes

Unser Team & Organisatorisches	3
Vorwort Geschäftsführerin	4
vhs Moosburg	5
Zu Gast im Haus der Bildung	6
Highlights – Wir empfehlen besonders	8
Pflegestützpunkt	10
Bildung für nachhaltige Entwicklung	11
Programm der vhs Moosburg	13
Heilpraktikerschule	87
Allgemeine Geschäftsbedingungen	131
Datenschutzerklärung	134
Lernziele unserer Kurse	135
Allgemeine Hinweise	136
Termine	137

Unsere Außenstellen

vhs Au i.d. Hallertau	93
------------------------------	-----------

vhs Nandlstadt	105
-----------------------	------------

vhs Zolling	111
--------------------	------------

Gesellschaft

• Studium Generale	14
• Gesellschaft & Umwelt	16
• Verbraucherbildung / Recht / Finanzen	18
• Kommunikation / Psychologie / Pädagogik	19
• Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen	21

Beruf und IT

• vhs Business	24
• Berufliche Orientierung / Soft Skills	25
• Xpert Business	28
• Rechnungswesen / Buchführung	29
• Kaufmännische Kurse	30
• Fit fürs Büro: EDV-Grundlagen	31
• Video-/Bild-/Audiobearbeitung	32
• Smartphone und Tablet	33
• Programmierung / Hardware	34
• Fortbildungen / Digitalisierung	35

Sprachen

• Sprachen lernen mit System	38
• Englisch	39
• Französisch	41
• Spanisch	41
• Türkisch	42
• Italienisch	42
• Fremdsprachenkompetenz	44
• Sprache als Schlüssel zur Integration	46
• Alphabetisierung / Grundbildung	46
• Deutschkurs ganz praktisch – „Mama-Kurs“	46
• Integrationskurs mit Alphabetisierung	47
• Allgemeiner Integrationskurs	48
• Berufsbezogene Sprachförderung (DEUFÖV)	50
• Deutsch als Fremdsprache	50

- Prüfungen
 - Deutshtest für Zuwanderer DTZ A2/B1
 - Einbürgerungstest
 - telc Deutsch A2-B1
 - Deutsch für den Beruf B2

Gesundheit

• Entspannung	54
• Mental Health	56
• Yoga, Taiji & Qigong	57
• Körper & Stil	59
• Gesundheitswissen in Theorie und Praxis	60
• Gesundheitswissen	62
• Gesundheitsbetonte Gymnastik	62
• Fitness, Kraft, Ausdauer	63
• Tanz	65
• Ernährung & Kochen	66

Kultur

• Schätze vor der Haustür	70
• Literatur	71
• Theater	72
• Musik	72
• Künstlerisches, handwerkliches und textiles Gestalten	75
• Technik	77

Junge vhs

• Kultur & Gesellschaft	80
• Natur & Umwelt	81
• Sprachen	81
• Entspannung & Bewegung	82
• Kochen	83
• Kreativität	84
• Schülerhilfe	86

Die Heilpraktikerschule Moosburg

• Unsere Dozenten	89
• Aus- und Fortbildungen	90
• Vorträge und Workshops	91

Unser Team in der Zweckgemeinschaft



Gerda Fischer

Geschäftsführerin
087 61/72 25-12
gerda.fischer
@vhs-moosburg.de



Monika Kreitmair

Verwaltung, Kundenservice
087 61/72 25-0
buero@vhs-moosburg.de



Zeljka Plazibat Tomic

Stv. Geschäftsführerin
Fachbereichsleitung
Deutsch und Integration
087 61/72 25-11
zeljka.tomic
@vhs-moosburg.de



Angelika Sagerer

Verwaltung und Anmeldung
Deutsch und Integration
087 61/72 25-15
angelika.sagerer
@vhs-moosburg.de



Sevil Aydemir

Verwaltung und Abrechnung
Deutsch und Integration
087 61/72 25-19
sevil.aydemir
@vhs-moosburg.de



Katharina Günthner

Fachbereichsleitung
Gesundheit, Junge vhs
087 61/72 25-13
katharina.guenthner
@vhs-moosburg.de



Julia Wahl

Fachbereichsleitung
Beruf & IT, Schülerhilfe,
Sprachen
087 61/72 25-17
julia.wahl@vhs-moosburg.de



Nadine Sukniak

Fachbereichsleitung
Gesellschaft, Kultur
087 61/72 25-10
nadine.sukniak
@vhs-moosburg.de



Corinna Steinecke

Leitung vhs Zolling,
Heilpraktikerschule,
Öffentlichkeitsarbeit
081 67/69 43-32
corinna.steinecke
@vhs-moosburg.de



Astrid Schindler

Leitung vhs Au
087 52/178-88
astrid.schindler
@vhs-moosburg.de



Ramona Meißner

Leitung vhs Nandlstadt
087 56/21 57
info@vhs-nandlstadt.de

Volkshochschule Moosburg e.V.

Stadtplatz 2
85368 Moosburg
Tel. 087 61/72 25-0
buero@vhs-moosburg.de
www.vhs-moosburg.de

Außenstelle vhs Au

Rathaus
Untere Hauptstraße 2
84072 Au i. d. Hallertau
Tel. 087 52/178-88
astrid.schindler@vhs-moosburg.de

Außenstelle vhs Zolling

Rathausplatz 1
85406 Zolling
Tel. 081 67/69 43-32
vhs-zolling@vhs-moosburg.de

vhs Nandlstadt e.V.

Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 087 56/21 57
Fax 087 56/22 35
info@vhs-nandlstadt.de
www.vhs-nandlstadt.de



**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,
liebe vhs-Freundinnen und vhs-Freunde,**

die vhs Moosburg hatte in 2024 ihr 50 -jähriges Jubiläum.

Das Jubiläum haben wir zum Anlass genommen, neben dem gewohnt umfangreichen Kursangebot viele Kulturhighlights in unser Programm aufzunehmen. Die Auftaktveranstaltung war eine Modenschau durch die letzten 5 Jahrzehnte. Den Weltfrauentag durften wir in Kooperation mit Tante Emma mit nachdenklichen, emotionalen und hoffnungsvollen Momenten feiern. Ein hochkarätiges klassisches Meisterkonzert mit Violine und Klavier und einer Uraufführung fand statt im Rahmen der einzigartigen Ausstellung „Joseph Mader – Ein Leben für die Malerei“. Ein weiteres Konzert mit Isar-Spelunkenliedern war ein mitreißendes Erlebnis mit einem bestens aufeinander eingespielten Trio in unserer wunderbaren Aula. Der Höhepunkt der Jubiläumsveranstaltungen war die Vernissage zur Ausstellung „meine vhs“. Rund 60 Moosburger Künstlerinnen und Künstler von jung bis nicht mehr ganz so jung haben sich auf unterschiedlichste Weise künstlerisch mit unserer vhs befasst. Die positive Botschaft war überwältigend. Den Abschluss der Feierlichkeiten bildete das Kabarett „Meine Rede“ mit Bruno Jonas in der Stadthalle Moosburg.

Dr. Dominik Reither hat in der Moosburger Zeitung eine mehrteilige hochinteressante Serie zur vhs-Historie verfasst und veröffentlicht. Die gesamte Geschichte unserer 50-jährigen vhs wurde in einer eigenen Ausstellung und in einer wunderbaren Festschrift von Dr. Dominik Reither dargestellt.

Ich danke allen von ganzem Herzen, die sich bei unserem Jubiläumsprogramm von der Planung bis zur Durchführung so unglaublich engagiert beteiligt haben.

Sie halten nun das neue abwechslungsreiche Programmheft mit all der Vielfalt der Bildungsmöglichkeiten in der Hand. Meinen Kolleginnen danke ich ganz herzlich für ihr großes Engagement bei der Programmgestaltung und allen Lehrenden sowie Kursteilnehmenden wünsche ich ein spannendes und erfolgreiches Frühjahr-/Sommersemester 2025. Einen besonderen Dank richte ich auch an unsere ehrenamtlichen Vorstands- und Beiratsmitglieder, die uns stets mit Rat und Tat zur Seite stehen. Auch der Stadt Moosburg spreche ich einen großen Dank aus, da die Durchführung unseres Bildungsauftrages ohne die Partnerschaft mit der Kommune nicht möglich ist.

Volkshochschulen sind „Werkstätten der Demokratie“, sagte einst Bundespräsident Joachim Gauck, sie sind „Seismograph gesellschaftlicher Trends und Lebensstile“. Hier können Sie Ihr lebenslanges Recht auf Bildung geltend machen.

Wir laden Sie herzlich in unsere Volkshochschule ein und wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer Angebote.

Ihre

Gerda Fischer
Leiterin der vhs Moosburg

VORSTAND

1. Vorstand: Erwin Weber

2. Vorständin: Barbara Birnkammer

Schatzmeisterin: Barbara Bucksch

Schriftführerin: Annette Heinz

Rechnungsprüfer: Manfred Tristl, Philipp Fincke



Erwin Weber



Barbara Birnkammer



Barbara Bucksch



Annette Heinz



ANSPRECHPARTNERIN

Gerda Fischer
Geschäftsführerin

**Volkshochschule
Moosburg e.V.**

Stadtplatz 2
85368 Moosburg
Telefon 08761/72 25-0
buero@vhs-moosburg.de
www.vhs-moosburg.de

Bankverbindung

Sparkasse Moosburg
IBAN: DE42 7005 1003 0000 0072 50
BIC: BYLADEM1FSI

Postanschrift

Postfach 1344
85362 Moosburg

Bürozeiten

Mo. – Fr., 8:00 – 13:00 Uhr
Mo., Di., Do., 14:00 – 16:00 Uhr
(nicht während der Ferien)



Zu Gast im Haus der Bildung

Konzert

„Von Bach bis Begert“

Bekannte Melodien über die Liebe, wie das “Ave Maria” von Johann Sebastian Bach, “Panis Angelicus” von César Franck oder “Liebeszauber” von Clara Schumann.
Die Sopranistin **Marie-Sophie Pollak**, die regelmäßig in der Elbphilharmonie und in internationalen Konzerthäusern gastiert, wird dabei vom bekannten Dorfener Komponisten **Andreas Begert** auf dem Klavier begleitet.

Sonntag, 09.02.25, 17 Uhr, Einlass: 16.30 Uhr

Anmeldung erforderlich.



Jubiläumsausstellung

„10 Jahre Motivfänger“

Ausstellungsdauer:
Montag, 10.03. – Sonntag, 30.03.2025, täglich 9 – 20 Uhr

Zusätzlich zur Ausstellung gibt es am Samstag, 15.03.25 und Sonntag, 16.03.25 Fotografie-Vorträge:

Samstag, 15.03.2025:

- 14 Uhr: Ein bisschen Norwegen (Patrik Grau)
- 15 Uhr: Bhutan – Im Land der Donnerdrachen (Markus Dörschmidt)
- 16 Uhr: Bildgestaltung: Die Kunst der Ordnung im Bild, Teil 1 (Erhard Otto)
- 17 Uhr: Tier- und Landschaftsfotografie (Markus Kasper)

Sonntag, 16.03.2025:

- 14 Uhr: Tier- und Landschaftsfotografie (Markus Kasper)
- 15 Uhr: Naturwunder Namibias (Markus Dörschmidt)
- 16 Uhr: Bildgestaltung: Die Kunst der Ordnung im Bild, Teil 2 (Erhard Otto)
- 17 Uhr: Ein bisschen Norwegen (Patrik Grau)

Konzert

GITANE AKKROBAT & Lea Heib

Balkan & Gypsy Vibes, Tango, Jazz & Rock

Seit dem Sommer 2024 gibt es ein neues, erweitertes Programm mit der aus Kroatien stammenden Sängerin Lea Heib.

Samstag, 22.03.25, 20 Uhr, Einlass: 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich.



Konzert

„Zauber der Romantik“: Musik zum Träumen

Lassen Sie sich von der magischen Welt der Filmmusik verzaubern, wo Sie malerische und gefühlsbetonte Melodien für Streichorchester und Klavier aus Filmen und Serien wie „Cinderella“, „Gottes Werk und Teufels Beitrag“ oder „Der Ruf des Lebens“ genießen können.

Sonntag, 30.03.25, 17 Uhr, Einlass: 16.30 Uhr

Anmeldung erforderlich.



Benefizkonzert

„Auf d`Saitn“

Samstag, 05.04.25, 20 Uhr, Einlass: 19.30 Uhr

Der Eintritt ist frei, aber Spenden gehen an die
Duchenne Stiftung. **Anmeldung erforderlich.**

Frühjahrskonzert

„Liedertafel“

Die Liedertafel Moosburg e.V. präsentiert ein Frühlingskonzert mit Liedern und Melodien passend zur Jahreszeit. Das bunte Programm wird von jungen Künstlern musikalisch mitgestaltet.

Sonntag, 18.05.25, 18 Uhr,
Einlass: 17.30 Uhr

Der Eintritt ist frei, Spenden willkommen.

Anmeldung erforderlich.

Ausstellung

„Zwischen Isar und Amper“

– Malerei und Grafik von **Sigrid Hofer**
im Wandel der Zeiten

Vernissage: Freitag, 23.05.25, 19 Uhr
Ausstellungsdauer: 23.05. – 27.07.25,
täglich 9 – 20 Uhr (außer in den Ferien)



Wir empfehlen besonders ...

Weitere Informationen zu den empfohlenen Kursen finden Sie in den jeweiligen Fachbereichen unter der angegebenen Kursnummer.



Gesellschaft

1002 FILM: „DEEP RISING“ in Kooperation mit Greenpeace Moosburg

Dokumentarfilm von Matthieu Rytz, 2023

Der Film ist eine fesselnde Geschichte geopolitischer, unternehmerischer und wissenschaftlicher Intrigen und enthüllt das Innenleben der Internationalen Meeresbodenbehörde (ISA), der Organisation der Vereinten Nationen, die fast die Hälfte der Oberfläche unseres Planeten auf dem Meeresboden überwacht.

Mit atemberaubenden Aufnahmen der schillerndsten Kreaturen der Tiefsee nimmt er die Zuschauer mit auf eine epische Reise in die tiefsten Tiefen unseres Ozeans. In englischer Sprache, mit deutschem Untertitel.

Termin: Fr., 21.3.25, 19 – 20:30 Uhr



Sprachen

3320 FEELING MIND®-ITALIENISCH

Für private Interessenten wie auch Hotellerie und Gastronomie

Dieses dreiteilige Italienisch-Crash-Seminar richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die bei unterschiedlichen Anlässen die italienische Sprache einsetzen wollen, um einfache, persönliche und berufliche Situationen zu bewältigen. Unter der Leitung von Frau Dr. Musmeci, einer muttersprachlichen, international tätigen Fachreferentin, trainieren Sie die praxisbezogene Kommunikationsfähigkeit. Sie erfahren die wichtigsten Sprachsituationen im Alltag und üben das Verfassen von kurzen, schriftlichen Mitteilungen und Mails. Außerdem lernen Sie einiges über die Mentalität, Lebensweise und Essenskultur der Italiener kennen. Eine flexible Seminargestaltung ermöglicht den Teilnehmern, die jeweils für sie wichtigsten Schwerpunkte zu setzen und durch gezielt intensives Training sprachlich zu berücksichtigen.

Termine:

Modul 1 – Einsteiger: Sa., 17.5.25, 14 – 17 Uhr

Modul 2 – Fortsetzung: Mi., 4.6.25, 18 – 21 Uhr

Modul 3 – Aufbau: Mi., 2.7.25, 18 – 21 Uhr

Dozentin: Sebastiana Musmeci



Junge vhs

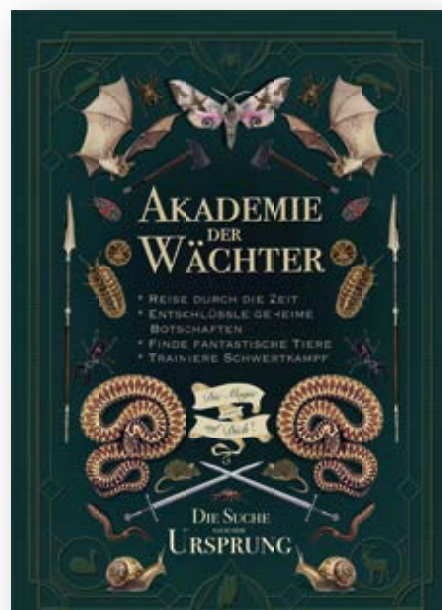
6005 DIE AKADEMIE DER WÄCHTER Das neue Semester beginnt

Eine Stadt voller mysteriöser Geheimnisse und wohlgehaltener Magie – Moosburg. Überall verstecken sich verborgene Hinweise, aber die meisten Bewohner sind blind für diese Zeichen – die meisten. Im Verborgenen gibt es eine geheime Schule – die Akademie der Wächter. Begib dich mit uns auf eine fantastische Reise durch die Vergangenheit, lüfte das Geheimnis um die Schlacht von Gammelsdorf und rette die Magie. Für Kinder ab 4. Klasse bzw. 9 Jahren und sehr gerne auch für Erwachsene

Termine: Sa., 24.5. – Sa., 7.6.25, 10 – 13 Uhr

Dauer: 3 x

Dozenten: Christiane Schrödl, Alexandra Möble





Beruf

2010 INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION **Ideal für alle, die ihre Kommunikationskompetenz in einer globalisierten Welt erweitern möchten**

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie kulturelle Unterschiede in der Kommunikation erkennen und erfolgreich überwinden können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bewusstmachung Ihrer eigenen kulturellen Prägung und wie diese Ihre Kommunikation beeinflusst. Ob im beruflichen Umfeld mit internationalen Teams oder im privaten Alltag – eine respektvolle und effektive interkulturelle Kommunikation ist entscheidend. Sie erwerben Fähigkeiten, um Missverständnisse zu vermeiden und Beziehungen über kulturelle Grenzen hinweg zu stärken.

Termin: Fr., 16.5.25, 18 – 20 Uhr

Dozent: Jürgen Ettenauer



Kultur

5204 KREATIVES SCHREIBEN **„Schreib doch einfach!“ – Kreatives Schreiben spielerisch ausprobieren**

Mal wieder schreiben, nur für uns selbst. Weil es guttut, glücklich macht, befreit und überrascht. Jenseits von Falsch und Richtig lassen wir den eigenen Worten freien Lauf und staunen, was dabei auf das Papier fließt. Inspiriert von Schreibimpulsen aus der Schatzkiste des Kreativen Schreibens entstehen ganz mühelos eigene poetische Texte, die erfreuen, berühren und immer wieder neue Seiten von uns selbst zum Ausdruck bringen.

*Termine: Mi., 12.3. – Mi., 2.4.25,
18:30 – 20 Uhr*

Dauer: 4 x, online

*Dozentin: Witha Schawilje,
Zertifizierte Schreibpädagogin*



Gesundheit

4510 EIN HERZ FÜR KRÄUTER & CO. **Ganzheitliche Kräuterworkshops**

Die Natur bietet uns eine Fülle an Kräutern und Heilpflanzen, aus denen wir leckere gesunde Köstlichkeiten zaubern können. In meinen Kursen möchte ich zeigen, wie Sie selbst die wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter, Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln und Harze für sich nutzbar machen können. Für mich ist es ein unbeschreiblich schönes Gefühl, meine Werke, die aus dem unerschöpflichen Garten von Mutter Natur kommen, in den Händen zu halten, deren Herstellung ich von Anfang bis Ende geschaffen habe.

Workshops zu verschiedenen Pflanzen:

- **Brennnessel/Löwenzahn/Birke:**
Frühjahrsputz für Körper, Seele und Geist
Termin: Sa., 3.5.25, 15 – 19 Uhr
- **Fichtenduft liegt in der Luft**
Termin: Sa., 24.5.25, 15 – 19 Uhr
- **Rosenblüte, Pflege und mehr**
Termin: Sa., 5.7.25, 15 – 19 Uhr

Dozentin: Heide Frömel



Foto: Pixabay

Willkommen beim Pflegestützpunkt des Landkreis Freising

Seit 23.07.2024 gibt es in der vhs Moosburg eine Beratungsstelle des Pflegestützpunktes des Landkreis Freising. Träger sind die Kranken- und Pflegekassen, der Bezirk Oberbayern sowie der Landkreis Freising.

Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen – von heute auf morgen, unabhängig von Lebensalter oder Behinderung. Dabei werden sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen oft unerwartet mit vielen Fragen und Sorgen konfrontiert.

In dieser Situation unterstützen wir Sie gerne dabei, ganz individuell die passende Versorgung für sich und Ihre Angehörigen zu finden.

Unsere Beratung ist wohnortnah, neutral und kostenfrei. Die Einhaltung der Schweigepflicht ist dabei selbstverständlich. Ganz nach Ihrem Bedarf beraten wir Sie gerne persönlich vor Ort im Pflegestützpunkt, telefonisch oder per E-Mail. Auf Wunsch besuchen wir Sie auch Zuhause in Ihrer gewohnten Umgebung.

Wir informieren Sie zu folgenden Themen:

- Sämtliche Themen der Pflege, der Pflegebedürftigkeit und des Älterwerdens
- Information zu gesetzlichen Ansprüchen, z.B. im Rahmen der Pflegeversicherung und Hilfe für Pflege
- Information zu ambulanten, teilstationären und stationären Angeboten

Unsere Angebote:

- Beratungen zu Hilfsangeboten im Landkreis
- Entlastung von pflegenden Angehörigen bzw. Pflegepersonen
- Pflegeberatung

Sprechstunde:

Einmal monatlich, immer am 4. Dienstag im Monat, 14 – 16 Uhr
vhs Moosburg, Raum EG5

Terminvereinbarung unter:

Telefon: 08161/600-3 23 21 oder 08161/600-3 23 22 oder 08161/600-3 23 23
E-Mail: pflegestuetzpunkt@kreis-fs.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention





Erlanger Erklärung der bayerischen Volkshochschulen



Nachhaltigkeit ist eines der wesentlichen Handlungsprinzipien, das über unsere Zukunft entscheidet. Daher ist es im Leitbild der bayerischen Volkshochschulen verankert.

Volkshochschulen verwirklichen einen ganzheitlichen Bildungsanspruch. Sie befähigen Menschen zukunftsgerichtet zu handeln, ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe und setzen sich für ein demokratisches Miteinander ein. Daraus ergibt sich zwingend die Verantwortung der Volkshochschulen für die Verankerung des Themas Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in ihrer Bildungsarbeit.

Mit dieser Erklärung positionieren wir uns als kommunale Bildungspartner. Wir verpflichten uns der nachhaltigen Zukunftsgestaltung auf allen Ebenen. Der Bayerische Volkshochschulverband als Zusammenschluss aller bayerischer Volkshochschulen, aber auch jede einzelne Einrichtung, setzt sich eigenverantwortlich und unter Berücksichtigung der jeweiligen spezifischen Voraussetzungen mit dem Konzept und den Anforderungen von BNE auseinander. Unser gemeinsames Ziel ist die Weiterentwicklung von BNE in Bayern.

Ziele der bayerischen Volkshochschulen

1. Wir, die bayerischen Volkshochschulen, leisten einen wesentlichen Beitrag, um die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (Agenda 2030) mit Leben zu füllen und in Bayern umzusetzen.
2. Umfassend nachhaltiges Denken, Planen und Handeln sind konstitutiver Bestandteil unserer Volkshochschularbeit: in der Programmplanung ebenso wie in der Organisationsentwicklung.
3. Als örtliche Volkshochschule sind wir eine zentrale Partnerin der Kommune in der Umsetzung kommunaler Nachhaltigkeitsstrategien in der bayerischen Bildungslandschaft.



Die Erlanger Erklärung wurde durch die 74. Mitgliederversammlung des Bayerischen Volkshochschulverbandes am 1. Dezember 2021 verabschiedet.




Erste Hilfe bei Kleinkindern

Vortrag am 12.03.2025 um 9.00 Uhr
in der AOK Geschäftsstelle Freising

Anmeldung bitte bis 28.02.2025
über den QR Code. Mehr erfahren auf



Fragen?
Anruf genügt:
08161 182 1486

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.




Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M-Strom

Unser Kundenservice berät Sie fachgerecht und individuell über:

- ▶ Stromabrechnung und -einsparung
- ▶ Strompreise und -tarife
- ▶ Wärmepumpen

Besuchen Sie uns im Kundenzentrum oder rufen Sie uns an:

SWM Kundenservice
Stadtwaldstraße 74
85368 Moosburg

☎ Telefon:
08761 760 538
089 2361 787 38

Öffnungszeiten Kundenzentrum
Di–Do: 7.30–13.00 Uhr



Praxis für Gesundheitswillige

Ihre **Expertin** wenn es um **Schmerzen** und **Haut** geht.



Regina Nerb
Heilpraktikerin

Auf dem Gries 19
85368 Moosburg
Tel. 08761/75142
info@heilpraktikerin-nerb.de
www.heilpraktikerin-nerb.de

...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



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



schrafstetter
karl

Ihre kreative Bäckerei mit Café

Hauptstr. 8
85419 Mauern
Tel. 0 87 64 / 85 72

www.baeckerei-schrafstetter.de

GESELLSCHAFT & LEBEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

14 Studium Generale

16 Gesellschaft & Umwelt

**18 Verbraucherbildung /
Recht / Finanzen**

**19 Kommunikation /
Psychologie / Pädagogik**

**21 Lebendige Heimatkunde /
Moosburg kennenlernen**



Wissenschaft für alle – Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau

Herzlich willkommen beim Studium Generale, dem besonderen Angebot unserer Volkshochschule. Der vielseitig gebildete Mensch mit Herz und Urteilskraft ist das Ideal des Studium Generale. Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Allgemeinwissen in diesem Sinne zu erweitern und zu vertiefen.

1000 **Anmeldung erforderlich**

Termine: Di, 18.03.25 – 15.07.25,
jeweils 19 – 21 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 162,-

1. MUSIKGESCHICHTE

(Margriet Buchberger)

18.03. **Das Zeitalter des Barock – eine Revolution auf vielen Ebenen**

Zwischen Puderperücke, Gotteslob & Tyrannei erlaubt sich die gesellschaftliche Oberschicht einen Rausch der Sinne, der sich in Mode, Kunst, Architektur und der Musik widerspiegelt.

25.03. **Franz Schubert – eine Liebeserklärung**

„Alles wird mir zum Lied“, ist der Ausspruch eines Künstlers, der in seinem kurzen, nur 31 Jahre dauernden Leben 660 Lieder, 12 Sinfonien, 17 Bühnenwerke, 7 Messen, 4 Offertorien, 2 Stabat Mater neben zahlreichen Chören und Gesängen, verfasst hat.

01.04. **Johannes Brahms – ein Getriebener**

„Er trug auch im Äußeren alle Anzeichen an sich, die uns ankündigen: Das ist ein Berufener“ – schrieb Robert Schumann in einem Artikel der Zeitschrift „Musik“ in Düsseldorf. Der Leiter des Konservatoriums in Wien, Joseph Hellmesberger, rief ihn gar zum Erbe Beethovens aus, nachdem er Zeuge einer Aufführung des Klavierquartetts in g-moll geworden war.

08.04. **„Papa“ Joseph Haydn – das unterschätzte Genie**

„Ein seltener Fall, dass 2 Genies einander erkennen und – neidlos – bewundern.“

So schreibt W. A. Mozart an seinen Freund und Kollegen, von dem er das „Quartett-Schreiben“ erlernt hatte und dem er 6 solcher Werke, die er als seine Kinder bezeichnet, widmete:

„Du selbst, teuerster Freund, hast mir Deine Zufriedenheit zum Ausdruck gebracht. Dieser Beifall hat mich mit Zuversicht erfüllt und deshalb lege ich Dir denn meine Kinder ans Herz.

Nimm sie gnädig auf und sei ihnen Vater, Beschützer und Freund. Von diesem Augenblick will ich meine Rechte auf sie an Dich abtreten.“



Margriet Buchberger

GENERALE

2. FRAUENGESCHICHTE(N)

(Gisela Landesberger)

Von historischen Frauengestalten –
zur Erinnerung und Inspiration

Vier ganz unterschiedliche Frauen mit spannenden und berührenden Biografien, die alle auf die eine oder andere Art mit dem Landkreis Freising verbunden sind. Sie fanden hier Aufnahme, sie wurden verstoßen, gestärkt, verspottet, geehrt. Sie kämpften für ihren Lebensentwurf und litten unter den Zeitläuften. Lassen Sie sich inspirieren und überraschen von dem Mut, der Stärke und der Kreativität dieser Vorgängerinnen.

06.05. **Elsa von Durant**, Malerin, Kunstsammlerin (1876 Breslau – 1958 Moosburg)

13.05. **Therese Wagner**, Urmutter des Augustinerbräus (1797 Freising – 1848 München)

20.05. **Jo Mihaly**, Ausdruckstänzerin, Schauspielerin (1902 Schneidemühl – 1989 Seeshaupt)

27.05. **Zenzl Mühsam**, politische Aktivistin (1884 Haslach/Au – 1962 Ostberlin)



Gisela Landesberger

3. MOOSBURGER GESCHICHTE

(Dr. Dominik Reither)

1945 – 1949: Die Nachkriegszeit in Moosburg

Plötzlich war der Krieg zu Ende. Am 29. April 1945 eroberten US-Truppen Moosburg und befreiten das Kriegsgefangenenlager Stalag VII A. Für Moosburg begann die Nachkriegszeit, eine Phase des Wiederaufbaus und des Übergangs von der Diktatur zur Demokratie.

Wie haben die Moosburger diese Phase von 1945 bis 1949 erlebt? Wie war der Alltag der Menschen, wie sind Entnazifizierung und die Integration von Flüchtlingen vor Ort abgelaufen? Um diese Fragen geht es in der Vortragsreihe, die eine Phase der Moosburger Geschichte beleuchtet, die die Stadt teilweise bis heute prägt.

Termine: 03.06., 24.06., 01.07. und 15.07.



Dr. Dominik Reither



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.

GESELLSCHAFT & UMWELT

Demokratie im Gespräch:

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

Monatliche Online-Diskussion zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Veranstaltung findet als Zoom-Webinar statt, d.h. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen oder gehört und können sich über den Chat beteiligen.

Genaue Informationen zu dem jeweiligen Thema finden Sie unter dem jeweiligen Termin.

Dies ist der Link für alle Termine: <https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>
Gebührenfrei. Anmeldung wünschenswert.



Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz

Cyberangriffe ausländischer Akteure auf kritische Infrastrukturen wie Stromnetze oder Krankenhäuser; durch Hacks erbeutete Unternehmens- oder Behördendaten, Propaganda und Desinformationskampagnen in sozialen Netzwerken: Wie groß ist die Gefahr, die von hybriden Bedrohungen durch digitale Technologien ausgeht? Diskutieren Sie mit uns am 9. April von 19 – 20 Uhr.

1001A

Termin: Mi., 9.4.25, 19 – 20 Uhr

Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen

Lernende Systeme verändern die Arbeitswelt tiefgreifend: Künstliche Intelligenz wird den Menschen künftig in allen Bereichen unterstützen – von der Produktion über die Sacharbeit bis hin zu sozialen Berufen. Einige warnen auch von einem Wegfall ganzer Berufe – verbunden mit der Frage, welche neuen Tätigkeitsbereiche entstehen werden. Der Qualifizierung der Beschäftigten kommt eine Schlüsselfunktion zu. In diesem Webtalk sprechen wir über die anstehenden Veränderungen in der Arbeitswelt und die politischen Rahmensetzungen: Welche Berufe sind besonders betroffen? Wird der Einsatz von KI zu Erleichterungen oder zu größerer Arbeitsverdichtung führen? Welche Arten der Qualifizierung sind notwendig? Diskutieren Sie mit uns über eines der großen Zukunftsthemen.

1001B

Termin: Mi., 14.5.25, 19 – 20 Uhr

Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?

Seit 2022 gehen die EU und Deutschland strikter mit ausländischen Propagandamedien und extremistischen Kanälen im Netz um: Die Verbreitungswege der russischen Medien RT und Sputnik wurden in der EU gekappt. 2024 wurde das Magazin Compact wegen verfassungsfeindlicher Aussagen vom Bundesinnenministerium verboten – eine Entscheidung, die das Bundesverwaltungsgericht im Eilverfahren teilweise außer Kraft setzte. Seitdem diskutiert Deutschland: Sind Medienverbote die richtige Antwort auf ausländische Propaganda und Extremismus? Auf welchen rechtlichen Grundlagen fußen diese Medienverbote? Und wie lassen sie sich mit der Meinungs- und Pressefreiheit vereinbaren? Diskutieren Sie mit uns über diese Fragen am 4. Juni von 19 – 20 Uhr.

1001C

Termin: Mi., 4.6.25, 19 – 20 Uhr

Film: „Deep Rising“

in Kooperation mit Greenpeace Moosburg

GREENPEACE
Moosburg

Dokumentarfilm von Matthieu Rytz, 2023

Der Film ist eine fesselnde Geschichte geopolitischer, unternehmerischer und wissenschaftlicher Intrigen und enthüllt das Innenleben der Internationalen Meeresbodenbehörde (ISA), der Organisation der Vereinten Nationen, die fast die Hälfte der Oberfläche unseres Planeten auf dem Meeresboden überwacht. Der Film hat auch umfassenden Zugang zu Gerard Barron, dem CEO von The Metals Company (TMC), und zeigt die enge Beziehung zwischen der ISA-Führung und der Industrie. Der Film erinnert uns daran, dass der Meeresboden das gemeinsame Erbe der Menschheit ist und dass es dringend notwendig ist, die richtige Entscheidung für kommende Generationen zu treffen.

Mit atemberaubenden Aufnahmen der schillerndsten Kreaturen der Tiefsee nimmt er die Zuschauer mit auf eine epische Reise in die tiefsten Tiefen unseres Ozeans – den unerforschten und unzugänglichsten Orten auf unserem Planeten.

In englischer Sprache, mit deutschem Untertitel.

Eintritt frei. Spenden an Greenpeace willkommen.

Anmeldung erforderlich.**1002**

Termin: Fr., 21.3.25, 19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: – gebührenfrei –

Vortrag: Wir retten Rehkitze
 Martina Zander, Wir retten Rehkitze e.V.,
www.wir-retten-rehkitze.com

Jährlich kommen allein in Deutschland ca. 100.000 Rehkitze durch Mäharbeiten qualvoll ums Leben. Die Bambis haben die ersten Lebenswochen noch keinen Fluchtnstinkt und ducken sich bei Gefahr ins Gras. Leider kann man sie mit bloßem Auge nicht sehen, da sie durch das hohe Gras sehr gut versteckt sind. Wir Rehkitzretter finden sie aber trotzdem, indem wir in den frühen Morgenstunden, wenn der Boden und das Gras noch kalt sind, mit einer Wärmebildkamera-Drohne die Felder absuchen. Ein Helferteam geht dann ins Feld, legt die kleinen Kitze in einen Korb, trägt sie aus dem Feld und nachdem der Landwirt das Feld gemäht hat, werden sie an einem geschützten Ort wieder in die Freiheit entlassen. Ohne uns hätten die Tiere den Tag nicht überlebt, auch für uns ein bewegendes Gefühl.

In einem Vortrag möchte Martina Zander Ihnen mehr über diese aufwühlende und wunderschöne ehrenamtliche Arbeit erzählen und erklären, wie jeder ebenfalls zum Rehkitzretter werden kann.

1003

Termin: Do., 20.2.25, 18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: – gebührenfrei –


**Waldspaziergang –
10.000 Klafter Holz
und eine grüne
Menschenfreude**

 Prof. Dr. Michael Suda (Forstprofessor),
 Beatrix Enzenbach (Försterin)

Der Wald hat viele Gesichter und es gibt ihn da draußen in der Landschaft mit all seinen Wirkungen und es gibt ihn in uns. Die Wanderung verbindet diese Aspekte und gibt Raum für unsere Eindrücke bis hin zu den politischen Diskussionen im Zeichen des Klimawandels.

1004

Termin: Sa., 10.5.25, 14 – 17 Uhr

Ort: Treffpunkt 85368 Thulbach,
Parkplatz Gasthaus Kölnberger

Gebühr: € 12,-



VERBRAUCHERBILDUNG / RECHT / FINANZEN

Vortrag:

**Patientenverfügung /
Betreuungsverfügung /
Vorsorgevollmacht**

Monika Blümel

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.

Die Rechtsanwältin Monika Blümel spricht alle Fragen rund um die Themen Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht an.

Anmeldung erforderlich.**Mitzubringen:** Schreibzeug**1301**

Termin: Mi., 2.4.25, 19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 12,-

Vortrag:

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

Die Rechtsanwältin Monika Blümel informiert Sie in diesem Vortrag über mögliche Stolpersteine des Erbrechts und klärt folgende Fragen:

- 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.

Anmeldung erforderlich.**Mitzubringen:** Schreibzeug**1302**

Termin: Di., 13.5.25, 19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 12,-

Vortrag:

**Haftung für die Pflegekosten
der Eltern**

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.

Anmeldung erforderlich.
Mitzubringen: Schreibzeug

1303

Termin: Di., 8.7.25, 19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 12,-

**Online: ETFs (Exchange
Traded Funds) Einführung#8**

Paulina Lolov

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt.

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Der Kurs findet online statt.

Anmeldung erforderlich.**1304**

Termin: Fr., 14.2.25, 19 – 21 Uhr

Ort: online

Gebühr: € 12,-

**Online: ETFs (Exchange Traded
Funds) Vertiefung**

Paulina Lolov

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs und ETF-Arten, die im Kurs „ETFs Einführung“ vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden.

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Der Kurs findet online statt.

Anmeldung erforderlich.**1305**

Termin: Fr., 21.2.25, 19 – 21 Uhr

Ort: online

Gebühr: € 12,-



Foto: midale henderson/unsplash

KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

Vortragsabend:

**Wir reden über Zwangs- und Tickstörungen:
Vom Tabu zur Offenheit!**


Dr. Olga Marks

Lea Weishaupt

Waschzwang ... Wiederholzwang ... Putz-
zwang ... Schnell macht jeder sich vom
Betroffenen und dessen „Anderssein“ sein
eigenes inneres Bild. Aber stimmt das? Wir
erleben schnell Stigmatisierung und Vorurteile
gegenüber vielen psychiatrischen Diagnosen.
Angelehnt an das Theaterstück „Toc Toc“
der Bühne Moosburg, welches das Tabu-
thema der Zwangs- und Tickstörungen ko-
mödiantisch aufzeigt, sprechen wir über die
Erkrankungen selbst.

Die klinischen Krankheitsbilder sowie ge-
sundheitliche Hintergründe werden durch
die erfahrenen Referentinnen allgemein-
verständlich erklärt und die Diagnosen den
Zuhörern nähergebracht. Zudem wird das
Vorgetragene durch Praxiserfahrungen der
Vortragenden verdeutlicht.

Jeder ist herzlich eingeladen, an der Ent-
tabuisierung mitzuwirken, Verständnis zu
schaffen und sich beim Vortrag zu informie-
ren. Über ein Mitwirken der Zuhörer durch
Fragen würden wir uns freuen!

Mitwirkende:

Frau Dr. Olga Marks, Fachärztin für Psychi-
atrie und Psychotherapie

Frau Lea Weishaupt, Kunsttherapeutin /
Life- und Teamcoach

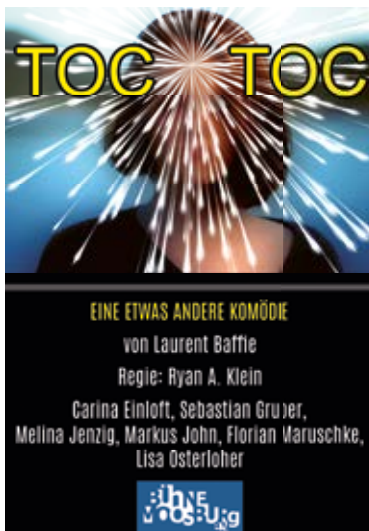
Herr Fritz Isenmann, 1. Vorsitzender der
Bühne Moosburg

1401

Termin: Mi., 9.4.25, 19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: – gebührenfrei –


**Verstehen statt streiten:
Die Kunst der gewalt-
freien Kommunikation**

NEU

Juergen Ettenauer

In diesem GfK-Kurs entdecken Sie, wie
gewaltfreie Kommunikation nicht nur eine
Methode, sondern eine Haltung ist, die auf
Wertschätzung und echtem Verständnis ba-
siert. Sie lernen die Grundprinzipien von GfK
kennen und erfahren, wie Sie mit Klarheit,
Empathie und Respekt sowohl im privaten
als auch im beruflichen Kontext agieren kö-
nnen. Der Kurs bietet praktische Übungen,
die Ihnen helfen, Konflikte lösungsorientiert
zu gestalten und authentisch miteinander
zu kommunizieren – für mehr Harmonie und
Verständigung in allen Bereichen Ihres Le-
bens.

1402

Termin: Fr., 9.5.25, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 18,-

**Interkulturelle
Kommunikation**

NEU

**Ideal für alle, die ihre Kommunikations-
kompetenz in einer globalisierten Welt er-
weitern möchten**

Juergen Ettenauer

In diesem praxisorientierten Kurs lernen
Sie, wie Sie kulturelle Unterschiede in der
Kommunikation erkennen und erfolgreich
überwinden können. Ein besonderer Fo-
kus liegt auf der Bewusstmachung Ihrer
eigenen kulturellen Prägung und wie diese
Ihre Kommunikation beeinflusst. Ob im be-
ruflichen Umfeld mit internationalen Teams
oder im privaten Alltag – eine respektvolle
und effektive interkulturelle Kommunikation
ist entscheidend. Sie erwerben Fähigkeiten,
um Missverständnisse zu vermeiden und
Beziehungen über kulturelle Grenzen hin-
weg zu stärken.

Die Teilnahme ist auch online möglich,
hierfür schicken Sie uns bitte eine Mail an
buero@vhs-moosburg.de

2010

Termin: Fr., 16.5.25, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 39,-

**Der Mensch – nicht (nur)
die Sache – steht im
Mittelpunkt**

NEU

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci,
München

Die häufigen, zwischenmenschlichen He-
rausforderungen im Alltag belasten immer
wieder unser psychisches und emotio-
nales Gleichgewicht. Vorbildlicher Umgang
in der Familie, mit Freunden, Kollegen und
fremden Menschen setzt den Menschen in
den Mittelpunkt und verlangt Achtsamkeit
und vor allem die Fähigkeit, bewusst gute
Kontakte zu den eigenen Mitmenschen
aufbauen zu wollen. Dies beinhaltet die in-
wendige Verpflichtung, echte Kompetenzen
einzusetzen, die das Leben bereichern, die
Energie klug einsetzen, die physische und
psychische Gesundheit fördern. Sehr er-
folgreich im Umgang mit den Menschen
ist die Bereitschaft, in Eigenverantwortung
das eigene Verhalten prompt zu korrigieren
und zu berichtigen, indem man sein eigenes
Zentrum behält und in souveräner Einsicht
und Selbstbestimmung die Situation in eine
förderliche Richtung lenkt. Erleben Sie in
diesem Seminar die Strategien der guten
Laune, der förderlichen Selbstbeherrschung
und der Visualisierung.

Erfahren Sie die heilende Wirkung der Worte
und einer guten Kommunikation, die Sie im
folgenden Seminar, Kurs 2011, vertiefen
können.

2012

Termin: Sa., 29.3.25, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 49,-





Schlüsselkompetenz: Erfolgreiche, problem- lösende Kommunikation

NEU

Kommunikative Kompetenzen im persönlichen und beruflichen Alltag

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci,
München

Üben auch Sie ganz bewusst die einfühlsame, deeskalierende und problemlösende Wortwahl. Setzen Sie dazu auch die Macht Ihrer Gedanken und Gefühle ein. Seien Sie Meister Ihrer Sprache, Mimik und Gestik. Geben Sie durch Ihr motivierendes Beispiel dieses Wissen Ihren Lieben, Ihren Kollegen, allen Mitmenschen weiter! Die kommunikative Sprachkompetenz ist – zusammen mit einem inneren und äußerem Lächeln – die ideale Brücke zwischen den Menschen, die viele Probleme meidet und löst, die weniger Schwierigkeiten und viele freudige Situationen an ihrer Stelle herbeiführen kann. Genauso wie – manchmal – die hochkarätige Kompetenz des selbstbewussten Schweigens.

2011

Termin: Sa., 29.3.25, 14 – 17 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1
Gebühr: € 49,-

Lernen leicht gemacht – Stressfrei und motiviert

Workshop für Eltern und Kinder (8–13 Jahre)

Henriette Ruderisch, ganzheitlicher Kinder- und
Jugendcoach, IKADA – Die Impulswerkstatt

Entdecken Sie, wie Lernen zum gemeinsamen Erfolgserlebnis wird! In diesem interaktiven Workshop lernen Eltern und Kinder, wie sie Stress beim Lernen reduzieren und Motivation steigern können. Mithilfe effektiver Lernstrategien, kindgerechter Entspannungstechniken und Übungen zur Konzentrationsförderung wird der Schulalltag leichter und entspannter.

Gemeinsam erarbeiten wir:

- Effiziente Lernmethoden, die Spaß machen und den Lernerfolg steigern.
- Alltagsnahe Entspannungsübungen, die Stress abbauen und die Konzentration fördern.
- Tipps für die Gestaltung des optimalen Lernumfeldes und die Bewältigung von Herausforderungen.

Der Workshop verbindet spielerische Übungen mit praxisnahen Ansätzen – ideal, um als Familie von neuen Methoden zu profitieren. Freuen Sie sich auf einen Vormittag voller Impulse und praktischer Ideen für einen stressfreien Schulalltag!

Mitzubringen: Iso- oder Yogamatte, dicke Socken, eine Decke, ein Kissen, einen Schreibblock und Schreibutensilien

1403

Termin: Sa., 15.3.25, 10 – 12:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Gebühr: € 32,-

Internet und Smartphone

Medienpädagogische Infoveranstaltung für Eltern von 6- bis 10-Jährigen

Christa Gmeiner

Medienpädagogisches Referentenetzwerk
Bayern

Die Infoveranstaltungen des Medienpädagogischen Referentenetzwerks Bayern geben Einblicke in die Medienwelten von Grundschulkindern: zum Beispiel wie Kinder Medieninhalte nutzen und wahrnehmen, welche Inhalte faszinieren, Angst machen oder überfordern können. Eltern und Erziehende erhalten Hintergrundwissen zu beliebten Medienthemen und bekommen praktische Tipps an die Hand, wie sie ihr Kind im Umgang mit Medien begleiten und fördern können. Bei dieser Veranstaltung mit Schwerpunkt „Internet und Smartphone“ werden folgende Inhalte behandelt:

- Worauf ist bei der Internet- und Handynutzung bei 6- bis 10-Jährigen zu achten?
- Welche Apps und Internetseiten sind für Grundschulkindern geeignet?
- Was ist bei problematischen Inhalten oder Mobbing zu tun?
- Was muss bei Online-Spielen bzw. Spiele-Apps beachtet werden?

Mitzubringen: Iso- oder Yogamatte, dicke Socken, eine Decke, ein Kissen, einen Schreibblock und Schreibutensilien

1404

Termin: Mo., 10.2.25, 19 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: natureaddict/Pixabay



Foto: Iso Tuor/Pixabay

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

Petra Hanrieder-Böld, 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 Sterbegeleit 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.

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: evtl. Brotzeit und Getränke

1405

Termin: Do., 10.7.25, 18 – 22 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 15,-



LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

Kirchenführung St. Kastulus

Dorothea Band

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

Treffpunkt: Kastuluskirche, vor dem Südportal

Anmeldung erforderlich.

1501

Termin: Sa., 12.7.25, 13:30 – 15 Uhr

Ort: St. Kastulismünster

in Moosburg

Gebühr: € 5,-

Kirchenführung Maria Rast in Langenbach

Dorothea Band

Weithin sichtbar auf einer Anhöhe oberhalb von Langenbach liegt die – der Legende nach auf ein Gelöbnis von Kaiser Ludwig den Bayern zurückgehende – kleine Kirche Maria Rast. Vor einigen Jahren war ihre Ausstattung Gegenstand einer künstlerischen Neukonzeption, die auf beeindruckende Weise vor Augen führt, dass Denkmalpflege und zeitgenössische Kunst in einen sehr fruchtbaren Dialog treten können.

Anmeldung erforderlich.

1502

Termin: Sa., 24.5.25, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Kirche Maria Rast

in Langenbach

Gebühr: € 10,-

Führung durch das Heimatmuseum

in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Michael Kerschner

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 STA-LAG VII A
- Waffensammlungen
- Handwerkliche und bäuerliche Geräte und Werkzeuge
- Elektrozähler vom Moosburger Erfinder Georg Hummel
- Religiöse Gegenstände
- Wachsstöckl und Wachsbilder von Käthe Krönner
- Schlacht von Gammelsdorf 1313
- Exponate aus der Zeit Napoleons und des 1. Königs von Bayern Max Joseph I.

Anmeldung erforderlich.

1503

Termin: So., 16.3.25, 16 – 17:30 Uhr

Ort: Heimatmuseum, Auf dem Plan 2 (Eingang Kastulusplatz)

Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: Raimund Lex



Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum

im Haus der Heimat

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

Günter Schwinkowski

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.

1504 + 1505

Termin: Sa., 31.5.25, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 1/max. 20 Tn

Stalag VII A – Führung

Karl Rausch

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 Besiedlung mit Heimatvertriebenen 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 Erinnerungsstätten besucht: der ehemaligen Lagereingang, 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.

Anmeldung erforderlich.

1506

Termin: Sa., 28.6.25, 14 – 16 Uhr

Ort: Sudetenlandstr. 1 (Treffpunkt)

Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: PayPal.me/FelixMittermeier/Pixabay

BERUF & IT



ANSPRECHPARTNERIN

Julia Wahl

087 61 / 7225-17

julia.wahl@vhs-moosburg.de

24 vhs Business

25 Berufliche Orientierung / Soft Skills

28 Xpert Business

29 Rechnungswesen / Buchführung

30 Kaufmännische Kurse

31 Fit fürs Büro: EDV-Grundlagen

32 Video-/Bild-/Audiobearbeitung

33 Smartphone und Tablet

34 Programmierung / Hardware

35 Fortbildungen / Digitalisierung



VHS BUSINESS

FORTBILDUNGEN MASSGESCHNEIDERT AUF IHR UNTERNEHMEN

Nutzen Sie die vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten an der VHS, um die Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter gezielt zu fördern und die Wettbewerbsfähigkeit Ihres Unternehmens zu steigern. Wir bieten Ihnen praxisorientierte, flexible und individuell abgestimmte Schulungen in verschiedenen Bereichen. Ob für die gezielte Einarbeitung neuer Mitarbeiter, die professionelle Weiterbildung Ihrer Azubis oder die Entwicklung bestehender Teams – wir bieten maßgeschneiderte Lösungen, die den Bedürfnissen Ihres Unternehmens entsprechen. Von Kommunikation über Führung und IT bis hin zu Wirtschaft: Unsere Programme stärken Ihre Mitarbeiter und unterstützen die langfristige Entwicklung Ihres Unternehmens.

AUSZUG AUS DEM **AKTUELLEN PROGRAMM:**

- Kurs 2010:** **Interkulturelle Kommunikation**
Jürgen Ettenauer, Fr. 16.5.25, 18 – 20 Uhr
- Kurs 2012:** **Der Mensch – nicht (nur) die Sache steht im Mittelpunkt**
Sebastiana Musmeci, Sa. 29.3.25, 10 – 13 Uhr
- Kurs 2207:** **Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS**
Dipl. Ing., ing. (grad) Manfred Bichler, Sa. 5.7.25 & Sa. 12.7.25, 9 – 13 Uhr
- Kurs 2210:** **CANVA Workshop**
Robin Weniger, Fr. 21.3.25, 15 – 18 Uhr Online
- Kurs 2500:** **Texte schreiben mit ChatGPT und Claude**
Ursula Martens, Sa. 12.4.25, 9 – 12 Uhr
- Kurs 2502:** **ChatGPT & Co. In Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte**
Astrid Brüggemann, Di. 1.4.25, 19 – 21 Uhr Online

AUSZUG AUS DEM **XPERT-BUSINESS PROGRAMM:**

- Kurs 2103:** **Finanzbuchhaltung mit DATEV**
Di., 4.3. – 3.6.25, 18:30 – 20:30 Uhr Online
- Kurs 2123:** **Controlling**
Di., 4.3. – 27.5.25, 18:30 – 20:30 Uhr Online
- Kurs 2126:** **Personalwirtschaft**
Di., 4.3. – 27.5.25, 18:30 – 20:30 Uhr Online

SPRACHKURSE NACH INDIVIDUELLER VEREINBARUNG

Für maßgeschneiderte Kurskonzepte zu spezifischen Themen, effektive Teambuilding-Maßnahmen, Inhouse-Seminare und vieles mehr, bitte den QR-Code scannen. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

KONTAKT & REFERENZEN

Kontakt:

julia.wahl@vhs-moosburg.de

Referenzen:

- Rathaus Moosburg
- Rathaus Zolling
- Clariant Produkte (Deutschland) GmbH
- Jungheinrich Moosburg AG & CO KG
- EFAFLEX Tor- und Sicherheitssysteme GmbH & Co. KG
- Firma Artus



FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei sozialen und fachlichen Kompetenzen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen im kaufmännischen Bereichen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Hinweis: Für Kurse in Kooperationen mit anderen Volkshochschulen 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.



Foto: Pixabay

BERUFLICHE ORIENTIERUNG / SOFT SKILLS

Bewerbungstraining

Wege zur perfekten Bewerbung

Uta Wendt

Ob Berufswechsel, Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder der Eintritt in die Arbeitswelt nach Abschluss einer Ausbildung – unser Bewerbungstraining bietet Ihnen professionelle Unterstützung. Wir helfen Ihnen, Ihre Stärken zu erkennen und Ihre Bewerbungsunterlagen auf den neuesten Stand zu bringen. Sie lernen, wie Sie sich optimal auf Vorstellungsgespräche vorbereiten und selbstbewusst auftreten, sowohl in persönlichen als auch in digitalen Bewerbungsgesprächen.

Bitte schreiben Sie für eine Terminvereinbarung eine Mail an buero@vhs-moosburg.de
Mitzubringen: Schreibzeug und soweit vorhanden: Bewerbungsunterlagen, Stellenaussagen

2000

Termine: nach Vereinbarung
 Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG4
 Dauer: 1x 60 min
 Gebühr: € 60,-; Einzelunterricht

Zur Terminvereinbarung sende nach der Anmeldung noch eine Mail an buero@vhs-moosburg.de und wir setzen uns mit dir in Verbindung.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenaussagen

2001

Termine: nach Vereinbarung
 Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG4
 Dauer: 1x 60 min
 Gebühr: € 60,-; Einzelunterricht

Präsentieren mit Leidenschaft und Überzeugung

Präsentationstraining

Cornelia Weigel

Möchten Sie Ihre Präsentationen lebendiger und fesselnder gestalten? In unserem Rhetorikkurs lernen Sie, wie Sie das Interesse

Ihrer Zuhörer von Anfang bis Ende halten können. Wir vermitteln Ihnen essenzielle Fähigkeiten wie Körpersprache, Handhaltung, Blickkontakt sowie den gezielten Einsatz von Stimme und Sprache. Darüber hinaus entdecken Sie kreative Alternativen zu PowerPoint, um Ihre Inhalte ansprechend zu präsentieren.

Am Ende des Kurses haben Sie die Möglichkeit, Ihr neu erlerntes Wissen in einer Video-Präsentation unter Beweis zu stellen. Werden Sie zum überzeugenden Redner und begeistern Sie Ihr Publikum!

Mitzubringen: Schreibzeug

2006

Termine: Sa., 26.4. – Sa., 10.5.25,
 10 – 16 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
 Dauer: 3x
 Gebühr: € 149,-

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

für Jugendliche und junge Erwachsene

Uta Wendt

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 außerhalb der Schule sozial oder hast ganz andere Stärken, die dir gar nicht bewusst sind? Hole das Beste aus deinen Bewerbungsunterlagen heraus, auch was den optischen Aufbau deines Lebenslaufs und deines Anschreibens in MS Word betrifft und lasse dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.

Cornelia Weigel

Ich unterrichtete an der VHS Moosburg 14 Jahre das 10-Finger-Tastschreiben für Schüler. Nun kehre ich wieder als Dozentin zurück, doch diesmal im Bereich Kommunikation. Ich arbeite in der IT-Security (Informationssicherheit) als Beraterin. Neben der IT, zählen viele künstlerische Bereiche (u. a. Musik und Zeichnen) sowie die Kommunikation/Rhetorik, zu meinen Leidenschaften. Meine Stärken sind vor allem das Sprechen vor Menschen, die Zuhörer mit Gestik und Lautstärke sowie mitreißendem Inhalt in den Bann zu ziehen und sie zu überzeugen. Mein Enthusiasmus, vor den Menschen zu reden führte dazu, dass ich vor zwei Jahren eine Ausbildung zur Keynotespeakerin absolvierte. Kenntnisse und Erfahrungen, die ich mir einerseits durch Vorträge im beruflichen Sektor, aber auch durch sehr viele absolvierte Kurse und natürlich über praktische Anwendungen angeeignet habe, gebe ich sehr gerne als Dozentin weiter. Ich verfüge über viel Erfahrung im Umgang mit heterogenen Gruppen und dies in Kombination mit dem Thema Rhetorik, wird garantiert großartig! Ich freue mich auf Sie, auf viele Anmeldungen, dass ich Sie kennenlernen darf und Ihnen mein Wissen vermitteln kann.





Digitale Rhetorik – Überzeugen im digitalen Raum

Cornelia Weigel

Halten Sie regelmäßig Online-Meetings oder Online-Vorträge ab? Perfekt! Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem interaktiven Kurs lernen Sie unter anderem die 10 Gebote der Digitalen Rhetorik, das Trailer-Prinzip und den effektiven Einsatz Ihrer Stimme. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Online-Präsentationen abwechslungsreich und ansprechend gestalten können. Der Kurs basiert auf dem Prinzip „Learning by doing“, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Digitale Rhetorik ist wahrlich kein „Hexenwerk“ und jeder von Ihnen kann ein Meister auf dem Gebiet werden. Lassen Sie sich diese spannende Gelegenheit nicht entgehen! Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Schreibzeug

2007

Termine: Sa., 12.7. – Sa., 26.7.25,
10 – 16 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 3x

Gebühr: € 149,-

Die Kraft der Sprache

Die Magie der positiven Formulierung

Michael Schlögl

Wörter sind machtvoll – im Positiven, wie im Negativen. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise tragen zu einer angenehmeren Gesprächsatmosphäre bei. Zuerst gehen Sie in Ihrem täglichen Wortschatz auf Entdeckungsreise. Danach vertiefen wir Ihre Beobachtungen aus Ihrem beruflichen und privaten Alltag. Sie spüren den Zauber der neuen Wortwahl. Ihre Botschaften kommen in Zukunft klar und deutlich an: Das steigert Ihr Selbstbewusstsein.

2008

Termine: Do., 8.5. – Do., 15.5.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum OG1

Dauer: 2x

Gebühr: € 49,-

Über sich hinaus wachsen – den eigenen Entwicklungsprozess gestalten

Vera Löbel

Für den Erfolg und die Zufriedenheit im beruflichen Umfeld wird es heutzutage immer wichtiger, sich und den eigenen Entwicklungsprozess reflektieren und bewusst gestalten zu können. Doch allein das Bewusstsein über das eigene Verhalten, oder der Versuch, sich andere Verhaltensweisen anzutrainieren, reicht zumeist für eine wirkliche innere Transformation nicht aus. Zu leicht fällt man zurück in alte Muster und Begrenzungen und Stagnation und Frustration sind die Folge.

Themenswerpunkte:

- Selbstreflexion/ Selbstwahrnehmung
- Haltung als Grundlage für Verhalten
- Beziehung verstehen und gestalten
- Umgang mit Stress und eigenen Grenzen
- Umgang mit negativen Emotionen (z.B. Ärger, Wut, Angst)

Wenn Sie mit Menschen arbeiten, sind all diese Fähigkeiten natürlich unabdingbar. Und sie bilden in der Zusammenarbeit mit Kolleg:innen, ebenso wie im privaten Umfeld die Grundlage für ein gutes Miteinander. Im Kurs erfahren Sie grundlegendes Wissen und erlernen praktische Übungen für den Alltag.

Mitzubringen: Schreibzeug, evtl. Getränk und Snack

2009

Termin: Sa., 22.3.25, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 49,-

Interkulturelle Kommunikation

NEU

Ideal für alle, die ihre Kommunikationskompetenz in einer globalisierten Welt erweitern möchten

Juergen Ettenauer

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie kulturelle Unterschiede in der Kommunikation erkennen und erfolgreich überwinden können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bewusstmachung Ihrer eigenen kulturellen Prägung und wie diese Ihre Kommunikation beeinflusst. Ob im beruflichen Umfeld mit internationalen Teams oder im privaten Alltag – eine respektvolle und effektive interkulturelle Kommunikation ist entscheidend. Sie erwerben Fähigkeiten, um Missverständnisse zu vermeiden und Beziehungen über kulturelle Grenzen hinweg zu stärken.

Die Teilnahme ist auch online möglich, hierfür schicken Sie uns bitte eine Mail an buero@vhs-moosburg.de

2010

Termin: Fr., 16.5.25, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 39,-

Der Mensch – nicht (nur) die Sache – steht im Mittelpunkt

NEU

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Die häufigen, zwischenmenschlichen Herausforderungen im Alltag belasten immer wieder unser psychisches und emotionales Gleichgewicht. Vorbildlicher Umgang in der Familie, mit Freunden, Kollegen und fremden Menschen setzt den Menschen in den Mittelpunkt und verlangt Achtsamkeit und vor allem die Fähigkeit, bewusst gute Kontakte zu den eigenen Mitmenschen aufbauen zu wollen.

Dies beinhaltet die inwendige Verpflichtung, echte Kompetenzen einzusetzen, die das Leben bereichern, die Energie klug einsetzen, die physische und psychische Gesundheit fördern. Sehr erfolgreich im Umgang mit den Menschen ist die Bereitschaft, in Eigenverantwortung das eigene Verhalten prompt zu korrigieren und zu berichtigen, indem man sein eigenes Zentrum behält und in souveräner Einsicht und Selbstbestimmung die Situation in eine förderliche Richtung lenkt.

Erleben Sie in diesem Seminar die Strategien der guten Laune, der förderlichen Selbstbeherrschung und der Visualisierung. Erfahren Sie die heilende Wirkung der Worte und einer guten Kommunikation, die Sie im folgenden Seminar, Kurs 2011, vertiefen können.

2012

Termin: Sa., 29.3.25, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 49,-



Foto: Gerd Altmann/Pixabay



Schlüsselkompetenz: Erfolgreiche, problem- lösende Kommunikation

NEU

Kommunikative Kompetenzen im persönlichen und beruflichen Alltag

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci,
München

Üben auch Sie ganz bewusst die einfühlsame, deeskalierende und problemlösende Wortwahl. Setzen Sie dazu auch die Macht Ihrer Gedanken und Gefühle ein. Seien Sie Meister Ihrer Sprache, Mimik und Gestik. Geben Sie durch Ihr motivierendes Beispiel dieses Wissen Ihren Lieben, Ihren Kollegen, allen Mitmenschen weiter! Die kommunikative Sprachkompetenz ist – zusammen mit einem inneren und äußerem Lächeln – die ideale Brücke zwischen den Menschen, die viele Probleme meidet und löst, die weniger Schwierigkeiten und viele freudige Situationen an ihrer Stelle herbeiführen kann. Genauso wie – manchmal – die hochkarätige Kompetenz des selbstbewussten Schweigens.

2011

Termin: Sa., 29.3.25, 14 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 49,-



Sebastiana Musmeci

Italienisch-deutsche, international tätige Top-Fachreferentin, Buchcoautorin, Spezialistin für Gedächtnis- und Mental- wie auch Emotional-Training mit Hauptwohnsitz in München.

Seit Jahrzehnten bekannte und erfolgreiche Expertin für mental-emotionale Intelligenz, Seminarleiterin, Keynotespeaker, Mentor und Coach. Ihr Portfolio umfasst unterschiedliche, durch ihre Aktualität für jeden privaten und beruflichen Bereich hochrelevante Themen, die einen hohen praktischen Nutzen und Mehrwert quer durch alle Hierarchieebenen anbieten.

Wie setze ich meine Gehaltsvorstellungen durch?

NEU

Verhandlungs-Workshop

Matthias Richter

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Das Verhandeln von Gehältern und Verkaufspreisen empfinden viele Menschen als unangenehm. Besonders bei der Gehaltsfrage erstarren viele sonst äußerst kommunikative Mitarbeiter:innen in Passivität. Denn in dieser Situation bekommen sie ein direktes Feedback für den Wert ihrer Arbeit, bemessen in Geld. Hierauf können Sie sich vorbereiten und für Gehaltsrunden stärken. Damit Sie in Zukunft nicht untergebuttert werden, setzen wir einige Techniken aus dem Verhandlungsmanagement ein, bereiten uns professionell vor und üben auch mal „Nein“ zu sagen. Mit Techniken des klassischen Verhandels und der Selbst-Positionierung stärken wir unser „Standing“. Das ist auch für Bewerbungsgespräche oder andere Preisgespräche bei Anschaffungen hilfreich. Die bisherige Passivität, z.B. das Erstangebot abzuwarten, reduzieren wir durch eine Nutzenargumentation und Positionierung in eigener Sache. Auf die von Frauen öfter erlebte Disharmonie in Verhandlungen wird ebenfalls eingegangen. Dieser Kurs ist auch geeignet für freiberuflich Tätige, die Stunden- oder Tagessätze aushandeln und mehr herausholen wollen. In diesem Workshop bekommen Sie Rüstzeug mit, das Sie im Workshop gleich ausprobieren und mit Praxis-Tipps eines erfahrenen Verkäufers und Verhandlers ergänzen können. Auch profitieren Sie beim Gruppenaustausch von den Erfahrungen anderer Teilnehmender.

Kleingruppen-Intensivkurs

2013

Termin: Fr., 9.5.25, 16 – 19 Uhr

Ort: vhs Bildungszentrum,
Telschowstr. 5-7, Garching

Gebühr: € 45,-

Führen ohne Vorgesetztenfunktion

NEU

Angelina Klöckner

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Ein dreiteiliger Kurs für alle Fachkräfte, Projektleiter:innen und alle, die in ihrer beruflichen Rolle Verantwortung übernehmen und wirkungsvoll führen möchten, ohne disziplinarische Befugnis. In diesem praxisnahen Kurs erlernen Sie in drei Modulen die Grundlagen der Führung auf Augenhöhe: klare Kommunikation, effektives Stakeholder-Management und Vertrauensaufbau. Fallstudien und Rollenspiele machen das Wissen direkt anwendbar und bieten wertvolles Feedback für Ihre Führungskompetenz.

Modul 1: Selbstführung und innere Klarheit, am 20.03.25

Entwickeln Sie Ihre persönliche Führungsvision und lernen Sie, sich selbst effektiv zu organisieren und Ihre Stärken gezielt einzusetzen.

Modul 2: Kommunikation und Konfliktmanagement, am 03.04.25

Erfahren Sie, wie Sie durch klare und empathische Kommunikation überzeugen, konstruktive Rückmeldungen geben und Konflikte souverän lösen.

Modul 3: Teamführung und Motivation ohne Weisungsbefugnis, am 10.04.25

Erarbeiten Sie Methoden, um Einfluss zu gewinnen, Ihre Position zu stärken und das Team durch Motivation und gemeinsame Ziele zu Höchstleistungen zu führen.

2014

Termine: Do., 20.3. – Do., 10.4.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs Bildungszentrum,
Telschowstr. 5-7, Garching

Dauer: 3x

Gebühr: € 60,-



Foto: Nattanan Kanchanaprat/Pixabay



Xpert Business (XB) Xpert Business (XB) Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Profiniveau. XB ist ein Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen wie z.B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht, die je nach Interesse und schon vorhandenen Kenntnissen individuell ausgewählt und kombiniert werden können.

Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer/innen ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.

Sämtliche Kurse an der vhs Moosburg finden Online über das Xpert Business Lern-Netz mit Durchführungsgarantie statt!

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

Scannen Sie dafür einfach den QR-Code



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (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								•

Ihre Vorteile mit Xpert Business

Das Kurs- und Zertifikatssystem XPert Business (XB) bietet Ihnen viele Vorteile:

- **Praxisnah:** In XB-Kursen lernen Sie anhand praktischer Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag. Fachexpertinnen und -experten mit Praxisbezug leiten die XB Kurse.
- **Flexibel und in Ihrem Tempo:** Sie können alle Kurse einzeln belegen. Nach jedem Zertifikatskurs haben Sie die Möglichkeit, eine Prüfung abzulegen. Für jede erfolgreiche Prüfung erhalten Sie ein XB-Zertifikat.
- **Das, was Sie brauchen:** Egal, welche Vorkenntnisse Sie mitbringen, XB hat den passenden Kurs. Durch den modularen Aufbau können Sie die Kurse entsprechend auswählen – bis hin zum Experten-Niveau mit Hochschulankennung.
- **Optimal unterstützt:** Die Lehr- und Übungsbücher des EduMedia Verlags sind passgenau auf XB abgestimmt. Sie enthalten Übungen und Musterprüfungen mit Lösungen, deshalb eignen sie sich besonders gut zur Prüfungsvorbereitung.
- **Immer weiter:** Die Zertifikate können Sie kombinieren, um übergeordnete Abschlüsse zu erreichen. Für bestimmte Kombinationen erhalten Sie z.B. ein Zertifikat als Geprüfte Fachkraft oder Buchhalter/in (XB). Viele Zertifikate können Sie in mehrere Abschlüsse einbringen.
- **Flexibel:** Ideal für die Weiterbildung neben dem Beruf.

- **Hochwertig:** Die Lerninhalte werden von ausgewiesenen Fachleuten, die selbst aus der Praxis kommen, laufend aktualisiert. Da „Buchführung“ kein eigenständiger Ausbildungsberuf ist, haben die bundeseinheitlichen Xpert Business Zertifikate einen hohen Stellenwert.
- **Außergewöhnlich:** Sie können Kompetenzen im Bereich „Lohn und Gehalt“ aufbauen und sogar XB/DATEV Abschlüsse erwerben.
- **Anerkannt an über 60 Studienzentren:** Kooperierende Hochschulen rechnen XB-Abschlüsse direkt als Studienleistung an – mit bis zu 42 ECTS-Punkten.
- **Deutschlandweit einheitlich und vor Ort:** Viele Volkshochschulen in ganz Deutschland bieten XB-Kurse an. Auch nach einem Ortswechsel können Sie Ihre Weiterbildung nahtlos fortsetzen. Auf unsere bundesweiten Qualitätsstandards ist Verlass.
- **Hervorragendes Preis-Leistungsverhältnis:** Als kommunale und gemeinnützige Non-Profit-Organisationen bieten die Volkshochschulen ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.
- **Durchführungsgarantie:** Im Xpert Business LernNetz geben die Volkshochschulen Ihnen eine Durchführungsgarantie. So können Sie Ihren gewünschten Kurs überall belegen.

Für wen ist das System Xpert Business interessant?

Xpert Business (XB) Kurse bieten vielfältige Möglichkeiten für alle, die praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen Schritt für Schritt erwerben wollen.

- Wer in den kaufmännischen Bereich neu einsteigen möchte und noch keine oder wenige Vorkenntnisse besitzt, erhöht mit einem XB Zertifikat die Chancen, einen Arbeits- oder auch Ausbildungsplatz zu erhalten.
- XB ist auch für all diejenigen interessant, die nach einer längeren beruflichen Pause ihre Kenntnisse und Fähigkeiten auf den aktuellen Stand bringen und dies auch mit einem Zertifikat belegen möchten.
- Arbeitssuchende profitieren ggf. von Förderungen durch die Arbeitsagentur. Deren Fortbildungs-Datenbank „KursNet“ enthält eine separate Rubrik für XB. Die Kurse werden als „Gesetzlich/gesetzesähnlich geregelte Fortbildung/Qualifizierung“ eingestuft.
- Wer bereits in einem kaufmännischen Beruf tätig ist, kann mit XB Kursen die vorhandenen Fähigkeiten erweitern und so den Weg zum beruflichen Aufstieg ebnen.
- Nicht zuletzt sind XB Kurse für Selbstständige interessant, die die eigene Buchhaltung oder Lohnabrechnung teilweise oder ganz selbst erledigen oder ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse ausbauen möchten, um ihr Unternehmen noch erfolgreicher zu machen.

RECHNUNGSWESEN / BUCHFÜHRUNG

Unterrichtet wird in Live-Webinaren mit der Möglichkeit über Chat Fragen zu stellen. Nach der Teilnahme an unseren Onlinekursen haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen. Wenn Sie nicht an der Zertifikatsprüfung teilnehmen möchten, erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung.

Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten und die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Bei allen Kursen ist eine Ratenzahlung möglich. Sprechen Sie uns an!

Weitere Informationen unter www.xpert-business-lernnetz.de und den detaillierten Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu



Finanzbuchführung (1)

Xpert Business Lernnetz

Dieser Kurs bietet eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung, der Systemlogik der Buchführung und buchhalterischer Zusammenhänge. 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. Dieser Kurs ist Modul 1 des zertifizierten Lehrgangs „geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	24x
Gebühr:	€ 379,-
2100	Di./Do., 4.3. – 12.6.25, 18:30 – 20:30 Uhr
2100S	Di./Do., 29.7. – 21.10.25, 18:30 – 20:30 Uhr



Finanzbuchführung (2)

Xpert Business Lernnetz

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

Lehrinhalt:

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.

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse der Finanzbuchführung
Dieser Kurs ist Modul 2 des zertifizierten Lehrgangs „geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	22x
Gebühr:	€ 359,-
2101	Di./Do., 4.3. – 5.6.25, 18:30 – 20:30 Uhr
2101S	Di./Do., 29.7. – 14.10.25, 18:30 – 20:30 Uhr

Finanzbuchführung (3) – DATEV

Xpert Business Lernnetz

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Lerninhalt:

- Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen
- Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen
- Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen
- Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, wie sie in den Kursen „Xpert Business Finanzbuchführung“ (1) und (2) vermittelt werden.

Dieser Kurs ist Modul 3 des zertifizierten Lehrgangs „geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	16x
Gebühr:	€ 334,-
2103	Di./Do., 4.3. – 3.6.25, 18:30 – 20:30 Uhr
2103S	Di./Do., 29.7. – 14.10.25, 18:30 – 20:30 Uhr

Lohn und Gehalt (1)

Xpert Business Lernnetz

mit Xpert-Business-Zertifikat

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2).

Lehrinhalt:

Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen.

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	24x
Gebühr:	€ 379,-
2110	Di./Do., 4.3. – 12.6.25, 18:30 – 20:30 Uhr
2110S	Di./Do., 29.7. – 21.10.25, 18:30 – 20:30 Uhr



Lohn und Gehalt (2)

Xpert Business Lernnetz

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Lehrinhalt:

Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	22x
Gebühr:	€ 359,-
2111	Di./Do., 4.3. – 5.6.25, 18:30 – 20:30 Uhr
2111S	Di./Do., 29.7. – 14.10.25, 18:30 – 20:30 Uhr

Lohn und Gehalt (3) DATEV

Xpert Business Lernnetz

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldateien bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

Kursziele:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit DATEV,
- die Fertigkeit, mit der DATEV Abrechnungssoftware selbstständig zu arbeiten,
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren.

Voraussetzungen:

Kenntnisse und Fähigkeiten wie sie in Lohn und Gehalt (1) und (2) vermittelt werden.

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	16x
Gebühr:	€ 334,-
2113	Di./Do., 4.3. – 13.5.25, 18:30 – 20:30 Uhr
2113S	Di./Do., 29.7. – 18.9.25, 18:30 – 20:30 Uhr

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR)

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.

Inhalte: Die EÜR und wichtige Voraussetzungen, Schritt für Schritt zur EÜR, der Investitionsabzugsbetrag (IAB), die Umsatzsteuer, die private Pkw-Nutzung, das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR, Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung, ABC von Buchungen, Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR).

2120

Termine: Di./Do., 4.3. – 8.4.25,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 11x

Gebühr: € 185,-

Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business Lernnetz

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Inhalte: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie in „Xpert Business Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden.

2121

Termine: Di./Do., 4.3. – 27.5.25,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-



Bilanzierung

Xpert Business Lernnetz

Inhalte: vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse, Ansatz, Ausweis und Bewertungen von Anlage- und Umlaufvermögen, Eigen- und Fremdkapital, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen, GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren.

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses wie auch die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business Lernzielkatalog.

Voraussetzungen: Entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse, wie sie im Kurs „Xpert Business Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.

2123

Termine: Di./Do., 4.3. – 27.5.25,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-

Controlling

Xpert Business Lernnetz

Nach diesem Kurs können Sie über die Grenzen der einzelnen Themenfelder hinaus Prozesse im Unternehmen bewerten und steuern. Dazu setzen Sie zentrale Instrumente und Arbeitstechniken des Controllings ein (z.B. Balanced Score Card). Sie können die Lage eines Unternehmens beurteilen. Sie können zur Formulierung der Unternehmensziele wesentlich beitragen, Lösungen bezüglich deren Messbarkeit erarbeiten sowie die Entwicklung prüfen und beurteilen. Sie können das Erlernte auf sich verändernde Unternehmenskontexte anwenden und transferieren sowie bereichsübergreifende Lösungen entwickeln.

Inhalte: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, praktische Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Reporting, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie in den Xpert Business Kursen „Finanzbuchführung (1) und (2)“ vermittelt werden.

2124

Termine: Di./Do., 4.3. – 27.5.25,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-

Foto: Gerd Altmann/Pixabay

Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigsten 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.

2125

Termine: Di./Do., 4.3. – 5.6.25,
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 22x
Gebühr: € 359,-

Personalwirtschaft

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.

Inhalte: Grundlagen der Personalwirtschaft, Planung und Ermittlung von Personalbedarf, interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung, Ablauf und Instrumente der Personalauswahl, Planung des Personaleinsatzes, Personalentwicklung und Erfolgskontrolle, Maßnahmen zur Personalfreisetzung, Entlohnung und Anreizsysteme. Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.

2126

Termine: Di./Do., 4.3. – 27.5.25,
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 20x
Gebühr: € 334,-

FIT FÜRS BÜRO: EDV-GRUNDLAGEN

Microsoft 365 – Eine Einführung

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.

Sie können auf Wunsch auch gerne online an diesem Kurs teilnehmen, dafür schicken Sie uns bitte eine Mail an buero@vhs-moosburg.de. Individuelle Terminabsprache möglich!

2200

Termin: Sa., 28.6.25, 10 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 39,-

PowerPoint: Präsentationen professionell erstellen und gestalten

Thilo Herzau

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

2201

Termin: Sa., 24.5.25, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 49,-



EXCEL 1

Grundlagen für Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.

Mitzubringen: USB Stick, Schreibmaterial

2202

Termin: Sa., 15.3.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-

EXCEL 2 – Aufbaukurs

für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet. Nachdem wir in EXCEL 1 die Grundlagen erlernt haben, vertiefen wir nun unser Wissen: Wie nutzt man anspruchsvolle Kalkulationen zur Datenauswertung? Wie setze ich Formeln und Funktionen, Verweise und Verknüpfungen zielführend ein? Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibmaterial

2203

Termin: Sa., 22.3.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-

EXCEL 3

für fortgeschrittene Anwender

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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. Darüber hinaus üben wir den Umgang mit größeren Datenmengen.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibmaterial

2204

Termin: Sa., 29.3.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-





VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.

Mitzubringen: USB-Speicherstick



2205

Termine: Sa., 17.5. – Sa., 24.5.25,
9 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 2x

Gebühr: € 129,-

PowerPoint: Präsentationen professionell erstellen und gestalten

Thilo Herzaue

PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Folien: Aufbau und Veränderungen, Übergänge und Animation
- Integration von Texten, Tabellen, Grafiken und Bildern
- Präsentations- Tipps und Tricks.
- „SmartArt“: Erreichen Sie großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks!



2206

Termin: So., 6.4.25, 10:30 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 49,-

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.



Mitzubringen: USB-Speicherstick für die Übungsdateien

2207

Termine: Sa., 5.7. – Sa., 12.7.25,
9 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 2x

Gebühr: € 129,-

Mit der Cloud auf Wolke 7

Cloud Computing – einfach erklärt

Juergen Ettenauer

Was ist Cloud Computing und wie funktioniert das? In diesem Kurs erfahren Sie, welche gängigen Cloud-Dienste es gibt und wie Sie damit Ihre Daten sicher speichern, bearbeiten und teilen können – ganz ohne teure Hardware. Wir beantworten Fragen wie: Was brauche ich, um in die Cloud zu starten? Wie sicher sind meine Daten dort? Und welche Kosten kommen auf mich zu? Ideal für Einsteiger, die die Vorteile der Cloud entdecken möchten, um Arbeit und Freizeit effizienter zu gestalten.

Zielgruppe: Ein Kurs für alle, die von überall auf ihre Daten zugreifen möchten und die Cloud verstehen wollen.

Voraussetzungen: PC-/Smartphone-Grundkenntnisse

Die Teilnahme ist auch online möglich – dafür schicken Sie uns bitte eine Email an buero@vhs-moosburg.de. Auch individuelle Termine nach Absprache möglich.

2208

Termin: Fr., 21.2.25, 17 – 19 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 18,-

VIDEO- / BILD- / AUDIOBEARBEITUNG

Canva Workshop

Entdecke die Welt der Kreativität

Robin Weniger

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer/in, Student/in oder Kreativinteressierte/r – hier ist für jeden und jede etwas dabei.

2210

Termin: Fr., 21.3.25, 15 – 18 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 45,-

Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

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 Filter- und Pfadwerkzeuge einsetzt und mit Ebenen arbeitet – eine Funktion, die einfachere von professionelleren Bildbearbeitungsprogrammen unterscheidet.

Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms.

Eine Online-Teilnahme ist möglich, schicken Sie uns dafür bitte eine Email an buero@vhs-moosburg.de. Auch individuelle Termine sind nach Absprache möglich.

2211

Termine: Fr., 14.3.25, 18 – 21 Uhr

So., 23.3.25, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 2x

Gebühr: € 89,-

Audacity - Recording und professionelle Audiobearbeitung

Juergen Ettenauer

Audacity ist weit mehr als nur eine 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.

Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms. Sie können auf Wunsch auch gerne online an diesem Kurs teilnehmen, dafür schicken Sie uns bitte eine Mail an buero@vhs-moosburg.de. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!



2212

Termin: Sa., 28.6.25, 13 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 62,-

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herza

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, haben aber keine Programmierkenntnisse oder ein 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 Sie diese nach Ihren Wünschen um.

Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.

Bedingung: PC-Kenntnisse, PC oder eigener Laptop, Internetzugang, entsprechende Hardware inklusive Webcam.

Dieser Kurs wird online via Zoom durchgeführt.

2220

Termin: So., 6.7.25, 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 49,-

WordPress: Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten

Florence Maurice



Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management-System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl eines Layouts (Theme) ankommt, wie Sie es auswählen, in Ihre Website einbinden und anpassen.

Kursinhalt:

- WordPress mit einem kostenlosen oder einem bezahlten Webhoster betreiben
- Überblick: Backend, Block-Editor, Fullsite Editing, Erstellen von Seiten, Beiträgen und Menüs
- Bilder und Videos einfügen, nützliche Plugins aktivieren (Kontaktformular, SEO, Backup, Caching u.a.)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem Internetbrowser, idealerweise Google Chrome oder Firefox. Der Kurs findet online über Zoom statt.

2221

Termine: Sa., 17.5. – Sa., 24.5.25,
10 – 17 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 2x

Gebühr: € 165,-

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Workshop

Stefan Sporrer

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München



Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen YouTube inzwischen auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform. Ganz gleich, warum Sie auf YouTube online gehen wollen, in diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube Kanal erstellen und den Kanal gezielt für Ihre Zwecke ausbauen. In praktischen Übungen wird vermittelt, wie Sie auf YouTube einen Kanal einrichten und diesen mit entsprechenden Medien „füttern“.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

2222

Termine: Di., 1.4. – Do., 3.4.25,
18 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 2x

Gebühr: € 94,-



SMARTPHONE UND TABLET

Datenschutz und Sicherheit: So schützen Sie Ihre persönlichen Daten auf Smartphones und Tablets

Thilo Herza

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 Hilfsquellen im Internet
- 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.

2300

Termin: So., 18.5.25, 10:30 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 49,-

Smartphone – Alles klar?!

Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.

Christoph Galle

Stellen Sie Ihre Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets

Ob allgemeine Fragen zum Umgang mit den Geräten, den Einstellungen, zu speziellen Apps, bis zu den Möglichkeiten, die Smartphone oder Tablet Ihnen bieten und die Sie noch nicht nutzen: Unser erfahrene Experte berät Sie umfassend und hilft Ihnen, Nützliches von Überflüssigem für Sie zu unterscheiden.

Das Smartphone oder das Tablet sollten mitgebracht werden, Passwörter und Benutzernamen müssen bekannt sein. Vor Ort gibt es Notebooks mit WLAN-Zugang für Fragen zum PC oder zu Informationen aus dem Internet.

Lassen Sie die aktuellen Entwicklungen nicht einfach vorbeiziehen, alles ist erlernbar. Wir freuen uns auf Sie!

Mitzubringen: je nach Problemstellung: eigenes Smartphone oder Tablet mit Zugangsdaten, Passwörtern etc., PC mit Internetzugang vorhanden

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 15,-

2302 Sa., 5.4.25, 11:30 – 13 Uhr

2303 Sa., 31.5.25, 10 – 11:30 Uhr



Die Cloud nutzen

Christoph Galle



In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisorientierten Überblick über die Nutzung der Cloud. Sie erfahren, was Cloud-Dienste sind, wie sie funktionieren und welche Vorteile sie im Alltag und Beruf bieten. Anhand konkreter Beispiele lernen Sie, wie Sie Daten sicher speichern, teilen und mit anderen zusammenarbeiten können. Der Kurs richtet sich an alle, die einen einfachen Einstieg in das Arbeiten mit der Cloud suchen und mehr über die Möglichkeiten dieser digitalen Technologie erfahren möchten.

Kursinhalt:

- Was ist die Cloud? Eine Einführung in die Technologie
- Daten speichern und teilen in der Cloud
- Vorteile der Cloud für den persönlichen und beruflichen Alltag
- Übersicht über gängige Cloud-Dienste und deren Funktionen
- Praktische Tipps zur sicheren Nutzung

Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 9,-
2310	Sa., 5.4.25, 10 – 11 Uhr
2311	Sa., 31.5.25, 12 – 13 Uhr

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

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, Blitz-App, Navigation bis hin zu Hotels, Tickets, Wander- oder 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.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anwender, welche bisher nur telefonieren und nur einzelne Apps nutzen als auch für Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind.

Voraussetzungen: eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam. Für Android, Apple oder Windows Geräte geeignet. Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom.

2312

Termin: So., 29.6.25, 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 49,-

Grüne Apps für das Smartphone



Birgit Pickel

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welchen ökologischen Fußabdruck Sie haben? Suchen Sie Rezepte, um Reste sinnvoll zu verwerten? Wollen Sie übrig gebliebene Lebensmittel vor der Entsorgung retten? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über „grüne“ Apps, mit denen nachhaltiger und umweltfreundlicher Konsum einfacher wird, und die Sie mit Ihrem iPhone nutzen können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines iPhone

2313

Termin: Do., 5.6.25, 14:30 – 17:30 Uhr

Ort: vhs Zentrum, Landshuter Str.

20-22, Unterschleißheim

Gebühr: € 45,-

PROGRAMMIERUNG/HARDWARE

Von der Idee zum PC – Notebooks & PCs aufrüsten oder selbst bauen leicht gemacht

Juergen Ettenauer

Brauche ich einen neuen Rechner oder kann ich meinen alten PC oder mein Notebook einfach nur aufrüsten? Was brauche ich wirklich für meinen Rechner – sei es ein Gaming-PC, zur Musik- oder Bildbearbeitung oder ein schnödes Office-Gerät? Stellen – und bauen – Sie sich doch einfach selbst einen PC nach Ihren Wünschen zusammen, es ist einfacher als man denkt!

Im ersten Teil lernen Sie die Bauteile eines Computers kennen. Damit können Sie zusammen mit dem Dozenten auf Wunsch den Einkauf, Um- oder Zusammenbau mit den passenden Komponenten zum besten Preis-Leistungsverhältnis planen.

Im zweiten Teil bringen Sie die bestellten Teile Ihres neuen oder aufzurüstenden Rechners mit. Sie setzen den Rechner zusammen und unterstützen sich mit den anderen Teilnehmenden gegenseitig. Falls Sie keinen eigenen Rechner bauen wollen, bekommen Sie von uns einen Demo-Rechner gestellt.

Voraussetzungen: Keine.

Kleinteile wie Schrauben und Kabelbinder, die für den Zusammenbau Ihres PCs notwendig sind, stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung. Das nötige Werkzeug und die Demorechner stellen wir für die Kursdauer ebenfalls kostenlos zur Verfügung.

Hinweis: Die Teilnahme am ersten Termin kann auch online erfolgen, hierfür schicken Sie uns bitte eine Mail an buero@vhs-moosburg.de. Der zweite Termin findet ausschließlich in Präsenz statt.

2400

Termine: Fr., 21.3.25, 18 – 20 Uhr

Fr., 4.4.25, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 2x

Gebühr: € 69,-

FORTBILDUNGEN/ DIGITALISIERUNG

Texte schreiben mit ChatGPT und Claude

Mehr Effizienz für Ihr Business

Ursula Martens

Nutzen Sie die Macht der Künstlichen Intelligenz für Ihren Geschäftserfolg! In diesem praxisorientierten 3-Stunden-Workshop lernen Sie, wie die Sprachmodelle ChatGPT und Claude Ihre tägliche Arbeit revolutionieren können.

Nach diesem Kurs können Sie:

- professionelle Texte für Korrespondenz, Website, Social Media und Marketing erstellen
- kreative Ideen und Lösungsansätze von der KI generieren lassen
- mindestens die Hälfte der Zeit für Texterstellung sparen

Erleben Sie live, wie KI Ihren Arbeitsalltag erleichtert. Profitieren Sie von der Erfahrung einer professionellen Texterin im Umgang mit KI-Tools.

Bringen Sie gerne eine Aufgabe zur Texterstellung mit, max. 1 DIN A4-Seite, damit alle Teilnehmenden berücksichtigt werden können.

Mitzubringen: Notebook, Claude, Chat GPT

2500

Termin: Sa., 12.4.25, 9 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 39,-



Ursula Martens

Mein Name ist Ursula Martens. Mein Unternehmen WORTKIND habe ich 2007 in Freising gegründet. Jetzt lebe und arbeite ich in Moosburg. Für alle Arten von Unternehmen schreibe ich alle Arten von Texten zur Außendarstellung. Vom Einzelunternehmen bis zum Weltkonzern, vom Firmennamen bis zum Webtext.

Mit ChatGPT arbeite ich täglich seit ungefähr einem Jahr. Als erfahrene Texterin weiß ich, was gute Texte ausmacht, und wie ich sie von ChatGPT erhalte. Ich entwickle und verkaufe Prompts (Handlungsanweisungen) für Texte und für zahlreiche Aufgaben im Unternehmen

KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz

Barbara Saring

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Zukunft hautnah: KI-Assistenten und Autonome Agenten gehören zu den spannendsten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz. In diesem interaktiven Seminar erfahren Sie, was sich hinter diesen Technologien verbirgt, welche Potenziale sie bieten und welche tiefgreifenden Veränderungen sie in der Arbeits- und Bildungswelt auslösen könnten. KI-Systeme werden in der Lage sein, eigenständig Aufgaben zu lösen, Entscheidungen zu treffen und miteinander zu kollaborieren auch ohne menschliche Eingriffe. Werden wir der „human-in-the-loop“ bleiben? Und wie viele Schritte sind es noch bis zur AGI, der Allgemeinen Künstlichen Intelligenz, der „Superintelligenz“? Generative KI wird die Zukunft der Arbeits- und Bildungswelt prägen: Wir nehmen hierzu auch ethische Implikationen in den Blick.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit generativer KI. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

2501

Termine: Di., 13.5. – Di., 20.5.25,
11 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 2x

Gebühr: € 30,-

ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte

Potenziale, Grenzen und Anwendungsideen

Astrid Brüggemann

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

In diesem Vortrag erhalten Sie eine kurze und fundierte Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT. Sie erfahren, wie ChatGPT in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden kann, insbesondere in den Bereichen HR, Marketing und für Führungskräfte. Dabei werden sowohl die Potenziale als auch die Grenzen von ChatGPT beleuchtet. Der Vortrag behandelt folgende Fragen:

- Wie kann ChatGPT sinnvoll in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden?
- Worauf sollten Sie bei der Nutzung von ChatGPT achten?
- Welche konkreten Anwendungsbeispiele gibt es in den Bereichen HR, Marketing und Führungskräfte?

Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung in die zwei grundsätzlichen Nutzungsmöglichkeiten von ChatGPT: entweder direkt über die OpenAI-Oberfläche oder durch Integration in Ihre IT-Infrastruktur. Mit gezielten Tipps und Tricks können Sie ChatGPT nutzen, um produktiver zu werden.

Seit Veröffentlichung des ChatGPT beschäftigt sich Astrid Brüggemann intensiv mit den Möglichkeiten und Grenzen des Chatbots. Sie hat sich intensiv ins Promptcrafting eingearbeitet, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen und Unternehmen damit einen Wettbewerbsvorteil zu verschaffen. Lebenslanges Lernen ist für die Germanistin und Betriebswirtin selbstverständlich. Sie entwickelte die moderne Schnell-Lese-Methode Motion Reading®, mit der beruflich Vielleisende ihre Lese-Effizienz massiv steigern können. Mit ChatGPT schafft sie sich als Schnell-Lese-Trainerin selbst ab, denn die menschliche Informationsaufnahme hat sich bereits jetzt durch die KI massiv verändert. Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

2502

Termin: Di., 1.4.25, 19 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 8,-

Künstliche Intelligenz für alle: Eine Einführung in die KI

Juergen Ettenauer

KI ist nicht nur in aller Munde, sondern in verschiedensten Formen in vielen Teilbereichen unseres Lebens präsent. Doch was ist KI eigentlich genau? Wo versteckt sie sich und wo ist sie offensichtlich präsent? Und wie kann ich KI gezielt für meine Bedürfnisse nutzen?

Dieser Kurs bietet eine grundlegende Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz. Sie lernen die wichtigsten Konzepte und Techniken kennen und entdecken zum einen, wie Sie KI für sich sinnvoll nutzen können, und zum anderen, was dabei zu beachten ist und welche Problematiken diese Technologie birgt.

Voraussetzungen: Keine.

Mitzubringen: eigene Geräte, Smartphone

2503

Termin: So., 6.4.25, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 18,-





Digitaler Nachlass – was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin

NEU

Vortrag

Christoph Galle

Testamente regeln im Todesfall den Nachlass der offensichtlichen Vermächtnisse. Wenn wir sterben, bleiben von uns aber auch im Internet viele Daten zurück: E-Mails, Soziale Netzwerke, Cloud-Dienste, Online-Einkauf. Die wenigsten haben ihren digitalen Nachlass geregelt. Für die Erben beginnt oft eine Suche nach Konten, Zugangsdaten, Passwörtern und Verträgen, denn bestehende Verträge gehen im Todesfall in der Regel auf die Erben über.

Dieser Vortrag richtet sich an Mitmenschen jeden Alters, die für Ihren digitalen Nachlass eine Regelung treffen möchten. Es dreht sich vieles darum, vertrauten Menschen Zugriffe auf verschiedenen Konten zu gewähren – sprich es geht auch um Passwörter. Eine Möglichkeit ist, eine Liste auf Papier zu führen, eine andere einen USB Stick Passwort-verschlüsselt zu hinterlegen. Den USB-Stick mit der Verschlüsselungssoftware erhalten Sie im Kurs.

Mitzubringen: eigenes Smartphone/Tablet

2504

Termin: Do., 10.4.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 18,-

Daten schützen, Privatsphäre wahren

NEU

Sicher unterwegs in der digitalen Welt

Juergen Ettenauer

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre persönlichen Daten in der digitalen Welt effektiv schützen können – auf Smartphones, PCs und anderen Geräten. Sie erhalten wertvolle Tipps zum sicheren Umgang mit Passwörtern, zur Erkennung von Phishing-Angriffen und zur Nutzung von VPNs. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Privatsphäre wahren und Ihre digitalen Spuren minimieren – sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre digitale Sicherheit verbessern und sich sicher in der vernetzten Welt bewegen möchten.

Auch individuelle Termine sind nach Absprache möglich.

2505

Termin: So., 23.3.25, 17:30 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 29,-

eBay: erfolgreich kaufen und verkaufen

NEU

Christoph Galle

In einer entspannten Gesprächsrunde zeigt Ihnen der Kursleiter, wie man mit Hilfe von eBay kaufen und verkaufen kann. Bei Bedarf kann ein eBay Konto während des Kurses eingerichtet werden. Kurze Wege zum Erfolg und auch fortgeschrittene Tipps werden vermittelt.

Themenschwerpunkte sind:

- Wie erkenne ich seriöse Verkäufer?
- Was sind meine zu verkaufenden Sachen wert?
- Aussagekräftige Fotos und clevere Beschreibungen
- Verpackungstipps und Versandaufkleber aus dem eigenen Drucker
- Gewährleistungsausschluss und eBay Richtlinien

2509

Termin: Sa., 19.7.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-

Erfolgreich online Kaufen und Verkaufen

NEU

Geld verdienen im Internet

Thilo Herzau

Vielleicht haben auch Sie ungenutzte Gegenstände zu Hause oder möchten Ihren Familienschmuck veräußern? Oder stellen Sie selbst Produkte her, die Sie nun online verkaufen möchten? Dann lassen Sie sich von uns in die spannende Welt des Online-Verkaufs und der Auktionen einführen! In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um erfolgreich im Internet zu verkaufen. Wir behandeln interaktiv die wichtigsten Themen wie die Erstellung überzeugender Textformulierungen, das Verfassen ansprechender Artikelbeschreibungen, die richtige Versandabwicklung und die rechtlichen Grundlagen des Verkaufs. Sie erfahren, wie Sie sich gegen unzuverlässige Käufer und Verkäufer schützen und wie Sie Ihre Verkaufsstrategie optimal ausrichten. Nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet, um als erfolgreicher Online-Verkäufer durchzustarten!



Kursinhalt:

- Kauf und Verkauf auf Online-Auktionsplattformen
- Erfolgreiche Strategien für Bieten und Versteigern
- Verkaufen auf verschiedenen Online-Portalen
- Erstellung überzeugender Textformulierungen und Artikelbeschreibungen
- Verständnis der Nutzungsbedingungen und rechtliche Aspekte
- Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet

Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 49,-
2510	So., 23.3.25, 14:30 – 16:30 Uhr
2511	Sa., 10.5.25, 10:30 – 12:30 Uhr mind. 3/max. 10 Tn



Das Darknet – wirklich nur dunkel, gefährlich und kriminell?

NEU

Vortrag

Manfred Hachen

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Ist das Darknet tatsächlich „nur“ die andere, dunkle Seite des Internets? Aber wie anders? Etwa nicht kriminell, illegal oder gefährlich? Ein Vortrag mit einem höchst erstaunlichen und interessanten Ergebnis! In Deutschland wird der Begriff Darknet in den Medien fast ausschließlich mit negativen Schlagzeilen in Verbindung gebracht. Wir sehen hinter die Oberfläche und finden da auch die höchst bemerkenswerte andere Seite des Darknets. Dieser Vortrag gibt Antworten auf die Fragen: Was ist das Darknet wirklich und wie interessant ist es? Welche Gefahr geht tatsächlich von ihm aus? Wie findet man überhaupt Zugang zum Darknet? Und welche neuen Entwicklungen gibt es spezielle aus den letzten 2 Jahren zu berichten? Manfred Hachen ist Trainer der Verbraucherbildung Bayern.

2520

Termin: Mo., 26.5.25, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15, Ismaning
Gebühr: € 8,-;

SPRACHEN



ANSPRECHPARTNERIN

Julia Wahl

08761/7225-17

julia.wahl@vhs-moosburg.de

38 vhs Sprachen –
Sprachen lernen mit System

39 Englisch

41 Französisch

41 Spanisch

42 Türkisch

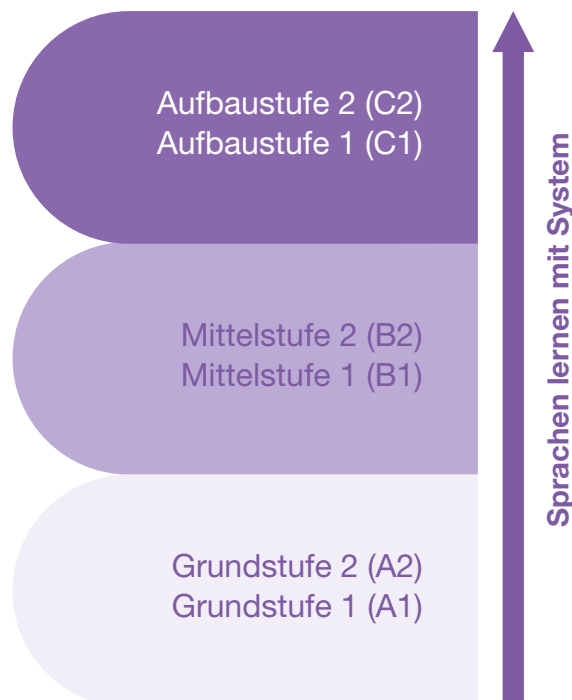
42 Italienisch

44 Fremdsprachen-
kompetenz

Sprachen lernen mit System

Was lerne ich?

Die Volkshochschulen orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER). Dieser umfasst 6 Niveaustufen, vom Start bei A1 bis zur höchsten Stufe C2. Diese Bezeichnungen finden Sie neben der Gliederung in Grund-, Mittel- und Aufbaustufe auch in unserem Kursangebot.



Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)

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)

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)

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)

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)

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)

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



IN DER WELT ZU HAUSE – ICH SPRECHE MIT DER WELT

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 gehört 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.

Wichtige Hinweise zu unseren Sprachkursen

Sprachberatung: Sie haben bereits Vorkenntnisse, können Ihr Niveau aber nicht so richtig einschätzen? Dann können Ihnen kostenlose Online-Einstufungstests helfen, z.B.

- www.sprachtest.de
- www.vhs-sprachpruefungen.de/Extra/XSTest.aspx

Zudem bieten wir an der vhs eine persönliche, kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung für Englischkurse an. Die Termine finden Sie im Kursprogramm.

Probestunde: Gerne können Sie unverbindlich und kostenlos bis zu zwei Probestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren und so in Erfahrung bringen, ob das Sprachniveau zu Ihnen passt.

Lehrbuch: Kaufen Sie bitte das Lehrbuch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Kurs stattfindet und Sie diesen auch besuchen werden.

Gebühr: Die Höhe der Gebühr wird je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und danach nicht mehr geändert. Die Gebührenstaffelung finden Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung.

Prüfungen: An der vhs Moosburg werden keine Prüfungen für Fremdsprachen angeboten. Diese werden an Volkshochschulen mit Prüfungskompetenzzentren gebündelt. Unter www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Informationen zu Sprachprüfungen an den Volkshochschulen und können gezielt nach Prüfungen suchen.



Foto: Subhash Nuseetti / unsplash

MOOSBURG

AU I.D. HALLE

NANDLSTADT

ZOLLING

ENGLISCH



GRUNDSTUFE 1 (A1)

English Elements A1 ab Unit 1

NEU

für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen

Herta Brydon

Ein Kurs für alle Teilnehmer mit geringen Englischkenntnissen, die schon einmal Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Auch geeignet als Anschlusskurs für die Teilnehmenden von „Hooray for Holidays“. Keine Sorge, wir gehen langsam vor und üben viel Sprechen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Englisch Elements A1, Hueber Verlag
(Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3103

Termine: Mi., 12.3. – Mi., 2.7.25,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

EINSTUFUNGSBERATUNG FÜR ENGLISCHKURSE

Helen Stömmel, Herta Brydon

Sind Sie sich unsicher, welcher Englischkurs der Richtige für Sie ist? Dann kommen Sie unverbindlich zu unserer Einstufungsberatung.

Die Kursleiterinnen stehen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.

Eine Anmeldung zu diesen Terminen ist erwünscht, aber nicht erforderlich.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

310

Termin: Do., 27.2.25, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
Gebühr: – gebührenfrei –

3100

Termin: Fr., 28.2.25, 17 – 19 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: – gebührenfrei –



Key A.1 ab Unit 10

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses mit dem Buch Key A1. Aber scheuen Sie sich nicht, neu einzusteigen! Der Kurs ist für alle geeignet, die schon einmal Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir wiederholen viel, lernen langsam und gründlich ohne Zeitdruck, damit Sie viel Freude an der Sprache haben. Wir werden im Laufe des Semesters Buch Key A1 beenden und mit Key A2 weiterarbeiten. Achtung! Der Kurs geht jetzt von 18–19.30 Uhr.

Mitzubringen: Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag
(Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3101

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.7.25,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,–

Let's Enjoy English A1.2

Englisch für den Alltag

Helen Stömmmer

Das Buch – Let's Enjoy English A1.2 – bietet uns noch mehr Möglichkeiten, Englisch gründlich und themenbezogen zu lernen. Wir werden miteinander sprechen, lesen und auch die dazugehörige Grammatik lernen und üben.

Mitzubringen: Notizheft und Stift; Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3102

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.7.25,
9 – 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,–

GRUNDSTUFE 2 (A2)

English Network Now A2.2 ab Lektion 2

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses sowie für alle Neueinsteiger, die sich ungefähr auf dem Niveau A2/B1 befinden. Wir erreichen danach Niveau B 1. Aber keine Sorge, wir wiederholen viel und der Einstieg wird Ihnen nicht schwerfallen. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist.

Mitzubringen: Lehrbuch: English Network Now A2.2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3104

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 30.6.25,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,–

MITTELSTUFE 1 (B1)

Great B1 (2nd Edition) ab Lektion 5

Helen Stömmmer

The book – Great B1 – offers more GREAT topics to read and talk about and even takes us around the English-speaking world.

Mitzubringen: Notizheft und Stift; Lehrbuch: Great B1, 2nd Edition (ab Lektion 5), Klett Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3109

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 30.6.25,
9 – 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,–

In Conversation – Niveau B1

Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Nicholas Hariades

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses und für alle Neueinsteiger mit guten Englischkenntnissen auf mittlerem Niveau. Da jede Unit ein abgeschlossenes Thema hat, kann man jederzeit neu einsteigen. Das Kursbuch bietet viele interessante Themen zum Diskutieren und zum Sprechen üben. Grammatik werden wir zwischendurch wiederholen. Das freie Sprechen ist unser Hauptanliegen.

Mitzubringen: Lehrbuch: In Conversation I, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3110

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.7.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,–

Englisch mit Zeit und Muße

für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen auf B1-Niveau

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses. Wir machen weiter mit Unit 9 in unserem jetzigen Buch und werden über ein Anschlussbuch noch entscheiden. Wir lassen uns in diesem Kurs besonders viel Zeit für jede Lektion und wiederholen bei Bedarf. Das Sprechen ist sehr wichtig und steht im Mittelpunkt.

Mitzubringen: Lehrbuch: Fairway Refresher B1 – Englisch für Wiedereinsteiger, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3111

Termine: Do., 13.3. – Do., 26.6.25,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 115,–

In Conversation I

A mix of interesting topics to talk about

Helen Stömmmer

In this course we will continue to focus on speaking and practice all the vocabulary needed to speak effectively. Our book – In Conversation I – offers us everyday topics to talk about, so, join us and let's talk about our experiences.

Mitzubringen: Lehrbuch: In Conversation I B1/B2 (augmented), Klett Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3116

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
9 – 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,–





MITTELSTUFE 2 (B2)

Good morning – 9 o'clock talk (B2/C1)

Conversation course for advanced learners

Herta Brydon

If you like to practice and improve your English, 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 your listening skills. The necessary lexis will be prepared and grammar will be revised. The main focus is on speaking and we use additionally a very good conversation book with lots of topics for discussion.

3120

Termine: Do., 13.3. – Do., 26.6.25,
9 – 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 115,-

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

Let's keep talking!

A conversation course at fluency level

Ondré Justus

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

3122

Termine: Do., 13.3. – Do., 26.6.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 149,-

FRANZÖSISCH



GRUNDSTUFE 2 (A2)

Französisch On y va! A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Marita Frey

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmende, die den vorherigen Kurs besucht haben, aber auch an Wiedereinsteiger:innen, die Grundlagenkenntnisse besitzen. Wir frischen die vorhandenen Kenntnisse auf und fahren fort mit dem Buch „On y va!“ Band A2.

Mitzubringen: Lehrbuch: On y va! Band A2, Hueber-Verlag
(Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3201

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 30.6.25,
8 – 9:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Französisch auf Niveaustufe A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Barbara Aschenbrenner

In diesem Kurs wiederholen und festigen wir das bereits Gelernte auf Niveaustufe A2. Lücken im Wortschatz und Grammatik werden gezielt wiederholt und wir üben das Sprechen. **Der Kurs findet 2x im Monat statt.**

3202

Termine: Di., 11.3. – Di., 8.7.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 8 x

Gebühr: € 99,-

MITTELSTUFE 1 (B1)

Französisch Auffrischung und Konversation

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Ingolf von Pressentin

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!

3204

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 30.6.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

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

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Aschenbrenner

Vous vous intéressez au français et voulez acquérir des connaissances de base? Joignez-vous à nous! Nous parlons de sujets variés, très simplement et avec plaisir. **Der Kurs findet 2x im Monat statt.**

3205

Termine: Di., 11.3. – Di., 8.7.25,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 8 x

Gebühr: € 99,-

SPANISCH



MITTELSTUFE 1 (B1)

Conversación, lecturas y repaso de gramática

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Ignacio Ramón Saldana Bravo

Hola, vamos a practicar y a mejorar tu español de una forma amena y divertida, naturalmente hablaremos mucho. Repasaremos también las estructuras gramaticales de la lengua española en todos los tiempos, leeremos lecturas interesantes y haremos diálogos prácticos. Tendremos temas de conversación diversos y podremos aprender un vocabulario más efectivo relacionados con estos temas así como analizaremos las estructuras gramaticales de estos temas. Haremos también traducciones de español en alemán y de alemán en español así como también practicaremos la comprensión auditiva y la expresión oral. Te esperamos en nuestro curso.

3507

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.7.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-



Recapitulación de gramática, lecturas y conversación (B1)

Veronika Kroboth

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.

Mitzubringen: Lektüre wird im Kurs besprochen.

3511

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 14.7.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 15 x

Gebühr: € 169,-

MITTELSTUFE 2 (B2)

Aula internacional Plus 5 (B2.2), ab Lektion 3 + Conversación, lecturas interesantes y repaso de las estructuras gramaticales

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B2)

Ignacio Ramón Saldana Bravo

Hola, continuamos aprendiendo de una forma divertida, claro con lecturas y diálogos adicionales, también vamos a repasar los tiempos gramaticales ya aprendidos así como también algunas partes nuevas de la gramática española de esta forma ampliaremos tu vocabulario de español y claro naturalmente tendremos mucha práctica oral. Tendremos temas de conversación diversos y seguiremos aprendiendo la lengua española. Haremos un curso divertido e interesante. Te esperamos en nuestro curso.

Mitzubringen: Lehrbuch: Aula internacional Plus 5 (B2.2), Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3512

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

TÜRKISCH



AUFBAUSTUFE 1 (A1)

Türkisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Claudia Cicek

Planen Sie einen Urlaub in der Türkei oder möchten sie sich einige grundlegende Sätze, die Ihnen den Alltag, z.B. beim Einkauf

fen oder im Restaurant, erleichtern, aneignen? Sie interessieren sich für mehr als nur Strandurlaub und möchten auch Informationen zu Land und Leuten bekommen? Oder möchten Sie einfach nur mit Ihrem Nachbarn ins Gespräch kommen? Dieser Kurs ist geeignet für Leute mit geringen Vorkenntnissen. Neben praktischen Sprachübungen bleibt genügend Zeit, um Fragen zu kulturellen Aspekten, Traditionen und Religion zu klären. Kommen Sie mit uns auf eine spannende Reise in die türkische Sprache und Kultur! Der Kurs findet 2x im Monat statt.

Mitzubringen: Schreibmaterial; Lehrbuch: Ne güzel! A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3640

Termine: Do., 13.3. – Do., 24.7.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 9 x

Gebühr: € 133,-

AUFBAUSTUFE 2 (A2)

Ne güzel! A2

Türkisch für Fortgeschrittene

Claudia Cicek

Verbringen Sie gerne Ihren Urlaub in der Türkei? Haben Sie türkische Freunde, Bekannte oder Nachbarn, mit denen Sie sich austauschen möchten? Haben Sie schon einmal Türkisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse auffrischen und verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! An fünf Abenden lernen Sie in einer kleinen, geselligen Runde die Grundlagen der türkischen Sprache und erhalten wertvolle Einblicke in die Kultur. Stellen Sie Ihre Fragen zu Land und Leuten und verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten in entspannter Atmosphäre. Der Kurs findet 1x im Monat statt.

Mitzubringen: Lehrbuch: Ne güzel! A2, ab Lektion 4, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3641

Termine: Sa., 15.3. – Sa., 19.7.25,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 5 x

Gebühr: € 105,-

ITALIENISCH



GRUNDSTUFE 1 (A1)

NEU: Allegro Nuovo A1, ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die italienische Sprache von Beginn an lernen möchten. Wir arbeiten mit dem Buch „Allegro nuovo“ in einer Kleingruppe.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3302

Termine: Do., 20.2. – Do., 3.7.25,
12 – 13:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Allegro nuovo A1, ab Lektion 4

für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Voraussetzung ist, Sie haben bereits ein wenig Italienisch gelernt und möchten weiterlernen und bereits Erlerntes auffrischen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A1 Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3304

Termine: Fr., 14.2. – Fr., 9.5.25,
14 – 15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 115,-

Foto: Christoph Schratlbauer/Pixabay





Allegro Nuovo A1, ab Lektion 4

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich für alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Wir arbeiten weiter mit dem Buch „Allegro nuovo“ in einer Kleingruppe.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro Nuovo A1, Klett-Verlag
(Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3309

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
17:30 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 150,-

Allegro nuovo A1, ab Lektion 7

für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Voraussetzung ist, Sie haben bereits ein wenig Italienisch gelernt und möchten weiterlernen und bereits Erlerntes auffrischen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

330

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
11:15 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 139,-

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Allegro nuovo A2, ab Lektion 1 + Lektüre

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Voraussetzung ist, Sie haben bereits ein wenig Italienisch gelernt und möchten weiterlernen und bereits Erlerntes auffrischen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3300

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
16:30 – 17:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 150,-

Allegro nuovo A2, ab Lektion 1 + leichte Lektüre

Italienisch für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Voraussetzung ist, Sie haben bereits ein wenig Italienisch gelernt und möchten weiterlernen und bereits Erlerntes auffrischen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3301

Termine: Fr., 14.2. – Fr., 9.5.25,
15 – 16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 150,-

Allegro Nuovo A2, ab Lektion 1 + leichte Lektüre

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Voraussetzung ist, Sie haben bereits ein wenig Italienisch gelernt und möchten weiterlernen und bereits Erlerntes auffrischen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3303

Termine: Do., 20.2. – Do., 3.7.25,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 169,-

Allegro nuovo A2, ab Lektion 4 + leichte Lektüre

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir lernen weiter mit dem Buch „Allegro nuovo A2“ ab Lektion 4.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3305

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
8 – 9 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 150,-

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4 + leichte Lektüre

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir lernen und wiederholen mit dem Buch „Con piacere nuovo A2“.

Mitzubringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett-Verlag
(Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3308

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
19:30 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 150,-



Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 + leichte Lektüre

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir lernen weiter mit dem Buch „Allegro nuovo A2“ ab Lektion 7.

Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3306

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
9 – 10 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 150,–

MITTELSTUFE 2 (B2)

Nuovo magari B2, ab Lektion 7 + Lektüre

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

Dieser Kurs findet auf dem Niveau B2 des Europäischen Referenzrahmens statt.

Hauptinhalt: Lektüre und Konversation

Mitzubringen: Nuovo magari B2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3310

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 150,–

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

Barbara Bernau

Der Kurs auf Niveaustufe C1 richtet sich an sehr fortgeschrittene Teilnehmende.

Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre, u.a. Zeitschrift „adesso“

3311

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 2.6.25,
10 – 11:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 155,–

Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

3312

Termine: Mo., 17.2. – Mo., 12.5.25,
12 – 13:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 149,–

Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

3313

Termine: Fr., 14.2. – Fr., 9.5.25,
16 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 139,–

Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

3314

Termine: Fr., 14.2. – Fr., 9.5.25,
17 – 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 139,–

FREMDSPRACHEN-KOMPETENZ

Fremdsprachen leichter lernen & länger behalten dank der Feeling-Mind®-Methode

Workshop

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Sie werden kreativ, unterhaltsam und motivierend in die Kunst eingeführt, die in Ihnen schlummernden Potenziale als nützliche Ressourcen zum leichteren Sprachen-Lernen und -Sprechen kompetent einzusetzen. Die dadurch optimierte Leistung Ihres Gehirns ermöglicht Ihnen dann auch sofort zu erkennen, warum wir bei Fremdsprachen „so vergesslich“ sind. Dieser Kurs ist hervorragend geeignet für private Interessenten wie auch für Lehrkräfte, Schule und Beruf.

3701

Termin: Sa., 17.5.25, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 49,–

Feeling Mind®- Italienisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Für private Interessenten wie auch Hotellerie und Gastronomie

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Das heutige Seminar richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die bei unterschiedlichen Anlässen die italienische Sprache einsetzen wollen, um einfache, persönliche und berufliche Situationen zu bewältigen und um erfolgreiche Kontakte herzustellen. Mit Hilfe von Feeling Mind®, modernen und kreativen Lernmethoden können Sie Italienisch leichter und dauerhafter speichern und sprechen lernen. Unter der Leitung von Frau Musmeci, einer muttersprachlichen, international tätigen Fachreferentin, trainieren Sie die praxisbezogene Kommunikationsfähigkeit, grammatikalische Strukturen wie auch Sprech- und Schreibfähigkeiten. Die Referentin hat Fremdsprachen an der Universität Venedig studiert und kann einfühlsam und kompetent auf die Belange der Teilnehmer auf einfache und leicht verständliche Weise eingehen. Sie erfahren die wichtigsten Sprachsituationen im Alltag und üben das Verfassen von kurzen, schriftlichen Mitteilungen und Mails. Außerdem lernen Sie einiges über die Mentalität, Lebensweise und Essenskultur der Italiener kennen. Der Kurs ist in 3 Module eingeteilt, die aufeinander aufbauen. Sie können entweder jedes dreistündige Modul für € 49,– einzeln buchen oder alle drei Termine auf einmal für 130,– €

3320

Termin: Sa., 17.5.25, 14 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 49,–;

3321

Termin: Mi., 4.6.25, 18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 49,–;

3322

Termin: Mi., 2.7.25, 18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 49,–;

DEUTSCH & INTEGRATION



ANSPRECHPARTNERINNEN

Zeljka Plazibat Tomic
Fachbereichsleitung
087 61 / 72 25-11
zeljka.tomic@
vhs-moosburg.de

Angelika Sagerer
Verwaltung und
Anmeldung
087 61 / 72 25-15
angelika.sagerer@
vhs-moosburg.de

Sevil Aydemir
Verwaltung und
Abrechnung
087 61 / 72 25-19
sevil.aydemir@
vhs-moosburg.de

46 Sprache als Schlüssel der Integration

- Alphabetisierung / Grundbildung
- Deutschkurs ganz praktisch – „Mama-Kurs“
- Integrationskurs mit Alphabetisierung

48 Allgemeiner Integrationskurs

50 Berufsbezogene Sprachförderung Deutsch als Fremdsprache

Prüfungen

51 Deutschtest für Zuwanderer DTZ A2-B1 Einbürgerungstest

52 Prüfung telc Zertifikat Deutsch Deutschtest für den Beruf DTB B2



SPRACHE ALS SCHLÜSSEL DER INTEGRATION

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie schaffen notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft und ermöglichen es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und dadurch unabhängig zu bleiben. Darüber hinaus wird in Integrationskursen ein interkulturelles Grundverständnis vermittelt und die Offenheit für andere Kulturen gefördert.

Aus den genannten Gründen ist das Thema Integration ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule. Die vhs Moosburg ist seit 2006 zugelassener Träger der Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. In 2016 haben wir eine weitere Zulassung beim Bundesamt erworben und unser Angebot um Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV) erweitert.

ALPHABETISIERUNG / GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben sind wichtige Grundkompetenzen für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sowohl im Alltag als auch im Beruf. **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 und möchte sich als solcher der Herausforderung stellen, Erwachsene zu alphabetisieren, die Deutsch als Erst- oder Zweitsprache gelernt haben, aber die heutigen Anforderungen im Lesen, Schreiben und Rechnen nicht erfüllen. Zur angesprochenen Zielgruppe gehören Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund.

DEUTSCHKURS GANZ PRAKTISCH – „MAMA-KURS“

In Kooperation mit der Caritas und dem Familienzentrum KIMM! Moosburg darf an unserer vhs seit Jahren schon ein niederschwelliges Kursangebot für Mütter stattfinden: Deutschkurs ganz praktisch, bekannter als Mama-Kurs. **Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Kindern im Grundschul- und Kindergartenalter**, die aufgrund Ihrer Lebenssituation, der fehlenden Kinderbetreuung oder Berechtigung zum Integrationskurs noch keine Gelegenheit hatten, intensiv Deutsch zu lernen. Einmal in der Woche, am Donnerstagnachmittag, findet der Kurs unter Leitung von Elvira Hackl im vhs Gebäude statt. Die Kinder im Kindergartenalter dürfen vor dem Kursanfang beim Familienzentrum KIMM! Moosburg abgegeben werden und die Grundschulkinder, vor allem Erst- und Zweitklässler, nehmen an einem speziellen Förderangebot bei der Caritas teil. Die Mütter meistern in dieser Zeit die ersten Schritte beim Erlernen der deutschen Sprache und knüpfen Kontakte zu anderen Müttern, die sich in der ähnlichen Lebenssituation befinden.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
Zeljka Plazibat Tomic · zeljka.tomic@vhs-moosburg.de · Tel. 087 61/72 25-11

ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



**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 Heilmeyer

Bei Interesse wenden Sie sich an
Zeljka Plazibat Tomic
zeljka.tomic@vhs-moosburg.de
Tel. 087 61/72 25-11



Foto: shironosov/Stock



INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG

Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

Zugewanderte Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Im Alphabetisierungskurs sollen diese Teilnehmende in bis zu 1.200 Unterrichtseinheiten lateinisch alphabetisiert werden und gleichzeitig Deutsch lernen. Dieser Kurs wird nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.

Stundenumfang des Integrationskurses mit Alphabetisierung: 900 Unterrichtsstunden
Sprachkurs + 100 Stunden Orientierungskurs

Ziel: Sprachzertifikat „Deutschtest für Zuwanderer“ der Niveaustufe A2/B1

Basiskurs: 300 Unterrichtsstunden
Aufbaukurs A: 300 Unterrichtsstunden
Aufbaukurs B: 300 Unterrichtsstunden
Aufbaukurs C: 300 Unterrichtsstunden (Optional – wenn man das Niveau mit 900 Unterrichtsstunden nicht erreichen kann)
Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden

Teilnehmende mit Berechtigung: € 229,00 (à 100 Unterrichtsstunden)
Kostenbefreiung auf Antrag möglich

Selbstzahler: € 440,00 (à 100 Unterrichtsstunden)

Vor der Anmeldung ist eine Einstufung Ihres Sprachniveaus zwingend erforderlich. Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.



Foto: sincerely-media/unsplash

Integrationskurs mit Alphabetisierung

www.vhs-moosburg.de; deutsch@vhs-moosburg.de; Tel. 087 61/7225-15

Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Unterrichtszeit	Mo. – Do., 8.30 – 12:30 Uhr
Kursleiterin	Elena Schlegel
Kursnummer	Kurs 89
Raumnummer	Erdgeschoss, Raum EG2
Modul 1 (Basiskurs)	28.04.2025 – 03.06.2025
Modul 2 (Basiskurs)	04.06.2025 – 22.07.2025
Modul 3 (Basiskurs)	23.07.2025 – 08.10.2025
Modul 4 (Aufbaukurs A)	09.10.2025 – 19.11.2025
Modul 5 (Aufbaukurs A)	20.11.2025 – 12.01.2026
Modul 6 (Aufbaukurs A)	13.01.2026 – 23.02.2026
Modul 7 (Aufbaukurs B)	24.02.2026 – 13.04.2026
Modul 8 (Aufbaukurs B)	14.04.2026 – 19.05.2026
Modul 9 (Aufbaukurs B)	20.05.2026 – 07.07.2026
Orientierungskurs	13.07.2026 – 28.09.2026
Prüfung DTZ	Termin noch nicht bekannt
Prüfung LiD	29.09.2026

Bitte beachten Sie, dass sich die Termine ändern können. Bitte überprüfen Sie Ihren Wunschtermin auf unserer Website. Vielen Dank.

ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS



vhs Moosburg ist ein zugelassener Träger für Integrationskurse und führt diese bereits seit 2006 für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durch.

Für die Anmeldung brauchen Sie entweder eine **Verpflichtung oder Berechtigung** für die Teilnahme am Integrationskurs. Die Verpflichtung wird Ausländer:innen normalerweise zusammen mit dem Aufenthaltstitel von der Ausländerbehörde ausgestellt. Alternativ kann auch Jobcenter seine Kunden zur Teilnahme verpflichten.

EU-Bürger:innen können einen Berechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge auf Antrag erhalten. Bei der Antragstellung unterstützen wir Sie gerne zu unseren Sprechzeiten.

Anmeldung und Beratung

Anmeldung zum Integrationskurs erfolgt nur persönlich zu unseren Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag: 10:00 – 12:30 Uhr

Dienstag: 15:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag: 15:00 – 17:00 Uhr

Bei der Anmeldung wird Ihnen ein Termin zum Einstufungstest gegeben. Das Ergebnis des Einstufungstests entscheidet darüber, mit welchem Kursmodul Sie einsteigen sollen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen auch per E-Mail oder telefonisch gerne zur Verfügung:

deutsch@vhs-moosburg.de

oder unter **Tel. 087 61/7225-15**

INHALT UND ABLAUF

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs.

Der Sprachkurs umfasst insgesamt 600 Unterrichtseinheiten in 6 Modulen unterteilt:

Modul 1: Niveau A1.1

Modul 2: Niveau A1.2

Modul 3: Niveau A2.1

Modul 4: Niveau A2.2

Modul 5: Niveau B1.1

Modul 6: Niveau B1.2

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben wie Arbeit und Beruf, Betreuung von Kindern, Gesundheit, Wohnen und Freizeit behandelt. Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „**Deutsch-Test für Zuwanderer**“ (DTZ) ab.

Im Anschluss an den Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Er umfasst 100 Unterrichtseinheiten (Modul 7). Im **Orientierungskurs** lernen Sie über deutsche Geschichte und Kultur, Rechtsordnung und Werte, die in Deutschland wichtig sind, wie z.B. Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung. Der Orientierungskurs schließt mit dem

Test „Leben in Deutschland“ ab.

KOSTENBEITRAG

Teilnehmende mit Berechtigung: € 229,00 (pro Modul + Kosten für das Lehrbuch)

Selbstzahler: € 440,00 (pro Modul + Kosten für das Lehrbuch)

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe bekommen, oder die Zahlung des Kostenbeitrages aufgrund Ihrer wirtschaftlichen und persönlichen Situation Ihnen besonders schwer fällt, können Sie auf Antrag vom Kostenbeitrag befreit werden.

Unter bestimmten Bedingungen ist auch ein Zuschuss zu den Fahrtkosten möglich.



Foto: Alexas Fotos/unsplash



Allgemeine Integrationskurse
 www.vhs-moosburg.de; deutsch@vhs-moosburg.de; Tel. 087 61/7225-15
 Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Unterrichtszeit	Mo., Di., Fr. 18:00 – 21:00 Uhr	Di., Do., Fr. 18:00 – 21:00 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 16:45 Uhr	Mi., Do. 18:00 – 21:00 Uhr Sa. 09:00 – 13:45 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 17:30 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr
Kursleiterin	Daria Drachenberg / Julia Wahl	Marina Cicak / Anzhelika Mayer	Nazina Niazbekova	Christine Heilmeier / Tamila Tuchel	Margit Justus-Fleck / Laura Zuniga	Margit Justus-Fleck / Christine Blum	Elena Schlegel	Nazina Niazbekova
Kursnummer	Kurs 79	Kurs 82	Kurs 83	Kurs 84	Kurs 85	Kurs 87	Kurs 88	Kurs 90
Raum- nummer	1. Stock, Raum OG1	Untergeschoss, Raum UG4	Untergeschoss, Raum UG4	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG1	Untergeschoss, Raum UG4
Modul 1 (Niveau A1.1)						10.02.25 – 20.03.25	24.03.25 – 12.05.25	19.05.25 – 07.07.25
Modul 2 (Niveau A1.2)					01.02.25 – 29.03.25	24.03.25 – 12.05.25	13.05.25 – 01.07.25	08.07.25 – 23.09.25
Modul 3 (Niveau A2.1)				27.02.25 – 05.05.25	02.04.25 – 07.06.25	13.05.25 – 01.07.25	02.07.25 – 17.09.25	24.09.25 – 28.10.25
Modul 4 (Niveau A2.2)				06.05.25 – 02.07.25	25.06.25 – 25.09.25	02.07.25 – 17.09.25	18.09.25 – 22.10.25	29.10.25 – 09.12.25
Modul 5 (Niveau B1.1)		08.04.25 – 04.07.25		07.07.25 – 30.09.25	27.09.25 – 26.11.25	22.09.25 – 23.10.25	23.10.25 – 03.12.25	10.12.25 – 29.01.26
Modul 6 (Niveau B1.2)	11.02.25 – 29.04.25	08.07.25 – 17.10.25	05.02.25 – 18.03.25	01.10.25 – 19.11.25	27.11.25 – 29.01.26	10.11.25 – 11.12.25	08.12.25 – 27.01.26	02.02.26 – 12.03.26
Orientierungs- kurs	05.05.25 – 14.07.25	21.10.25 – 08.01.26	24.03.25 – 12.05.25	24.11.25 – 21.01.26	04.02.26 – 28.03.26	12.01.26 – 12.02.26	02.02.26 – 12.03.26	16.03.26 – 30.04.26
Prüfung DTZ	10.05.25	25.10.25	29.03.25	22.11.25	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt
Prüfung LiD	15.07.25	09.01.26	13.05.25	22.01.26	30.03.26	13.02.26	13.03.26	04.05.26

Bitte beachten Sie, dass sich die Termine ändern können. Bitte überprüfen Sie Ihren Wunschtermin auf unserer Website. Vielen Dank.

BERUFSBEZOGENE SPRACHFÖRDERUNG (DEUFÖV)

Gem. § 45 a AufenthG – gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Zielsprachniveau B2

Berufsbezogener Deutschkurs – Zielsprache B2

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Der Berufssprachkurs mit Zielsprachniveau B2 richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die bereits Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 besitzen. 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, arbeitssuchend, 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, zur Zeit eine Ausbildung absolvieren, begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen.

Abschlussprüfung: Deutschtest für den Beruf DTB – Niveaustufe B2 (Prüfungsformat des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge und der telc gGmbH).

Wer ist von den Gebühren kostenbefreit?

Wenn Sie Kunden beim Jobcenter oder bei der Agentur für Arbeit sind, erhalten Sie da Ihren Berechtigungsschein zur Teilnahme am berufsbezogenen Deutschkurs. Dadurch sind Sie im Normalfall automatisch von der Kursgebühr befreit.

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

Der Kostenbeitrag bei Überschreitung des o.g. Jahreseinkommens beträgt für Beschäftigte: € 1.280,-

Ratenzahlung möglich. Die Prüfung und Lernmittel sind für alle Teilnehmer kostenfrei.

Bei Interesse wenden Sie sich an
Zeljka Plazibat Tomic,
zeljka.tomic@vhs-moosburg.de
087 61/7225-11

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

(Europäischer Referenzrahmen:
C1 Niveau)

Deutsch als Fremdsprache – C1

Cornelia Schönlaue

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.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

Hinweis: Teilnahme in Präsenz oder per Zuschaltung online möglich!

3063

Teil 3 (C1.3)

Termine: Fr., 28.03. – 27.06.25

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 10 x

Gebühr: €170,-

Lesen auf Deutsch A2/B1

Sie besitzen bereits die ersten Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1? Lesen von Geschichten kann helfen, den Wortschatz zu erweitern, die Sprache besser zu verstehen und Lesekompetenz zu verbessern. In einer kleinen Gruppe macht das gemeinsame Lesen besonders viel Spaß.

An einem der Lesenachmittage besuchen wir gemeinsam die Bücherei Moosburg.

3061

Lesen auf Deutsch A2

Dozentin: Christine Gabriel

Lektüre: „Emil und die Detektive“ –
Deutsche Lektüre für das
GER-Niveau A2

Termine: Di., 11.03.25 – 06.05.25

14:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 7 x

Gebühr: €120,-

3062

Lesen auf Deutsch B1

Dozentin: Christine Gabriel

Lektüre: „Drei Männer im Schnee“ –
Deutsche Lektüre für das
GER-Niveau B1

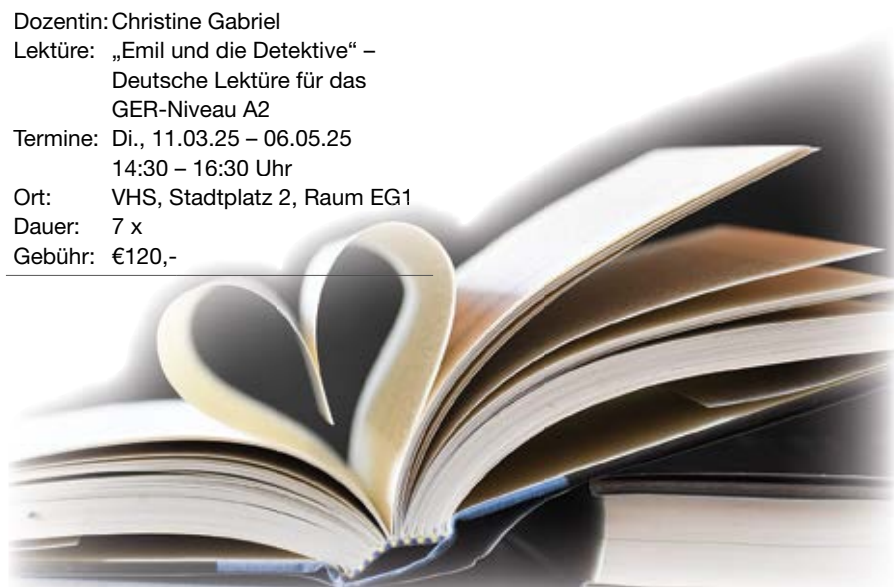
Termine: Di., 13.05.25 – 08.07.25

14:30-16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 7 x

Gebühr: €120,-





PRÜFUNGEN

g.a.s.t. gesellschaft für akademische
studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER DTZ A2 – B1

Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 ist eine dual-level Prüfung, die allgemeinsprachliche Kenntnisse auf zwei Kompetenzstufen gleichzeitig prüft. Sie bietet eine differenzierte Auswertung Ihrer Sprachkompetenz in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Sie erfahren genau, in welchen Bereichen die Stufe A2 oder B1 erreicht wurde. Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab.

Seit 2023 wird DTZ A2-B1 vom Prüfungsinstitut g.a.s.t. angeboten.

Voraussetzung für Teilnahme an dieser Prüfung sind:

- die Kenntnis der lateinischen Schrift
- ein Mindestalter von 16 Jahren
- eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs
oder
die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des Integrationskurses

Die Verpflichtung wird grundsätzlich nur unseren Integrationskursteilnehmenden angeboten.

Plätze für externe Teilnehmende sind bei diesem Prüfungsformat sehr begrenzt und nur auf Anfrage buchbar!

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Prüfungs- gebühr	€ 165,-
304H83	Anmeldeschluss: 28.02.25 Prüfung: Sa., 29.03.25, 08:30 Uhr
304H86	Anmeldeschluss: 28.02.25 Prüfung: Sa., 12.04.25, 08:30 Uhr
304H79	Anmeldeschluss: 10.04.25 Prüfung: Sa., 10.05.25, 08:30 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.

Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen. Sie haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.

Am besten können Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten, indem Sie den Fragenkatalog zum Einbürgerungstest auf der Webseite des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge interaktiv bearbeiten.

Die Teilnahme am Einbürgerungstest kostet 25 Euro. Bitte denken Sie daran, am Tag der Prüfung ein gültiges Ausweisdokument mit Lichtbild mitzubringen.

3071

Anmeldeschluss: 26.02.25

Prüfung: Mi., 26.03.25, 14 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-

3072

Anmeldeschluss: 25.05.25

Prüfung: Mi., 25.06.25, 14 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-



Foto: Stadtratte / iStock

PRÜFUNGEN



Prüfung telc Deutsch A2 Sprechen

Stellen Sie Ihre Deutsch-Kompetenz im Sprechen auf Niveau A2 unter Beweis. Das Zertifikat bestätigt einfache kommunikative Fähigkeiten in Alltagssituationen.

Die Prüfung besteht nur aus einem mündlichen Teil, in dem sich die Teilnehmenden zu einem Thema mündlich äußern müssen.

304H2

Anmeldeschluss: 06.05.25

Prüfung: Fr., 06.06.25, 09:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 95,-

Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch A2-B1

Anhand von Musterprüfungen werden wir uns auf das Prüfungsformat Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1 vorbereiten.

Sie erhalten wichtige Informationen zum Ablauf am Prüfungstag und wertvolle Tipps zu einzelnen Prüfungsteilen und Aufgaben.

Mitzubringen: Bleistift, Papier

Kursleitung: Christine Gabriel

304H1

Termine: Fr., 23.05.25, 30.05.25,

06.06.25, 27.06.25

19:00 – 21:00 Uhr

Sa., 28.06.25

11:00 – 14:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG 2

Gebühr: € 125,-

Prüfung telc Deutsch A2-B1

Sprachprüfung – Niveaustufe A2 – B1

Telc Deutsch A2-B1 ist eine skalierte Prüfung, die gleichzeitig Sprachkenntnisse auf zwei Niveaustufen prüft. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Im schriftlichen Teil der Prüfung lösen Teilnehmende Aufgaben in 3 Fertigkeiten: Lesen, Hören und Schreiben. In der mündlichen Prüfung planen Teilnehmende etwas gemeinsam und sprechen über ihre Meinungen zu einem vorgegebenen Thema. Je nach Prüfungsergebnis erhalten Teilnehmende entweder ein Zertifikat über das A2 oder B1 GER-Niveau.

Diese Prüfung eignet sich für externe Teilnehmende – alle Personen, die weder einen Integrationskurs besucht haben oder eine gültige Berechtigung für die Teilnahme am Integrationskurs besitzen, aber ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

304H

Anmeldeschluss: 28.06.25

Prüfung: Sa., 05.07.25, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 175,-

Deutsch-Test für den Beruf B2

Prüfung DTB – Niveaustufe B2

Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2 ist die Abschlussprüfung des Basisberufssprachkurses B2, der im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung angeboten wird. Die Prüfung wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unter fachlicher Leitung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch die telc gGmbH entwickelt.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Sie testet die Fähigkeit, an einem deutschsprachigen Arbeitsplatz auf angemessene Weise sprachlich zu handeln.

305P22

Termin: Sa., 05.04.25, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

305P21

Termin: Sa., 17.05.25, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4



Foto: Chinnapong / iStock

GESUNDHEIT



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

08761/7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

- 54 Entspannung
- 56 Mental Health
- 57 Yoga, Taiji & Qigong
- 59 Körper & Stil
- 60 Gesundheitswissen in
Theorie und Praxis
- 62 Gesundheitswissen
- 62 Gesundheitsbetonte
Gymnastik
- 63 Fitness, Kraft, Ausdauer
- 65 Tanz
- 66 Ernährung & Kochen



VHS MACHT GESÜNDER

„In den Volkshochschulen erleben Menschen hautnah, wie viel Spaß ein aktives Leben macht.“, sagte Prof. Dr. Rita Süssmuth, langjährige Ehrenpräsidentin des Deutschen Volkshochschulverbands. Das verlässliche und qualitativ hochwertige Angebot der vhs Moosburg e.V. trägt zu sozial verträglichen Preisen dazu bei, die Gesundheit jedes Einzelnen zu fördern. In unseren Bewegungskursen können Sie zusammen mit anderen in der Gruppe Spaß haben und Ihrem Körper etwas Gutes tun. In Vorträgen und Workshops vermitteln wir Gesundheitskompetenz, sodass die Teilnehmenden ermächtigt werden, selbstbestimmt Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen. Stöbern Sie in unserem Angebot: **Ob Bewegung, Entspannung, Wissen oder Ernährung – wir beraten Sie gerne!**

Zu Ihrer Information zu präventiven Angeboten gemäß §20 SGB V: Kurse, die von der **Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)** zertifiziert sind, erkennen Sie an folgendem Siegel: Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet Ihnen die Krankenkasse ganz oder anteilig die Kursgebühr. Bitte setzen Sie sich vorab mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Eventuell können auch andere Kurse bezuschusst werden. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



ENTSPANNUNG

Autogenes Training

Für mehr Ruhe und Gelassenheit

Monika Grünfelder, Heilpraktikerin, zertifizierte Kursleiterin Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, anerkannte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion, also Selbstbeeinflussung des Unbewussten, beruht. Es kann helfen Stress, Hektik und Mehrfachbelastungen auszugleichen, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Entspannung mehr Lebensqualität zu gewinnen. Das Ausblenden von Stressfaktoren kann zudem Einschlafproblemen entgegenwirken.

Mit ein bisschen Übung können Sie bereits nach wenigen Wochen erste Erfolge erzielen und diese jederzeit, überall und ohne Hilfsmittel anwenden. Probieren Sie's aus!

Mitzubringen: Decke, Socken, kleines Kissen, evtl. eigene Yoga-Matte

4000

Termine: Do., 13.3. – Do., 22.5.25,
9 – 10:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 10 Tn

Wege zur Entspannung

Ein Kurs mit Autogenem Training und Klangschalen

Claudia Feder, Klangpraktikerin nach Peter Hess®, Klangexpertin für Demenz, Reiki-Meisterin, Entspannungstrainerin

Abschalten und Auftanken. Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und die „Batterie wieder aufladen“ – mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Klang. Mit Hilfe von Klangreisen gelangen Sie in eine tiefe Entspannung. In dem Kurs lernen Sie eine anerkannte Entspannungsmethode, das Autogene Training nach J. H. Schultz kennen. Die Übungen sind einfach anzuwenden und Sie können sie einfach zuhause weiterführen. Sie helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen

und können viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv beeinflussen. Erfahren sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.

Mitzubringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

4003

Termine: Mo., 17.3. – Mo., 26.5.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 7 x

Gebühr: € 77,-; mind. 5/max. 10 Tn



Klangenergetik – Klangreise

Eine Auszeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Regenerieren

Claudia Feder, Klangpraktikerin nach Peter Hess®, Klangexpertin für Demenz, Reiki-Meisterin, Entspannungstrainerin

Bei einer geführten Klangreise können Sie sich leicht vom Alltag lösen, den harmonischen Klängen der Klangschalen lauschen, sanft zur Ruhe kommen, sich mit sich selbst verbunden fühlen, neue Lebenskraft tanken, sowie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Klangreisen können ein Bewusstsein für positive Veränderungen schaffen. Jede Klangreise ist einem bestimmten Thema gewidmet. Freue dich auf eine Auszeit für Körper und Geist, umgeben von harmonischen Klängen.

Mitzubringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4004	Di., 4.2. – Di., 18.2.25, 19:30 – 20:30 Uhr 3 x € 25,-; mind. 5/max. 10 Tn
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4004A	Di., 29.4. – Di., 13.5.25, 19:45 – 20:45 Uhr 3 x € 25,-; mind. 5/max. 10 Tn



Margarete Dallinger

Hallo, mein Name ist Margarete Dallinger. Vor ca. 14 Jahren kamen die Klänge der Klangschalen zu mir, was ich heute als beginnenden positiven Wendepunkt in meinem Leben betrachte. Verschiedenste Aus- und Weiterbildungen haben mich immer tiefer in die Klangwelt eintauchen lassen. Und während meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin/Psychotherapie vor sieben Jahren habe ich die Herzmeditation kennengelernt. Beides bereichert und begleitet mich seither und unterstützt mich in meiner eigenen Entwicklung. Der Dreiklang von in Bewegung sein, Spüren/Wahrnehmen und Entspannen spricht mich dabei an und hilft mir immer wieder mehr in meine Mitte zu kommen. Es ist mir eine Freude diese Erfahrung zu teilen und interessierten Menschen weiterzugeben. Ich finde: Sich Zeit nehmen für sich, bei sich Ankommen und einfach DaSein tut gut.

Klangzeit zu zweit

Margarete Dallinger, Heilpraktikerin
(Psychotherapie), Klangmassagepraktikerin

NEU

Achtung: Anmeldung nur paarweise möglich! Gebühr pro Person

Gemeinsame Zeit mal anders verbringen. Sich gegenseitig etwas Gutes tun und verwöhnen, sich gegenseitig beschenken durch gemeinsames Tun und Erleben. Achtsam, wertschätzend, berührend. Mit der Freundin, dem Freund, der Partnerin, dem Partner oder... einfach als Geschenk.

Inhalte:

- Übungen zum Kennenlernen der Klangschalen
- Grundhaltung und achtsamer Umgang mit Klang
- Wirkung der Klangschalen spüren und erfahren
- Gegenseitige achtsame Klangmassage/entspannung unter Anleitung
- Gemeinsamer Austausch

Mitzubringen: Matte, warme Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4005	Sa., 29.3.25, 15 – 18 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 10 Tn
4005A	Sa., 12.4.25, 17 – 20 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 10 Tn
4005B	Sa., 10.5.25, 17 – 20 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 10 Tn

Dynamische Herzmeditation mit Klangentspannung

von sanfter Bewegung hin zu Meditation und Entspannung

Margarete Dallinger, Heilpraktikerin
(Psychotherapie), Klangmassagepraktikerin

Für alle, denen es schwerfällt, sofort in die Entspannung zu finden, könnte diese dynamische Herzmeditation ein geeignetes Mittel sein. Im ersten Teil der Kursstunde bewegen sich die Teilnehmenden aufrecht und stehend rhythmisch zur Musik – erst langsam und dann mit zunehmender Geschwindigkeit. Danach spüren sie im Sitzen der Bewegung und dem Atem nach. Es schließt sich eine tiefe Entspannungsphase im Liegen zu den Klängen von Klangschalen an. Die Wirkungen der Meditation können vielfältig sein: Energie tanken, Gedankenkarussell unterbrechen, Aufmerksamkeit und Konzentration fördern, Nervensystem ausgleichen, u.a.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Trinken und evtl. eigene Yoga-Matte

4006

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 12.5.25,
17 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 10 Tn

Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben

Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Verbundenheit mit der Natur

Claudia Feder, Klangpraktikerin nach
Peter Hess®, Klangexpertin für Demenz,
Entspannungstrainerin

Nicht immer muss beim Baden Wasser im Spiel sein: Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken den Wald. Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Atemübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf unsere Sinne. So gelingt es, auf eine ganz besondere Art in und mit der Natur zu entspannen, zu entschleunigen und neue Blickwinkel zu finden. Waldbaden kann unser geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern und sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem sowie das Immunsystem auswirken.

Die Veranstaltung findet bei sehr schlechten Wetterbedingungen, wie Gewitter oder Sturmregen, nicht statt.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, bequeme Kleidung, Zwiebellook ist zu empfehlen, Sitzunterlage, evtl. warmes Getränk

Ort	Treffpunkt: Parkplatz Waldrüh in Mauern
4007	So., 6.4.25, 10 – 12:30 Uhr € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn
4007A	Mi., 14.5.25, 9:30 – 12 Uhr € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn
4007B	So., 25.5.25, 10 – 12:30 Uhr € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn

Die Magie der Pferde – Auszeit und Achtsamkeit

NEU

Sabine Strohmayer, Reitlehrerin,
Entspannungstrainerin

Zur Ruhe finden, aus dem Alltag aussteigen und sich selbst begegnen – mit Hilfe der Pferde.

Zu Beginn des Workshops nehmen die Teilnehmenden Kontakt zu den Pferden auf. Sie putzen ruhig und achtsam die Tiere und schärfen so ihre Sinne: Wie fühlt sich das Fell an? Wie ist der Muskeltonus, die Atmung des Pferdes? Wie geht es mir, wenn ich das Pferd berühre?

Danach führt die Kursleitung mit den Teilnehmenden gezielte Entspannungsübungen im Beisein der Pferde durch, was deren Wirkung intensiviert.

Die Nähe zu den Pferden bietet eine einzigartige Möglichkeit, Achtsamkeit und Entspannung zu erfahren, die weit über herkömmliche Übungen in einem Raum hinausgeht.

Reitkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Feste, geschlossene Schuhe, Wetter angepasste Kleidung

Ort	Laufenauer Straße 2, 84172 Vatersdorf
4008	Di., 8.4.25, 16 – 17 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 5 Tn
4008A	Di., 13.5.25, 17 – 18 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 5 Tn





M E N T A L

H E A L T H

MENTAL HEALTH

Chanten – Wohltuendes Singen in Gemeinschaft

Jutta Wagner, Zertifizierte Leiterin für „Die heilende Kraft des Singens“

Unbeschwertes Singen macht Spaß, ist eine Kraftquelle im Leben und kann uns in einen heilsamen, das Herz öffnenden Raum führen. Wenn das Herz aufgeht, zeigen sich alle Themen, die uns gerade bewusst oder unbewusst beschäftigen. Sie können die verschiedensten Gefühle mit sich bringen und drücken so unsere Lebendigkeit aus. Wir singen Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen, die so eingängig sind, dass man sie leicht mitsingen kann.

Eingeladen sind auch die Menschen, die von sich meinen, nicht singen zu können!

Mitzubringen: Getränk, dicke Socken oder Hausschuhe, evtl. Sitzkissen

4010

Termine: Mo., 10.3.25, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 7.4.25, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 5.5.25, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 2.6.25, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 7.7.25, 19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 5 x

Gebühr: € 55,-; mind. 5/max. 20 Tn

Workshop: Entdecke dein Potenzial für mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Alltag

Maria Lehn, Sozialpädagogin und systemische Coachin

Unser (Berufs-)Leben wird immer schneller und stellt uns vor viele neue Herausforderungen. Wir erleben Auflösungen bekannter Strukturen und gewohnter Ordnungen und gleichzeitig wächst die Sehnsucht nach einem zufriedenen und erfüllten Leben. Je größer der Druck, desto stärker die Frage nach der eigenen Position, den eigenen Stärken und Werten: Wie kann ich mehr Zufriedenheit, Freude und Vitalität erleben?

Dieses Seminar soll aufzeigen, wo Sie Ihre Stärken mehr ausbauen und damit auch Belastungssituationen besser in Griff bekommen können. Ziel ist, den beruflichen sowie den privaten Alltag lebendiger und reicher zu gestalten. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit – ausgehend von der aktuellen Situation – Ihre individuellen Perspektiven zu entwickeln, ungenutzte Potentiale zu integrieren und für den Alltag geeignete Strategien zu finden.

Inhalte

- Identifikation der Stärken und stärkenbasiertes Handeln im Alltag
- Erkennen von Widerständen und destruktiven Einstellungen
- Anregungen und praktische Übungen
- Entwicklung brauchbarer Ziele und Handlungsmöglichkeiten

4011

Termin: Sa., 22.2.25, 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: € 49,-; mind. 5/max. 12 Tn

Online-Kurs: Innere Stärke dank Resilienz

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Resilienztrainer,
Julia Windisch, Psychologin

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert.

Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min), einer geführten Meditation (ca. 10 Min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

Wichtig: Nach der Anmeldung bei der vhs erhalten Sie innerhalb von 3 Werktagen alle weiteren Informationen zur Registrierung auf der Online-Lern-Plattform. Bei einer Anmeldung während der Ferienzeiten kann die Bearbeitung länger dauern. Die Anmeldung ist von 13.1. bis 31.7. möglich.

4012

Termine: flexibel, Einstieg
jederzeit möglich

Ort: online

Dauer: 8 x 60 Minuten

Gebühr: € 149,-; mind. 1/max. 30 Tn



Workshop: Selbstcoaching für die persönliche Entwicklung

Maria Lehn, Sozialpädagogin und systemische Coachin

Um eine private oder berufliche Veränderung anzugehen, muss ich feste Strukturen überdenken, aus meiner Komfortzone herausgehen und mich auf etwas Neues einlassen. Viele Menschen bleiben in ihrer Routine hängen und halten weiter dem verlangten Druck stand, während sie sich nach einem erfüllteren Leben sehnen. Dieser Workshop gibt Ihnen einen Einblick in komplexe Wirkungsmechanismen und zeigt Ansätze, um Lösungen zu erkennen und zu nutzen. Lernen Sie sich und Ihre systemischen Beziehungen besser kennen, um Potenziale einsetzen zu können und Ihr Leben aktiver zu steuern.

Inhalte

- Analyse des Ist-Zustandes
- Selbstreflexion „Wo überfordere ich mich?“
- Erkennen von Widerständen und destruktiver Einstellungen
- Brauchbare Ziele entwickeln
- Zur Selbstwirksamkeit anregen

4013

Termin: Sa., 22.3.25, 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: € 49,-; mind. 5/max. 12 Tn

YOGA, TAIJI & QIGONG

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

Unser Bindegewebe besteht aus einem Netz elastischer Fasern, den Faszien. Dieses Netz aus Fasziensträngen kleidet unseren gesamten Körper aus. Es umschließt Knochen und Gelenke, Muskeln und innere Organe sowie Blutgefäße und Nerven. Im Laufe der Zeit lässt die Elastizität des Gewebes nach, es kann sich verkleben und Schmerzen verursachen. Im Faszienyoga werden speziell entwickelte Übungen zum Lösen von Verklebungen der Muskelfasern eingesetzt. Dadurch können sie sich neu ordnen und werden wieder elastisch. So bleiben unsere Bewegungen geschmeidig. Wir arbeiten mit Übungen, die an Yoga Asanas angepasst sind, und auch mit Hilfsmitteln wie z. B. kleinen Bällen. Schon nach den ersten Kursterminen kann man Veränderungen in Aufrichtung und Gang feststellen. Eine vollkommene Erneuerung des Gewebes dauert ungefähr ein Jahr.

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, festes Yogakissen oder ähnliches



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4024	Di., 11.3. – Di., 24.6.25, 9:15 – 10:45 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4024A	Di., 1.7. – Di., 29.7.25, 9:15 – 10:45 Uhr 5 x € 57,-; mind. 6/max. 10 Tn

Hatha-Yoga

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

Durch Hatha-Yoga den Rhythmus aus Bewegung, Körperspannung und Entspannung erleben.

In alle Yoga-Stellungen und -Bewegungen fließt unser Atem mit ein. Dadurch kommen wir mit uns selbst in Kontakt und spüren in uns hinein.

Spezielle Atemübungen (Pranayama) führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und zur Beruhigung des Geistes.

Energetisch und zentriert kann nun mit Körperübungen und -haltungen (Asanas) begonnen werden. Diese dehnen und kräftigen Bindegewebe und Muskeln und ermöglichen somit mehr Beweglichkeit.

Wir beenden unsere Yoga-Praxis mit einer tiefen Entspannung.

Mitzubringen: Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4025	Mi., 12.3. – Mi., 25.6.25, 16:30 – 17:45 Uhr 12 x € 125,-; mind. 6/max. 10 Tn
4025A	Mi., 2.7. – Mi., 30.7.25, 16:30 – 17:45 Uhr 5 x € 50,-; mind. 6/max. 10 Tn
4026	Mi., 12.3. – Mi., 25.6.25, 18 – 19:30 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4026A	Mi., 2.7. – Mi., 30.7.25, 18 – 19:30 Uhr 5 x € 57,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027	Mi., 12.3. – Mi., 25.6.25, 19:45 – 21:15 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027A	Mi., 2.7. – Mi., 30.7.25, 19:45 – 21:15 Uhr 5 x € 57,-; mind. 6/max. 10 Tn



Entspannung und sanfte Bewegung in der Schwangerschaft

mit Übungen aus dem Yoga

Alexandra Wimmer-Bach, Hebamme und perinatale Yogalehrerin

Als langjährige Hebamme liegt mir besonders am Herzen, dass Schwangere sich in ihrem Körper wohl fühlen und sich Zeit nehmen für ein Zwiegespräch mit ihrem Kind.

In diesem Kurs ist Raum für sanfte Bewegungsübungen, Atemtechniken, Achtsamkeit und Entspannungsübungen. Dabei verwenden wir u.a. Übungen aus dem Yoga. Yoga kann Ängste abbauen und zu einem besseren Körpergefühl führen. Komm traue dich! Der Kurs ist auch für Yoga-Neulinge geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wohlfühldecke, Matte, Getränk und gute Laune

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4030	Mo., 5.5. – Mo., 2.6.25, 10 – 11:30 Uhr 5 x € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn
4030A	Mo., 5.5. – Mo., 2.6.25, 18:30 – 20 Uhr 5 x € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn



Faszien-Yoga: Faszientraining plus Yoga

Anabel Fichtinger, Fitness- und Faszientrainerin

Achtung: Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt!

Faszien-Yoga 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 wird gestärkt und Flexibilität sowie Muskelkraft können gefördert werden.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk, evtl. Matte

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4031	Mi., 26.3. – Mi., 23.4.25, 19:15 – 20:15 Uhr 5 x € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031A	Mi., 7.5. – Mi., 11.6.25, 19:15 – 20:15 Uhr 6 x € 45,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031B	Mi., 25.6. – Mi., 23.7.25, 19:15 – 20:15 Uhr 5 x € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn

Vit-Yoga: Sonnengruß trifft Ganzkörpertraining

Silvia Hauner, Yogalehrerin

In Vit-Yoga (Vit = Vitalität) verbindet der Sonnengruß durch 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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

4032	Termine: Di., 11.3. – Di., 24.6.25, 19:30 – 20:30 Uhr Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5 Dauer: 12 x Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 12 Tn
-------------	---

Gesund und ruhig bewegen mit Taiji

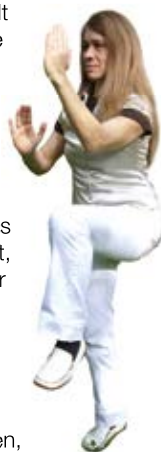
Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In diesem zweiteiligen Kurs werden nach und nach die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 7 Minuten und lässt sich gut als tägliche Gymnastik in den Alltag einbauen.

Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck ge-

bracht. Teilweise handelt es sich dabei um typische Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo. Alle Bewegungen sind im Fluss, währenddessen auf die Atmung geachtet wird. Ziele des Kurses sind: Inneres und äußeres Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkompetenzen und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk



Kurs 1: Taiji zum Kennenlernen

Inhalte: Grundlagen der Taiji-Schritte, Richtungen, Atmung, Ausführung und Verbindung der Bilder 1-11

4040	Termine: Mi., 12.3. – Mi., 30.4.25, 10 – 11:30 Uhr Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4 Dauer: 6 x Gebühr: € 66,-; mind. 6/max. 10 Tn
-------------	---

Kurs 2: Taiji Aufbaukurs

Inhalte: Ausbau und Komplettierung mit den Bildern 12-24, einige Durchlaufwiederholungen der gesamten Übungsfolge 1-24

4040A	Termine: Mi., 14.5. – Mi., 9.7.25, 10 – 11:30 Uhr Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4 Dauer: 6 x Gebühr: € 66,-; mind. 6/max. 10 Tn
--------------	--

Qigong Shibashi – 18 fache Übungsreihe

Gabriela Rodoni-Mette, Qigong-Lehrerin

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Nervensystem und können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Qigong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben wäre von Vorteil.

Shibashi bedeutet 18 Übungen. Diese Qigong-Übungsserie ist in China sehr populär. In diesem Kurs lernen Sie die erste Serie kennen.



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 können der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

4053

Termine:	Di., 18.3. – Di., 1.7.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer:	12 x
Gebühr:	€ 150,-; mind. 5/max. 9 Tn



Qigong – die 8 Brokate

Gabriela Rodoni-Mette, Qigong-Lehrerin

Die 8 Brokate sind eine in sich abgeschlossene Qigong Form. Sie werden auch die 8 wertvollen Übungen genannt. Der chinesische Name lautet Ba Duan Jin, was „Acht Stücke Silberbrokat“ bedeutet. Sie sind gesundheitsfördernde Übungen, die den Blutkreislauf anregen und das Nervensystem regulieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

4054

Termine:	Mi., 19.3. – Mi., 2.7.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer:	12 x
Gebühr:	€ 150,-; mind. 5/max. 10 Tn



Qigong – Kraft und Energie für den Alltag

Marlene Zimny, Qigong-Lehrerin

Qigong-Übungen nutzen das enorme Potenzial der Selbstregulation des menschlichen Organismus, indem sie Körperbewegung, Methoden der Atemführung und geistige Übungen miteinander verbinden. Ein regelmäßiges Üben verhilft zu emotionalem Gleichgewicht und innerer Ruhe, um so den Belastungen des Alltags wieder mit mehr Kraft, Gelassenheit und Freude begegnen zu können.

Körper- und Energearbeit der Traditionellen Chinesischen Medizin wird vermittelt anhand ausgesuchter Übungen der 18-fachen Taiji-Qigong-Reihe und Einzelübungen. Erfahren Sie, wie Ihr Körper stärker und beweglicher wird, Ihre Seele aufatmet und Ihr Geist sich beruhigt.

Die wichtigsten Prinzipien des Qigong, die auch für alle anderen



Übungsformen Gültigkeit haben, werden dabei für Anfänger:innen erläutert bzw. für Fortgeschrittene weiter vertieft. Dieser Kurs richtet sich daher gleichsam an Qigong-Neulinge und Menschen mit Qigong Erfahrung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken / Stopper Socken, Gymnastikschuhe

Ort	Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
4055	Di., 11.3. – Di., 27.5.25, 18:30 – 19:30 Uhr 10 x € 84,-; mind. 5/max. 10 Tn
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4056	Fr., 14.3. – Fr., 30.5.25, 18:30 – 19:30 Uhr 10 x € 84,-; mind. 5/max. 10 Tn

griffen in ein glamouröses Abend-Make-up verwandeln können.

Ganz nebenbei entdecken Sie, wie Sie mit wenigen, gezielten Schminktechniken Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Ihre Ausstrahlung verstärken können. Mit diesen erlernten Fertigkeiten sind Sie in der Lage, Ihr Make-up an jeden Anlass anzupassen – für ein frisches, gesundes und jugendliches Aussehen in jeder Situation.

Das Beste daran: Sie müssen nichts mitbringen! Sämtliche Schminkutensilien und Spiegel werden bereitgestellt.

Eingang neben Kastulumünster-Turm.

Mitzubringen: evtl. Haarband/Stirnband

Ort	Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk
4100	Di., 11.3.25, 17 – 19:30 Uhr € 50,-; mind. 4/max. 5 Tn
4101	Fr., 16.5.25, 17 – 19:30 Uhr € 50,-; mind. 4/max. 5 Tn

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

Annegret Prummer, Farb-, Stil- und Imageberaterin

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen?

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst

kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Einen individuellen Farbpas (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: Zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben

4110

Termin: So., 16.3.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Gebühr: € 85,-; mind. 4/max. 8 Tn

Ganzheitliche Stilberatung – welcher Kleidungsstil passt zu mir?

Annegret Prummer, Farb-, Stil- und Imageberaterin

Sie haben einen Schrank voll „Nichts“ anzu ziehen? Ihnen steht ein neuer Job oder ein besonderer Anlass vor der Tür? Sie sind in einer Lebensphase, in der sie neue Inspirationen brauchen?

Dann ist es an der Zeit, zu erfahren, welcher Stil Ihre Individualität unterstreicht und in welcher Kleidung Sie sich wohlfühlen.

Wir nehmen die von Ihnen mitgebrachten Outfits als Grundlage für:

- „Styling-Regeln“
- Wirkung von Materialien und Stoffen
- Kombinationsmöglichkeiten
- Umgang mit Accessoires, z.B. Schuhe, Taschen, Gürtel, Schmuck
- Brillenformen, Haarschnitt
- Ausschnitte, Krägen

Lassen Sie sich nicht von kurzfristigen Trends beeinflussen! Gewinnen Sie Ihre eigene Sicherheit und sparen Sie langfristig viel Zeit und Geld!

Mitzubringen: Drei verschiedene Outfits aus ihrem Kleiderschrank und die dazu passenden Accessoires, Schuhe, Tücher usw.

4111

Termin: So., 16.3.25, 13 – 15:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Gebühr: € 99,-; mind. 3/max. 5 Tn



Foto: Pexels/Pixabay

KÖRPER & STIL

Schminkschule

mit gezieltem Make-Up Ausstrahlung und Wohlempfinden fördern

Barbara Plank, Kosmetikerin

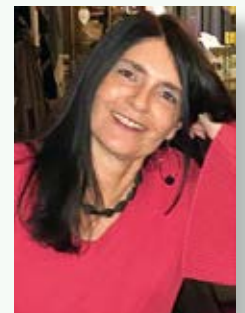
Erleben Sie, wie einfach es ist, sich typgerecht und strahlend schön zu schminken – Schritt für Schritt.

Unter der fachkundigen Anleitung der erfahrenen Kosmetikerin Barbara Plank erlernen Sie, wie Sie ein dezentes, typgerechtes Tages-Make-up kreieren, das Ihre natürliche Schönheit betont. Im zweiten Teil des Kurses bekommen Sie gezeigt, wie Sie dieses Tages-Make-up mit einfachen Hand-

Annegret Prummer

Schon in meiner Jugend hat mich das Thema Farben und deren Wirkung fasziniert. Als diplomierte Farb-, Stil- und Imageberaterin biete ich seit vielen Jahren in den Volkshochschulen und privat meine Beratung an. Seine optimalen Farben und seinen Stil zu kennen bedeutet Selbstbestimmung und Individualität und ist von großem, nachhaltigem Wert. Meine Farbberatungen basieren auf dem 13-Jahreszeiten-System, das eine feinfühlig und differenzierte Farbanalyse ermöglicht.

In den Beratungen gebe ich meine Begeisterung, Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Mode- und Farbenwelt weiter und räume mit Vorurteilen und Ängsten auf.





GESUNDHEITSWISSEN IN

GESUNDHEIT AKTUELL



Kompetent und
sehr persönlich



Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MFR und TUM

Expert:innen aus den Fachgebieten folgender Einrichtungen:

- LAKUMED Kliniken Krankenhaus Landshut-Achdorf und Krankenhaus Vilsbiburg
- Klinikum Freising

informieren Sie kompetent 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 erforderlich.



PD Dr. Markus Neumaier

4220 Wenn das Knie schmerzt – Behandlungsoptionen bei Kniegelenksverschleiß

PD Dr. Markus Neumaier, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie des Klinikums Freising

Das Kniegelenk ist das Gelenk, das am häufigsten von Verschleiß (Arthrose) betroffen ist. Aufgrund der extremen Belastungen, die auf das Kniegelenk wirken, kommt es bei fast jedem zweiten – früher oder später – zu Beschwerden, die sich vor allem als Schmerzen bemerkbar machen. Im Vortrag von PD Dr. Markus Neumaier, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie des Klinikums Freising, werden die gängigsten operativen Behandlungsmöglichkeiten bei Kniegelenksverschleiß vorgestellt, die Vor- und Nachteile besprochen und der „richtige Zeitpunkt“ für eine Knieprothese diskutiert.

Termin: Mi., 12.2.25, 19 Uhr



Dr. med. Patrik Hartl

4221 Arthrose in Hand- und Fingergelenken – Schmerzmittel oder Operation?

Dr. med. Patrik Hartl, Chefarzt der Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie, Krankenhaus Landshut-Achdorf

Schmerzen die Hände beim Griff nach einer Wasserflasche? Wird das Abschrauben eines Drehverschlusses schwieriger oder macht das Aufschließen eines Türschlosses Probleme? Diese Beispiele zeigen, wie sich erste Anzeichen einer Arthrose im Alltag bemerkbar machen können. Wer eine zunehmende Schwerfälligkeit bei der Bewegung der Hand- und Fingergelenke mit morgendlicher Steifigkeit der Finger, Schwellungen und Schmerzen beobachtet, sollte unbedingt von einem Spezialisten Diagnose und Ursache abklären lassen. Oft sind diese Symptome erste Anzeichen einer Arthrose, einer typischen Alterserscheinung. Häufig handelt es sich um einen natürlichen Verschleiß, der mit zunehmendem Alter auftritt. In seltenen Fällen können auch Verletzungen, Entzündungen oder entzündliche Gelenkerkrankungen zu einem Gelenkverschleiß führen. Dr. Patrik Hartl, Chefarzt der Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie am Krankenhaus Landshut-Achdorf, informiert zum Krankheitsbild der Arthrose an der Hand, erläutert Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten und zeigt auf, wann eine Operation notwendig wird.

Termin: Mi., 26.3.25, 19 Uhr

THEORIE UND PRAXIS



Philipp Bieramperl

4223 Nicht nur auf Reisen: Infektiöse Magen-Darm-Erkrankungen – wie behandeln?

Philipp Bieramperl, Funktionsoberarzt Medizinische Klinik II am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Magen-Darm-Infektionen – auch Gastroenteritis genannt – gehören weltweit mit Abstand zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Fast jeder Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens zumindest einmal an einem Brechdurchfall, oft sogar mehrmals. Häufig treten Magen-Darm-Infektionen auch in Zusammenhang mit einer Auslandsreise auf. Mit Übelkeit, Durchfall und Erbrechen kündigen sich Magen-Darm-Infektionen an. Meist kommen die Beschwerden genauso schnell wie sie wieder gehen. Entsprechend sind Magen-Darm-Infektionen zusammen mit bakteriellen Lebensmittelvergiftungen auch Spitzenreiter bei den Beweggründen, eine Arztpraxis aufzusuchen. Philipp Bieramperl, Facharzt für Innere Medizin mit Weiterbildungen für Gastroenterologische Infektionen DGVS und Gesundheitsmedizinische Reiseberatung (BNITM), klärt im Vortrag auf, wie Magen-Darm-Infektionen behandelt werden und was im akuten Notfall im Ausland zu tun ist.

Termin: Mi., 7.5.25, 19 Uhr



ERSTE-HILFE-KURS



Anerkannt im Rahmen der Betriebshelferausbildung und Fahrerlaubnisverordnung

Die Erste-Hilfe-Ausbildung ist das Basisangebot, um die Grundlagen der Ersten Hilfe zu erlernen. In dem eintägigen Kurs werden Sie sensibilisiert, potenzielle Gefahren zu erkennen und einzuschätzen. In Theorie und Praxis lernen Sie, wie Sie die richtigen Maßnahmen durchführen – zum Beispiel die Wiederbelebung. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht.

Teilnehmergruppe:

Betriebliche Ersthelfer:innen Führerscheinbewerber:innen (alle Klassen) und alle Personen, die im Notfall helfen können wollen. Jugendgruppenleiter:innen, Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Medizinstudent:innen, Lehrende und Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 Unterrichtseinheiten.

Kursdauer: 9 Unterrichtseinheiten

Am Ende des Kurstages erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die im Rahmen der Betriebshelferausbildung und Fahrerlaubnisverordnung anerkannt ist.

Durchführende Organisation: Malteser Hilfsdienst e.V., Geschäftsstelle Freising.

Die Kursgebühr ist vor Ort in bar zu entrichten.

Anmeldeschluss ist der 20.2.25.

Mitzubringen: Trinken und evtl. kleine Brotzeit

4230

Termin: Sa., 1.3.25, 9 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 65,-; mind. 12/max. 20 Tn



GESUNDHEITSWISSEN

Vortrag: Die elektronische Patientenakte (ePa) – Überblick und Einführung*Jörg Schiemann, Diplom-Informatiker*

In der elektronischen Patientenakte (ePa) werden zukünftig automatisch medizinische Befunde, Arztbriefe und einiges mehr gespeichert. Auch wenn Sie aktiv nichts machen – Sie bekommen als gesetzlich Versicherte/r eine ePa, in der medizinische Daten zu Ihnen gespeichert werden. Das hat Vorteile, so können beispielsweise Mehrfachuntersuchungen vermieden werden. Trotzdem liegt die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePa und die darin gespeicherten Gesundheitsdaten weiterhin allein in Ihrer Verantwortung und Sie können verschiedenen Funktionen der ePa widersprechen: Wie funktioniert das? Wie sicher sind die sensiblen Daten? Und können Befunde beispielsweise auch gelöscht werden? All dies wird in diesem Vortrag erläutert und diskutiert.

4240

Termin: Do., 20.2.25, 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 6,-; mind. 8/max. 15 Tn

Vortrag: Symptombehandlung am Lebensende aus ärztlicher Sicht*Dr. Heidi Bisping-Arnold, Lungenfachärztin*

Die letzte Lebensphase stellt Betroffene sowie



Nahestehende vor eine große Herausforderung. Unterschiedliche Symptome wie Schmerzen, Unruhe, Übelkeit und/oder Atemnot sind häufige Begleitscheinungen. In dieser Veranstaltung erklären wir mit dem Blick auf „Total Pain“ – der ganzheitliche Schmerz – wie aus ärztlicher Sicht auf diese Symptome reagiert werden kann. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Hospizgruppe Freising e.V. statt. Eintritt frei, Spenden für die Hospizgruppe erbeten.

4242

Termin: Do., 27.3.25, 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 10/max. 20 Tn**Körper in Balance – Sommer Special***Silvia Hauner, Fachtrainerin für Rückenurse*

Wir reisen 4 Wochen lang durch unseren Körper, schaffen Körperbewusstsein und erlernen u.a. Selbsthilfe bei Dysbalancen und Schmerzen. Die Übungen können zu Hause weitergemacht werden.

Jeden Freitag liegt der Fokus auf einer bestimmten Körperregion
11.07.: Wirbelsäule/Rücken
18.07.: Nacken, Kiefer, Schulter, Arme und Hände

25.07.: Knie, Füße

01.08.: Beckenboden, Hüfte, Gesäß

Mitzubringen: Matte, Faszien-Set (mit Kursleiterin besprechen), bei Bedarf kleines Handtuch/Kissen

4303Termine: Fr., 11.7. – Fr., 1.8.25,
9 – 10:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 4 x

Gebühr: € 37,-; mind. 8/max. 14 Tn

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik*Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin*

Es werden chronisch verspannte Bereiche im ganzen Körper gelockert, gedehnt und die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Dabei wird ein besonderer Wert auf die Faszien (Bindegewebe) 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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4305	Mo., 10.3. – Mo., 7.7.25, 9 – 10 Uhr 16 x € 120,-; mind. 7/max. 12 Tn
4306	Mo., 10.3. – Mo., 7.7.25, 10:15 – 11:15 Uhr 16 x € 120,-; mind. 7/max. 12 Tn

GESUNDHEITS-BETONTE GYMNASTIK**Rücken & Gelenke in Balance***Silvia Hauner, Fachtrainerin für Rückenurse*

Befindlichkeitsstörungen/Schmerzen im Rücken und in den Gelenken (Füße, Knie, Hüfte, Schulter, Arme, Hände) führen zu Bewegungseinschränkungen und Unwohlsein. Durch bestimmte Bewegungsabläufe und Übungen lockern und entspannen Sie diese Körperbereiche, geben ihnen mehr Raum und erweitern nach und nach den Alltagsradius für mehr Schmerz- und Bewegungsfreiheit. Dadurch öffnen Sie sich für einen gesunden vitalen Körper mit Wohlfühlqualität.

Mitzubringen: evtl. Matte, Faszien-Set (mit Kursleiterin besprechen), bei Bedarf kleines Handtuch/Kissen



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4300	Di., 11.3. – Di., 24.6.25, 18:15 – 19:15 Uhr 12 x € 90,-; mind. 8/max. 14 Tn
4301	Fr., 14.3. – Fr., 27.6.25, 8:30 – 9:30 Uhr 10 x € 75,-; mind. 8/max. 14 Tn
4302	Fr., 14.3. – Fr., 27.6.25, 9:45 – 10:45 Uhr 10 x € 75,-; mind. 8/max. 14 Tn

Vortrag: Das Smartphone als Gesundheits-Coach**Medizin- und Gesundheits-Apps im Überblick***Jörg Schiemann, Diplom-Informatiker*

Diagnose per Smartphone oder Abnehmen per App? Digitale Gesundheits-Anwendungen (DiGA) beziehungsweise „Apps auf Rezept“ zeigen, wie die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranschreitet. Zusätzlich gibt es noch Tausende von „Gesundheits-Apps“ in den App Stores. Aber was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Apps im Kontext Gesundheit? Für welche Aspekte der Gesundheit oder welche Erkrankung gibt es sinnvolle und hilfreiche Gesundheits-Apps? Wo findet man vertrauenswürdige und sichere Lösungen? Antworten auf diese Themen bekommen Sie im Vortrag.

4241

Termin: Di., 6.5.25, 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 6,-; mind. 8/max. 15 Tn

Rückenfit – Rückenkräftigung

Kathrin Schneider, Sportlehrerin,
Physiotherapeutin

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie der Dehn-, Koordinations- und Lockerungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken, evtl. eigene Matte

4307

Termine: Di., 11.3. – Di., 24.6.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-; mind. 10/max. 15 Tn



Gesundheitsgymnastik für Senioren – locker vom Hocker

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

Fit bleiben bis ins hohe Alter – Gesundheitsgymnastik für Senior:innen

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung



4312

Termine: Di., 11.3. – Di., 8.7.25,
9 – 10 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 18 x

Gebühr: € 135,-; mind. 7/max. 12 Tn

Yin-Yoga auf und mit dem Stuhl

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

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.

Mitzubringen: Handtuch und ein Getränk

4313

Termine: Di., 11.3. – Di., 8.7.25,
10:15 – 11:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 18 x

Gebühr: € 135,-; mind. 7/max. 12 Tn

Beweglich und möglichst schmerzfrei bis ins hohe Alter

mit den Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

Cornelia Brezina, Heilpraktikerin,
Bewegungstherapeutin

Beweglich und möglichst schmerzfrei sein bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Aber nicht nur im Alter, auch in jungen Jahren können Schmerzen und Einschränkung in der Bewegung die Lebensqualität beeinträchtigen. Durch unsere meist einseitige Haltung und Bewegung im Alltag können zu hohe Spannungen in der Muskulatur und Verklebungen in den Faszien entstehen. Dieser Unnachgiebigkeit wollen wir mit den Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht entgegenwirken. Meist stellt sich bereits nach kurzer Zeit ein spürbares Ergebnis ein. Ob Neueinsteiger oder Wiederholer – ich freue mich, wenn du dir Zeit und Aufmerksamkeit schenkst für mehr Gesundheit und Lebensqualität!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, dünnes Handtuch, Decke

4315

Termine: Do., 13.3. – Do., 10.4.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 5 x

Gebühr: € 55,-; mind. 6/max. 10 Tn



Cornelia Brezina

Ich heiße Cornelia Brezina und bin seit 20 Jahren als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig mit den Schwerpunkten Bewegungsapparat und Spagynik. Vor 7 Jahren habe ich die Ausbildung zur Schmerztherapeutin nach Liebscher und Bracht absolviert und ein Jahr später kam die Bewegungstherapie hinzu. Es macht mir Freude, zu erfahren wie effektiv diese Behandlungsmethode ist. Den meisten fällt es allerdings schwer, die Dehnübungen dauerhaft auszuführen. Ein gemeinsames Üben in der Gruppe gibt Motivation dran zu bleiben und hilft die Übungen richtig auszuführen. Sehr gerne begleite ich Sie dabei!



Foto: standupaddle Pixabay

FITNESS, KRAFT, AUSDAUER

Pilates

Margit Gruber, Pilatestrainerin

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.

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4320	Di., 11.3. – Di., 24.6.25, 17 – 18 Uhr 11 x € 83,-; mind. 10/max. 15 Tn
4321	Di., 11.3. – Di., 24.6.25, 18 – 19 Uhr 11 x € 83,-; mind. 10/max. 15 Tn
4322	Do., 13.3. – Do., 3.7.25, 9:15 – 10:15 Uhr 11 x € 83,-; mind. 10/max. 15 Tn

Pilates & Faszien

Margit Gruber

In diesem Kurs wird zusätzlich mit einer Faszienrolle gearbeitet. Bitte bringen Sie eine Rolle mit mind. 15 cm Durchmesser mit.

Mitzubringen: Faszienrolle, Matte, Handtuch, Getränk

4323

Termine: Do., 13.3. – Do., 3.7.25,
10:30 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 11 x

Gebühr: € 83,-; mind. 10/max. 15 Tn



Pilates & Co. mit Stretching, Rücken- und Beckenbodengymnastik

Elvira Sehling-Hagn, Fitnesstrainerin

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.

Mitzubringen: Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

4325

Termine: Di., 11.3. – Di., 29.7.25,
9:20 – 10:20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 17 x

Gebühr: € 128,-; mind. 8/max. 16 Tn

Wake-up – Step

für Fortgeschrittene

Elvira Sehling-Hagn, Fitnesstrainerin

Ein Herz-Kreislauftraining durch Auf- und Absteigen auf eine Plattform (= Step). Dabei wird überwiegend im Fettverbrennungsbereich gearbeitet. So kommt der Kreislauf in Schwung!

Mitzubringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

4334

Termine: Di., 11.3. – Di., 29.7.25,
8:30 – 9:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 17 x

Gebühr: € 106,-; mind. 5/max. 10 Tn

Schnupperkurs Tennis

in Kooperation mit dem TC Moosburg

Hans Kölbl, C-Trainer BTV/DTB Wettkampf

Wollten Sie schon immer Tennis ausprobieren oder haben Sie in Ihrer Kindheit gespielt und wollen wieder einsteigen? Dann kommen Sie zum Tennis-Schnupperkurs in den Sommerferien. Zusammen mit einem erfahrenen Tennislehrer üben Sie Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag, Tennisregeln und das Spiel. Im Vordergrund steht der Spaß und die Freude, spielerisch Tennis zu lernen – dafür ist man nie zu alt.

Umkleide und Duschmöglichkeit an der Tennisanlage vorhanden. Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt.

Mitzubringen: Sportkleidung, Tennis- oder Sportschuhe mit flacher Sohle, Tennisschläger können ausgeliehen werden, Bälle werden gestellt

4335

Termine: Mo. + Mi., 4.8. – 18.8.25,
17:30 – 19 Uhr

Ort: Tennisanlage des
TC Moosburg, am Stadion 7

Dauer: 5 x

Gebühr: € 90,-; mind. 4/max. 8 Tn

Bauch-Beine-Po Party – für jedes Fitnesslevel

Manja Riemann, Aerobic Trainerin

Bei Kräftigungsübungen mit verschiedenen Gymnastikgeräten sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4337	Di., 11.3. – Di., 27.5.25, 19:15 – 20:15 Uhr 9 x € 68,-; mind. 8/max. 15 Tn
4338	Mi., 12.3. – Mi., 14.5.25, 19:45 – 20:45 Uhr 8 x € 60,-; mind. 8/max. 15 Tn
4338A	Mi., 25.6. – Mi., 23.7.25, 19:45 – 20:45 Uhr 5 x € 38,-; mind. 8/max. 15 Tn

Gesund und Vital – Unser 50+ Fitnesskurs

Manja Riemann, Aerobic-Trainerin

Bleiben Sie aktiv und fördern Sie Ihre kognitive sowie körperliche Gesundheit mit unserer Stunde für alle ab 50+.

Wir beginnen die Stunde mit einer leichten Aerobic-Choreographie, die speziell darauf ausgelegt ist, beide Gehirnhälften zu aktivieren und Ihre geistige Fitness zu steigern.

Im Anschluss widmen wir uns der Stärkung Ihrer Muskulatur. Durch gezielte Übungen verbessern wir die Beweglichkeit und helfen somit die körperliche Stabilität zu erhalten.

Ob Sie regelmäßig trainieren oder erst wieder einsteigen möchten – dieser Kurs ist perfekt für alle, die aktiv bleiben und ihre Lebensqualität verbessern möchten.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

4339

Termine: Di., 24.6. – Di., 22.7.25,
19:15 – 20:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 5 x

Gebühr: € 38,-; mind. 6/max. 12 Tn

Full Body Workout: Intervall-Zirkeltraining für Alle

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

4340

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 7.4.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 5 x

Gebühr: € 55,-; mind. 8/max. 14 Tn

Koreanischer Schwertkampf und Bogenschießen (Kummooyeh)

NEU

für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Dennis Saler, Instructor Kummooyeh

Die koreanische Schwertkampfkunst Kummooyeh ist schnell, dynamisch und effektiv. Wir trainieren den Umgang mit dem Schwert. Das Ziel dabei ist in chaotischen, stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und den eigenen Körper und Geist zu kontrollieren. Wir legen sehr viel Wert auf ein abwechslungsreiches und gesundheitsbewusstes Training.



Wie bei jeder Kampfkunst ist erstmal ein stabiles Fundament notwendig, mit Grundbewegungen, Formen und Partnerübungen. Mit Hilfe von verschiedenen Übungsschwertern wird der Weg von Partnerformen bis hin zum Freikampf gelehrt. Zur Erweiterung der Kampfkunst wird das Bogenschießen mit dem koreanischen Reiterbogen praktiziert. Zur Meisterung dieser Kampfkunst ist natürlich Disziplin und hartes Training notwendig, jedoch steht der Spaß im Umgang mit dem Schwert und zusammen mit den Trainingspartnern im Vordergrund. Diese Sportart kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden

und auch der Einstieg ist in jedem Alter möglich.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Han Kook Dojang of Self Defense e.V. statt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, gern in schwarz, ggf. Turnschuhe (in der Regel wird barfuß trainiert)

4345

Termine: Fr., 14.3. – Fr., 6.6.25,
19:15 – 20:45 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule
Mauern, Schulstr. 45 in Mauern

Dauer: 12 x

Gebühr: € 75,-; mind. 1/max. 8 Tn

TANZ

Zumba®

Melanie Gebauer, Zumba®-Instructor

Zumba® verbindet Tanz und Fitness und ist für jede Fitnessstufe geeignet.

Die Teilnehmenden 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 Teilnehmenden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Tanzen Sie sich glücklich und fit!

Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4400	Mi., 12.3. – Mi., 23.7.25, 18:30 – 19:30 Uhr 15 x € 113,-; mind. 8/max. 18 Tn
4401	Do., 13.3. – Do., 24.7.25, 19 – 20 Uhr 14 x € 105,-; mind. 8/max. 18 Tn
4402	Fr., 14.3. – Fr., 25.7.25, 10 – 11 Uhr 16 x € 120,-; mind. 8/max. 18 Tn
4403	Fr., 14.3. – Fr., 25.7.25, 19 – 20 Uhr 16 x € 120,-; mind. 8/max. 18 Tn



Zumba® GOLD: Sanfte Bewegungen mit großem Spaßfaktor

Melanie Gebauer, Zumba®-Instructor

Zumba® Gold ist perfekt für Alle, die nach einem Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba®Fitness Stunde liegt in der Intensität. Dabei werden die lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton beibehalten, es werden lediglich leichter zu erlernende Bewegungen vermittelt.

Zumba® Gold eignet sich somit perfekt für Fitness Einsteiger jeden Alters, sowie junggebliebene, ältere Personen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Das Alter spielt dabei also überhaupt keine Rolle. Kommen Sie vorbei und haben Sie eine Stunde lang Spaß und Abwechslung.

Mitzubringen: rutschfeste Turnschuhe, etwas zu Trinken und evtl. ein Handtuch.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4404	Mi., 12.3. – Mi., 9.4.25, 10 – 11 Uhr 5 x € 38,-; mind. 8/max. 14 Tn
4404A	Mi., 30.4. – Mi., 4.6.25, 10 – 11 Uhr 6 x € 45,-; mind. 8/max. 14 Tn

Orientalischer Tanz – Mittelstufe

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 zu verleihen.

Mitzubringen: Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

4405

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 2.6.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 11 x

Gebühr: € 118,-; mind. 5/max. 15 Tn



Standard und Lateinamerikanische Tänze I

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich!

Lernen Sie die Kunst des Tanzes mit unserem Kurs für Standard und Lateinamerikanische Tänze! Egal, ob Sie Anfänger:in oder erfahren sind, unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Tanzschritte zu erlernen.

Sie lernen die Grundschrte der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschrte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im langsamen Walzer und Wiener Walzer zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4410A

Termine: Sa., 15.3. – Sa., 5.4.25,
14:15 – 16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 4 x

Gebühr: € 59,-; mind. 10/max. 24 Tn



Standard und Lateinamerikanische Tänze II

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich!

Sie verbinden die Grundschriffe erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step. Im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen).

Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.

Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4410B

Termine: Sa., 10.5. – Sa., 31.5.25,
14:15 – 16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 4 x

Gebühr: € 59,-; mind. 10/max. 24 Tn

Disco Fox I

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich!

Entdecken Sie den angesagten Disco Fox! Egal, ob Sie Anfänger:in oder erfahren sind, unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Tanzschritte zu erlernen. Unser Tanzlehrer wird Sie durch verschiedene Figuren und Techniken führen und Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Tanzen Sie zu den neuesten Hits und Klassikern und erleben Sie eine unvergessliche Zeit auf der Tanzfläche!

Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschrittvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.

Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4411A

Termine: Sa., 15.3. – Sa., 5.4.25,
13 – 14:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 4 x

Gebühr: € 40,-; mind. 10/max. 30 Tn

Disco Fox II

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich!

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge.

Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4411B

Termine: Sa., 10.5. – Sa., 31.5.25,
13 – 14:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 4 x

Gebühr: € 43,-; mind. 10/max. 32 Tn

Crashkurs Hochzeitswalzer

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich!

Haben Sie eine Einladung zu einer Hochzeit erhalten, oder haben Sie vor selbst zu heiraten? Dann ist dieser „Crashkurs Hochzeitswalzer“ genau das Richtige. Kompakt lernen Sie die nötigsten Schritte wie langsamer Walzer und Wiener Walzer, Rechtsdrehung mit Pendelschritten, Rumba und Fox-Trott und können alte Tanzschülerinnerungen wieder auffrischen.

Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4412

Termine: Sa., 15.3. – Sa., 22.3.25,
14:15 – 16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 2 x

Gebühr: € 36,-; mind. 10/max. 24 Tn



Foto: Trang Pham/Pixabay

ERNÄHRUNG & KOCHEN

Vortrag: Herzgesund leben, bewusst genießen

Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ebersberg-Erding



Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend.

Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Vortrag.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding statt und ist deshalb gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 28.3.25

4500

Termin: Mi., 2.4.25, 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 6/max. 20 Tn

Foto: Pixabay

Das beste Essen für Kleinkinder – So geht's!

Online-Seminar

Svenja Röder, M.Sc. Ernährungswissenschaften

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ebersberg-Erding



Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

online-Seminar via Webex. Die Zugangsdaten bekommen Sie am Tag vorher zugesandt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Ebersberg-Erding statt und ist deshalb gebührenfrei.

Anmeldelink zum Vortrag über die Plattform www.weiterbildung.bayern.de

Filter „Ernährung und Bewegung“, „Junge Eltern/Familien“ und „AELF Ebersberg-Erding“ eingeben.

4501

Termin: Do., 8.5.25, 10 – 11:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 6/max. 20 Tn



Johanna Alt

Mein Name ist Johanna Alt. Ich bin seit 15 Jahren als Diätassistentin in der Ernährungsberatung tätig. Seit einiger Zeit biete ich auch Ernährungsberatungen in Moosburg an. Durch meine Zertifizierung besteht die Möglichkeit, dass Krankenkassen die Beratungen bezuschussen, hierbei arbeite ich u.a. eng mit niedergelassenen Ärzten zusammen. Ernährungswissen muss natürlich in die Praxis umgesetzt werden. Aus diesem Grund biete ich auch gerne Kochworkshops an.

Tagesworkshop: Milchwerkstatt

Käse, Joghurt, Butter selber machen

Andrea Leuoth-Münzberger, Autorin, Fachberaterin für „Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“, Permakultur-Designer (PDC), PilzCoach, Streuobstwiesenberaterin

Milchprodukte ohne künstliche Zusatzstoffe ganz leicht zu Hause selbst herstellen. Du wolltest schon immer wissen wie das geht? Dann bist du genau richtig in meinen Kurs. Regionale Milch kaufen und verarbeiten – mit Utensilien, die sich in jeder Küche finden lassen! Hochwertige Lebensmittel herzustellen und gleichzeitig Verpackungsmüll zu sparen, ist genau dein Ding? Dann sei dabei...

Weitere Themen des Kurses sind:

- die richtige Verwendung von Lab
 - Milchkéfir was ist das?
 - Frischkäse aus Joghurt selber machen
 - Wie benutze ich ein Buttermodel richtig?
- Im Kurspreis enthalten sind:
- Materialkosten
 - 1x Skript
 - gratis Milchkéfirknollen im Wert von 15,00€ zum mitnehmen
 - Abschlussbuffet mit selbst gemachtem Käse
 - Whatsapp Gruppe Milchwerkstatt

Mitzubringen: Eine Flasche für die restliche Molke, ein Behältnis für den Käse und GUTE LAUNE

Ort	KUNSTHOF, Stünzbach 4a, Buch am Erlbach
4503	Sa., 5.4.25, 10 – 17 Uhr € 185,-; mind. 4/max. 10 Tn
4504	Sa., 5.7.25, 10 – 17 Uhr € 185,-; mind. 4/max. 10 Tn

Knochenstark kochen – leckere Gerichte für eine calciumreiche Ernährung

Johanna Alt, Diätassistentin

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung können Sie jedoch etwas dagegen tun! In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt. Es werden gemeinsam viele, leckere Gerichte gekocht, welche zuhause einfach nachzukochen sind. Freuen Sie sich auf ein 6-Gänge-Menü mit Quarksemmeln, Brokkolisalat und Käseknödel sowie viele weitere leckere Rezepte!

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restbehälter

4505

Termin: Fr., 14.3.25, 17:30 – 21:30 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,
Schulküche, Albinstr. 16

Gebühr: € 55,-; mind. 8/max. 12 Tn



Andrea Leuoth-Münzberger

Andrea Leuoth-Münzberger ist leidenschaftliche Naturgärtnerin und Selbstversorgerin. Sie ist u.a. Permakultur-Designer, PilzCoach und Streuobstwiesenberaterin. Ihr Wissen gibt sie in verschiedenen Workshops weiter: Z.B. Permakultur im Hausgarten, Wildpflanzen, Kräuterwanderungen oder Gartenberatung. Über die vhs Moosburg bietet Sie die „Milchwerkstatt“ an. Frau Leuoth-Münzberger möchte mit dem Leitgedanken von Maria Montessori „Hilf mir es selbst zu tun“ allen Interessierten zur Seite stehen, für mehr Selbstversorgung und eine enkeltaugliche Zukunft.



Asiatische Küche

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Die asiatische Küche steckt voller frischer Zutaten und intensiver Aromen. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam folgende Speisen zu:

- Pho ga: Hühnersuppe mit Reismudeln, Hühnerfleisch und asiatischen Kräutern
 - Gebratene Nudeln in 3 Varianten: mit Garnelen und Gemüse, Hühnerfleisch, vegetarisch
- Das Menü wird mit frischem asiatischen Obst abgerundet. Zum Essen werden Grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht. Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Geschirrtuch

4506

Termin: Mo., 28.4.25, 18 – 21:30 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,
Schulküche, Albinstr. 16

Gebühr: € 48,-; mind. 6/max. 12 Tn





Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Sie wollen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste etwas Besonderes auftischen? Aber es soll trotzdem schnell und unkompliziert gehen? Indisches Street- und Fingerfood ist ideal für ein kleines Buffett oder zum Mitnehmen zum Verzehr am Arbeitsplatz. Die kleinen Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse, warm oder kalt, sind exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Haben Sie Lust auf Onion Bhajia, Fleisch Vada Tikka, Alloo Tikka und Mixed Vegetables? Dazu ein leckerer Dip und Mango-Lassi? Dann kochen Sie mit mir. Wir verwenden weitestgehend regionale und ökologisch erzeugte Zutaten. Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

4507

Termin: Di., 13.5.25, 18 – 22 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 55,-; mind. 8/max. 12 Tn



Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Sie lieben Sushi und haben Lust, mal eine ganz andere Form des Sushi zu probieren? Dann entdecken Sie diese innovative Variante: knuspriges, frittiertes Sushi. In leichtem Tempura-Teig wird das zuvor zubereitete Sushi kurz frittiert und dadurch um eine knusprige Komponente ergänzt. In diesem Kurs bereiten wir als Vorspeise eine landestypische Miso-Suppe zu mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene crunchy Sushi-Varianten. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht. Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

4508

Termin: Di., 3.6.25, 18 – 21:30 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 50,-; mind. 6/max. 12 Tn

Mediterrane Salate zur Grill-saison – herzgesund genießen

Johanna Alt, Diätassistentin

Sie suchen nach einer Alternative zu Kartoffel- oder Nudelsalat zu gegrilltem Fleisch? Sie wollen den Urlaub auf den Teller holen? Freuen Sie sich in diesem Kochkurs auf gesunde und leckere mediterrane Salate, Dips, selbstgemachtes Ketchup, Marinaden zu Fisch-Spießen, Grillgemüse und zum Schluss noch auf etwas Süßes. Mit einer mediterranen Ernährung stärken Sie Herz und Gefäße. Eine besondere Rolle spielt dabei der bewusste Einsatz von Fetten und Ölen. Doch welche Fette sind

günstig/ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einer herzgesunden Ernährung dazu? Dies und mehr erfahren Sie ganz nebenbei, während wir zusammen ein leckeres Grillmenü zaubern. Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4509

Termin: Fr., 18.7.25, 17:30 – 21:30 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 55,-; mind. 8/max. 12 Tn

Ein Herz für Kräuter & Co.

Ganzheitliche Kräuterworkshops

Heide Frömel, zertifizierte Kräuterpädagogin und leidenschaftliche Naturliebhaberin

Die Natur bietet uns eine Fülle an Kräutern und Heilpflanzen, aus denen wir leckere gesunde Köstlichkeiten zaubern können. Zudem können wir ihre Farben, Düfte und Wirkstoffe für uns nutzbar machen. Schon einige wenige unverwechselbare Kräuter, die fast jeder von uns kennt, bieten uns einfache Möglichkeiten, unser Wohlbefinden zu steigern. In meinen Kursen möchte ich zeigen, wie Sie selbst die wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter, Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln und Harze für sich nutzbar machen können. Für mich ist es ein unbeschreiblich schönes Gefühl, meine Werke, die aus dem unerschöpflichen Garten von Mutter Natur kommen, in den Händen zu halten, deren Herstellung ich von Anfang bis Ende geschaffen habe.

Alle Kurse finden in der Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16 statt. Gebühr: € 70,-; mind. 6/max. 12 Tn

Brennnessel/Löwenzahn/ Birke: Frühjahrsputz für Körper, Seele und Geist

In diesem Workshop bereiten wir aus Brennnessel, Löwenzahn und Birke folgende Pflanzenextrakte und Naturmittel zu:

- Ölauszug • Tinktur • Knospen-Mazerat
- Sauerhonig • Salbe • Hydrolat

Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit, die Kräuter und Pflanzen auch kulinarisch zu verkosten. Materialkosten, Skripte und Rezepte sind im Preis enthalten

4510

Termin: Sa., 3.5.25, 15 – 19 Uhr

Fichtenduft liegt in der Luft

In diesem Workshop bereiten wir aus verschiedenen Teilen der Fichte folgende Pflanzenextrakte und Naturmittel zu:

- Harzsalbe • Fichtenspitzsalz • Körperpeeling • Körperbutter

Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit, die Kräuter und Pflanzen auch kulinarisch zu verkosten.

Materialkosten, Skripte und Rezepte sind im Preis enthalten

4511

Termin: Sa., 24.5.2025, 15 – 19 Uhr

Rosenblüten, Pflege und mehr

In diesem Workshop bereiten wir aus Rosenblüten folgende Pflanzenextrakte und Naturmittel zu:

- Hydrolat (Rosenwasser) • Gesichts-/Körperemulsion • Feuchtigkeitsserum fürs Gesicht
- Lippenpflege-Balsam

Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit, die Kräuter und Pflanzen auch kulinarisch zu verkosten.

Materialkosten, Skripte und Rezepte sind im Preis enthalten

4512

Termin: Sa., 5.7.25, 15 – 19 Uhr

Foto: mekani abbylayew/Pixabay

NEU

NEU

KULTUR & GESTALTEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

**70 Schätze vor
der Haustür**

71 Literatur

72 Theater

72 Musik

**75 Künstlerisches,
handwerkliches &
textiles Gestalten**

77 Technik



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.

SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR

Ausstellungsführung:

Der Blaue Reiter. Eine neue Sprache

Dr. Andrea Teuscher

Im Zuge der Kooperation zwischen Lenbachhaus und Tate Gallery findet die Ausstellung „Expressionists. Kandinsky, Münter and the Blue Rider“ mit zahlreichen Leihgaben aus unserer Sammlung in London statt. Für das Lenbachhaus mit der weltweiten größten Sammlung zur Kunst des Blauen Reiter stellt dies eine Chance dar, Sammlungshighlights, die nicht reisen, zusammen mit bisher selten gezeigten Arbeiten der Künstler*innen des Blauen Reiter zu präsentieren und ihr Schaffen in einen größeren zeitgeschichtlichen Kontext zu setzen.

Anhand einer Auswahl von ca. 240 Werken, darunter Gemälde, Grafiken, Hinterglasmalerei, Fotografien und Skulpturen, führt die Ausstellung von der bewegten Zeit um die Jahrhundertwende bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts. Zahlreiche Arbeiten waren lange nicht mehr zu sehen, wie die Werke Paul Klees und die dynamischen Abstraktionen Wassily Kandinsky aus dem Jahr 1914. Aktuelle Neuankäufe des Fördervereins des Lenbachhauses werden erstmals präsentiert, darunter Werke von Franz Marc, Maria Franck-Marc sowie von dem im Nationalsozialismus verfolgten und ermordeten Künstler Moissej Kogan.

Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten.

Treffpunkt ist im Foyer des Lenbachhauses, Luisenstr. 33, München.

Anmeldung erforderlich.

5000

Termin: So., 11.5.2025, 11:15–12:30 Uhr
Ort: Lenbachhaus, Luisenstr. 33, München

Gebühr: € 14,-



Ausstellungsführung:

Die Farbe von Glas

Dr. Andrea Teuscher

Glas in seiner technischen Vielfalt und brillanten Farbenpracht zeigt Die Neue Sammlung in einer Auswahl ihrer Highlights.

Seriell hergestelltes Hohlglas für den alltäglichen Gebrauch, einzigartige, freie Objekte aus Glas als auch architekturbezogene Entwürfe – die Präsentation stellt nicht nur die Faszination von farblosem und farbigem Glas dar, sondern auch technische Kunstfertigkeit, vielseitige Formensprache und unterschiedliche Funktionsanforderungen. Dabei spiegelt sich auch die Sammlungsgeschichte wider: es wurde seit Gründung des Hauses 1925 international und zeitgenössisch gesammelt. In einer Rauminszenierung werden Design, Handwerkskunst und freie Kunst miteinander verschränkt und durch Positionen aus den Bereichen Architektur und Fotografie ergänzt.

Die Neue Sammlung – The Design Museum zählt weltweit zu den ältesten und bedeu-

tendsten Museen für angewandte Kunst und Design des 20. und 21. Jahrhunderts. In Hinblick auf das 100-jährige Jubiläum setzt Die Neue Sammlung in ihren Räumen neue thematische Schwerpunkte.

Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten.

Treffpunkt ist im Foyer der Pinakothek der Moderne – Die Neue Sammlung, Barer Str. 40, München.

Anmeldung erforderlich.

5001

Termin: So., 6.7.2025, 11:30 - 12:45 Uhr
Ort: Pinakothek der Moderne
– Die Neue Sammlung,
Barer Str. 40, München

Gebühr: € 14,-

LITERATUR

Lesekreis:

Literatur zum Anfassen

Cornelia Schönlaue

Wir lesen, diskutieren, hören Romane, Kurzgeschichten, Gedichte. Im Mittelpunkt steht der Gedankenaustausch über die ausgesuchten Bücher. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Termine und Programm:

- 12.03.25 Susanne Abel, Stay away from Gretchen
09.04.25 Sofia Lundberg, Das rote Adressbuch
14.05.25 Arthur Schnitzler, Fräulein Else
25.06.25 Haruki Murakami, Die Ermordung des Commendatore 1
23.07.25 Walter Tevis, Damengambit

Mitzubringen:

Buchanschaffungen im laufenden Kurs

5203

Termine: Mi., 12.3. – Mi., 23.7.2025,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 55,-

„Schreib doch einfach!“
– Kreatives Schreiben
spielerisch ausprobieren

NEU

Witha Schawilje, Zertifizierte Schreibpädagogin

Mal wieder schreiben, nur für uns selbst. Weil es guttut, glücklich macht, befreit und überrascht. Jenseits von Falsch und Richtig lassen wir den eigenen Worten freien Lauf und staunen, was dabei auf das Papier fließt. Inspiriert von Schreibimpulsen aus der Schatzkiste des Kreativen Schreibens entstehen ganz mühelos eigene poetische Texte, die erfreuen, berühren und immer wieder neue Seiten von uns selbst zum Ausdruck bringen.

An vier Abenden treffen wir uns online, um gemeinsam zu schreiben. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre kreative Seite und sich selbst neu entdecken möchten. Dieser Online-Kurs findet über ZOOM statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit.

5204

Termine: Mi., 12.3. – Mi., 2.4.2025,
18:30 – 20 Uhr

Ort: online

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 80,-

„Komm mit in den Mai!“
– Kreatives Schreiben
mit allen Sinnen

NEU

Witha Schawilje, Zertifizierte Schreibpädagogin

Beim Kreativen Schreiben geht es nur um dich und deinen eigenen Ausdruck. Jenseits von Leistungsdruck und Themaverfehlung entdeckst du ganz spielerisch, wie leicht Schreiben sein kann und was alles in dir steckt. In diesem Kurs geht es – passend zur Jahreszeit – um das Schreiben mit allen Sinnen. Inspiriert von Schreibimpulsen aus der Schatzkiste des Kreativen Schreibens entstehen ganz mühelos eigene poetische Texte, die erfreuen, berühren und erstaunen. Lass dich überraschen!

An vier Abenden treffen wir uns online, um gemeinsam zu schreiben. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre kreative Seite und sich selbst neu entdecken möchten.

Dieser Online-Kurs findet über ZOOM statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit.

5205

Termine: Mi., 7.5. – Mi., 28.5.2025,
18:30 – 20 Uhr

Ort: online

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 80,-



Foto: Pixabay



THEATER

**Wochenendworkshop:
Improtheater**

Michael Suda,
MBE® (Manager of Business Entertainment)

Im improvisierten Spiel sich selbst, die anderen und die Welt erkunden
„Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische“
– Karl Valentin

Die Methoden des Improtheaters – es gibt keine vorbereiteten Texte oder Rollen – wecken auf eine leichte, spielerische Art unsere Kreativität, Spontaneität und Schlagfertigkeit. Häufige Nebenwirkungen im Alltag: mehr Leichtigkeit, Flexibilität und Lebendigkeit.

Voraussetzung sind lediglich ihre Lust am Spielen und Ausprobieren.

5101

Termine: Sa., 29.3. – So., 30.3.2025,
10 – 16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 2 Tage

Gebühr: € 100,-



Foto: Stella Giordano/Pixabay

MUSIK



© Foosmeier

Annette Gaertner

wurde in München geboren, wo sie auch ihren ersten Gesangsunterricht bei Monika Piper-Albach erhielt.

Sie studierte an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst „Mozarteum“ in Salzburg die Fächer „Sologesang“ und „Lied und Oratorium“. Ihre wichtigsten Lehrer dort waren Thérèse Lindquist, Paul Schilhawsky, Heiner Hopfner, Breda Zakotnik und Nikolaus Harnoncourt (Aufführungspraxis alter Musik). Bei letzterem erarbeitete sie u. a. Werke von A. Scarlatti, Bach und Mozart.

Sie beendete ihr Studium mit dem großen Diplom in „Lied und Oratorium“ (Konzertfach) und dem Magister artium (Studie über Komponistinnen). Meisterkurse u.a. bei Edith

Mathis und Kurt Widmer und ein Weiterstudium bei Jessica Cash (London) folgten.

Bühnenerfahrung sammelte sie als feste freie Mitarbeiterin im Chor des Staatstheaters am Gärtnerplatz, München. Sie trat u.a. in Deutschland und Österreich auf und wirkte als Solistin in Rundfunk- und Plattenaufnahmen mit.

**Gesangsunterricht,
Stimmbildung, Stimmtraining****Halbjahres- und Schnupperunterricht**

Annette Gaertner, Absolventin des Mozarteum – Salzburg; 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“.

Halbjahreskurs – 9 Termine:

Immer donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus, beginnend am 13.03.2025, einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 14 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.

5301

Termine: Do., 13.3. – Do., 3.7.2025,
14 – 22 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 9 Nachmittage

Gebühr: € 510,-

**Gitarre –
Halbjahreskurs am Samstag****für Anfänger und Fortgeschrittene**

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.

**5302**

Termine: Sa., 15.3. – Sa., 26.7.2025,
8 – 14:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 15 Samstage

Gebühr: € 300,-

Konzert: „Von Bach bis Begert“

Bekannte Melodien über die Liebe für Klavier und Sopran, wie das „Ave Maria“ von Johann Sebastian Bach, „Panis Angelicus“ von César Franck oder „Liebeszauber“ von Clara Schumann, werden von zwei hochkarätigen und überregional bekannten Musiker*innen dargeboten. Die Sopranistin Marie-Sophie Pollak, die regelmäßig solistisch in der Elbphilharmonie und in internationalen Konzerthäusern gastiert, wird dabei vom bekannten Dorfer Komponisten Andreas Begert auf dem Klavier begleitet. Begerts Werke wurden bereits mehrmals von Spitzenorchestern, wie den Münchner Symphonikern aufgeführt, u. a. im Herkulesaal der Residenz München und der Basilika von Ottobeuren. Auch im Programm „Von Bach bis Begert“ werden einige neue Werke, wie das Lied „Über die Liebe“ von Begert welturaufgeführt und dabei den traditionellen Werken gegenübergestellt. Dabei klingt unverkennbar Begerts Markenzeichen durch: Bayerische Volksmusik, die sich mit klassischen Klängen verbindet und so ein vertrautes, aber doch auch neues Klangerlebnis schafft. Der Komponist moderiert selbst und ermöglicht dem Publikum spannende Erklärungen und Einblicke in die Werke.

Komposition und Klavier: Andreas Begert

Sopran: Marie-Sophie Pollak

Einlass: 16.30 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich.



5305

Termin: So., 9.2.2025, 17 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-

Konzert:

GITANE AKKROBAT & Lea Heib

Balkan & Gypsy Vibes, Tango, Jazz & Rock

GITANE AKKROBAT – Ein Herzensprojekt! Da haben sich 3 gut gereifte Unikate gefunden, die es einfach nochmal wissen wollen. Man nehme einen passionierten Autodidakten am Akkordeon, einen feinsinnigen Gitarrenlehrer und einen pensionierten Profi-Kontrabassisten, geeint durch die Liebe zu feiner handgemachter Musik mit akustischen Instrumenten. Musikalische Scheuklappen – Fehlanzeige. Der musikalische Bogen spannt sich von Gypsy-Swing, brasilianischen Forro, Milongas und Tangos aus Argentinien, Jazz bis hin zu gewagten Rockcovers. Aus diesen Genres pickt man sich Song-Juwelen heraus und verleiht Ihnen ein neues, teils unerwartetes akustisches Gewand.

Seit dem Sommer 2024 gibt es nunmehr ein neues, erweitertes Programm mit der aus Kroatien stammenden Sängerin Lea Heib. Dabei werden traditionelle Lieder aus dem Balkan in Originalsprache interpretiert. Hohe klangliche Transparenz und Improvisationslust erfreuen das Publikum.

Ihre Musik ist Balsam für die Seele in hektischen Zeiten.

Besetzung:

Roland Pöhlmann, Akkordeon

Andy Mayr, Gitarre

Stefan Telser, Kontrabass

Lea Heib, Gesang

Einlass: 19.30 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich



5306

Termin: Sa., 22.3.2025, 20 – 22 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 12,-

Benefizkonzert: „Auf d’Sait’n“

Das Quartett „Auf d’Sait’n“ (bestehend aus Christina und Vroni Beubl, Sandra Osterloher und Claudia Kaulich) kommt aus Moosburg und spielt seit über 10 Jahren zusammen. Die vier Damen lieben die kleinen Bühnen – nah am Publikum. Sie haben sich ganz den traditionellen Wirtshausliedern verschrieben und doch finden sich seit kurzem auch eigene Lieder in ihrem Repertoire. Gespielt wird, was gefällt, und deshalb verirren sich auch manchmal Lieder anderer Genres in ihr Programm. Mit bis zu vierstimmigem Gesang und ihren Instrumenten Hackbrett, Geige, Harfe, Bass, Gitarre, Flöte, Minimalpercussion sowie Handharmonika inszenieren sie diese auf ihre eigene Art. Dabei steht der Spaß für Musikanten und Zuhörer gleichermaßen an erster Stelle, sodass ein äußerst humorvoller Abend garantiert ist.

Einlass: 19.30 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich.

5308
Termin: Sa., 5.4.2025, 20 – 22 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: Eintritt frei. Spenden gehen an die Duchenne Stiftung.



Frühjahrskonzert: Liedertafel

Die Liedertafel Moosburg e. V. präsentiert ein Frühlingskonzert mit Liedern und Melodien passend zur Jahreszeit. Das bunte Programm wird von jungen Künstlern musikalisch mitgestaltet.

5309
Termin: So., 18.5.2025, 18 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: Eintritt frei. Spenden willkommen.

Konzert:**„Zauber der Romantik“:
Musik zum Träumen**

Lassen Sie sich von der magischen Welt der Filmmusik verzaubern, wo Sie malerische und gefühlsbetonte Melodien für Streichorchester und Klavier aus Filmen und Serien wie „Cinderella“, „Gottes Werk und Teufels Beitrag“ oder „Der Ruf des Lebens“ genießen können.

Das Orchester wird von Erwin Weber dirigiert und am Flügel spielt Gerda Fischer.



Zusammengestellt, arrangiert und teilweise komponiert für Streichorchester und Klavier von Gerhardt Boesl, der in der europäischen klassischen Szene wie auch in der Filmmusikszene von Hollywood gleichsam zu Hause ist. Gerhardt Boesl wurde in Deutschland geboren, wuchs jedoch in den USA und Frankreich auf. In den frühen 70er Jahren zog Gerhardt Boesl nach Frankreich, wo er in Paris und Umgebung Fagott spielte und seine Kompositionsfähigkeiten bei Nadja Boulanger vervollständigte. Er arbeitete in Frankreich, den USA, England und Deutsch-

land, wobei seine Zeit in England unter Dirigent Sir Simon Rattle besonders prägend war. Als Komponist und Arrangeur arbeitete er mit Hollywood-Größen wie James Horner und James Newton Howard zusammen.

Einlass: 16.30 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich.

5307

Termin: So., 30.3.2025, 17 - 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-

KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES & 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: Leinwand (Größe 40x40cm oder 40x50 cm) oder Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche

5401

Termine: Sa., 3.5. – Sa., 10.5.2025,
10 – 14 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 2 Samstage

Gebühr: € 60,-



Kalligrafie: Die Spitzfederunziale

Renate Pongratz

Die Spitzfederunziale eignet sich für Anfänger und Kalligraf*innen mit Vorkenntnissen. Da es sich um eine Schrift mit nur Großbuchstaben handelt, ist sie einfach zu lernen. Die filigrane Schrift wird mit der Spitzfeder geschrieben und eignet sich hervorragend als Ergänzung zu Alphabeten, die mit einer breiten Feder geschrieben werden. Neben dem Erlernen des Alphabets wird ein raffiniertes Leporello erstellt.

Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Geodreieck, Falzbein, Schere, Collegenblock kariert, falls vorhanden Beize in verschiedenen Farben

Alle anderen Materialien (Federn, Federhalter, weitere Papiere) werden von der Kursleitung besorgt und können im Kurs erworben werden.

5403

Termine: Mo., 3.2. – Mo., 17.2.2025,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-

Kalligrafie: Die Schwungkursive

Renate Pongratz

Die Schwungkursive ist von der Humanistischen Kursive abgeleitet, die in der Renaissance geschrieben wurde.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

In den drei Abenden werden die Grundlagen erarbeitet und zum Schluss ein raffiniertes Leporello gestaltet.

Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Collegenblock kariert, Federhalter, falls vorhanden Beize in verschiedenen Farben
Weitere Materialien können im Kurs erworben werden.

5404

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 24.3.2025,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-



Eintageskurse Gold- & Silberschmieden

für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesem Kurs können Sie ein jahrhundertaltes 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. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 16,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen.



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr	€ 69,-
5409-1	Eintageskurs am Samstag Sa., 5.4.2025, 10 – 16:30 Uhr
5409-2	Eintageskurs am Sonntag So., 6.4.2025, 10 – 16:30 Uhr
5409-3	Eintageskurs am Samstag Sa., 17.5.2025, 10 – 16:30 Uhr
5409-4	Eintageskurs am Sonntag So., 18.5.2025, 10 – 16:30 Uhr
5409-5	Eintageskurs am Sonntag So., 1.6.2025, 10 – 16:30 Uhr



Fotostammtisch der Motivfänger Isar/Amper

Sie begeistern sich für die Fotografie und möchten sich fachlich und praxisnah in einer angenehmen Runde austauschen? Egal mit was sie fotografieren, die Motivfänger Raum Isar/Amper laden Sie herzlich zum Fotostammtisch in der vhs Moosburg ein. Voraussetzung: Interesse an der Fotografie, evtl. eigene Bilder und Equipment mitbringen.

Anmeldung erforderlich.

5413

Termine: Di., 4.3. – Di., 4.11.2025,
18:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 5 Abende

Gebühr: – gebührenfrei –



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.

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier € 90,-
5414-1	Mi., 26.2. – Mi., 2.4.2025, 19 – 22 Uhr 6 Abende
5414-2	Mi., 9.4. – Mi., 28.5.2025, 19 – 22 Uhr 6 Abende
5414-3	Mi., 4.6. – Mi., 23.7.2025, 19 – 22 Uhr 6 Abende

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: Lust und Freude sowie: Block, Bleistift, Maßband, Wollgarn, Häkel-, bzw. Stricknadeln – je nach gewünschter Handarbeit.

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier € 60,-
5415-1	Di., 11.3. – Di., 1.4.2025, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-2	Di., 29.4. – Di., 20.5.2025, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-3	Di., 27.5. – Di., 1.7.2025, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-4	Di., 8.7. – Di., 29.7.2025, 19 – 21 Uhr 4 Abende

TECHNIK

Löten Grundkurs

NEU

Philipp Diewald, Elektrotechnikermeister

Lerne Löten an PCB-Platinen. Baue deine ersten Schaltkreise auf frei bestückten Platinen und steigere dich weiter bis zu herausfordernden Schaltungen an zusammengesetzten Lötbausätzen. Vom gewöhnlichen Lauflicht bis Robotik ist alles vertreten. Bei Wunsch gerne mit einer Gruppenarbeit, bei der nur gemeinsam das Ziel erreicht werden kann.

Zum Grundkurs gehören das Kennenlernen von LötKolben und das Lötmaterial, wie Lötzinne, Flussmittel, elektronische Bauteile und Grundkenntnisse im Schaltkreisbau. Gelötet wird immer unter Aufsicht. Zur Verfügung stehen verschiedene LötKolben, wie Akku oder die klassische Lötstation. Probiere dich in den verschiedenen Löttechniken aus und finde deinen Weg, der für dich passt.

Mitzubringen: Materialkosten (30 – 40 Euro) werden direkt beim Dozenten gezahlt.

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier € 120,-
5501	Fr., 14.3. – Fr., 4.4.2025, 15 – 18 Uhr 4 Nachmittage
5502	Sa., 15.3. – Sa., 5.4.2025, 10 – 13 Uhr 4 Nachmittage



Löten Fortgeschrittenenkurs

NEU

Philipp Diewald, Elektrotechnikermeister

- Löten an Elektronik-Bausätzen
- Löten nach Schaltplan + Schaltpläne zeichnen nach Schaltsymbolen
- Einstieg Robotik + Roboterbau
- SMD Löten (1206/0805/0603) an Übungsplatinen
- Heißluftlöten

Grundkenntnisse im Löten und in der Elektronik müssen vorhanden sein.

Mitzubringen: Materialkosten (50 – 70 Euro) werden direkt beim Dozenten gezahlt.

5503

Termine: Sa., 10.5. – Sa., 19.7.2025,
10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier

Dauer: 8 Samstagstage

Gebühr: € 240,-

Wärmenetz Moosburg



BADER ENERGIE

WÄRME NATÜRLICH

100% regenerativ

100% persönlich

Ihre sichere Wärmeversorgung
in der Moosburger Neustadt

✉ info@bader-energie.de

☎ 08761-725 67 04



Bio-Gemüsegiertnerel
mit Selbsternte · Ökokiste
Hofladen & Café
Naturkindergarten
Umweltpädagogik

Besuchen Sie uns in Meilendorf bei Attenkirchen



www.schoenege.de

... natürlich glücklich!

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



Werner Lingner
Zahnarzt

Alpersdorfer Str. 8 | Implantologie

85419 Mauern

☎ (0 87 64) 14 44

www.zahnarzt-lingner.de

Ästhetische Zahnheilkunde

Parodontologie

Laser Zahnheilkunde

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.diss.de

Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Fühl Dich NEU

INJOY

www.injoy-moosburg.de

Bahnhofstr. 50 / 08761-61505

KASTNER AG



WIR ENTWICKELN,
PRODUZIEREN UND
VERLEGEN MEDIEN.

Gerne auch für Sie.

KASTNER AG

Schloßhof 2-6, D-85283 Wolnzach

Tel.: +49 8442 9253-0 | info@kastner.de

JUNGE VHS



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

087 61 / 7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

80 Kultur & Gesellschaft

81 Natur & Umwelt

81 Sprachen

82 Entspannung & Bewegung

83 Kochen

84 Kreativität

86 Schülerhilfe

VHS MACHT SPASS

In der Rubrik „junge vhs“ bietet die vhs Moosburg viele tolle Kurse für Kinder und Jugendliche! Du kannst zum Beispiel lernen, wie man Yoga macht oder Zumba tanzt, deine kreative Seite beim Malen und Nähen ausleben oder bei unseren Kochkursen neue Lieblingsrezepte entdecken. Unsere Kursleitungen sind sehr nett und helfen dir dabei, deine Talente zu entdecken und dich weiterzuentwickeln. Und falls es in der Schule nicht so gut klappt, bieten wir im Rahmen unserer Schülerförderung Nachhilfe im Einzelunterricht an. In der jungen vhs findest du sicher etwas Passendes für dich!

KULTUR & GESELLSCHAFT

KinderUNI Moosburg - für Kinder in der Grundschule

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Bist Du zwischen 6 und 10 Jahre alt?



Dann komm zur KinderUNI 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 am Freitag (außerhalb der Ferien) von 15:30 – 16:30 Uhr an der vhs Moosburg oder manchmal auch außerhalb statt.

Du erhältst einen Studenausweis (aktuelles Bild bitte mitbringen), auf welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du das KinderUni-Diplom.

ACHTUNG: Bitte bei der Anmeldung mitteilen, wenn Du NICHT fotografiert werden möchtest.

Vorlesungen in diesem Semester:

21.03.25 Die Geschichte der Schrift - von den Höhlenmalereien bis zur Digitalisierung

Renate Pongratz, Expertin für Schrift und Kalligrafie

11.04.25 Sitt und Tracht der Alten wollen wir erhalten

GTV Isartaler Moosburg e.V.

09.05.25 Faszination Sonne – Energie ohne Ende

Hans Stanglmair, Solarfreunde Moosburg e.V.

27.06.25 Führung durch das Heimatmuseum – Geschichte zum Anfassen

Michael Kerscher

6000

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 20,-; mind. 5/max. 25 Tn



Puppentheater - Die 3 kleinen Schweinchen

Für Kinder ab 3 Jahren

KLICK-KLACK Theater, Silvia & Stefan Beyrer

Dass mit dem Wolf nicht zu spaßen ist, weiß ja jeder.

Mit vielen Ideen versuchen auch die drei kleinen Schweinchen, dem grauen Untier ein Schnippchen zu schlagen. Doch das gestaltet sich schwieriger als sie zunächst angenommen haben.

Ob die drei am Ende „Schwein haben“? Dieses frohe Stabpuppenstück begeistert auch schon kleinere Zuschauer:innen und steckt zum Mut zurufen und Mitlachen an. 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.

Kartenvorverkauf ab 3.2.25 in unserer Geschäftsstelle.

6001

Termin: Di., 1.4.25, 15:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: Erwachsene: € 8,- / Kinder € 6,-



Singen mit Baby

Singkreis für Elternteil mit Baby im Alter zwischen 3 und 12 Monaten

Magdalena Heidenreich, Sozialpädagogin

Der Kern des Kurses ist die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung durch das gemeinsame Erleben von Musik. Es werden Kinderlieder zu verschiedenen Anlässen und Themen erlernt und das Baby wird durch Bewegung und Berührungen passend zum Lied integriert. Zudem bekommen die Teilnehmenden einen ersten praktischen Einblick in die Orff-Instrumente. Im Anschluss an den musikalischen Teil (ca. 45 Minuten) besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit zum Austausch untereinander und die Kursleitung steht für Fragen rund um das Baby zur Verfügung.

In der Gebühr sind die Kosten für die Noten bereits enthalten.

Mitzubringen: alles, was euer Baby braucht (z.B. Krabbeldecke, Wickeltasche, Verpflegung)

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
6003	Mi., 12.3. – Mi., 14.5.25, 9:45 – 11:15 Uhr 8 x € 80,-; mind. 10/max. 16 Tn
6003A	Mi., 21.5. – Mi., 23.7.25, 9:45 – 11:15 Uhr 7 x € 70,-; mind. 10/max. 16 Tn



Foto: Colorful Studio/Stock

Magdalena Heidenreich

Hallo, ich bin Magdalena Heidenreich, studierte Sozialpädagogin und Mutter von zwei Kindern. In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit in der Kinder- und Jugendhilfe habe ich u.a. in der Frühförderung für Kinder von 0-3 Jahren gearbeitet. Die Musik bietet sich dabei als wunderbares Werkzeug an, um eine positive Bindung zum Kind aufzubauen und die kindliche Entwicklung in Sprache und Motorik zu bereichern. Auch privat nimmt die Musik bei mir eine große Rolle ein: Ich spiele Klavier und Gitarre, habe in Chören und Big Bands gesungen und an einem Kindermusical mitgearbeitet.



Die Akademie der Wächter

Das neue Semester beginnt

Christiane Schrödl, Alexandra Möhle

Eine Stadt voller mysteriöser Geheimnisse und wohlgehaltener Magie - Moosburg. Überall verstecken sich verborgene Hinweise, aber die meisten Bewohner sind blind für diese Zeichen - die meisten.

Im Verborgenen gibt es eine geheime Schule - die Akademie der Wächter.

In diesem Semester warten folgende Themen auf dich:

- Entschlüsse geheime Botschaften aus der Vergangenheit
- Löse das Geheimnis alter Runen
- Spiele spannende Spiele
- Entfessele die Magie in deinen Tierbegleitern
- Trainiere deine Fähigkeiten im Historischen Schwertkampf mit einem geprüften Trainer
- Sammle die fantastischen Karten

Begib dich mit uns auf eine fantastische Reise durch die Vergangenheit, lüfte das Geheimnis um die Schlacht von Gammelsdorf und rette die Magie.

Kursgebühr inkl. Studienunterlagen und magischer Artefakte

Für Kinder ab 4. Klasse bzw. 9 Jahren und sehr gerne auch für Erwachsene.

Anmeldung bis 29.4.25 möglich.

Bei entsprechend hoher Nachfrage wird es eine Vormittags- und eine Nachmittagsgruppe zu denselben Inhalten geben. Bitte meldet euch für die Gruppe an, die ihr zeitlich bevorzugt.

Mitzubringen: Schere, Stifte, kleine Brotzeit und Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, AULA
6005	Sa., 24.5. – Sa., 7.6.25, 10 – 13 Uhr 3 x € 39,-; mind. 10/max. 30 Tn
6005A	Sa., 24.5. – Sa., 7.6.25, 14 – 17 Uhr 3 x € 39,-; mind. 10/max. 30 Tn

Recht in der digitalen Welt

Webinar für Eltern mit Kindern der 3.-6. Klasse

Gesa Von Schwerin, Rechtsanwältin

Ab wann ist eine Handy-nutzung sinnvoll? Welche Gefahren lauern in der Nutzung von WhatsApp, TikTok, online Spielen & Co? Anhand praktischer Beispiele aus ihrer Kanzlei erläutert Gesa von Schwe-



Law4school
Recht in der digitalen Welt

rin kindgerecht Begriffe wie Cybermobbing oder das Recht am eigenen Bild und zeigt die Folgen auf, die für Opfer, aber auch für Täter dadurch entstehen. Die Kinder werden im Webinar durch Teilnahme an Umfragen zur aktiven Auseinandersetzung mit diesen Themen motiviert. Ziel des Webinars ist es, dass Eltern zusammen mit ihren Kindern für den Umgang mit Neuen Medien und deren Risiken sensibilisiert werden.

Dauer des Webinars: 90 Minuten - die ersten 60 Minuten richten sich an die Kinder zusammen mit ihren Eltern, der letzte Teil allein an die Eltern.

Veranstalter des Webinars: Projekt Law4school. www.law4school.de

Die Zugangsdaten erhalten Sie 2 Tage vor dem Webinar.

6007

Termin: Mi., 26.3.25, 17 – 18:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Gebühr: - gebührenfrei -;
mind. 10/max. 30 Tn

NATUR & UMWELT



Osterschatzsuche

Naturerkundung für 3- bis 12-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin,
Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Ostern ist nicht mehr weit und die ersten Frühlingsboten im Wald sind schon zu finden. Wir lernen den Wald im Frühling und seine Schätze anhand einer naturkundlichen Rallye kennen. Es gilt einige Aufgaben als Familie gemeinsam zu lösen, z.B. Geräusche des Waldes sammeln, Platz in der kleinsten Hütte finden und Pflanzen richtig bestimmen. Wir werden zusammen unter Bäumen Brotzeit machen und wenn alle Aufgaben gelöst sind, eine Schatzkiste voller Überraschungen finden. Diese Rallye bietet nicht nur als Familie einen vergnüglichen Nachmittag im Wald, sondern soll auch das Bewusstsein für die Natur mit all ihren Schätzen wecken.

Kursgebühr inkl. Materialgeld

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit und Trinken, kleine Schüssel und Löffel

6009

Termin: So., 9.3.25, 15 – 17:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz
Wasserwerk Moosburg

Gebühr: Erwachsene: € 10,- /Kinder € 8,-;
mind. 12/max. 20 Tn

SPRACHEN



Dana Adeline Majure

Hello! My name is Dana Adeline Majure. I'm 36 years old and I came to live in Germany almost two years ago. I've lived in Spain for about 22 years, where I grew up, studied and worked in schools teaching children English and Spanish. My parents are american and at home I always spoke English. I enjoy studying and teaching languages. My hobbies are doing sports, drawing, cooking, singing, listening to music and watching films. I'm looking forward to see you in my new English course here at the vhs!

Learning English in a fun way

Dana Adeline Majure,
Englisch- und Spanisch-
Lehrkraft



In diesem Kurs vermittelt die Dozentin Dana den Kindern spielerisch die englische Sprache. Mit Liedern, Spielen, Malen und Arbeitsblättern wird der Spaß am Sprachenlernen vermittelt. Soweit möglich wird sich im Kurs auf Englisch verständigt.

Mitzubringen: Mäppchen mit Bleistift, Buntstiften, Radiergummi und Notizheft

Englisch für Kinder im Vorschulalter

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
6100	Di., 11.3. – Di., 8.4.2025, 15:30 – 16:30 Uhr 5 x € 30,-; mind. 5/max. 10 Tn
6100A	Di., 29.4. – Di., 3.6.25, 15:30 – 16:30 Uhr 6 x € 36,-; mind. 5/max. 10 Tn

Englisch für Kinder in der 1. und 2. Klasse

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
6101	Di., 11.3. – Di., 8.4.25, 16:30 – 17:30 Uhr 5 x € 30,-; mind. 5/max. 10 Tn
6101A	Di., 29.4. – Di., 3.6.25, 16:30 – 17:30 Uhr 6 x € 36,-; mind. 5/max. 10 Tn

KOCHEN

Kindergeburtstag feiern mit der vhs

Kochkurs mit Kindern ab 7 - 12 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Wollen Sie Ihrem Kind einen besonderen Geburtstag schenken?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Die kleinen Köche können ihr Geburtstagsessen mit ihren Freunden gemeinsam kochen und danach am schön gedeckten Geburtstags-tisch essen und feiern.

Für das Geburtstagsmenü kann aus folgenden Gerichten ausgewählt werden:

- **Vorspeise:** Früchtespieße, Milk-Shake, Piratenspieße (mit Würstchen), Smoothie, Zitronenlimonade
- **Hauptspeise:** Pizza, Hamburger (auch vegetarisch), Gulasch mit Kartoffel, Spaghetti (auch vegetarisch), Schinken-Käse-Nudeln, Nudelsalat, Pfannkuchen
- **Geburtstagskuchen:** Ameisenkuchen, Brownies, Bananenkuchen, Kirsch-Schoko-Kuchen, Joghurtkuchen mit Früchten, Marmorkuchen, Papageienkuchen, Schoko-Bananen-Muffins, Zitronenkuchen

Kinderanzahl: mind. 6 und max. 10 Kinder (inkl. Geburtstagskind)

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit Katharina Günthner auf: 08761 7225-13 oder katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.



Ort	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
6300	Sa., 22.3.25, 15 - 18 Uhr € 130,- plus Materialkosten von € 7,-/Kind
6300A	Sa., 17.5.25, 15 - 18 Uhr € 130,- plus Materialkosten von € 7,-/Kind
6300B	Sa., 28.6.25, 15 - 18 Uhr € 130,- plus Materialkosten von € 7,-/Kind



Kochkurs für junge Leute (11 - 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Junge Leute ohne oder mit nur wenig Kocherfahrung lernen professionell wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Menü: Räuberspieße, Pommes Frites, Bunter Salat, Rohrnudeln mit Vanillesoße
Die Materialkosten in Höhe von € 7,- pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6301

Termin: Sa., 22.3.25, 10 - 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,-; mind. 6/max. 10 Tn

Eltern und Kinder kochen zusammen

Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Zusammen mit Mama oder Papa lernt ihr wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Gemeinsam gekocht wird folgendes **Menü:** Farmersalat, Fleischpflanzerl, Kartoffelbrei, Rhabarber-Nuss-Kuchen

Die Materialkosten in Höhe von € 14,- pro Team werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6302

Termin: Sa., 17.5.25, 10 - 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,-; mind. 6/max. 10 Tn

Kochkurs für junge Leute (11 - 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Junge Leute ohne oder mit nur wenig Kocherfahrung lernen professionell wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Menü: Glasnudelsalat, Quarkauflauf mit Birnen, Käsespätzle, Pfefferminzdrink
Die Materialkosten in Höhe von € 7,- pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6303

Termin: Sa., 28.6.25, 10 - 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,-; mind. 6/max. 10 Tn



Upcycling – Wir nähen ein Mäppchen aus alten Jeans

für Kinder und Jugendliche
von 8 – 16 Jahren

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin,
Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

In diesem Workshop nähen wir aus mitgebrachten, alten Jeans ein Mäppchen. So kann aus abgelegter oder kaputter Kleidung etwas ganz Individuelles mit besonderem Wert entstehen. Das macht Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde. Ziel des zweiteiligen Kurses 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. Am Ende nimmt jeder Teilnehmende sein selbst entworfenes und gestaltetes Mäppchen mit nach Hause.

Mitzubringen: Jeans oder anderer Stoff, passendes Nähgarn, Schere, evtl. eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

6405

Termine: Mo., 5.5.25, 15:30 – 18 Uhr
Mo., 19.5.25, 15:30 – 18 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 2 x
Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 8 Tn

KLANGKinder: Der einsamste Wal der Welt

Musikkurs für Kinder im Alter
von 4 – 6 Jahren (ohne Eltern)

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Gemeinsam tauchen wir ein in die Geschichte des 52-Hertz Wals und entdecken



Klänge und Bewegungen Unterwasser und mit Wasser. Dabei ertönen wir gemeinsam das Bilderbuch von Martin Baltscheit, hören in die eigens komponierte Musik der Wal-Symphonie von Bojan Vuletic, hören Walgesang, singen selbst, werden Sachkundige der Meerestierwelt und lernen, dass gegenseitiges Verständnis keine Sprache benötigt. **Wichtig:** Kursgebühr inkl. Materialkosten, beim ersten Termin können die Eltern dabei sein

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6408

Termine: Do., 15.5. – Do., 24.7.25,
15 – 15:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg
Dauer: 8 x
Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 12 Tn

KLANGDuett: Sommermusik mit Bim und Bam

Musikkurs für Kinder im Alter
von 1,5 – 3 Jahren mit Begleitperson

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Gemeinsam erforschen wir Klänge und Bewegungen des Sommers und singen und musizieren Lieder zu Themen wie Urlaub und Wasser.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6409

Termine: Do., 15.5. – Do., 24.7.25,
16 – 16:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg
Dauer: 8x
Gebühr: € 60,-; mind. 16/max. 20 Tn



Foto: AlexeyTestov

Anna Gottmann

Anna ist studierte Sängerin, Gesangscoach/Vokalpädagogin und elementare Musikpädagogin.

Vielfalt, Begeisterung und Einfühlungsvermögen sind ihre Stärken. An der Musikhochschule München, der Universität Augsburg, dem Bundesverband deutscher Musikpädagogen, und dem Complete Vocal Institut in Kopenhagen ausgebildet, arbeitet sie mit Kindern ebenso gerne wie mit Jugendlichen und Erwachsenen in allen Musikstilen. Dies macht sie freiberuflich sowie an Musikschulen. Unsere kreative Kultur und die Freude, Vielfalt und Freiheit an der Musik weiterzugeben ist ihr dabei am wichtigsten.

Mehr Infos: annagottmann-klangvoll.de

HEILPRAKTIKER SCHULE



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke

08167/6943-32

corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

89 Unsere Dozenten

90 Aus- und Fortbildungen

**91 Vorträge und
Workshops**



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 Physiotherapeuten.

WARUM HEILPRAKTIKER:IN WERDEN?

Nach einer Umfrage des BDH (Bundes deutscher Heilpraktiker) aus dem Jahr 2020 gehen jeden Tag ca. 130 000 Menschen in eine Heilpraktiker-Praxis. Dies ist der Verdienst der vielen gut ausgebildeten Heilpraktiker-Kolleginnen und Kollegen.

Das Heilpraktikerwesen ist ein fester Bestandteil des Gesundheitswesens der Bundesrepublik Deutschland. Der Heilpraktiker leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur Therapievelfalt und ergänzt die schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten durch eine Vielzahl an naturheilkundlichen und alternativen Heilmethoden. Damit erfüllt er eine wichtige Gesellschaftsaufgabe. Dies wurde auch durch ein Gutachten von 2021 bestätigt, welches das Selbstbestimmungsrecht der Patienten, sich auch für alternative Heilmethoden zu entscheiden, als höchstrangiges Rechtsgut definiert und anerkennt.

GRUNDLAGEN FÜR IHRE ZUKUNFT ALS HEILPRAKTIKER:IN

Der Beruf des Heilpraktikers ist ein selbstständiger und freier Heilberuf auf der Rechtsgrundlage des Heilpraktikergesetzes. Wer in unserem Land die Heilkunde ausüben will, bedarf dazu der Erlaubnis, gemäß § 1 des Heilpraktikergesetzes.

Ein Heilpraktiker muss dafür grundlegende medizinische Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Pathologie der Organsysteme des menschlichen Körpers nachweisen. Er bedarf ebenfalls des Wissens über Erkrankungen der Psyche und der Sinnesorgane. Auch Kenntnisse über die Besonderheiten während einer Schwangerschaft, des Kindesalters und aus dem Bereich der Geriatrie gehören dazu.

Die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde wird durch das Absolvieren einer gesetzlich vorgeschriebenen schriftlichen und mündlichen Überprüfung durch das zuständige Gesundheitsamt erteilt. Diese Prüfung ist sehr anspruchsvoll, deshalb ist eine hochwertige Ausbildung mit erfahrenen Dozenten eine gute Grundlage.



Unsere Kurse finden im Hybrid-Format statt. Eine Teilnahme ist in Präsenz oder online von zu Hause aus möglich.

EINE QUALIFIZIERTE UND BESTMÖGLICHE AUSBILDUNG!

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 Teilnehmenden die beste Voraussetzung für eine optimale Ausbildung.

MEHR ALS 558 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

KURS-EMPFEHLUNGEN

17.03.25



Vortrag: Homöopathie in der Frauenheilkunde

7100

Bewährte Einsatzmöglichkeiten.

05.04.25

Einführungs-Workshop Kinesiologie

7200

Ein Tag, um einmal umfassend und breit gefächert in die Welt der Kinesiologie einzutauchen

15.05.25

Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die HP-Prüfung im Oktober 2025

7002

Für angehende Heilpraktiker:innen und Physiotherapeuten:therapeutinnen

21.03.25



Workshop: Stressbewältigung leicht gemacht

7300

Regeneration und neue Energie für den Alltag

14.05.25

Info-Abend zur HP-Ausbildung



7101A

02.07.25

Info-Abend zur HP-Ausbildung



7001B

02.04.25

Vortrag: Das Sinnesorgan Herz in der Naturheilkunde

7101

Das Herz in einem „neuen alten Licht“

Weitere Informationen finden Sie bei den Kursbeschreibungen.

UNSERE DOZENTEN



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



Eva Högl
Heilpraktikerin
und Physio-
therapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu be-

wahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln und – anders als oft üblich – nur das Symptom zu sehen. Meine Behandlungsschwerpunkte in der Praxis sind Cranio-Sacral-Therapie, viscerele Manipulation, Fußreflexzonentherapie 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!



Uli Jordan
Heilpraktiker,
Entspannungs-
therapeut
und Dozent

Ich wurde an einem Sonntag im August 1966 geboren. 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 Fachkran-
kenschwester
für Notfallpflege,
Heilpraktikerin
seit 2001, Kran-
kenschwestern-
examen 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.



Sonja Pannek
Heilpraktikerin,
Apothekerin

Während meiner Tätigkeit als Apothekerin wurde ich immer wieder damit konfrontiert, welch gro-

ßen Einfluss die psychische Gesundheit auf den Körper haben kann.

Viele körperliche Symptome erweisen sich als stressbedingt oder sind Ursachen anderer seelischer Belastungen. Aus fachlichem und persönlichem Interesse heraus habe ich begonnen, mich immer mehr mit dieser Thematik zu befassen und mich im Zuge dessen aus- und weiterzubilden.

Nach meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin habe ich mich unmittelbar auf den Fachbereich Psychotherapie konzentriert und mich in den Bereichen Kognitive Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und der IFS- Methode nach Richard C. Schwartz weitergebildet.

Die psychotherapeutische Tätigkeit in meiner Praxis in Erding erfüllt mich sehr.

In der Heilpraktiker-Schule möchte ich diese Freude und das Interesse an der Psychiatrie gerne als Dozentin an die Teilnehmer:innen weitergeben.

AUS- UND FORTBILDUNGEN

Ausbildung zur/m Heilpraktiker/ 2025 – 2028

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

Birgit Maier-Scholz, Uli Jordan, Peter Bergmann,
Eva-Maria Högl, Sonja Pannek

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 differenzialdiagnos-
tische Vorgehensweise gelegt. Zum Ab-
schluss der Abendausbildung wird im letzten
Semester schwerpunktmäßig die Vorberei-
tung zum erfolgreichen Bestehen der schrift-
lichen 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 naturheil-
kundlichen Fachthemen vermittelt.

- Klassische Homöopathie
- Allgemeine Massagetechniken
- Ausleitungsverfahren
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung
- Orthomolekulare Therapie
- Ordnungstherapie
- Fußreflexzonentherapie
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Ohrakupunktur
- Anthroposophische Medizin
- Taping

In den Schulferien findet kein Unterricht
statt. Samstagstermine auf Anfrage.

7001

Termine: Do., 25.9.25 – Do., 23.3.28,
18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 96 Termine

Gebühr: € 6210,-
Ratenzahlung mit 27 Raten
à 230 € möglich;
mind. 4/max. 12 Tn

Info-Abende: Ausbildung zur/zum Heilpraktiker/in

Peter Bergmann

An diesen Abenden erhalten Sie detaillierte
Informationen über den Lehrgangsverlauf
und die Prüfungsvorbereitung. Das erfah-
rene Dozententeam steht gerne für eine per-
sönliche Beratung zur Verfügung. Die Aus-
bildung beginnt am 25. September 2025.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, EG1
Gebühr	Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten; mind. 2/max. 10 Tn
7001A	Mi., 14.5.2025, 19 – 20 Uhr
7001B	Mi., 2.7.2025, 19 – 20 Uhr

Intensiv-Prüfungs- Vorbereitungskurs für die HP-Prüfung im Oktober 2025

Eva-Maria Högl, Peter Bergmann, Birgit Maier-
Scholz, Uli Jordan, Sonja Pannek

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwär-
ter:innen und Physiotherapeut:innen mit
medizinischem Vorwissen gezielt auf die
schriftliche und mündliche Heilpraktiker-
Prüfung vor. Wir wiederholen dabei die prü-
fungsrelevanten Themengebiete und geben
Ihnen Strategien und Tipps zum Umgang
mit den Prüfungsfragen und mit der Prü-
fungssituation.

Dabei setzen wir uns auch mit eventuell
vorhandenen Prüfungsängsten auseinander
und coachen sie individuell für die mündliche
Überprüfung.

Beginn: Montag, 15.05.2023

- 15.05.2025: Differenzialdiagnose,
17.05.2025: Samstagstermin: Nervenstark
bei Lern- und Prüfungssituati-
onen
22.05.2025: Differenzialdiagnose
05.06.2025: Gesetzeskunde
26.06.2025: Gesetzeskunde
28.6.2025: Samstagstermin:
Orthopädie, Haut
03.07.2025: Hygiene
10.07.2025: Atmung, Sinnesorgane
12.07.2025: Samstagstermin: Praxis-
training
17.07.2025: Herz, Kreislauf, Blut
24.07.2025: Endokrinologie, Stoffwechsel
31.07.2025: Differenzialdiagnose, Labor
Sommerferien
18.09.2025: Urogenitaltrakt, Verdauung
20.09.2025: Samstagstermin: Infektions-
krankheiten
25.09.2025: Neurologie
02.10.2025: Psychiatrie
08.10.2025: Schriftliche Prüfung
16.10.2025: Praktisches Training
23.10.2025: Simulation Mündliche Prüfung,
Coaching

Bereits integriert sind die Samstagskurse
der laufenden Heilpraktiker-Ausbildung an
der HP-Schule der vhs Moosburg.

Änderungen vorbehalten.

7002

Termine: Do./Sa., 15.5. – 23.10.2025,
18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 18 Termine

Gebühr: € 885,-; mind. 4/max. 18 Tn



Foto: Silvia Pivabay

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Vortrag: Homöopathie in der Frauenheilkunde

NEU

Peter Bergmann

Die Frauenheilkunde ist ein bewährtes Einsatzgebiet der Homöopathie. Vor allem bei Beschwerden im Zusammenhang mit der Periode, Schwangerschaft, Stillzeit oder den Wechseljahren ist ein solcher Behandlungsansatz lohnenswert, da gerade das Hormonsystem äußerst sensibel auf kleinste Reize reagiert.

Themen: Prämenstruelles Syndrom und Zyklusbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden, Beine und Venen, hormonbedingte Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Erschöpfungszustände.

Peter Bergmann arbeitet seit 1993 als Klassischer Homöopath und Heilpraktiker und hat seine Naturheilpraxis in Essenbach. Er ist Dozent an der Heilpraktikerschule und an der Homöopathieakademie.

7100

Termin: Mo., 17.3.2025,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 15,-; mind. 6/max. 18 Tn

Das Sinnesorgan Herz in der Naturheilkunde

NEU

Birgit Maier-Scholz

Das Herz gilt gemeinhin als muskuläres Hohlorgan welches Blut aktiv durch den Körper pumpt um diesen mit Sauerstoff zu versorgen. Das Herz ist viel mehr als das. Alte Redewendungen zeugen davon, wie: „man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar“ von Antoine de Saint-Exupéry.

Oder: „Das kranke Herz marschieret, das Gesunde tanzt“.

Mit diesem Vortrag begegnen wir dem Herzen in einem neuen „alten“ Licht. Welche Möglichkeiten eröffnen sich mit der Naturheilkunde um begleitend her(z)kömmliche Methoden zu Blutdruckerhöhungen, Rhythmusstörungen, Herzschwäche und sonstiger Erkrankungen des Herzens zu unterstützen.

„Was der Arzt rettet und behandelt, kann die Naturheilkunde sanft unterstützen“, denn das Herz ist ein Sonnenorgan und braucht das Gold (Paracelsus).

7101

Termin: Mi., 2.4.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 6,-; mind. 6/max. 20 Tn

Einführungsworkshop Kinesiologie

Vera Löbel

Ein Tag, um einmal umfassend und breit gefächert in die Welt der Kinesiologie einzutauchen. Die meisten Menschen machen nur sehr punktuell Bekanntschaft mit der Kinesiologie. Dabei erschließen sich die wirklich breiten Anwendungsmöglichkeiten und die Methodenvielfalt nicht.

Im Workshop gibt es einen Überblick und viele wertvolle Informationen. Wir werden praktisch üben. So erlangen Sie ein Gefühl für das Muskeltesten und erleben anhand kleinerer Balancen die Prinzipien des kinesiologischen Arbeitens für einen nachhaltigen und ganzheitlichen Entwicklungsprozess. Und natürlich können Sie viel fragen.

Inhalte:

- Entstehungsgeschichte
- Der Muskeltest, Theorie und praktische Durchführung
- Beispiele für kinesiologische Balance-techniken
- Kinesiologische Richtungen (Beispiele)
- Anwendungsgebiete
- Konkrete praktische Anwendungsbeispiele (Demonstration)
- Eigenwahrnehmung
- Haltung/ Ethik

7200

Termin: Sa., 5.4.2025, 10 – 16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Gebühr: € 114,-; mind. 4/max. 12 Tn

Workshop: Stressbewältigung leicht gemacht

Vera Löbel

Regeneration und neue Energie für den Alltag

Gehören Sie zu den Menschen, die durch die hohen täglichen Anforderungen sehr stark belastet sind?

Die gut gemeinten Ratschläge von „Mach halt weniger“ bis „Tu mal was für dich“ kennen Sie schon zur Genüge? Sie können auch nicht mal eben Ihre Lebens- oder Arbeitssituation ändern? Und zusätzliche Zeit, Kraft oder Möglichkeiten für Entspannungskurse, Sauna, Sport etc. haben Sie gleich gar nicht?

Das heißt nicht, dass Wohlbefinden und Entspannung für Sie unmöglich sind!

Im Workshop erfahren Sie, was Sie mit wenig Zeit- und Kraftaufwand tun können, um nicht auszubrennen, sondern sich zu stabilisieren, zu regenerieren und wieder mehr Kraft und Zuversicht zu spüren. Sie erhalten Hintergrundwissen und weiterführende Informationen und erlernen praktische Übungen, die gut im Alltag unterzubringen sind.

7300

Termin: Fr., 21.3.2025,

17:30 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 49,-; mind. 4/max. 12 Tn



Vera Löbel Krankenschwester, Kinesiologin

Seit 2003 habe ich mein Interesse an alternativen Wegen der Gesunderhaltung, persön-

lichen Entwicklung und bewussten Lebensgestaltung immer mehr zum Beruf gemacht. Hierbei faszinieren mich besonders die unglaublich breit gefächerten Möglichkeiten der Kinesiologie, sodass ich Ausbildungen in mehreren kinesiologischen Richtungen absolvierte.

Seit 20 Jahren bin ich in eigener Praxis mit Begleitender Kinesiologie und Systemischer Arbeit tätig, entwickle eigene Konzepte und biete regelmäßig Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen an. Als zertifizierte Ausbildung halte ich die Kursreihe „Touch for Health“, die durch ihr umfassendes Konzept einen idealen Einstieg in die Welt der Kinesiologie darstellt. Hierfür habe ich die Lehrerlaubnis des International Kinesiology College (IKC).

A man in a blue polo shirt with the KASTNER AG logo is working with a laptop. The background shows a factory or industrial setting. The text 'KASTNER AG' is visible on the shirt and in the top left corner.

KASTNER^{AG}

Wir verbinden
Anforderungen
mit Lösungen.

Kastner AG - Medienproduktion
mit Zukunftsanspruch.

Print, Publishing, Medienentwicklung
www.kastner.de



ANSPRECHPARTNERIN

Astrid Schindler
Leitung vhs Au

Geschäftsstelle/VHS-Büro
Bauamt
Untere Hauptstr. 1
84072 Au i. d. Hallertau
Tel. 0 87 52 – 178 – 88
astrid.schindler@vhs-moosburg.de

Postanschrift/VHS
Rathaus
Untere Hauptstr. 2
84072 Au i. d. Hallertau

Bürozeiten
Mo. – Mi. 8 – 12 Uhr
Do. nach Vereinbarung

(während der Schulferien
ist das Büro geschlossen)

Anmeldung
online: www.vhs-moosburg.de
per Telefon oder Email
schriftlich mit der Anmeldekarte
gerne auch persönlich
**Um telefonische Voranmeldung
wird gebeten.**

Weitere Informationen
unter www.vhs-moosburg.de,
Menüpunkt vhs-Au

Allgem. Geschäftsbedingungen:
Die Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen der vhs Moos-
burg e.V. gelten auch für die
vhs Au i. d. Hallertau





GESELLSCHAFT & LEBEN

HEIMATKUNDE/ FUHRUNGEN

Kräuter- und Sträucherführung im Wildkräutergarten

Rita Straßberger, Kräuter- und Sträucherführung
im Wildkräutergarten

Die Teilnehmer dieser Veranstaltung können sich einen Einblick über die Schönheit und Vielfalt unserer einheimischen Wild-Kräuter und Sträucher (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, 84072 Au i. d. Hallertau. Als Zugabe dürfen die Teilnehmer selbst einen Wild-Kräuter- oder Früchteessig ansetzen und mit nach Hause 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.



Foto: Tom/Pixabay

A1001

Termin: Sa., 17.5.25, 15 – 17 Uhr
Ort: Wanderwege in Au
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 13,-; mind. 4/max. 15 Tn

Vortrag: Wir retten Rehkitze

Martina Zander, Wir retten Rehkitze e.V.,
www.wir-retten-rehkitze.com

Jährlich kommen allein in Deutschland ca. 100.000 Rehkitze durch Mäharbeiten qualvoll ums Leben. Die Bambis haben die ersten Lebenswochen noch keinen Fluchtnistinstinkt und ducken sich bei Gefahr ins Gras. Leider kann man sie mit bloßem Auge nicht sehen, da sie durch das hohe Gras sehr gut versteckt sind.



Wir Rehkitzretter finden sie aber trotzdem, indem wir in den frühen Morgenstunden, wenn der Boden und das Gras noch kalt sind, mit einer Wärmebildkamera-Drohne die Felder absuchen. Ein Helferteam geht dann ins Feld, legt die kleinen Kitze in einen Korb, trägt sie aus dem Feld und nachdem der Landwirt das Feld gemäht hat, werden sie an einem geschützten Ort wieder in die Freiheit entlassen. Ohne uns hätten die Tiere den Tag nicht überlebt, auch für uns ein bewegendes Gefühl.

In einem Vortrag möchte Martina Zander Ihnen mehr über diese aufwühlende und wunderschöne ehrenamtliche Arbeit erzählen und erklären, wie jeder ebenfalls zum Rehkitzretter werden kann.

A1010A

Termin: Do., 13.2.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: VHS Raum (Pinocchio),
Obere Hauptstr. 25
Dauer: 1 Abend
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 6/max. 15 Tn

RECHT/ VERBRAUCHERFRAGEN



Foto: Sabine Pöhla, Freising, www.fine-art-photos.net

Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld

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. Der Zugangslink ist auch auf der Webseite der Schwangerenberatung Freising <https://www.schwanger-fs.de/aktuelles.html> zu finden, so dass sich Kurzentschlossene auch noch einwählen können.

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) oder per Mail schwangerenberatung@kreis-fs.de und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

A1101

Termin: Mo., 17.2.25, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Online via Webex
Dauer: 1 Abend
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 8/max. 50 Tn

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

(Fachstelle für pflegende Angehörige)



Ortsverein
Au i. d. Hallertau
WIR SIND FÜR SIE DA!



Bezirksverband
Oberbayern e.V.

Dina Zutz

Die „Fachstelle für pflegende Angehörige“ des AWO Seniorenwohnparks 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 18.00 – 20.00 Uhr im VHS-Raum, Obere 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 087 61/66 88 74 oder E-Mail: dina.zutz@awo-obb.de

A1150

Termine: jeden letzten Mittwoch im Monat, 18 – 20 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: ganzjährig
Gebühr: – gebührenfrei –; max. 10 Tn



SPRACHEN

Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zum/r jeweiligen Dozenten:in, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

Probestunde

Sie können unverbindlich und kostenlos 1 Probestunde mit uns bei Anmeldung vereinbaren.

ENGLISCH



Englisch „Speaking I“

Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Sabine Heigl

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, 8,00 € für Skript und 9,95 € für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort.

Ort:	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1
Dauer:	6 Abende
Gebühr:	€ 120,-; mind. 4/max. 6 Tn
A3003A	Mi., 8.1., 17:30 – 19:30 Uhr Fr., 10.1., 17:30 – 19:30 Uhr Mo., 13.1., 17:30 – 19:30 Uhr Mi., 15.1., 17:30 – 19:30 Uhr Fr., 17.1., 17:30 – 19:30 Uhr Mo., 20.1., 17:30 – 19:30 Uhr

FRANZÖSISCH



Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2/B1)

Magda Heligar

Bonjour et bienvenue à tous! In diesem Französisch-Aufbaukurs erweitern Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit guten Vor-

kenntnissen (Niveau A2) auf unterhaltsame und effektive Weise ihren Wortschatz und vertiefen die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse. Aktuelle Texte über Frankreich und Themen aus dem tagtäglichen Leben 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! B1, Hueber Verlag

A3101

Termine: Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25,
16:30 – 18 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 105,-; mind. 4/max. 10 Tn

Französisch für fortgeschrittene Anfänger (B1)

Magda Heligar

Bonjour et bienvenue à tous! In diesem Französisch-Aufbaukurs erweitern Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen (Niveau A2/B1) auf unterhaltsame und effektive Weise ihren Wortschatz und vertiefen die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse. Aktuelle Texte über Frankreich und Themen aus dem tagtäglichen Leben 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! B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5

A3100

Termine: Mo., 31.3. – Mo., 30.6.25,
16:30 – 18 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 105,-; mind. 4/max. 10 Tn

Magda Heligar

Ich heiße Magda Heligar und komme aus der Tschechischen Republik. In Deutschland lebe ich seit 12 Jahren und habe 2 Kinder. Nach meinem Studium (Französisch und Sozialwissenschaften) habe ich 8 Jahre lang in Paris gelebt und später in Prag bei verschiedenen französischen Firmen gearbeitet. Immer wieder habe ich Französischkurse gegeben, zuletzt an der VHS und in einer Sprachschule in Freising. Es freut mich jetzt Französischkurse an der VHS in Au geben zu können und hoffe, dass ich meine Liebe zur französischen Sprache an die Kursteilnehmer weitergeben kann. Neben der französischen Sprache beschäftige ich mich sehr gern mit der Herstellung von Naturkosmetik, Gesichtsyoga und Gesichtsmassagen.



SPANISCH



Spanisch für Anfänger – Impresiones A1



Ramon Alabarces López

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 de vida. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Mitzubringen: Lehrbuch Impresiones A1 / Hueber/ ISBN 978-3-19-004545-7

Ort:	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 2
Dauer:	10 Abende
Gebühr:	€ 108,-; mind. 4/max. 10 Tn
3109	Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 17:45 – 19:15 Uhr
3109A	Mi., 26.3. – Mi., 25.6.25, 17:45 – 19:15 Uhr



Ramon Alabarces López

Hallo! Ich bin Ramón und liebe es, Spanisch zu unterrichten. Trotz meines Hauptberufs im Tourismus habe ich meine wahre Leidenschaft im Unterrichten gefunden. Mit meiner Erfahrung und Ausbildung habe ich vielen Schülern geholfen, ihre Sprach- und Kulturziele zu erreichen. Meine interaktiven Klassen sind darauf ausgerichtet, dass du vollständig in die spanische Sprache und Kultur eintauchst. Jeder Schüler ist einzigartig, daher passe ich den Unterricht individuell an deine Bedürfnisse an. Ich möchte, dass du Spaß am Lernen hast und dich dabei entwickelst. Zusammen werden wir die wunderbare Welt des Spanischen erkunden und deine Ziele erreichen. Kontaktiere mich noch heute, um deine Reise zum Erlernen der spanischen Sprache zu beginnen. Ich freue mich darauf, dich zu begleiten!



GESUNDHEIT

GESUNDHEITSBILDUNG: VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Online: Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Resilienztrainer

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns, gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren. Der Kurs findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

A4001

Termin: Mo., 17.2.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort: online
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Online-Kurs: Innere Stärke dank Resilienz

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Resilienztrainer,
Julia Windisch, Psychologin

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteideln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert.

Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min), einer geführten Meditation (ca. 10 Min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hi-

naus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

Wichtig: Nach der Anmeldung bei der vhs erhalten Sie innerhalb von 3 Werktagen alle weiteren Informationen zur Registrierung auf der Online-Lern-Plattform. Bei einer Anmeldung während der Ferienzeiten kann die Bearbeitung länger dauern. Die Anmeldung ist von 13.01. bis 31.07. möglich.

4012

Termine: flexibel, Einstieg
jederzeit möglich
Ort: online
Dauer: 8 x 60 Minuten
Gebühr: € 149,-; mind. 1/max. 30 Tn



Online: Stress-Löser Natur

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Steve Windisch, Resilienztrainer

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hin möchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Der Kurs findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

A4002

Termin: Mo., 10.3.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort: online
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

Stress- und Burnout Prävention



Nadine Völker

An diesem Infoabend lernen Sie Tipps und Tricks für den Alltag zur Stress- und Burnout Prävention kennen.

Was ist Stress und welche Folgen kann er haben? Wie erkenne ich mein Stresslevel und Stress-Symptome?

Was kann ich selbst tun? Wie gehe ich mit Stress um? Diesen Fragen spüren wir an diesem Infoabend nach. Sie erlernen Übungen und Ihnen werden Möglichkeiten zur Stressbewältigung im Alltag aufgezeigt.

A4010

Termin: So., 23.3.25, 15 – 18 Uhr
Ort: VHS Raum (Pinocchio) Obere Hauptstr. 25
Dauer: 1 Termin inkl. 30 Minuten Pause
Gebühr: € 25,-; mind. 5/max. 10 Tn

A4010A

Termin: So., 29.6.25, 15 – 18 Uhr
Ort: VHS Raum (Pinocchio) Obere Hauptstr. 25
Dauer: 1 Termin inkl. 30 Minuten Pause
Gebühr: € 25,-; mind. 5/max. 10 Tn

Vorstellung der Trager® Methode – die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA)



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, sodass sich z. B. Schmerzbilder reduzieren können. Blockaden, Verkrampfungen, Schonhaltungen und Spannungsmuster können sich in freiere Dimensionen entwickeln. Veränderung im Gangbild, Bewegungsradius, Empfinden sind immer besser möglich, sodass sich auch das Selbstbewusstsein mehr und mehr verstärkt.

Trager ist geeignet für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit im Körper suchen.

Passend dazu der Trager® Intro Tag A4152 am Samstag, den 3.5.25

A4152V

Termin: Mo., 10.3.25, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Abend
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 5/max. 12 Tn



Foto: Rosy/Bad Homburg/Germany auf Pixabay



Vortrag: MENTASTICS®

NEU

Claudia Köhler

Dieser Vortrag ist ein Infoabend zu unserem Kurs A4150 (Mo. 17.3. – Mo. 28.4.) MENTASTICS®, einer Methode, ohne Gymnastik und ohne Geräte im Alltag ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, Lebendigkeit und ein besseres Lebensgefühl zu erreichen.

A4150V

Termin: Mi., 12.3.25, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Abend
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 5/max. 12 Tn

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können.



Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und ihn für eine bestimmte Zeit beeinflussen. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst gelenkt. In den drei Einheiten atmen wir langsam und tief zu speziell ausgesuchter Musik. Diese langsame, tiefe Atmung kann äußerst hilfreich sein bei Bluthochdruck, Asthma und kann helfen, seelische Anspannung abzubauen. Durch das verbundene Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unserem gesamten Organismus auf. Dadurch erfolgt eine Reinigung der Zellen, sowie eine Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein. Durch diese Art des achtsamen Atmens finden wir zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

A4101

Termine: Fr., 14.3. – Fr., 28.3.25, 9:30 – 11:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn



Foto: Eva Michalíková/Pratay

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

NEU

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivatung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.

Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen kann das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug sein, um uns selbst zu helfen. Durch die vermehrte Energieaufnahme wirkt die Energieatmung erfrischend und vitalisierend und hilft dem Geist klarer zu denken und zu erkennen. Unsere Intuition, Inspiration und Kreativität wird wieder aktiv. Blockaden werden aufgelöst und Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, wird frei. Durch diese Art des bewussten und aktiven Atmens können wir wieder zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein finden.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

A4102

Termine: Fr., 27.6. – Fr., 11.7.25, 9:30 – 11:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

MENTASTICS®

NEU

Claudia Köhler

Sie wünschen sich eine Methode ohne Gymnastik, ohne Geräte, um sich im Alltag ganz leicht in ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, mehr Lebendigkeit, ein besseres Lebensgefühl zu beamen? Und hätten gerne einfach umsetzbare Tipps, wie Sie es erreichen? Dann starten Sie MENTASTICS, das sie jederzeit und überall mit Leichtigkeit anwenden können!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

A4150

Termine: Mo., 17.3. – Mo., 28.4.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 5 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 12 Tn

Trager® Intro Tag

NEU

Claudia Köhler

In diesem Workshop werden die Trager®-Prinzipien vorgestellt.

Im Austausch mit der Gruppe wird erlebt, wie frei z. B. Bewegungsabläufe, das Stehen, Gehen, Sitzen ... sein kann, wie leicht sich der Körper wieder fühlen kann...

Ebenso ist dieses Intro gedacht für Menschen, die therapeutisch oder pädagogisch arbeiten und ihr Spektrum erweitern möchten. Zugleich ist das Intro auch eine der Voraussetzungen für die Teilnahme an der Trager-Ausbildung.

Mitzubringen: Bitte bequeme Kleidung, Socken, Essen/Trinken mitbringen.

A4152

Termin: Sa., 3.5.25, 9 – 15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Tag
Gebühr: € 120,-; mind. 5/max. 8 Tn

Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji

NEU

Teil 1: Grundlagen

Antje Loos, Taiji praktizierende Heilpraktikerin

In diesem zweiteiligen Kurs werden nach und nach die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 7 Minuten und lässt sich gut als tägliche Gymnastik in den Alltag einbauen.

Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es sich dabei um typische Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo. Alle Bewegungen sind im Fluss, währenddessen auf die Atmung geachtet wird. Ziele des Kurses sind: Inneres und äußeres Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkompetenzen und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte: Grundlagen der Taiji-Schritte, Richtungen, Atmung, Ausführung und Verbindung der Bilder 1-11

Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

A4200

Termine: Do., 9.1. – Do., 20.2.25, 17:45 – 19:15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

A4200A

Termine: Do., 13.3. – Do., 15.5.25, 17:45 – 19:15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn



Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji

NEU

Teil 2: Aufbaukurs

Antje Loos, Taiji praktizierende Heilpraktikerin

In diesem zweiteiligen Kurs werden nach und nach die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 7 Minuten und lässt sich gut als tägliche Gymnastik in den Alltag einbauen.



Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es sich dabei um typische Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo. Alle Bewegungen sind im Fluss, währenddessen auf die Atmung geachtet wird. Ziele des Kurses sind: Inneres und äußeres Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkompetenzen und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte: Ausbau und Komplettierung mit den Bildern 12-24, einige Durchlaufwiederholungen der gesamten Übungsfolge 1-24

Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

A4201

Termine: Do., 26.6. – Do., 31.7.25,
17:45 – 19:15 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Sag Tschüss zur Schüchternheit beim Singen durch einfaches Tönen und Improvisieren

Antje Loos, singende Heilpraktikerin

Einfache Atemübungen und das Formulieren von einfachen Lauten in verschiedenen Körperzonen sind der Einstieg zum Tönen. Auf der Suche nach Harmonien wird Improvisationsspielraum für den/die Einzelne/n belassen. Es entstehen einzigartige Klangwelten. Mit Rhythmen, Frequenzen und Textelementen darf experimentiert werden. Den mit der eigenen Stimme kreierten Vibrationen wird in Körper und Raum nachgespürt. Belebende Klangerfahrungen und Resonanzeffekte in der Gruppe und entspannender Klanggenuss sind die Ziele des Kurses.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

A4203

Termine: Do., 9.1. – Do., 13.2.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 66,-; mind. 5/max. 8 Tn

A4202

Termine: Do., 13.3. – Do., 15.5.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 66,-; mind. 5/max. 8 Tn

Entspannter Sport für Senioren

NEU

Progressive Muskelentspannung und Entspannungs-Stretching mit Atemübungen

Nadine Völker

Der Kurs bietet vitalisierende Übungen für Körper und Geist bei ruhiger Musik und in entspannter Umgebung.

Bei der progressiven Muskelentspannung geht es um die Tiefenmuskulatur, die in einem entspannten Verfahren nacheinander angespannt und gelöst wird. Die tiefe Entspannung und das einzelne Anspannen führt zu einer angenehmen Lockerung sowie zur Stärkung des Körpers und der Muskeln. Es handelt sich um eine ganzheitliche Unterstützung bei Stress, Unsicherheit, im Alter, zur Rehabilitation und Prävention.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, bequeme (Sport)Bekleidung, Socken.

A4240

Termine: Do., 13.3. – Do., 3.7.25,
10 – 11 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 8 Tn

Klangentspannung

NEU

Meditative Tiefenentspannung in einer angenehmen Klangwelt

Nadine Völker

Bei der Klangentspannung geht es um eine ganzheitliche Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele. Es ist eine Methode, bei der Klänge, Schwingungen und Frequenzen z. B. zur Entspannung, zum Stressabbau, zur Harmonisierung und zur körperliche Regeneration eingesetzt werden. Dazu wirken verschiedene Instrumente wie Gong, Klangschalen, Regenrohr u. v. m., deren sanfte Töne, Frequenzen und Vibrationen auf den Körper und den Parasympathikus ein. Dieser Sound kann Verspannungen in



Foto: Dawnyell Reese/Pixabay

Foto: Gard Altmann/Pixabay



Muskeln und im Gewebe lösen und beruhigend auf das Nervensystem wirken. Über verschiedene Klänge und Frequenzen finden wir zur meditativen Entspannung und akustisch zurück zum inneren Gleichgewicht. Einfach mal den Alltag loslassen und die Entspannung genießen.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, bequeme (Sport)Bekleidung, dicke Socken.

A4245

Termine: Do., 13.3. – Do., 3.7.25,
18 – 19 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio) Obere
Hauptstr. 25

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 8 Tn



Foto: Eva Michalková/Pixabay

Kleine Aromareise

NEU

Nadine Völker

Wie können Aromen und ätherische Öle dich in deinem Leben und Wohlbefinden unterstützen?

In diesem Kurs bekommst du einen kleinen Einblick in die Welt der Aromen. Was sind Aromen? Wie wirken sie? Wie kann ich sie in mein Leben integrieren?

Wir genießen eine große Vielfalt an Düften und wie man sie anwenden kann. Sei es mit einem Riechsalz für die Handtasche oder einer schönen Kombination aus Traumreise begleitet von Duft.

Mitzubringen: € 5 für Skript und Material zahlbar einmalig vor Ort.

A4246

Termine: So., 4.5. + So., 25.5.25,
10:30 – 14:30 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio) Obere
Hauptstr. 25

Dauer: 2 Termine

inkl. je 30 Minuten Pause

Gebühr: € 70,-; mind. 5/max. 8 Tn

YOGA & QIGONG

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Qigong – Die fünf Räder

Gerda Nußtern

Diesen Kurs nutzen wir zur Pflege der fünf Organfunktionskreise. Wir beginnen mit verschiedenen kleinen Übungen und Massagen, um uns auf die nachfolgende Übungsreihe vorzubereiten. „Die fünf Räder“ ist eine Übungsreihe im Nährzyklus der fünf Elemente in der TCM und wirkt stärkend und ausgleichend auf den Körper. Wir werden sie an diesem Nachmittag mehrmals wiederholen, jeweils mit einem kurzen Einstieg. Sie kann auch mit der Anzahl der Wiederholungen an ein vorgegebenes Zeitfenster angepasst und somit gut in vorhandene Situationen zu Hause eingebettet werden.

Dazwischen erfahren wir ein wenig über das System der fünf Elemente und ihre Anwendungsmöglichkeiten auf verschiedene Bereiche. Ein Entspannungsteil rundet diesen Nachmittag ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschlappchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack

A4230C

Termin: Sa., 18.1.25, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

Qigong – Die acht eleganten Übungen (Ba Duan Jin)

Gerda Nußtern

Diese Form der acht Brokate hat eine Jahrtausende alte Tradition. Die acht Übungen können – auf dem Bett/Stuhl oder Boden sitzend – z. B. vor dem Einschlafen und morgens nach dem Aufwachen

bequem geübt und auch dem eigenen Zeitrahmen etwas angepasst werden.

Nach einer Aufwärmrunde werden wir die Form im Kurs mehrmals wiederholen, um sie zu festigen. Dazwischen biete ich auch immer wieder kleiner Übungen, die gut im Alltag integriert werden können, an.

Mit einem Entspannungsteil runden wir diesen Nachmittag ab und können gelassen in das Wochenende starten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschlappchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack



A4230D

Termin: Sa., 15.3.25, 13:30 – 17:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

KÖRPER UND STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

NEU

Annegret Prummer

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen?

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und mode-unabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

A4161

Termin: So., 9.2.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

A4161A

Termin: Fr., 14.3.25, 18 – 20:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 85,-; mind. 5/max. 8 Tn



Foto: Hydra 4x/unsplash



Foto: gbu15/Pixabay

Typgerechtes Schminken – gewusst wie NEU

Annegret Prummer

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

A4163

Termin: So., 9.2.25, 13 – 15:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 55,-; mind. 5/max. 10 Tn

FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Andrea Jakob

Wir bieten für jedes Alter etwas: wirbelsäulenschonendes Callanetics zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Problemzongymnastik für Bauch, Beine und Po, Aerobic für die Kondition, Rückengymnastik u.v.m. unverbindliches Probeturnen möglich.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4300

Termine: jeden Dienstag, 20 – 21 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle
Dauer: ganzjährig

Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

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, Handtuch

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4301

Termine: jeden Donnerstag, 18:30 –
19:30 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle
Dauer: ganzjährig



Foto: Werner Heiber/Pixabay

KULTUR

KOCHEN & GENIEßEN

Knochenstark genießen NEU

– bei oder zur Vermeidung von Osteoporose und für alle anderen hungrigen Interessierten

Johanna Alt, Diätassistentin

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung können Sie jedoch etwas dagegen tun! In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt. Es werden gemeinsam viele, leckere Gerichte gekocht, welche zuhause einfach nachzukochen sind. Freuen Sie sich auf ein 6-Gänge-Menü mit Quarksemmeln, Brokkolisalat und Käseknödel sowie viele weitere leckere Rezepte!

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restbehälter

A4900

Termin: Fr., 9.5.25, 17:30 – 21:30 Uhr
Ort: N. N.
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 70,-; mind. 6/max. 8 Tn



Foto: Silvia/Pixabay



Foto: Bernadette Wurzing/Pixabay

Mediterrane Salate zur Grillsaison – herzgesund genießen

NEU

Johanna Alt, Diätassistentin

Sie suchen nach einer Alternative zu Kartoffel- oder Nudelsalat zu gegrilltem Fleisch? Sie wollen den Urlaub auf den Teller holen? Freuen Sie sich in diesem Kochkurs auf gesunde und leckere mediterrane Salate, Dips, selbstgemachtes Ketchup, Marinaden zu Fisch-Spießen, Grillgemüse und zum Schluss noch auf etwas Süßes.

Mit einer mediterranen Ernährung stärken Sie Herz und Gefäße. Eine besondere Rolle spielt dabei der bewusste Einsatz von Fetten und Ölen. Doch welche Fette sind günstig/ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einer herzgesunden Ernährung dazu? Dies und mehr erfahren Sie ganz nebenbei, während wir zusammen ein leckeres Grillmenü zaubern. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

A4901

Termin: Fr., 25.7.25, 17:30 – 21:30 Uhr

Ort: N. N.

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 70,-; mind. 6/max. 8 Tn

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schnitzen II

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzseisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.

A5106

Termine: Do., 16.1. – Do., 27.3.25, 19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Werkraum 1

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 65,-; mind. 6/max. 15 Tn

Starter Nähkurs

NEU

Sigrid Burger-Jehle

Der Starter ist der ideale Nähkurs für alle EinsteigerInnen und wenig Erfahrene an der Nähmaschine.

In fünf Stunden bekommen Sie eine ausführliche Einführung an der Nähmaschine und lernen, wie Sie Ihr erstes Nähprojekt umsetzen, vom Zuschnitt bis zum fertigen Teil.

So nehmen Sie am Ende Ihr erstes Selbstgenähtes wie z. B. Kissenhülle, Reißverschluss-Tasche oder Stoffbeutel mit nach Hause.

Mitzubringen: Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, sowie Papier- und Stoffschere, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Stecknadeln und Schreibzeug mit.

A5121

Termin: Sa., 18.1.25, 13 – 18 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio) Obere Hauptstr. 25, Au

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 38,-; mind. 4/max. 6 Tn

Nähkurs für Anfänger

vom 1. Nähversuch bis zum 1. eigenen Nähstück

Sigrid Burger-Jehle

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Nähens – vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung.

Wir besprechen die Funktionen und technischen Details Ihrer Maschine, so dass Sie sicher damit umgehen können.

Im praktischen Teil üben wir verschiedene Nahtarten, Reißverschlüsse einnähen, Zierstiche, Knopflocher, eben alles, was Ihre Maschine hergibt.

Sie werden an jedem Abend ein hübsches, kleines Projekt mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, 3 – 4 Stoffreste je ca. 50 cm, bitte nur Webware, kein Jersey! Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Maßband, passendes Garn.

A5122

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.4.25, 19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Werkraum 1

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 60,-; mind. 4/max. 8 Tn



Foto: Céline Martin/Pixabay

Nähkurs für geübte Anfänger + Fortgeschrittene

Shirtbluse mit halber Knopfleiste und kleinem Kragen

Sigrid Burger-Jehle

Sie nähen eine tailliert geschnittene Bluse mit Knopfleiste, Kragen und Manschetten. Die Bluse besticht durch raffinierte Details, wie die Raffung an Vorder- und Rückseite, sowie die zusätzlichen Schulterpassen.

Sie lernen Schnittpapier, Zuschnitt und Anfertigung Ihrer Bluse unter professioneller Anleitung.

Sie sollten Ihre Nähmaschine sicher und selbstständig bedienen können.

Mitzubringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, 160 x 140 cm Voile, Batist, Popeline, andere Blusenstoffe aus Baumwolle, Viskose oder Mischfasern. Keine Jersey- oder T-Shirt-Stoffe. Vlieseline, 7 Knöpfe, Garn, Stoffschere, Schnittpapier, Papierschere, kleine Fadenschere, Stecknadeln, Maßband, passendes Garn. Eine kleine Brotzeit für die Mittagspause von 30 Minuten.

A5123

Termine: Sa., 17.5. – Sa., 24.5.25, 10 – 17 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio) Obere Hauptstr. 25, Au

Dauer: 2 Nachmittage

Gebühr: € 98,-; mind. 4/max. 6 Tn



Foto: Beverly Buckley/Pixabay



MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

Fragen rund um den Klavierunterricht 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 Klavierkursen 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 Klavierkurse 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 durchgeführt.

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

Die Anmeldung für die Klavierkurse zum Herbst-/Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahr-/Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.

Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahr-/ Sommersemesters erforderlich.

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht	
	30 Min.	45 Min.
Klavier	23 €	34 €



Foto: Engin Akurt/Pixabay

Klavier für Kinder ab 6 Jahren bzw. Erwachsene



Halbjahreskurs

Einzelunterricht à 30 Minuten

Anastasia Sobyjanina

Ich bin eine vielseitige Musikerin, die sowohl Klavier als auch Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt. In meinem modernen Klavierunterricht passe ich mich den individuellen Bedürfnissen der Schüler an. Gemeinsam erarbeiten wir auf spielerische Weise die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Beginnend mit einfachen Fingerübungen, lernen die Schüler gleichzeitig das Klavierspielen und das Notenlesen. Mein Hauptziel ist es, die Freude am Musizieren zu fördern.

Hinweise: Der Unterricht findet bei der Dozentin daheim statt. Unterricht ist auch bei den Schülern daheim möglich.

Ort	84072 Au / Hallertau
A5600	seit Mo., 16.9. – Mo., 24.2.25, 18 – 20:30 Uhr 20 Termine
A5600B	seit Mi., 18.9. – Mi., 26.2.25, 18 – 20:30 Uhr 19 Termine
A5600C	seit Do., 19.9. – Do., 27.2.25, 18 – 20:30 Uhr 18 Termine
A5601	Mo., 10.3. – Mo., 28.7.25, 18 – 20:30 Uhr 17 Termine
A5601B	Mi., 12.3. – Mi., 30.7.25, 18 – 20:30 Uhr 17 Termine
A5601C	Do., 13.3. – Do., 31.7.25, 18 – 20:30 Uhr 15 Termine



Anastasia Sobyjanina

Ich heiße Anastasia Sobyjanina und habe 2014 das Moskauer Tschaikowski Konservatorium mit einem Diplom abgeschlossen. Ich bin Preisträgerin verschiedener Klavierwettbewerbe in Russland, Norwegen, Italien, England und Belgien. Seit 2015 gebe ich regelmäßig Solo- und Kammermusikkonzerte und organisiere verschiedene Fortbildungen im Fach Klavier für Lehrkräfte und Master-Klassen in Bayern. Ich verfüge über langjährige Erfahrung im Klavierunterricht für Kinder (ab 5 Jahre), Jugendliche und Erwachsene, sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.



Foto: nightowl/Pixabay

JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRDERUNG

Schülerförderung

Englisch – Training für alle Schularten

Astrid Schindler

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 und vorbereitend auf Schulaufgaben und Prüfungen!

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.

Die Tages- und Zeitfenstereinteilung erfolgt nach Stundenplan der Schüler, so dass möglichst alle Zeitfenster belegt werden können; weitere Termine auf Anfrage.

Mitzubringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule) € 10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer	10 Termine
Gebühr	€ 142,- zzgl. € 10,- Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend); mind. 1/max. 4 Tn
A6110	Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25, 16 – 16:45 Uhr
A6111	Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25, 17 – 17:45 Uhr
A6112	Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25, 18 – 18:45 Uhr
A6113	Di., 7.1. – Di., 18.3.25, 16 – 16:45 Uhr
A6114	Di., 7.1. – Di., 18.3.25, 17 – 17:45 Uhr
A6115	Di., 7.1. – Di., 18.3.25, 18 – 18:45 Uhr
A6116	Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 16 – 16:45 Uhr
A6117	Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 17 – 17:45 Uhr
A6118	Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 18 – 18:45 Uhr

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1
Dauer	10 Termine
Gebühr	€ 142,- zzgl. € 10,- Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend); mind. 1/max. 4 Tn
A6100	Mo., 31.3. – Mo., 30.6.25, 16 – 16:45 Uhr
A6101	Mo., 31.3. – Mo., 30.6.25, 17 – 17:45 Uhr
A6102	Mo., 31.3. – Mo., 30.6.25, 18 – 18:45 Uhr
A6103	Di., 25.3. – Di., 24.6.25, 16 – 16:45 Uhr
A6104	Di., 25.3. – Di., 24.6.25, 17 – 17:45 Uhr
A6105	Di., 25.3. – Di., 24.6.25, 18 – 18:45 Uhr
A6106	Mi., 26.3. – Mi., 25.6.25, 16 – 16:45 Uhr
A6107	Mi., 26.3. – Mi., 25.6.25, 17 – 17:45 Uhr
A6108	Mi., 26.3. – Mi., 25.6.25, 18 – 18:45 Uhr



Englisch für Kinder

Intensivkurs Grammatik 5. Klasse, 1. Halbjahr – Teil 1

Sabine Heigl

Wiederholung Stoff der 5. Klasse Mittelschule/Realschule/Gymnasium – Teil 1 – Ab Jahrgangsbeginn

In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 5. Klasse ab Jahrgangsbeginn eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Zusätzlich wird gezielt auf die ersten grundlegenden Themen eingegangen, die sich permanent in den Grammatikthemen der folgenden Jahrgangsstufen wiederfinden werden. Der Kurs ist unabhängig von der weiterführenden Schulart. Ziel ist es, Grundlagen der englischen Grammatik zu festigen und Unterschiede zur deutschen Sprache zu begreifen.

Mitzubringen: „Das Übungsheft 5 Englisch“ Mildener Verlag 978-3-619-19440-7; € 7,-; Buch wird im Kurs verteilt und bezahlt. Federmäppchen mit Buntstiften

A6152A

Termine: Sa., 4.1. – So., 5.1.25, 10 – 12:15 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio), Obere Hauptstr. 25

Dauer: 2 Vormittage

Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

Englisch – Speaking

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

Sabine Heigl

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 bereiten 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 €,

A6156

Termine: Mi., 26.2. – Fr., 28.2.25, 17:30 – 19 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-; mind. 4/max. 6 Tn



Sabine Heigl

Ich bin staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin in Englisch, gebürtige Oberpfälzerin und lebe mit meinem Mann und meinen beiden Kindern in der Hallertau. Mit meiner Tätigkeit als Nachhilfelehrerin stehe ich seit mehreren Jahren Erwachsenen, Schülern und Eltern mit Rat und Hilfe zur Seite. Durch diese Arbeit habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und freue mich immer wieder im Rahmen der VHS mit Kindern zusammenarbeiten zu dürfen.

KREATIVITÄT

Kreativer Malkurs 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 Ölkreiden.



A6305

Termine: Mo., 7.4. – Mo., 5.5.25, 16 – 17:30 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1
Dauer: 3 Nachmittage
Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 6 Tn

SPEZIAL

Selbstbehauptungskurs für Kinder

Chiara van Willigen, Persönlichkeits- und Resilienztrainerin

Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, (Cyber)Mobbing oder sogar Gewalt. Mit diesem Training für Kinder „aus der Praxis für die Praxis“ lernen Kinder, damit umzugehen. Für mehr Sicherheit und für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft! Ernste Themen aber mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden Sie unter www.einfach-stark.eu.

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend ergänzt, der Termin folgt separat per E-Mail.



Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse)

Mit interaktiven und einfachen Übungen erarbeiten wir Strategien, um Konflikte gewaltfrei zu lösen, unter anderem:

- Die richtige Körperhaltung, um mutig zu wirken
- Was wir tun können, wenn wir beleidigt werden oder uns etwas weggenommen wird
- Wie wir richtig Hilfe holen
- Wie wir ernst genommen werden
- Wie wir klar und deutlich kommunizieren

Mitzubringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

A6402

Termin: Sa. 5.7.25, 10 – 13 Uhr
Ort: vhs Raum, Obere Hauptstr. 10
Gebühr: € 39,- / Geschwisterkind € 29; mind. 8/max. 8 Tn

Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“ (3. u. 4. Klasse)

Die Kinder bekommen Strategien für die 5 Hauptkonflikte:

- Beleidigungen
- Provokationen
- Wegnahme eines Gegenstandes
- Schubsen und hauen
- Gewaltandrohung

Zusätzlich lernen wir:

- Wie wir mehr Klarheit in unsere Kommunikation bekommen
- Wie wir unsere Gedanken in eine gute Richtung lenken und auch Dinge, die uns schwerfallen, mit hoher Energie meistern
- Wie wir unsere Gefühle sowie die der Mitmenschen erkennen und einordnen
- Wie wir aus der Opfer- bzw. Täterrolle kommen

Mitzubringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

A6403

Termin: Sa. 5.7.25, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort: vhs Raum, Obere Hauptstr. 10
Gebühr: € 39,- / Geschwisterkind € 29; mind. 8/max. 8 Tn





ANSPRECHPARTNERIN

Ramona Meißner
Leitung vhs Nandlstadt

Kontakt:

Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 08756/2157
Fax 08756/2235
info@vhs-nandlstadt.de
www.vhs-nandlstadt.de

Bürozeiten:

Dienstag und Mittwoch von
10 – 12 Uhr
Donnerstag von
14 – 16 Uhr

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!



SPRACHEN & VERSTÄNDIGUNG

Englisch für Fortgeschrittene



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.

3302

Termine: Do., 13.2. – Do., 3.7.25,
18 – 19:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 2
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 175,-/6 Tn
€ 150,-/8 Tn
€ 130,-/10 Tn

Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene



Ramón Alabarces López

„Bienvenidos“ bei uns im Kurs für Anfänger/ Fortgeschrittene.

Hier begeben Sie sich auf eine amüsante und abwechslungsreiche Rundreise durch die Kulturen und Sprache Spaniens und Lateinamerikas! In diesem Einführungskurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen und im Urlaub verständigen und an einfachen Gesprächen, über vertraute Themen, teilnehmen können. Wir laden Sie ein, die spanische Sprache mit Spaß und Vergnügen zu entdecken und das alles unter der Leitung von einem Muttersprachler.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Buch: Impresiones A2 – ISBN 978-3-19-334545-5

Ort	VHS-Raum 2
3306	Di., 1.4. – Di., 3.6.25, 17 – 18:30 Uhr 8 Abende € 96,-/5 Tn € 80,-/6 Tn
3307	Di., 24.6. – Di., 29.7.25, 17 – 18:30 Uhr 6 Abende € 72,-/5 Tn € 60,-/6 Tn

GESUNDHEIT & FITNESS

Tanzkreis



Voraussetzung Aufsteiger Niveau
Welttanzprogramm Stufe 2

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Sie haben das Tanzen für sich entdeckt und möchten sich und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Auszeit vom Alltag gönnen? Dann sind Sie bei den Tanzkreisen genau richtig. Mit viel Spaß und Geselligkeit werden Ihre Tanzkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen gefestigt und weiter ausgebaut.

Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner/in an. Wir freuen uns auf Sie!

Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

Ort	VHS-Gymnastikraum
4011	Mi., 12.3. – Mi., 14.5.25, 19:30 – 21 Uhr 8 Abende € 70,-; mind. 8/max. 12 Tn
4012	Mi., 21.5. – Mi., 30.7.25, 19:30 – 21 Uhr 9 Abende € 79,-; mind. 8/max. 12 Tn

Starker Rücken – Straffer Bauch

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

Ort	VHS-Gymnastikraum
4020	Mo., 10.3. – Mo., 2.6.25, 8:50 – 9:50 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 8 Tn
4021	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 8:50 – 9:50 Uhr 5 Vormittage € 40,-; mind. 6/max. 8 Tn



Fit mit Baby/Kind

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 Kindergartenalter 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

Ort	VHS-Gymnastikraum
4023	Mo., 10.3. – Mo., 2.6.25, 10 – 11 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
4024	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 10 – 11 Uhr 5 Vormittage € 40,-; mind. 6/max. 10 Tn

Flow Yoga

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

Ort	VHS-Gymnastikraum
4026	Mo., 10.3. – Mo., 2.6.25, 11:10 – 12:10 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 8 Tn
4027	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 11:10 – 12:10 Uhr 5 Vormittage € 40,-; mind. 6/max. 8 Tn



Zumba®-Time

Bianca Viol, Sozialpädagogin und Zumba In-structor 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! Megaspasä? Aber sowas von Ja.

Zumba®-Time ist unsere Happy Hour!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/Getränk, evtl. 1 Handtuch

Ort	VHS-Gymnastikraum
4040	Mo., 10.3. – Mo., 31.3.25, 18:30 – 19:30 Uhr 4 Abende € 32,-; mind. 4/max. 8 Tn
4041	Mo., 28.4. – Mo., 26.5.25, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 8 Tn
4042	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 8 Tn



Foto: Yerson Retamal/Pixabay

Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene

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“

4100

Termine: Do., 3.4. – Do., 17.7.25,
18 – 19 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

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“

4101

Termine: Do., 3.4. – Do., 17.7.25,
19 – 20 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Qigong – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußstern, zertifizierte QiGong-Kursleiterin

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen. Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist das Wichtigste der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken o. leichte Schuhe, evtl. Decke, Getränk

4200

Termine: Do., 13.3. – Do., 3.7.25,
8:30 – 9:30 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 11 Vormittage
Gebühr: € 99,-; mind. 4/max. 11 Tn

Vinyasa Yoga

Sabine Meusel, zertifizierte Yoga-Kursleiterin

„Prana Flow® Vinyasa“ ist ein dynamischer Yogastil, in welchem die verschiedenen Asanas, d.h. die Körperhaltungen der einzelnen Übungen, fließend ineinander übergehen. Der gleichmäßige Atem ist die Seele dieser Bewegungen und stellt energetisch eine Verbindung zwischen Körper und Geist her. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis:

- Yoga übt man am besten barfuß

- Mit leerem Magen übt es sich angenehmer, deshalb bitte möglichst zwei Stunden vor Kursbeginn nichts mehr zu sich nehmen



- Handyklingeln, Parfümwolken stören den Unterricht
 - Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn da sein
- Mitzubringen:** gemütliche, lockere Kleidung, am besten enganliegend, Yogamatte, Decke und Hilfsmittel (Yogablöcke – falls vorhanden), warme Socken, Jacke zum Überziehen

Ort	VHS-Gymnastikraum
4250	Di., 11.3. – Di., 27.5.25, 19 – 20:30 Uhr 10 Abende € 100,-; mind. 6/max. 8 Tn
4251	Di., 3.6. – Di., 29.7.25, 19 – 20:30 Uhr 7 Abende € 70,-; mind. 6/max. 8 Tn

Fit Mix

Ein effektives, abwechslungsreiches, Ganzkörpertraining

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie möchten sich mit Spaß bewegen und gezielt etwas für Ihren Körper tun? Oder suchen Sie einfach einen Ausgleich zu Ihren 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, Deep Work, dynamisches Faszientraining, Funktionelles Training, HIT- Intervalltraining, Powerpilates oder Powerworkout mit Hanteln etc., bieten ein vielfältiges Programm. Ein angenehmes Stretching rundet das Training ab und vermittelt ein spürbar positives Körpergefühl.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisen – sporthalle
4400	Di., 11.3. – Di., 29.4.25, 18 – 19 Uhr 6 Abende € 54,-; mind. 10/max. 20 Tn
4401	Di., 6.5. – Di., 3.6.25, 18 – 19 Uhr 5 Abende € 45,-; mind. 10/max. 20 Tn
4402	Di., 24.6. – Di., 29.7.25, 18 – 19 Uhr 6 Abende € 54,-; mind. 10/max. 20 Tn



Body, Swing & Style

Schwing dich fit 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. Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen entgegen wirken?
- 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 unsere Tiefenmuskulatur trainieren. Bei regelmäßiger Anwendung erreichen Sie schon nach kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl und sichtbare Erfolge. Zusätzlich finden Übungen aus dem Faszien-Training und Pilates Anwendung!

Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisen – sporthalle
4403	Di., 11.3. – Di., 29.4.25, 19 – 20 Uhr 6 Abende € 54,-; mind. 8/max. 15 Tn
4404	Di., 6.5. – Di., 3.6.25, 19 – 20 Uhr 5 Abende € 45,-; mind. 8/max. 15 Tn
4405	Di., 24.6. – Di., 29.7.25, 19 – 20 Uhr 6 Abende € 54,-; mind. 8/max. 15 Tn



KÜNSTLERISCHES & HANDWERKLICHES GESTALTEN



Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

Annegret Prummer, Dipl. ganzheitliche Farb- und Stilberaterin

Kennen Sie die Farben, die sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und von der Mode unabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit. Einen individuellen Farbpass (60 Euro) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben

5010

Termin: Sa., 1.3.25,
10 – 12:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

Annegret Prummer, Dipl. ganzheitliche Farb- und Stilberaterin

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsfarbe, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Mitzubringen: Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können.

5011

Termin: Sa., 1.3.25,
13 – 15:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 55,-; mind. 5/max. 10 Tn

Aquarellmalerei

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





Ort	VHS-Raum 1
Dauer	5 Abende
5020	Di., 11.3. – Di., 8.4.25, 19 – 21 Uhr € 110,-/3 Tn € 95,-/4 Tn € 80,-/5 Tn
5021	Di., 6.5. – Di., 3.6.25, 19 – 21 Uhr € 110,-/3 Tn € 95,-/4 Tn € 80,-/5 Tn
5022	Di., 1.7. – Di., 29.7.25, 19 – 21 Uhr € 110,-/3 Tn € 95,-/4 Tn € 80,-/5 Tn

T-Shirt Nähkurs

Sigrid Burger-Jehle,
Maß- und Änderungsschneiderin

Wie vermeide ich verzogene Seitennähte oder einen ausgeleierten Halsausschnitt – in diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Nähtipps. Sie lernen, ein klassisches T-Shirt selbst zu nähen.

Für Nähanfänger ist der Kurs nur geeignet, sofern Sie Ihre Nähmaschine sicher und selbstständig bedienen können.

Mitzubringen: ca. 1,20 m gewaschenen Baumwoll-Jersey in 140 cm Breite, Nähgarn, Nähutensilien, Stoffschere, Papierschere, Verlängerungskabel, eine Zwillingsschere, eine 2,5 mm breite, sowie einen T-Shirt Schnitt oder ein altes Lieblingsteil, das wir zerlegen oder abzeichnen können. Overlock falls vorhanden.



5030

Termine: Mi., 26.3. – Mi., 9.4.25,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 54,-; mind. 3/max. 6 Tn

Overlock Nähkurs

für Anfänger

Sigrid Burger-Jehle,
Maß- und Änderungsschneiderin

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang und das System der Overlock Nähmaschine kennen. Dabei geht es um Themen wie: Welcher Faden gehört zu welcher Spannung? Wie näht man Ecken und Rundungen? Eine Overlock kann noch viel mehr als nur einfache Nähte. Schon neugierig? All das lernen Sie in diesem Kurs kennen. An den 6 Kursabenden kann an eigenen Projekten genäht werden. Die Dozentin steht Ihnen dabei gerne mit Tipps und Tricks zur Seite.

Mitzubringen: Bitte kontaktieren Sie vor Kursbeginn die Dozentin unter: naehtreff@mail.de, um gemeinsam Ihr Projekt und die benötigten Materialien zu besprechen.

5031

Termine: Mi., 30.4. – Mi., 4.6.25,
19 – 21:30 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 135,-; mind. 3/max. 6 Tn

Wickelkleid – ein sommerlicher Look, selbst genäht

Sigrid Burger-Jehle,
Maß- und Änderungsschneiderin

Rechtzeitig zum Sommerbeginn lernen Sie Schritt für Schritt ein luftiges, leichtes Wickelkleid zu nähen. Es wird aus einem einfachen Schnitt hergestellt und ist sehr raffiniert.

Für Nähanfänger ist der Kurs nur geeignet, sofern Sie Ihre Nähmaschine sicher und selbstständig bedienen können.

Mitzubringen: 3 m Stoff, am besten Viskose, Baumwoll-Batist oder leichter Baumwoll Popeline (Hemdenpopeline), kleine Schere, Stoffschere, passenden Faden sowie Schnittpapier und Verlängerungskabel. Bei Fragen zur Stoffwahl bitte die Dozentin unter: naehtreff@mail.de kontaktieren.

5032

Termine: Mi., 25.6. – Mi., 30.7.25,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 108,-; mind. 3/max. 6 Tn

Der BrotBackKurs

Markus Hiereth

NEU

Wo kann ich ein gutes Brot besorgen? Zwar bieten Filialbäckereien zahllose Sorten an und selbst der Discounter bäckt, aber die Qualität überzeugt oft nicht. Zusatzstoffe peppen Farbe und Geschmack auf, für die Haltbarkeit sorgen mitunter Konservierungsstoffe.

Dass auch Sie selbst, ohne besondere Ausstattung, aus Mehl, Wasser und Salz ein rösches und duftendes Brot backen können, vermittelt dieser Kurs. Zeit allerdings, die will Brot aus echtem Sauerteig haben. Sie gewähren sie ihm jedoch gern, weil Sie nur backen, wenn Ihnen danach ist. Denn im Kurs backen wir einen Teil der Brote in einem modernen Einmachglas, in dem es sich über Wochen hält.

Kursgebühr inkl. 8 Euro Materialkosten pro Person.

Mitzubringen: Schürze, Schüssel mit festem Deckel, Geschirrtücher

5500

Termin: Di., 1.4.25,
18 – 21 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule
Nandlstadt – Schulküche

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 33,-; mind. 4/max. 8 Tn



Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

In der asiatischen Küche finden sich vielfältige Zutaten und geschmacksintensive Gewürze. Gemeinsam verarbeiten wir diese zu einer Wantan-Suppe mit gefüllten Teigtaschen (Schweinehackfleisch, Garnelen, Mu-Err Pilzen), Lauchzwiebeln und Pak Choi. Als Hauptgericht kochen wir Glücksrollen – Reispapierrollen gefüllt mit gekochten Garnelen, Hühnerfleisch, Eiern, frischem Gemüse und Kräutern 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. 22 Euro Materialkosten pro Person.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Geschirrtücher

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Schulküche
5501	Do., 8.5.25, 18 – 21:30 Uhr 1 Abend € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn
5502	Do., 5.6.25, 18 – 21:30 Uhr 1 Abend € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn



DIE JUNGE VHS KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

GESUNDHEIT & SPORT

Zumbini®

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Viol, 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

Ort	VHS-Gymnastikraum
6600	Fr., 14.3. – Fr., 4.4.25, 16 – 16:45 Uhr 4 Nachmittage € 28,-; mind. 4/max. 10 Tn
6601	Fr., 2.5. – Fr., 30.5.25, 16 – 16:45 Uhr 5 Nachmittage € 35,-; mind. 4/max. 10 Tn
6602	Fr., 27.6. – Fr., 25.7.25, 16 – 16:45 Uhr 4 Nachmittage € 28,-; mind. 4/max. 10 Tn





VOLKSHOCHSCHULE ZOLLING



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

**für die Gemeinden
Attenkirchen, Haag,
Wolfersdorf und Zolling**

Adresse Büro
Rathausplatz 1
85406 Zolling
Telefon 081 67 / 69 43-32
Mail vhs-zolling@vhs-moosburg.de

Adresse vhs-Räume
Moosburger Str. 10
85406 Zolling

Bürozeiten
Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag,
9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr

Anmeldung
Online: www.vhs-moosburg.de,
Reiter vhs Zolling
Telefonisch oder per E-Mail
Schriftlich mit der Anmeldekarte
Gerne auch persönlich

**Allgemeine
Geschäftsbedingungen**
Die Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen der vhs Moosburg e.V.
gelten auch für die vhs Zolling.



GESELLSCHAFT UND LEBEN

RECHT/VERBRAUCHER-FRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamenterrichtung 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 Testamenterrichtung? 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 Testamenterrichtung 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

Z100

Termin: Di., 3.6.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



Foto: sarcifippo/Pixabay

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

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 Eltern

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 24.6.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

Vortrag

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

So sichern Sie sich und Ihre Familie ab

Monika Blümel

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

Z102

Termin: Di., 15.7.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN

Exkursion

Frühjahrskur mit Wildkräutern

NEU

Brigitte Schulte,
Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin BNE

Nach der Winterpause beginnt die Natur im Frühjahr wieder aufzublühen. Wir hingegen, die wir uns kaum eine Pause gönnen, befinden uns oft nach dem langen Winter in einem Tief. Die natürlichen Kräfte der Wildkräuter können uns helfen, einen Weg aus diesem mentalen und körperlichen Tal zu finden.

Auf einem Spaziergang rund um Thalham bei Attenkirchen zeigt Ihnen die Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin Brigitte Schulte interessante Kräuter, die für unsere Vitalisierung ideal geeignet sind.

Mitzubringen: Schuhwerk und Kleidung der Witterung angepasst, die Wanderung findet entlang befestigter Wege statt

Z110

Termin: So., 4.5.25, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

PSYCHOLOGIE/ LEBENSHILFE

Endlich Ordnung im Kleiderschrank inklusive Kleiderfalten

Markéta Lübben

Wünschst du dir einen strukturierten und ordentlichen Kleiderschrank, der Freude statt Chaos bietet?

Hier lernst du, deinen Kleiderschrank besser zu organisieren und nur die Kleidungsstücke zu behalten, die du gerne trägst. Wir nehmen uns die Kunst des Kleiderfaltens vor – inspiriert von der bekannten Methode à la Marie Kondo. Von Hosen über T-Shirts, Pullover, Socken, Unterwäsche bis hin zu Sportkleidung: Wir falten sie alle gemeinsam! Mit vielen praktischen Tipps zu Organisieren und Strategien, die das Loslassen von ungenutzter Kleidung erleichtern.

Mitzubringen: Folgende Kleidungsstücke: Hosen, T-Shirts, Pullover, Socken, Unterwäsche, Sportkleidung und alles was sie noch zusammenlegen möchten, damit wir gemeinsam das Falten und Organisieren üben können.

Z150

Termin: Di., 18.3.25, 17:30 – 20 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 7 Tn



Maria Neumann

Als Hundetrainerin und Welpencoach möchte ich mein Wissen an (künftige) Hundebesitzer weitergeben, damit Sie von Anfang an eine harmonische und vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Hund aufbauen können und das Zusammenleben für beide Seiten zu einer schönen Erfahrung wird.

Seit 2024 betreibe ich meine eigene Hundeschule ELITEPFOTEN in Bruckberg, bei der ich mich auf Welpen spezialisiert habe. Dort begleite ich meine Kunden auf dem Weg „vom Hofnarren zum Herzog“.



Foto: agdpinzeissin/Pixabay

Das Hunde 1x1: Alles, was künftige Hundebesitzer wissen sollten

Der kompakte Startkurs für
baldige Hundehalter

Maria Neumann

Sie möchten einem Hund ein Zuhause geben? In diesem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Fakten, die Sie wissen sollten, bevor ein Vierbeiner bei Ihnen einzieht.

- Welche Rassen bringen welche Eigenschaften mit?
- Wie bereite ich mich auf einen Hund vor?
- Welche Grundausstattung benötige ich und welche Regeln und Vorschriften gibt es, die mich als Hundehalter betreffen?
- Und wie gestalte ich die erste Zeit mit meinem Hund?

All das und noch vieles mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

Z151

Termin: Fr., 28.3.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 15 Tn

WIRTSCHAFT/ FINANZEN

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

In Zeiten höherer Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung – Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Z160

Termin: Mo., 12.5.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben digitale Währungen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie diese funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Z161

Termin: Mo., 19.5.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: bitcoin-schweiz/Pixabay



BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN-KURSE/BÜROSOFTWARE

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: Schule Zolling,
Heilmeierstr. 12, EDV-Raum/
1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255

Erste Schritte am Computer

Basiswissen für Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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?

Z220

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 17.3.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in Microsoft-Office

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.

Z221

Termine: Mo., 24.3. – Mo., 31.3.25,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Grundlagen

für Einsteiger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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



Z222W1

Termine: Di., 1.4. – Di., 8.4.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Aufbaukurs

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.



Z222W2

Termin: Di., 29.4.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL-Grundlagen

– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.



Z223E1

Termine: Mo., 28.4. – Mo., 2.6.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 136,-; mind. 3/max. 8 Tn

EXCEL – Aufbaukurs

für Fortgeschrittene

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.



Z223E2

Termine: Mo., 23.6. – Mo., 30.6.25,
18 – 21 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
EDV-Raum Zi.Nr. 255/ 1. Stock
im Mittelbau

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn



EXCEL Auffrischkurs

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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!



Z223E

Termin: Di., 6.5.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger

(keine Programmierkenntnisse erforderlich)

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.



Z224

Termine: Di., 13.5. – Di., 20.5.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.



Z225

Termine: Di., 27.5. – Di., 3.6.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

PowerPoint Präsentationen

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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.



Z226

Termine: Di., 24.6. – Di., 1.7.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

Datensicherung und Aufräumen im PC-System

– Verwaltung Ihrer Dateien
wie in einem Aktenschrank –

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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 – ei-

gentlich 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.

Z227

Termin: Mo., 7.7.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

Online gehen – aber wie?

Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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?

Z228

Termin: Mo., 7.4.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

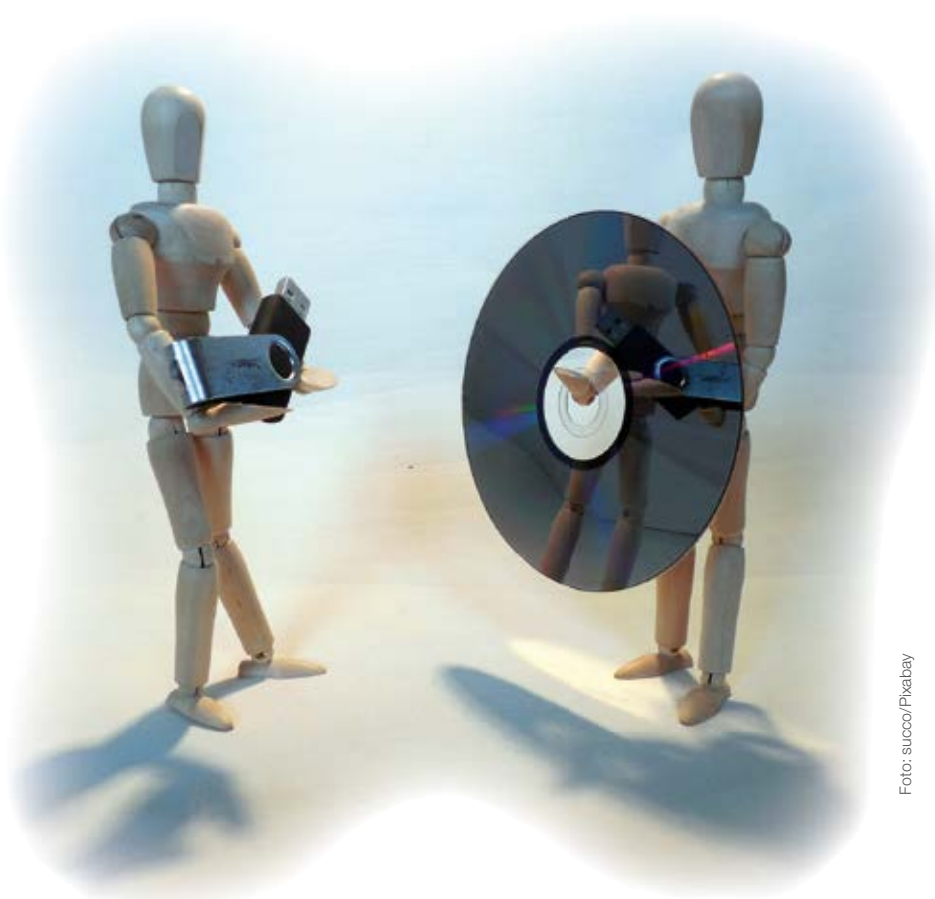


Foto: succo/Pixabay



FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Hartmut Nehme

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Z250

Termin: Mo., 23.6.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigene Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Aus- und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Z251

Termin: Sa., 28.6.25, 10 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn



Texte schreiben mit ChatGPT und Claude

Mehr Effizienz für Ihr Business

Ursula Martens

Nutzen Sie die Macht der Künstlichen Intelligenz für Ihren Geschäftserfolg! In diesem praxisorientierten 3-Stunden-Workshop lernen Sie, wie die Sprachmodelle ChatGPT und Claude Ihre tägliche Arbeit revolutionieren können.

Nach diesem Kurs können Sie:

- professionelle Texte für Korrespondenz, Website, Social Media und Marketing erstellen
- kreative Ideen und Lösungsansätze von der KI generieren lassen
- mindestens die Hälfte der Zeit für Texterstellung sparen

Erleben Sie live, wie KI Ihren Arbeitsalltag erleichtert und profitieren Sie von der Erfahrung einer professionellen Texterin im Umgang mit KI-Tools.

Bringen Sie gerne eine Aufgabe zur Texterstellung mit, max. 1 DIN A4-Seite, damit alle Teilnehmenden berücksichtigt werden können.

Mitzubringen: Notebook, Claude, Chat GPT

Z252

Termin: Sa., 5.4.25, 9 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn



Ursula Martens

Mein Name ist Ursula Martens. Mein Unternehmen WORTKIND habe ich 2007 in Freising gegründet. Jetzt lebe und arbeite ich in Moosburg. Für alle Arten von Unternehmen schreibe ich alle Arten von Texten zur Außendarstellung. Vom Einzelunternehmen bis zum Weltkonzern, vom Firmennamen bis zum Webtext.

Mit ChatGPT arbeite ich täglich seit ungefähr einem Jahr. Als erfahrene Texterin weiß ich, was gute Texte ausmacht, und wie ich sie von ChatGPT erhalte. Ich entwickle und verkaufe Prompts (Handlungsanweisungen) für Texte und für zahlreiche Aufgaben im Unternehmen.

SPRACHEN

Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zum/r jeweiligen Dozenten:in, 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

€ 185,- bei 3 Tn € 138,- bei 5 Tn
€ 145,- bei 4 Tn € 108,- ab 6 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 2/DG, wenn nicht anders angegeben.

ENGLISCH



*Learning English –
combine business with pleasure*

Alle Kurse sind so konzipiert, dass man jederzeit neu hinzustoßen kann, da bereits Besprochenes regelmäßig oder auf Wunsch wiederholt wird.

English Refresher Basic (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch 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: Einfache bis mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Z310

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.7.25,
10:45 – 12:15 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre wieder aufzufrischen. Unser Lehrbuch bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl, um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu üben und zu verbessern. Außerdem lesen wir eine englische 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. Don't hesitate and join us!

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Z311

Termine: Mi., 12.3. – Mi., 2.7.25,
9 – 10:30 Uhr

9 o'clock Morning Talk – Improve your English by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Talking about topical issues and bits and pieces you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. We also do some reading and listening exercises. As a matter of course we revise details of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book you can join the running course without any problems and at any time. We are always very happy to welcome new members! You'll be enjoying 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.

Z312

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.7.25,
9 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG



Foto: Alp Gerny/Pixabay

SPANISCH



¡Perfecciona tu español! Er- weitere dein Spanisch! (A1/A2)

Ramon Alabarces López

In diesem Kurs für Fortgeschrittene tauchen wir tiefer in die spanische Sprache ein. Du wirst deine Sprachkenntnisse verfeinern und deinen Wortschatz um komplexe Ausdrücke und idiomatische Wendungen erweitern.

Ob du beruflich oder privat mit der spanischen Sprache zu tun hast – hier findest du die passenden Werkzeuge, um dich sicher und flüssig auszudrücken.

Hablar español a la perfección es nuestro Ziel. ¡Te esperamos!

Z340

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
16 – 17:30 Uhr



Foto: Steve Bidmead/Pixabay



GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Vortrag:

Spannungskopfschmerzen und Migräne

NEU

Manuela Wackerbauer

Leiden Sie unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne und suchen Sie nach sanften, natürlichen Methoden zur Linderung?

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche naturheilkundlichen Maßnahmen im Akutfall helfen können und wie Sie langfristig Ihre Beschwerden reduzieren und somit Ihre Lebensqualität verbessern können.

Was Sie erwartet:

- praktische Techniken zur Selbsthilfe, u.a. Auflagen, Wasseranwendungen und eine kurze Einführung in die Fußreflexzonenmassage
- Ernährungsempfehlungen, die Spannungskopfschmerzen und Migräne positiv beeinflussen können
- Tipps für eine gesunde Lebensweise, die vorbeugend wirken kann

Mitzubringen: Schreibsachen

Z400

Termin: Fr., 16.5.25, 16 – 17:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Gebühr: € 10,-; mind. 4/max. 20 Tn



Manuela Wackerbauer

Mein Name ist Manuela Wackerbauer. Ich bin Heilpraktikerin und halte den Vortrag „Spannungskopfschmerzen und Migräne – natürliche Wege zur Linderung“.

Nachdem ich selber sehr lange Zeit Kopfschmerzpatientin war, ist es mir eine Herzensangelegenheit, Ihnen natürliche und sanfte Methoden zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu vermitteln.

In meiner Freizeit bin ich gerne mit meinen beiden Kindern an der frischen Luft, treibe Sport und lese viel.

Vortrag:

Blaue Zonen/Blue Zones

NEU

Das Geheimnis der 100-Jährigen

Sabine Lies

„Blue Zones“ sind geografische Regionen auf der Welt, in denen Menschen außergewöhnlich lange und gesund leben. Diese Zonen wurden von dem Forscher Dan Buettner entdeckt und analysiert.

Gemeinsam haben diese Zonen bestimmte Lebensgewohnheiten und Merkmale, die maßgeblich zu ihrer außergewöhnlichen Langlebigkeit und Gesundheit beitragen. Es werden die einzelnen Gebiete vorgestellt sowie die gemeinsamen Merkmale und Verbindungen zueinander. Und wir gehen der Frage nach, was diese Menschen glücklich macht. Können wir dieses Glück auch für uns finden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Wegen suchen, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern und sich für ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitsförderung interessieren.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z401

Termin: Fr., 27.6.25, 19 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 20 Tn

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintaining um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen. Beides sorgt für Stressabbau, Entspannung und Mobilität, ist unkompliziert zu erlernen – für jung und alt – und wird mit toller Musik begleitet. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Z410

Termine: Fr., 14.3. – Fr., 27.6.25, 18 – 19 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 102,-; mind. 3/max. 10 Tn

Abendkurs

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Brigitte Mitterleitner

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte und nachhaltige Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das 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 gut für Menschen, die schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können. Weitere Entspannungsübungen (Atemübungen, Bewegung usw.) ergänzen das Ganze! Bringen Sie mehr Lebensqualität in Ihren Alltag!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, warme Socken

Z412

Termine: Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 18:30 – 19:45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 8 Termine

Gebühr: € 80,-; mind. 4/max. 8 Tn





Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji

Teil 1: Grundlagen

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In diesem zweiteiligen Kurs werden nach und nach die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 7 Minuten und lässt sich gut als tägliche Gymnastik in den Alltag einbauen. Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es sich dabei um typische Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo. Alle Bewegungen sind im Fluss, währenddessen auf die Atmung geachtet wird. Ziele des Kurses sind: Inneres und äußeres Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkompetenzen und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 1: Taiji zum Kennenlernen

Inhalte: Grundlagen der Taiji-Schritte, Richtungen, Atmung, Ausführung und Verbindung der Bilder 1-11

Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.



Z414

Termine: Di., 11.3. – Di., 29.4.25,
10:30 – 12 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn

Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji

Teil 2: Aufbaukurs

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

Kurs 2: Taiji Aufbaukurs

Inhalte: Ausbau und Komplettierung mit den Bildern 12-24, einige Durchlaufwiederholungen der gesamten Übungsfolge 1-24

Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

Z415

Termine: Di., 13.5. – Di., 8.7.25,
10:30 – 12 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 6 Termine, nicht am 3.6.
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn

Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können.

Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und ihn für eine bestimmte Zeit beeinflussen. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst gelenkt. In den drei Einheiten atmen wir langsam und tief zu speziell ausgesuchter Musik. Diese langsame, tiefe Atmung kann äußerst hilfreich sein bei Bluthochdruck, Asthma und kann helfen, seelische Anspannung abzubauen. Durch das verbundene Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unserem gesamten Organismus auf. Dadurch erfolgt eine Reinigung der Zellen, sowie eine Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein. Durch diese Art des achtsamen Atmens finden wir zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z416

Termine: Di., 25.3. – Di., 8.4.25,
19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivatmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.

Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen kann das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug sein, um uns selbst zu helfen.

Durch die vermehrte Energieaufnahme wirkt die Energieatmung erfrischend und vitalisierend und hilft dem Geist klarer zu denken und zu erkennen. Unsere Intuition, Inspiration und Kreativität werden wieder aktiv. Blockaden werden aufgelöst und Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, wird frei. Durch diese Art des bewussten und aktiven Atmens können wir wieder zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein finden.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z417

Termine: Di., 13.5. – Di., 27.5.25,
19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn



Foto: Iva Balk/Phobay



OUTDOORTRAINING

Nordic Cross Skating

Einsteigerkurs Langlauf-Skating
im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Durch die großen Räder und das einfache Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inline-Skaten. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining.



Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts. Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

In der Kursgebühr enthalten ist die Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 46) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 14.5.25.

Mitzubringen, falls vorhanden: Fahrrad-Helm, Inlineskate-Protektoren (Hand, Knie, Ellenbogen). Diese können auch bei der Kursleitung nach Rücksprache ausgeliehen werden.

Z420

Termin: Sa., 17.5.25, 8:30 – 11:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
Zolling, Am Amperkanal 1
Gebühr: € 80,-; mind. 3/max. 5 Tn

YOGA & QIGONG

Qigong – „Pflege 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.

Qigong 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
Z430A	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 8:45 – 10:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z430B	Do., 26.6. – Do., 31.7.25, 8:45 – 10:15 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431A	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 10:30 – 12 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431B	Do., 26.6. – Do., 31.7.25, 10:30 – 12 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußstern

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen.

Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist eine der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken oder leichte Schuhe, bei Bedarf eine Decke, Getränk

Z432

Termine: Di., 11.3. – Di., 27.5.25,
19 – 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 120,-; mind. 4/max. 10 Tn



Foto: Gaby Stein/Pixabay

Resilienz-Seminar – aufrecht und gestärkt mit Shaolin Qigong

NEU

Ein Seminar für neue Lebensfreude und Leichtigkeit.

Sylvia Scherg

„Resilienz“ – sich wieder aufrichten! Stress, Schicksalsschläge, Ängste, Sorgen drücken nach unten, ziehen Energie und Lebensfreude! In diesem Seminar stärken wir uns mit verschiedenen, wohltuenden Shaolin Qigong Techniken zu schöner Klangmusik. Wir stärken unser Schutzfeld, um nicht mehr so schnell aus dem Gleichgewicht zu geraten. Mit speziellen Shaolin Bewegungs- und Atem-Qigong-Techniken wird die innere Spannkraft gestärkt und Altes losgelassen. Wir erfahren den eigenen inneren Kraftort und laden uns mit frischer Energie auf. Geleitete innere meditative Reisen aus dem stillen Qigong im Liegen und Stehen, Akupunktmassagen und angenehme Dehnübungen helfen hierzu zusätzlich. Zum Ausklang bringt eine tiefenentspannende Phantasiereise Entspannung und Wohlfühl.

Dieses Seminar ist geeignet für Alt und Jung. Hinweis: In der Pause wird Tee angeboten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke

Z433

Termin: Fr., 21.3.25, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn



Sylvia Scherg

Als Arbeits-/Entspannungstherapeutin und Shaolin Qi Gong Lehrerin liegt mir vor allem am Herzen, Ihnen eine gesunde Balance zu ermöglichen mit wohltuenden Techniken, die ihre eigenen Energien immens stärken können. Und gleichzeitig mit Tiefenentspannung das eigene Potential, die innewohnende natürliche Ruhe und Leichtigkeit zu finden.

„Power und Relax“ ergänzen sich und ermöglichen ein freudvolles Leben voller Energie und innerer Gelassenheit.



Foto: Khusen Rustamov/Pixabay

Shaolin Augen Qigong Seminar

NEU

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong
zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Das Shaolin Augen Qigong zu schöner Klangmusik macht müde Augen munter, stärkt und erhält die Sehkraft, unterstützt klares Denken und ist für jeden wichtig. Denn unsere Augen brauchen gerade im Handy und Computer-Zeitalter besondere Liebe und Aufmerksamkeit.

Energie-Weck-, Shaolin-Bewegungs-Qigong und Atemtechniken bereiten auf die Shaolin Augen Qigong Übungen vor, die Augenmuskeltraining beinhalten, spezielle Energiepunkte aktivieren und massieren und einiges mehr. Die tiefenentspannenden Meditationen aus dem Stille Qigong bringen hierbei Erholung und inneren Frieden.

Das Shaolin Augen Qigong Seminar ist für jeden eine Wohltat, ob mit schwachen oder starken Augen!

Hinweis: In der Pause wird Tee angeboten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke, Aufbewahrung für Brille bzw. Kontaktlinsen

Z434

Termin: Sa., 28.6.25, 15 – 18 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum und Garten (bei schönem Wetter)
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn

Shaolin Wirbelsäulen Qigong Seminar – aufrecht und befreit durchs Leben

NEU

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong
zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Das Shaolin Wirbelsäulen Qigong zu spannender Klangmusik befreit und festigt vor allem unsere Wirbelsäule, die uns aufrecht und standfest durchs Leben trägt. Jeder einzelne Wirbel steht in Zusammenhang mit unserer Psyche. Auch seelische Zustände manifestieren sich in der Wirbelsäule. Aufrecht durchs Leben zu gehen, bedeutet Selbstbewusstsein, Zuversicht und Selbstvertrauen. Die sanften Dehnungs- und Bewegungsübungen können helfen, die Geschmeidigkeit und den Energiefluss zu erhalten und Blockaden zu lösen.

Shaolin Bewegungs-, Atem Qigong-Techniken und Massage wichtiger Energiepunkte bringen frische Energie und Entspannung und sind leicht erlernbar für Jung und Alt! Abschließend eine wohltuende innere meditative Phantasiereise im Liegen zur Tiefenentspannung.

Hinweis: In der Pause wird Tee angeboten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke, Aufbewahrung für Brille bzw. Kontaktlinsen

Z435

Termin: Sa., 17.5.25, 15 – 18 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum und Garten (bei schönem Wetter)
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn



Foto: Serhii G./Pixabay

Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen

NEU

Helene Kilger

Das Ziel des Yoga ist es, dass wir mit all unseren Anteilen im Einklang sind. Körper, Seele und Geist kommen in Harmonie. Der Yoga hat dieses Ziel Jahrtausende verfolgt und die Methoden weiterentwickelt und verfeinert. Im Yoga-Unterricht bewegen wir unseren Körper, dehnen und kräftigen ihn. Dabei kommen wir ins Spüren. Mit Tönen und Atemübungen werden die feineren Ebenen in uns erreicht, so dass wir am Ende der Stunde gut vorbereitet in eine Meditation gehen.

Hier hast du eine Möglichkeit deine An- und Verspannungen zu lösen, indem du dir diese Zeit gönnst und dich darauf einlässt.

Wir üben mit fließenden Bewegungen mit unserem Atemfluss als Taktgeber. Nach der Stunde fühlst du dich entspannt und doch gekräftigt.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

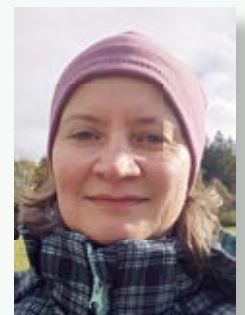
Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z436A	Mi., 12.3. – Mi., 9.4.25, 17:30 – 19 Uhr 5 Termine € 50,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436B	Mi., 30.4. – Mi., 4.6.25, 17:30 – 19 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z437A	Mi., 12.3. – Mi., 9.4.25, 19:15 – 20:45 Uhr 5 Termine € 50,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z437B	Mi., 30.4. – Mi., 4.6.25, 19:15 – 20:45 Uhr 6 Termine € 50,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z437C	Mo., 10.3. – Mo., 26.5.25, 19:15 – 20:45 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn

Helene Kilger

Namaste, mein Name ist Helene Kilger. Ich bin Yogalehrerin nach BDY/EYU. Mein Weg im Yoga hat vor über 20 Jahren angefangen. Yoga hat mir sehr gut geholfen durch die Höhen und Tiefen meines Lebens zu gehen. Es bietet wertvolle Werkzeuge für alle Phasen des Lebens, wofür ich es so sehr schätze.

Da ich selbst mehrfache Mutter bin und den Umgang mit den Kindern liebe, habe ich eine Extra-Ausbildung für das Unterrichten der Kinder im Yoga besucht.

Meine weiteren Leidenschaften sind Ayurveda, das Wissen des Lebens, und die Philosophie des Yoga. Ich gärtne gerne, lese, lerne, koche und habe Spaß mit meinen Kindern.





Yoga für Vielsitzer

Tanja Janeva

Der Yogastil, den wir in diesem Kurs praktizieren, ist eine Mischung von Hatha und Vinaysa Yoga. Bekomme mehr Gefühl für deinen eigenen Körper. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit während du die Beweglichkeit deines Körpers verbesserst.

Wenn du im Alltag viel sitzt und schwer abschalten kannst, ist dieses Yoga dein perfekter Ausgleich mit dem Ziel der Stärkung der Muskeln und der Verbesserung deiner Konzentration, sowie die Lösung von Verspannungen und die Balance.

Geeignet für Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene.

in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z438	Di., 11.3. – Di., 8.7.25, 19 – 20:15 Uhr 14 Termine € 140,-; mind. 5/max. 10 Tn

in Attenkirchen

Ort	Gemeindezentrum Atten- kirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/1. Stock
Z439	Do., 13.3. – Do., 10.7.25, 19 – 20:15 Uhr 12 Termine € 120,-; mind. 5/max. 10 Tn

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

Z440

Termine: Di., 29.4. – Di., 22.7.25,
18 – 19 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 8 Termine,
nicht am 13.5., 3.6., 1.7.
Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn

Vormittagskurs

Starker Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für
Intensivpflege & Anästhesie

„Bewegter 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, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z442	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 9 – 10 Uhr 5 Termine, nicht am 20.3., 3.4., 8.5. € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn
Z443	Do., 5.6. – Do., 17.7.25, 9 – 10 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn

Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Übungen, die helfen,
den Körper gesund zu halten

Karin Hanrieder, Zertifizierte Liebscher und
Bracht Schmerztherapeutin

Haben Sie schon von der „Liebscher und Bracht Schmerztherapie“ gehört? Haben Sie Schmerzen und suchen nach den richtigen Bewegungen, die Ihnen helfen, Ihren Schmerzen entgegenzuwirken? Oder wollen Sie einfach nur präventiv lernen, was Ihnen hilft, ein gesundes, schmerzfreies Leben zu führen?

Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die aktiv etwas für einen gesunden Körper tun wollen! Und natürlich für alle, die die eventuell schon bekannten Übungen der Methode in einer Gruppe unter Anleitung regelmäßig ausüben wollen!

Hier lernen oder wiederholen Sie sanfte, konsequente Bewegungen und Dehnungen, die Ihnen dabei helfen werden, sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper zu fühlen!

Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Z445

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 30.6.25,
17 – 18 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 12 Termine, nicht am 23.6.
Gebühr: € 114,-; mind. 4/max. 9 Tn



Foto: Pixabay



Foto: StockSnap/Pixabay



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 Kindergarteneintritt 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, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z448	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 10:10 – 11:10 Uhr 5 Termine, nicht am 20.3., 3.4., 8.5. € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z449	Do., 5.6. – Do., 17.7.25, 10:10 – 11:10 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn

FITNESS/KRAFT/AUSDAUER

PILATES – gesund und beweglich

Karin Hanrieder

Pilates gilt als effektives, ganzheitliches Gesundheitstraining und bringt Körper und Geist in Balance. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, die aufrechte Körperhaltung verbessert und die eigene Körperwahrnehmung gefördert. Hauptziel ist es die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“, zu stärken.

Durch gezielte Atmung und Konzentration auf den Bewegungsfluss ist Pilates ein idealer Ausgleich zum stressigen Alltag.

Werde stärker und beweglicher und gehe aufrecht und gelassen aus dieser Stunde!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

PILATES in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z450	Do., 13.3. – Do., 3.7.25, 10 – 11 Uhr 10 Termine, nicht am 26.6. € 75,-; mind. 5/max. 14 Tn
	Kerstin Forster
Z452	Di., 6.5. – Di., 22.7.25, 8:30 – 9:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z454	Do., 8.5. – Do., 24.7.25, 18 – 19 Uhr 9 Termine € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn

PILATES in Attenkirchen

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
	Stefanie Spachtholz
Z456A	Mo., 10.3. – Mo., 26.5.25, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z456B	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn

PILATES in Zolling

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
Z459	Do., 13.3. – Do., 3.7.25, 17:30 – 18:30 Uhr 10 Termine, nicht am 26.6. € 75,-; mind. 5/max. 14 Tn

PILATES goes Bikini

Das Pilates Programm für den Sommer!

Stefanie Spachtholz

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Fitness verbessern möchten. Du benötigst keine Vorkenntnisse, um beim „Pilates goes Bikini“ teilzunehmen. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dich auf deinem Level zu fordern und zu fördern. Wir arbeiten gezielt an Kräftigung, Koordination und Kondition mit klassischen Pilates- und Fitnessübungen.

Das „Pilates goes Bikini“ Programm intensiviert sich Woche für Woche. In jeder Stunde ist das Training gesteigert. Das Ziel des Workshops ist es, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Muskeln maximal einzusetzen und unsere Kondition zu verbessern.

Kurz, ein komplettes Trainingsprogramm für den ganzen Körper. „Pilates goes Bikini“ dauert insgesamt zehn Wochen, sichere dir einen Platz!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Z457

Termine: Di., 11.3. – Di., 27.5.25,
18 – 19 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 9 Tn

BODYART® Training in Wolfersdorf

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

Z460

Termine: Do., 8.5. – Do., 24.7.25,
19 – 20 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 9 Termine

Gebühr: € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn



Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

Tanja Janeva

Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird in diesem einstündigen Workout besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Unterschiedliche Bewegungskombinationen sorgen für ein abwechslungsreiches Uptempo Workout, welches Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainiert. Auch der Fettstoffwechsel wird durch dieses Training optimal in Schwung gebracht.

Kurze Entspannungs – und Trinkpausen gehören genauso dazu, wie ein abschließendes Stretching. Frauen und Männer sind gleichermaßen Willkommen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z462

Termine: Di., 11.3. – Di., 8.7.25,
18 – 19 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 14 Termine

Gebühr: € 105,-; mind. 5/max. 10 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 Stoffwechselvorgänge 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)
Z468A	Mo., 10.3. – Mo., 26.5.25, 19:45 – 20:45 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z468B	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 19:45 – 20:45 Uhr 5 Termine € 37,50; 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 TeilnehmerInnen 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.

Z470

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 21.7.25,
20 – 21 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal

Dauer: 16 Termine

Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 15 Tn

Total Body Workout in Attenkirchen

Tanja Janeva

In diesem Workout trainierst du den ganzen Körper. Du folgst dem Rhythmus der Musik um deine Muskulatur aufzubauen, zu kräftigen und Fett zu verbrennen.

Trainiert werden alle Hauptmuskelgruppen über Bewegungen mit vielen Wiederholungen. Das Ziel ist die Kräftigung des ganzen Körpers.

Geeignet für alle, die eine körperliche Herausforderung wollen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z471

Termine: Do., 13.3. – Do., 10.7.25,
18 – 19 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen,
Hauptstraße 5,
Sitzungssaal/1. Stock

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 10 Tn

KÖRPER UND STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie

Annegret Prummer

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und mode-unabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpas (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Z481

Termin: Sa., 15.3.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Gebühr: € 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Annegret Prummer

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

Z482

Termin: Sa., 15.3.25, 13 – 15:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Gebühr: € 55,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Bruno/Phobay

KOCHEN & GENIEßEN

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.

Indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch

Charanjit Heer

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Paneer), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 20€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Z490

Termin: Sa., 17.5.25, 17 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 16 Tn

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

Die asiatische Küche lädt mit vielfältigen Gewürzen, gesunden Kräutern und Kombination der verschiedenen Geschmacksrichtungen zu einem Wohlfühlerlebnis ein. Entdecken Sie die taiwanesischen Suppe Wantan: Teigtaschen gefüllt mit Hackfleisch, Zwiebeln und Koriander. Anschließend kochen wir ein Rotes Thai Curry mit Garnelen, Gemüse, Kokosmilch, Zitronengras, Zitronenblättern und Koriander. Als Dessert gibt es frisches asiatisches Obst.

Zum Essen werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Materialkosten betragen 22 Euro pro Person und sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch, gute Laune

Z491

Termin: Fr., 9.5.25, 18 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 12 Tn



Foto: Omi Sidor/Pixabay

Sushi-Kochkurs

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche kennenlernen. Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe sowie verschiedene Sushi-Varianten wie Nigiri, Maki und Inside-Out-Rollen zu, eine vegetarische Variante darf dabei nicht fehlen. Sie erhalten Tipps zur richtigen Fischeauswahl, Schneide- sowie Rolltechnik. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten von 24€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch

Z492

Termin: Fr., 6.6.25, 18 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 50,-; mind. 4/max. 16 Tn



Brot backen im Backmobil

Roland Brix, Bäckermeister

Der Duft von selbst gebackenem Holzofenbrot – ein einzigartiges Geschmackserlebnis! Gemeinsam backen wir Brot im Backmobil der Gemeinde. Wir stellen unsere Teiglinge mit Sauerteig und Aromastück selbst her. Bevor wir loslegen, schauen wir uns noch folgende Punkte an:

- Sauerteig – Sorten und Führung
- Mehlsorten – welches Mehl für welchen Zweck
- Unterschied – Hefe und Trockenhefe
- Brüh- und Quellstück – Temperatur und Dauer
- Gärzeiten – GU und GV
- Backprozess – Temperaturen und Backzeit
- Brotbeurteilung

Eigene Backkörbchen können mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer nimmt sein selbst gebackenes Brot zum Genießen mit nach Hause.

Während des Backvorgangs werden gerne noch weitere Themen aus dem Kreis der Teilnehmer besprochen und Fragen beantwortet.

In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 12 € enthalten.

Mitzubringen: Backkörbe, wenn vorhanden, Schürze, Geschirrtuch

Z493

Fr., 14.3.25, 18 – 20 Uhr
Sa., 15.3.25, 8 – 13 Uhr
€ 40,-; mind. 6/max. 12 Tn

Z494

Fr., 27.6.25, 18 – 20 Uhr
Sa., 28.6.25, 8 – 13 Uhr
€ 40,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: Joanna Welgosz/Pixabay



Mediterrane Salate zur Grillsaison – herzgesund genießen

Johanna Alt, Diätassistentin

Sie suchen nach einer Alternative zu Kartoffel- oder Nudelsalat zu gegrilltem Fleisch? Sie wollen den Urlaub auf den Teller holen? Freuen Sie sich in diesem Kochkurs auf gesunde und leckere mediterrane Salate, Dips, selbstgemachtes Ketchup, Marinaden zu Fisch-Spießen, Grillgemüse und zum Schluss noch auf etwas Süßes.

Mit einer mediterranen Ernährung stärken Sie Herz und Gefäße. Eine besondere Rolle spielt dabei der bewusste Einsatz von Fetten und Ölen. Doch welche Fette sind günstig/ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einer herzgesunden Ernährung dazu? Dies und mehr erfahren Sie ganz nebenbei, während wir zusammen ein leckeres Grillmenü zaubern.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

Z495

Termin: Sa., 17.5.25, 10 – 14 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn

NEU



Fotos: Holger Grybsch +
Sena Makino/Pixabay

Foto: Robert Owen-Wahl/Pixabay

Foto: chahyushu/Pixabay

Knochenstark genießen – bei oder zur Vermeidung von Osteoporose und für alle anderen hungrigen Interessierten

NEU

Johanna Alt, Schulverband Zolling,
Diätassistentin

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung können Sie jedoch etwas dagegen tun! In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt. Es werden gemeinsam viele, leckere Gerichte gekocht, welche zuhause einfach nachzukochen sind. Freuen Sie sich auf ein 6-Gänge-Menü mit Quarksemmeln, Brokolisalat und Käseknödel sowie viele weitere leckere Rezepte!

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

Z496

Termin: Sa., 22.3.25, 10 – 14 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn



Foto: Galina Afanaseva/Pixabay



Johanna Alt

Mein Name ist Johanna Alt. Ich bin seit 15 Jahren als Diätassistentin in der Ernährungsberatung tätig. Seit einiger Zeit biete ich auch Ernährungsberatungen in Moosburg an. Durch meine Zertifizierung besteht die Möglichkeit, dass Krankenkassen die Beratungen bezuschussen, hierbei arbeite ich u.a. eng mit niedergelassenen Ärzten zusammen. Ernährungswissen muss natürlich in die Praxis umgesetzt werden. Aus diesem Grund biete ich auch gerne Kochworkshops an.

KULTUR

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Frühlings-Zauberei mit Ton

Töpfern ist kreativ und macht Spaß

Cornelia Leutgeb

Mit Hilfe der Aufbau und Platten-technik entstehen einzigartige Kreationen wie Schalen, Kugeln und Dekoartikel für den Garten. Die Stücke werden im ungebrannten Zustand mit Engobe dekoriert und anschließend zweimal gebrannt.

Inklusive Materialkosten für Ton, Brennkosten nach Gewicht.

**Z520**

Termin: Mo., 31.3.25, 8:30 – 12:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn

**Cornelia Leutgeb**

Mein Name ist Cornelia Leutgeb.

2017 habe ich meinen Abschluss an der Fachschule für Keramik in Landshut absolviert.

Ich war auf den verschiedensten Märkten wie Schaffhof in Freising, Landshut und hier vor Ort in Attenkirchen.

Ich gebe Workshops für Große und Kleine.

NEU

„Schreib doch einfach!“ – Kreatives Schreiben spielerisch ausprobieren

Witha Schawilje, Zertifizierte Schreibpädagogin

Mal wieder schreiben, nur für uns selbst. Weil es guttut, glücklich macht, befreit und überrascht. Jenseits von Falsch und Richtig lassen wir den eigenen Worten freien Lauf und staunen, was dabei auf das Papier fließt. Inspiriert von Schreibimpulsen aus der Schatzkiste des Kreativen Schreibens entstehen ganz mühelos eigene poetische Texte, die erfreuen, berühren und immer wieder neue Seiten von uns selbst zum Ausdruck bringen.

An vier Abenden treffen wir uns online, um gemeinsam zu schreiben. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre kreative Seite und sich selbst neu entdecken möchten.

Dieser Online-Kurs findet über ZOOM statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit.

5204Termine: Mi., 12.3. – Mi., 2.4.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: online

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 80,-

NEU

„Komm mit in den Mai!“ – Kreatives Schreiben mit allen Sinnen

Witha Schawilje, Zertifizierte Schreibpädagogin

Beim Kreativen Schreiben geht es nur um dich und deinen eigenen Ausdruck. Jenseits von Leistungsdruck und Themaverfälschung entdeckst du ganz spielerisch, wie leicht Schreiben sein kann und was alles in dir steckt. In diesem Kurs geht es – passend zur Jahreszeit – um das Schreiben mit allen Sinnen. Inspiriert von Schreibimpulsen aus der Schatzkiste des Kreativen Schreibens entstehen ganz mühelos eigene poetische Texte, die erfreuen, berühren und erstaunen. Lass dich überraschen!

An vier Abenden treffen wir uns online, um gemeinsam zu schreiben. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre kreative Seite und sich selbst neu entdecken möchten.

Dieser Online-Kurs findet über ZOOM statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit.

5205Termine: Mi., 7.5. – Mi., 28.5.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: online

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 80,-

NEU





MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

Fragen rund um den Instrumentalunterricht beantworten wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch. 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 durchgeführt.

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

Die Anmeldung für die Instrumentalkurse zum Herbst-/ Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahr-/ Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.

Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahr-/ Sommersemesters erforderlich.

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
Blockflöte	19 €	28 €	16 €
Querflöte	22 €	33 €	-
Gitarre	20 €	bei Bedarf	-
Geige	23 €	34 €	19,50 €
Klavier	23 €	34 €	-

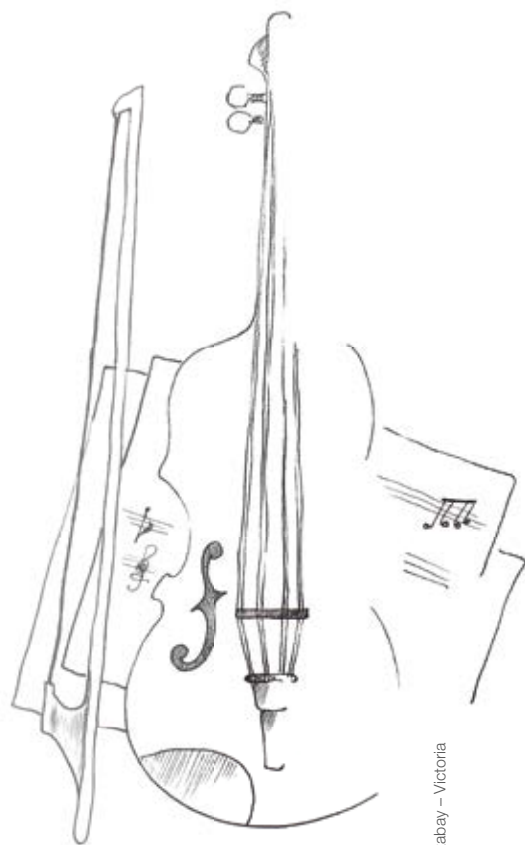


Foto: pixabay – Victoria

Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling

Einzel- und Gruppenunterricht
für Kinder ab 5 Jahren

Brigitte Kapfhammer

In meinem Flötenunterricht vermittele ich auf altersgerechte Art das Spielen der Sopran-Blockflöte bzw. der Querflöte. Neben den Notenwerten werden auch erste Notennamen und die wichtigsten musikalischen Begriffe vermittelt. Es ist mir sehr wichtig, die Freude an der Musik und am aktiven Musizieren zu wecken. Vorhandene Flöten sollten zum ersten Termin mitgebracht werden. Gerne berate ich Sie bei der Anschaffung einer neuen Flöte.



Z540

Termine: Di., 11.3. – Di., 22.7.25,
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG

Dauer: 16 Termine

Halbjahreskurs

Querflötenunterricht für Anfänger und Fort- geschrittene in Zolling

Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Brigitte Kapfhammer

Z541

Termine: Di., 11.3. – Di., 22.7.25,
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG

Dauer: 16 Termine

Halbjahreskurs,

Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

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 El-



tern 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.

Z550

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 21.7.25,
13 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG

Dauer: 16 Termine



Halbjahreskurs,
Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Z554

Termine: Di., 11.3. – Di., 22.7.25,
9 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 16 Termine

Halbjahreskurs,
Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Zolling

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.

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.
Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.



Z560

Termine: Mi., 12.3. – Mi., 16.7.25,
13:30 – 16 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 14 Termine, nicht am 25.6.

Halbjahreskurs ,
Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Attenkirchen

Kristina Hölzl

Hinweis: Aktuell ist keine Anmeldung möglich.

Z561

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
17:45 – 19:15 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG
Dauer: 12 Termine, nicht am 26.6.

Halbjahreskurs

Geige in Zolling

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.

Z570

Termine: Do., 13.3. – Do., 24.7.25,
14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 14 Termine

Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

3 Termine inkl. Leihgeige

Annette Schlegel

Dieser Schnupper-Unterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen.

Für eine 2er-Gruppe beträgt die Unterrichtszeit 30 Minuten und für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern 45 Minuten.

Hinweis: Termine nach Vereinbarung möglich.



Z570S

Termine: Do., 20.3. – Do., 3.4.25,
14 – 14:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 54,- mind. 2/max. 4 Tn

„Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel – Chor der vhs

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.

Z590

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
19:30 – 21 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/EG
Dauer: 12 Termine, nicht am 26.6.
Gebühr: € 96,- bei 15 – 18 Tn
€ 88,- bei 19 und mehr Tn;
mind. 15/max. 24 Tn



Foto: Karl Allen Lugmayer/Pixabay

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

BEWEGUNG

Yogi Fun in Wolfersdorf

NEU

Yoga, Tanz und Musik
für Kids ab 5-8 Jahren

Tanja Janeva

Ich liebe es, mit Kindern Yoga zu praktizieren. Bei mir darf Kinderyoga bunt, leicht, freudvoll und frei sein. Deswegen mache ich wundervolle Kombination aus Yoga, Tanz und Musik. Musik und Tanz bringen Lebendigkeit, positive Energie und Freiheit bei jedem. Die kleinen Yogis dürfen gemeinsam Spaß haben, kreieren und wachsen. Yoga-Lehrerin zu sein, ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit. Meine ♥-Botschaft an meine Yogis „DU BIST PERFEKT SO WIE DU BIST“.

Z620

Termine: Di., 11.3. – Di., 24.6.25,
17 – 18 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 12 Tn



Tanja Janeva

Schon als Kind brachten Musik und Tanz Lebendigkeit, positive Energie, Liebe und Dynamik in mein Leben. Als professionelle Tänzerin und Choreografin führte ich ein schnelllebiges Leben und war wirklich fasziniert von der inneren Ruhe, die Yoga vermittelt. Aufgrund dessen habe ich mehrere Ausbildungen absolviert: Kinderyoga, Yoga, Wirbelsäulengymnastik etc. Und mit jedem neuen Training entdeckte ich, dass die Mischung aus Musik, Tanz, tiefer Atmung und Meditation eine wunderbare Kombination sowohl für die Kinder als auch für die Erwachsenen ist.



Yogi Fun in Attenkirchen

NEU

Yoga, Tanz und Musik
für Kids ab 5-8 Jahren

Tanja Janeva

Z621

Termine: Do., 13.3. – Do., 10.7.25,
17 – 18 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen,
Hauptstr. 5, Sitzungssaal/
1. Stock

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 12 Tn

FRÜHES FORSCHEN/ TECHNIK

Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken

Kim Ludwig-Petsch

Willkommen in der Experimentierwerkstatt! In diesem spannenden Kurs können junge Entdeckerinnen und Entdecker gemeinsam mit einem Elternteil ihrer Fantasie freien Lauf lassen und durch Experimentieren, Tüfteln und Tinkern in die Welt der Wissenschaft, Technik, Ingenieurwesen und Robotik eintauchen. Wir bauen und programmieren Roboter, experimentieren mit elektrischen Schaltungen, löten und forschen – hier ist für jeden etwas dabei!

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Werkraum/Zimmer Nr. 481/ UG/Mittelbau
Für Kinder mit Eltern ab 8 – 12 Jahren	
Z632	Sa., 8.2.25, 14:30 – 16 Uhr € 40,-; mind. 10/max. 24 Tn
Für Jugendliche ab 13 Jahren	
Z633	Sa., 8.2.25, 16:15 – 17:45 Uhr € 25,-; mind. 10/max. 24 Tn





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 er-

streckt 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 Programmen) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.
- 1.2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Kunden.

2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen erfolgt der Vertragsschluss zwischen der vhs und dem Kunden nach folgender Maßgabe:

- 2.1. Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen lediglich als Einladung zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.
- 2.2. Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch 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. Der Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Mit Eingang der Anmeldung ist der Kunde verbindlich angemeldet. Eine separate Bestätigung durch die vhs erfolgt nicht. Sollte eine Veranstaltung, zu der sich der Kunde angemeldet hat, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, wird er benachrichtigt. 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 oder Brief) zugesandt.
- 2.4. 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.
- 2.5. Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.
- 2.6. 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. Zahlungsbedingungen

- 3.1. Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei der angegebenen Teilnahmegebühr um einen Gesamtpreis (inklusive etwaiger Steuern) für die Kursteilnahme.
- 3.2. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht in der Teilnahmegebühr 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. Die Teilnahmegebühr wird sofort zur Zahlung fällig.
- 3.5. Zahlt der Kunde die fällige Teilnahmegebühr 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% der Teilnahmegebühr, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten nicht entstanden sind oder wesentlich 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 in Textform möglich.

4.2. Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haftet er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für den Teilnahmepreis und für die der vhs 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 oder kann die vhs seinem Verlangen nicht nachkommen, so wird die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückerstatten.

6. Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

- 6.1. Der Kunde kann seine Teilnahme jederzeit stornieren.
Storniert der Kunde seine Teilnahme, so berechnet der Veranstalter eine Stornogebühr. Die Höhe der Stornogebühr beträgt:
 - Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 6,00 € Bearbeitungsgebühr
 - Von 10 bis 3 Tagen vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Teilnahmegebühr
 - Von 3 Tagen bis Veranstaltungsbeginn: 100% der Teilnahmegebühr
 Maßgeblich ist jeweils der Eingang der Stornierung zu unseren Geschäftszeiten: www.vhs-moosburg.de

Bitte beachten: Bei Konzerten sind keine Stornierungen möglich.

Regelungen zur Kursstornierung während laufender Kurse

- Ein Kurs ist nur komplett zu buchen, nicht tageweise/anteilmäßig

- Bei Krankheit: Attest als Nachweis, Erstattung der Kursgebühr ist nicht möglich, Kursgebühr wird als Guthaben gutgeschrieben
- Schnuppern ist mit Anmeldung am ersten Tag möglich. Wird der Kurs dann voll besucht, ist die volle Kursgebühr zu zahlen.
- Verspäteter Einstieg in einem laufenden Kurs: Die Kursgebühr wird anteilig berechnet (Voraussetzung: es gibt noch freie Plätze)
- Eine Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Fachbereich Heilpraktikerschule:

Nach der schriftlichen Anmeldung zur Ausbildung Heilpraktiker/in ist eine Stornierung in Schriftform möglich. Nach dem Monat des Rücktritts werden 2 Monatsraten fällig (Berechnungsgrundlage ist der jeweilige Ratenzahlungsplan eines Ausbildungskurses).

Bei den **Integrationskursen** gelten gesonderte Regelungen.

- 6.2. Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund vorliegt und 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.
- 6.3. 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.
- 6.4. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung in ein Online-Seminar oder in eine hybride Veranstaltung im Sinne von Ziffer 7 zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund besteht. Der Kunde ist in diesem Fall berechtigt vom Vertrag zurückzutreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung zu verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 6.5. Die Rechte nach Ziffer 6.3 und 6.4 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen. Macht der Kunde von seinem

Rücktrittsrecht nach Ziffer 6.3 und Ziffer 6.4 Gebrauch, hat die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückzuerstatten.

- 6.6. Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Erstattung einer ggf. bereits gezahlten Teilnahmegebühr abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen. Dieser wird den Kunden, die von der Absage betroffen sind, unverzüglich angeboten. Hierdurch entsteht keine Verpflichtung der betroffenen Kunden, diesen Ersatztermin anzunehmen und die Teilnahmegebühr hierfür zu entrichten.

7. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

- 7.1. Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.
- 7.2. Die nach Ziff. 7.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.
- 7.3. Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.
- 7.4. Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der vhs liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der vhs nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von der vhs erbrachten Leistungen.



8. Bereitstellung digitaler Inhalte

- 8.1 Sofern die vhs dem Kunden im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen - einschließlich Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen - digitale Inhalte im Sinne von § 327 Abs. 2 BGB (insbesondere E-Books und andere Textdateien sowie Audio- und Videodateien) zur Verfügung bereitstellt, schuldet die vhs die Bereitstellung im Zeitpunkt des Veranstaltungsbeginns, sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt.
- 8.2 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, ist die Bereitstellung digitaler Inhalte durch die vhs mit Zahlung der Teilnahmegebühr im Sinne von Ziffer 3 abgegolten.

9. 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 mitgeteilt werden, bevor dieser den Kurs bucht.

10. Nutzungsrechte

- 10.1. Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen und gegebenenfalls von der vhs bereitgestellten digitalen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
- 10.2. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte an den Materialien, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen und digitale Inhalte, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen bzw. bereitgestellt werden.

- 10.3. Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen und bereitgestellter digitaler Inhalte lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus mittels technischer Hilfsmittel aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

11. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

- 11.1. 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 einzelvertraglich geregelt ist,
 - aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.
- 11.2. Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 11.1 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.

- 11.3. Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.
- 11.4. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

12. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

- 12.1. Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.
- 12.2. 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: 19. Juni 2024

Der Vorstand der vhs Moosburg e.V.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG DER VOLKSHOCHSCHULE MOOSBURG

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Volkshochschule Moosburg e.V., Stadt-
platz 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 ver-
wendet. Hierbei wird zwischen zwingend
anzugebenden Daten (durch Sternchen ge-
kennzeichnet) und freiwillig anzugebenden
Daten unterschieden. Ohne die zwingend
anzugebenden Daten (Name, Adresse, Ge-
burtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen
werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um si-
cherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw.
bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen
zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Baby-
kurse, kann die Angabe des Geburtsdatums
zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunk-
nummer erfolgt in unserem berechtigten In-
teresse, 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 Ver-
tragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vor-
name des Kontoinhabers können Sie uns
ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Last-
schriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie
zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen
Namen und Ihre Adresse angeben. Die frei-
willigen 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 Da-

ten werden elektronisch gespeichert. Die
hierdurch entstehenden Datenbanken und
Anwendungen können durch von uns be-
auftragte 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 Än-
derungen. Für die Teilnahme an zertifizierten
Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cam-
bridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-
Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulab-
schlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen
Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese
Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.
Für die Teilnahme an Integrationskursen müs-
sen wir Ihren Namen und erforderliche Kon-
takt Daten an das Bundesamt für Migration
und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.
Ferner kann bei Landesmittelkursen und sol-
chen, welche durch die Agentur für Arbeit ge-
fördert werden, eine Übermittlung an Behör-
den erforderlich sein. Diese Übermittlungen
beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug,
behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, An-
schrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienst-
leister 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 Anlie-
gens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt
abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stel-

lung 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 gesetz-
liche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall
werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbe-
wahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere
Verwendung außer ggf. zulässiger Postwer-
bung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden
nach Widerruf der Einzugsermächtigung,
erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags
bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Mo-
nate nach letztmaliger Inanspruchnahme
gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nut-
zung unserer Kontaktdaten bereitgestellt ha-
ben, werden gelöscht, sobald die Kommuni-
kation 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 korri-
gieren 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 Daten-
schutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbe-
auftragten lauten:

datenschutz@vhs-moosburg.de

Moosburg, 12. Juni 2018



DIE LERNZIELE UNSERER KURSE ORIENTIEREN SICH AN DEN „SCHLÜSSEL- KOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN“¹⁾

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 ange-

messen 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 Anwendung 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.

¹⁾ siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm



Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien: wie z. B. Moosburger Zeitung und Freisinger Tagblatt.

Sie finden aktuelle Hinweise auf bisweilen notwendige Veränderungen von Veranstaltungen der Volkshochschule Moosburg in der Moosburger Zeitung und auf www.vhs-moosburg.de

Wie können Sie sich bei der vhs Moosburg anmelden?

- durch Einschicken oder Abgeben der beiliegenden Anmeldekarte
- durch **persönliche Anmeldung**
- durch **telefonische Anmeldung (08761/72250)**
- 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 Freising Moosburg,
IBAN: DE42 7005 1003 0000 0072 50,
BIC: BYLADEM1FSI

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.

Bitte beachten: Nicht alle Kurse sind ermäßigbar.



**vhs
Moosburg**



Gesellschaft

Februar 25

Montag, 10.02.25

- 1404** 19:00 Internet und Smartphone Medienpädagogische Infoveranstaltung für Eltern von 6- bis 10-Jährigen

Freitag, 14.02.25

- 1304** 19:00 Online: ETFs (Exchange Traded Funds) Einführung

Donnerstag, 20.02.25

- 1003** 18:00 Vortrag: Wir retten Rehkitze

Freitag, 21.02.25

- 1305** 19:00 Online: ETFs (Exchange Traded Funds) Vertiefung

März 25

Samstag, 15.03.25

- 1403** 10:00 Lernen leicht gemacht – Stressfrei und motiviert Workshop für Eltern und Kinder (8–13 Jahre)

Sonntag, 16.03.25

- 1503** 16:00 Führung durch das Heimatmuseum in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Dienstag, 18.03.25

- 1000** 19:00 Studium Generale

Freitag, 21.03.25

- 1002** 19:00 Film: Deep Rising in Kooperation mit Greenpeace Moosburg

April 25

Mittwoch, 02.04.25

- 1301** 19:30 Vortrag: Patientenverfügung/ Betreuungsverfügung / Vorsorgevollmacht

Mittwoch, 09.04.25

- 1401** 19:00 Vortragsabend: Wir reden über Zwangs- und Tickstörungen: Vom Tabu zur Offenheit!
- 1001A** 19:00 Demokratie im Gespräch: Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz

Mai 25

Freitag, 09.05.25

- 1402** 18:00 Verstehen statt streiten: Die Kunst der gewaltfreien Kommunikation

Samstag, 10.05.25

- 1004** 14:00 Waldspaziergang – 10.000 Klatfer Holz und eine grüne Menschenfreude

Dienstag, 13.05.25

- 1302** 19:30 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 14.05.25

- 1001B** 19:00 Demokratie im Gespräch: Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen

Samstag, 24.05.25

- 1502** 14:00 Kirchenführung Maria Rast in Langenbach

Samstag, 31.05.25

- 1504** 14:00 Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum im Haus der Heimat
- 1505** 14:00 Führung durch das Haus der Heimat

Juni 25

Mittwoch, 04.06.25

- 1001C** 19:00 Demokratie im Gespräch: Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?

Samstag, 28.06.25

- 1506** 14:00 Stalag VII A – Führung

Juli 25

Dienstag, 08.07.25

- 1303** 19:30 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Donnerstag, 10.07.25

- 1405** 18:00 Letzte Hilfe: Am Ende wissen, wie es geht

Samstag, 12.07.25

- 1501** 13:30 Kirchenführung St. Kastulus



Beruf und IT

n. Vereinb.

- 2000** n. Vereinb. Bewerbungstraining – Wege zur perfekten Bewerbung

n. Vereinb.

- 2001** n. Vereinb. Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

Februar 25

Freitag, 21.02.25

- 2208** 17:00 Mit der Cloud auf Wolke 7: Cloud Computing einfach erklärt

März 25

Dienstag, 04.03.25

- 2100** 18:30 Finanzbuchführung (1)
- 2101** 18:30 Finanzbuchführung (2)
- 2103** 18:30 Finanzbuchführung (3) – DATEV
- 2120** 18:30 Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR)
- 2121** 18:30 Kosten- und Leistungsrechnung
- 2123** 18:30 Bilanzierung
- 2124** 18:30 Controlling
- 2125** 18:30 Betriebliche Steuerpraxis
- 2126** 18:30 Personalwirtschaft
- 2110** 18:30 Lohn und Gehalt (1)
- 2111** 18:30 Lohn und Gehalt (2)
- 2113** 18:30 Lohn und Gehalt (3) DATEV

Freitag, 14.03.25

- 2211** 18:00 Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Samstag, 15.03.25

- 2202** 09:00 EXCEL 1 Grundlagen für Anfänger

Donnerstag, 20.03.25

- 2014** 18:30 Führen ohne Vorgesetztenfunktion

Freitag, 21.03.25

- 2210** 15:00 Canva Workshop Entdecke die Welt der Kreativität
- 2400** 18:00 Von der Idee zum PC – Notebooks & PCs aufrüsten oder selbst bauen leicht gemacht

Samstag, 22.03.25

- 2203** 09:00 EXCEL 2 – Aufbaukurs für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen
- 2009** 10:00 Über sich hinaus wachsen – den eigenen Entwicklungsprozess gestalten

Sonntag, 23.03.25

- 2510** 14:30 Erfolgreich online Kaufen und Verkaufen – Geld verdienen im Internet
- 2505** 17:30 Daten schützen, Privatsphäre wahren – Sicher unterwegs in der digitalen Welt

Samstag, 29.03.25

- 2204** 09:00 EXCEL 3 für fortgeschrittene Anwender
- 2012** 10:00 Der Mensch – nicht (nur) die Sache – steht im Mittelpunkt
- 2011** 14:00 Schlüsselkompetenz: Erfolgreiche, problemlösende Kommunikation

April 25

Dienstag, 01.04.25

- 2222** 18:00 Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals (Workshop)
- 2502** 19:00 ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte



Termine

Samstag, 05.04.25

- 2310** 10:00 Die Cloud nutzen
- 2302** 11:30 Smartphone – Alles klar?!
Sprechstunde für
Smartphone, Tablet & Co.

Sonntag, 06.04.25

- 2206** 10:30 PowerPoint:
Präsentationen professionell
erstellen und gestalten
- 2503** 18:00 Künstliche Intelligenz
für alle: Eine Einführung
in die KI

Donnerstag, 10.04.25

- 2504** 18:00 Digitaler Nachlass – was
passiert mit meinen Daten,
wenn ich nicht mehr bin
(Vortrag)

Samstag, 12.04.25

- 2500** 09:00 Texte schreiben mit
ChatGPT und Claude – Mehr
Effizienz für Ihr Business

Samstag, 26.04.25

- 2006** 10:00 Präsentieren mit Leidenschaft
und Überzeugung –
Präsentationstraining

Mai 25

Donnerstag, 08.05.25

- 2008** 19:00 Die Kraft der Sprache
Die Magie der positiven
Formulierung

Freitag, 09.05.25

- 2013** 16:00 Wie setze ich meine
Gehaltsvorstellungen durch?
Verhandlungs-Workshop –
besonders nützlich für Frauen

Samstag, 10.05.25

- 2511** 10:30 Erfolgreich online Kaufen
und Verkaufen – Geld
verdienen im Internet

Dienstag, 13.05.25

- 2501** 11:00 KI-Assistenten, Agenten
und Superintelligenz

Freitag, 16.05.25

- 2010** 18:00 Interkulturelle
Kommunikation

Samstag, 17.05.25

- 2205** 09:00 VBA – Programmierung
mit Visual Basic für Applica-
tions für Anfänger
- 2221** 10:00 WordPress:
Professionelle Websites selbst
gestalten und verwalten

Sonntag, 18.05.25

- 2300** 10:30 Datenschutz und
Sicherheit: So schützen Sie
Ihre persönlichen Daten auf
Smartphones und Tablets

Samstag, 24.05.25

- 2201** 10:30 Excel Online: Excel
Basics sicher beherrschen

Montag, 26.05.25

- 2520** 18:00 Das Darknet –
nur dunkel, gefährlich und kri-
minell? (Vortrag)

Samstag, 31.05.25

- 2303** 10:00 Smartphone – Alles klar?!
Sprechstunde für
Smartphone, Tablet & Co.
- 2311** 12:00 Die Cloud nutzen

Juni 25

Donnerstag, 05.06.25

- 2313** 14:30 Grüne Apps für das
Smartphone

Samstag, 28.06.25

- 2200** 10:00 Microsoft 365 – Eine
Einführung
- 2212** 13:00 Audacity – Recording
und professionelle Audio-
bearbeitung

Sonntag, 29.06.25

- 2312** 14:30 Die Welt der Apps – holen Sie
mehr raus, aus Ihrem
Smartphone/Tablet

Juli 25

Samstag, 05.07.25

- 2207** 09:00 Einführung in die
Datenbanksoftware ACCESS

Sonntag, 06.07.25

- 2220** 14:30 Webseiten erstellen ganz
ohne Programmierkenntnisse

Samstag, 12.07.25

- 2007** 10:00 Digitale Rhetorik – Überzeugen
im digitalen Raum

Samstag, 19.07.25

- 2509** 09:00 eBay: erfolgreich kaufen
und verkaufen

Dienstag, 29.07.25

- 2100S** 18:30 Finanzbuchführung (1)
- 2101S** 18:30 Finanzbuchführung (2)
- 2103S** 18:30 Finanzbuchführung (3) – DATEV
- 2110S** 18:30 Lohn und Gehalt (1)
- 2111S** 18:30 Lohn und Gehalt (2)
- 2113S** 18:30 Lohn und Gehalt (3) DATEV



Sprachen

Februar 25

Freitag, 14.02.25

- 3304** 14:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion
4 für Anfänger:innen mit ge-
ringen Vorkenntnissen
- 3301** 15:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion
1 + leichte Lektüre: Italienisch
für Teilnehmende mit
fundierten Vorkenntnissen
- 3313** 16:00 Un corso per rinfrescare
l'italiano für Teilnehmende
mit sehr fortgeschrittenem
Sprachniveau
- 3314** 17:00 Un corso per rinfrescare
l'italiano für Teilnehmende
mit sehr fortgeschrittenem
Sprachniveau

Montag, 17.02.25

- 3305** 08:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion
4 + leichte Lektüre für Teil-
nehmende mit Vorkenntnissen
- 3306** 09:00 Allegro nuovo A2, ab Lek-
tion 7 + leichte Lektüre für
Teilnehmende mit fundierten
Vorkenntnissen
- 3311** 10:00 Un corso per rinfrescare
l'italiano für Teilnehmende
mit sehr fortgeschrittenem
Sprachniveau
- 330** 11:15 Allegro nuovo A1, ab Lektion
7 für Anfänger:innen mit
geringen Vorkenntnissen
- 3312** 12:00 Un corso per rinfrescare
l'italiano für Teilnehmende
mit sehr fortgeschrittenem
Sprachniveau
- 3300** 16:30 Allegro nuovo A2, ab Lektion
1 + Lektüre für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen
- 3309** 17:30 Allegro Nuovo A1, ab Lektion
4 für Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen
- 3310** 18:30 Nuovo magari B2, ab Lektion
7 + Lektüre für Teilnehmende
mit mittlerem Sprachniveau
- 3308** 19:30 Con piacere nuovo A2, ab
Lektion 4 + Lektüre für Teil-
nehmende mit fundierten
Vorkenntnissen

Donnerstag, 20.02.25

- 3303** 10:30 Allegro Nuovo A2, ab Lek-
tion 1 + leichte Lektüre für
Teilnehmende mit fundierten
Vorkenntnissen
- 3302** 12:00 Allegro Nuovo A1,
ab Lektion 1 für Teilnehmende
ohne Vorkenntnisse

Donnerstag, 27.02.25

- 310** 18:00 Einstufungsberatung für
Englischkurse

Freitag, 28.02.25

- 3100** 17:00 Einstufungsberatung für
Englischkurse

März 25

Montag, 10.03.25

- 3201** 08:00 Französisch On y va! A2 für
Teilnehmende mit
Vorkenntnissen
- 3109** 09:00 Great B1 (2nd Edition) ab
Lektion 5
- 3104** 18:00 English Network Now A2.2
ab Lektion 2 für Teilnehmende
mit guten Vorkenntnissen
- 3204** 19:00 Französisch Auffrischung und
Konversation für
Teilnehmende mit mittlerem
Sprachniveau
- 3511** 19:00 Recapitulación de gramática,
lecturas y conversación (B1)

Dienstag, 11.03.25

- 3102** 09:00 Let's Enjoy English A1.2
Englisch für den Alltag
- 3205** 10:30 On s'intéresse à tout en
français! Vous aussi? Für
Teilnehmende mit mittlerem
Sprachniveau



- 3101** 18:00 Key A.1 ab Unit 10 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
- 3507** 18:30 Conversación, lecturas y repaso de gramática für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)
- 3202** 19:00 Französisch auf Niveaustufe A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
- 3110** 19:30 In Conversation – Niveau B1 Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Mittwoch, 12.03.25

- 3103** 18:00 English Elements A1 ab Unit 1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 

Donnerstag, 13.03.25

- 3116** 09:00 In Conversation I A mix of interesting topics to talk about
- 3120** 09:00 Good morning – 9 o'clock talk (B2/C1) Conversation course for advanced learners
- 3111** 10:30 Englisch mit Zeit und Muße für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen auf B1-Niveau
- 3122** 19:00 Let's keep talking! A conversation course at fluency level
- 3640** 19:30 Türkisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)
- 3512** 19:30 Aula internacional Plus 5 (B2.2), ab Lektion 3 + Conversación, lecturas interesantes y repaso de las estructuras gramaticales für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B2)

Samstag, 15.03.25

- 3641** 19:00 Ne güzel! A2 Türkisch für Fortgeschrittene 

Mai 25

Samstag, 17.05.25

- 3701** 10:00 Fremdsprachen leichter lernen & länger behalten (Workshop)

Samstag, 17.05.25

- 3320** 14:00 Feeling Mind®-Italienisch 1 Für private Interessenten wie auch Hotel-lerie und Gastronomie 

Juni 25

Mittwoch, 04.06.25

- 3321** 18:00 Feeling Mind®-Italienisch 2 für Anfänger mit Grundkenntnissen 

Juli 25

Mittwoch, 02.07.25

- 3322** 18:00 Feeling Mind®-Italienisch 3 

**Deutsch & Integration**

März 25

Dienstag, 11.03.25

- 3061** 14:30 Lesen auf Deutsch A2

Montag, 17.03.25

- 301C86** 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Wiederholerabschnitt 3) Kurs Nr. 86 – am Vormittag

Dienstag, 18.03.25

- 304I80** 14:00 Test Leben in Deutschland Kurs Nr. 80

Montag, 24.03.25

- 304G83** 08:30 Integrationskurs (Orientierungskurs) Nr. 83 – am Vormittag
- 304B87** 08:30 Integrationskurs (Basismodul 2) Nr. 87 – am Vormittag
- 304A88** 13:30 Integrationskurs Nr. 88 (Basismodul 1) – am Nachmittag

Mittwoch, 26.03.25

- 3071** 14:00 Einbürgerungstest

Freitag, 28.03.25

- 3063** 18:30 Deutsch als Zweitsprache – C1 Teil 3 – am Abend

Samstag, 29.03.25

- 304H83** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 Kurs Nr. 83 – Prüfung

April 25

Mittwoch, 02.04.25

- 304C85** 18:00 Integrationskurs Nr. 85 (Basismodul 3) – Abend

Samstag, 05.04.25

- 305P22** 08:30 telc Prüfung Deutsch Test für den Beruf – B2

Dienstag, 08.04.25

- 304E82** 18:00 Integrationskurs Nr. 82 (Aufbaumodul 2) – am Abend

Samstag, 12.04.25

- 304H86** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 Kurs Nr. 86 – Prüfung

Montag, 28.04.25

- 301A89** 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 1) Kurs Nr. 89 – am Vormittag

Mai 25

Montag, 05.05.25

- 304G79** 18:00 Integrationskurs Nr. 79 (Orientierungskurs) – am Abend

Dienstag, 06.05.25

- 304D84** 13:30 Integrationskurs Nr. 84 (Aufbaumodul 1) – am Nachmittag

Samstag, 10.05.25

- 304H79** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 Kurs Nr. 79 – Prüfung

Dienstag, 13.05.25

- 304C87** 08:30 Integrationskurs (Basismodul 3) Kurs Nr. 87 – am Vormittag
- 304I83** 09:00 Test Leben in Deutschland Kurs Nr. 83
- 304B88** 13:30 Integrationskurs Nr. 88 (Basismodul 2) – am Nachmittag
- 3062** 14:30 Lesen auf Deutsch B1

Samstag, 17.05.25

- 305P21** 08:30 telc Prüfung Deutsch Test für den Beruf – B2

Montag, 19.05.25

- 304A90** 08:30 Integrationskurs Nr. 90 (Basismodul 1) – am Vormittag

Freitag, 23.05.25

- 304H1** 19:00 Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch A2-B1

Juni 25

Mittwoch, 04.06.25

- 301B89** 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 2) Kurs Nr. 89 – am Vormittag

Freitag, 06.06.25

- 304H2** 08:00 Prüfung telc Deutsch A2 Sprechen

Mittwoch, 25.06.25

- 3072** 14:00 Einbürgerungstest
- 304D85** 18:00 Integrationskurs Nr. 85 (Aufbaumodul 1) – Abend

Juli 25

Mittwoch, 02.07.25

- 304D87** 08:30 Integrationskurs Nr. 87 (Aufbaumodul 1) – am Vormittag
- 304C88** 13:30 Integrationskurs Nr. 88 (Basismodul 3) – am Nachmittag

Samstag, 05.07.25

- 304H** 08:00 Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1

Montag, 07.07.25

- 304E84** 13:30 Integrationskurs Nr. 84 (Aufbaumodul 2) – am Nachmittag

Dienstag, 08.07.25

- 304B90** 08:30 Integrationskurs Nr. 90 (Basismodul 2) – am Vormittag
- 304F82** 18:00 Integrationskurs Nr. 82 (Aufbaumodul 3) – am Abend

**Dienstag, 15.07.25**

304179 18:00 Test Leben in Deutschland
Kurs Nr. 79

Mittwoch, 23.07.25

301C89 08:30 Integrationskurs Alphabe-
tisierung (Kursabschnitt 3)
Kurs Nr. 89 – am Vormittag

**Gesundheit****Februar 25****Dienstag, 04.02.25**

4004 19:30 Klangenergetik – Klangreise

Mittwoch, 12.02.25

4220 19:00 Vortrag: Wenn das Knie
schmerzt – Behandlungs-
optionen bei Kniegelenks-
verschleiß

Donnerstag, 20.02.25

4240 18:30 Vortrag: Die elektronische Pa-
tientenakte (ePa) – Überblick
und Einführung

Samstag, 22.02.25

4011 09:30 Workshop: Entdecke dein
Potenzial für mehr Zufrieden-
heit im (Berufs-)Alltag

März 25**Samstag, 01.03.25**

4230 09:00 Erste-Hilfe-Kurs

Montag, 10.03.25

4305 09:00 Gesunder Rücken –
Wirbelsäulengymnastik
4306 10:15 Gesunder Rücken –
Wirbelsäulengymnastik
4006 17:00 Dynamische Herzmeditation
mit Klangentspannung
4010 19:00 Chanten – Wohltuendes
Singen in Gemeinschaft
4340 19:00 Full Body Workout:
Intervall-Zirkeltraining für Alle
4405 19:00 Orientalischer Tanz –
Mittelstufe

Dienstag, 11.03.25

4334 08:30 Wake-up – Step für
Fortgeschrittene
4312 09:00 Gesundheitsgymnastik für
Senioren – locker vom Hocker
4024 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt
Faszien
4325 09:20 Pilates & Co. mit Stretching,
Rücken- und Beckenboden-
gymnastik
4313 10:15 Yin-Yoga auf und mit dem
Stuhl
4100 17:00 Schminkschule
4320 17:00 Pilates
4321 18:00 Pilates
4300 18:15 Rücken & Gelenke in Balance
4055 18:30 Qigong – Kraft und Energie
für den Alltag

4337 19:15 Bauch-Beine-Po Party – für
jedes Fitnesslevel
4032 19:30 Vit-Yoga: Sonnengruß trifft
Ganzkörpertraining
4307 19:30 Rückenfit – Rückenkräftigung
– von Krankenkassen
gefördert

Mittwoch, 12.03.25

4040 10:00 Gesund und ruhig bewegen
mit Taiji – Teil 1: Taiji zum
Kennenlernen
4404 10:00 Zumba® GOLD: Sanfte
Bewegungen mit großem
Spaßfaktor
4025 16:30 Hatha-Yoga
4026 18:00 Hatha-Yoga
4400 18:30 Zumba® –
am Mittwochabend
4027 19:45 Hatha-Yoga
4338 19:45 Bauch-Beine-Po Party – für
jedes Fitnesslevel

Donnerstag, 13.03.25

4000 09:00 Autogenes Training: Für mehr
Ruhe und Gelassenheit
4322 09:15 Pilates
4323 10:30 Pilates & Faszien
4315 18:30 Beweglich und möglichst
schmerzfrei bis ins hohe Alter
mit den Engpassdehnungen
nach Liebscher & Bracht
4401 19:00 Zumba® – am
Donnerstagabend

Freitag, 14.03.25

4301 08:30 Rücken & Gelenke in Balance
4302 09:45 Rücken & Gelenke in Balance
4402 10:00 Zumba® – am Freitagmorgen
4505 17:30 Knochenstark kochen –
leckere Gerichte für eine
calciumreiche Ernährung
4056 18:30 Qigong - Kraft und Energie für
den Alltag
4403 19:00 Zumba® – am Freitagabend
4345 19:15 Koreanischer
Schwertkampf und Bogen-
schießen (Kummooyeh)

Samstag, 15.03.25

4411A 13:00 Disco Fox I
4410A 14:15 Standard und
Lateinamerikanische Tänze I
4412 14:15 Crashkurs Hochzeitstwalzer

Sonntag, 16.03.25

4110 10:00 Ganzheitliche Farbberatung
nach der 13-Jahreszeiten-
typologie
4111 13:00 Ganzheitliche Stilberatung –
welcher Kleidungsstil passt zu
mir?

Montag, 17.03.25

4003 19:30 Wege zur Entspannung: Ein
Kurs mit Autogenem Training
und Klangschalen

Dienstag, 18.03.25

4053 18:00 Qigong Shibashi – 18 fache
Übungsreihe

Mittwoch, 19.03.25

4054 18:00 Qigong – die 8 Brokate

Samstag, 22.03.25

4013 09:30 Workshop: Selbstcoaching für
die persönliche Entwicklung

Mittwoch, 26.03.25

4221 19:00 Vortrag: Arthrose in Hand- und
Fingergelenken – Schmerzmit-
tel oder Operation?
4031 19:15 Faszien-Yoga: Faszientraining
plus Yoga

Donnerstag, 27.03.25

4242 18:00 Vortrag: Symptombehandlung
am Lebensende aus ärztlicher
Sicht

Samstag, 29.03.25

4005 15:00 Klangzeit zu zweit

April 25**Mittwoch, 02.04.25**

4500 18:30 Vortrag: Herzgesund leben,
bewusst genießen

Samstag, 05.04.25

4503 10:00 Tagesworkshop:
Milchwerkstatt – Käse,
Joghurt, Butter selber machen

Sonntag, 06.04.25

4007 10:00 Waldbaden: Achtsamkeit und
Naturerleben

Dienstag, 08.04.25

4008 16:00 Die Magie der Pferde –
Auszeit und Achtsamkeit

Samstag, 12.04.25

4005A 17:00 Klangzeit zu zweit

Montag, 28.04.25

4506 18:00 Asiatische Küche

Dienstag, 29.04.25

4004A 19:45 Klangenergetik – Klangreise

Mittwoch, 30.04.25

4404A 10:00 Zumba® GOLD: Sanfte
Bewegungen mit großem
Spaßfaktor

Mai 25**Samstag, 03.05.25**

4510 15:00 Ein Herz für Kräuter
& Co: Brennnessel/Löwen-
zahn/ Birke Frühjahrsputz für
Körper, Geist und Seele

Montag, 05.05.25

4030 10:00 Entspannung und sanfte
Bewegung in der Schwanger-
schaft mit Übungen aus dem
Yoga
4030A 18:30 Entspannung und sanfte
Bewegung in der Schwanger-
schaft mit Übungen aus dem
Yoga

Dienstag, 06.05.25

4241 18:30 Vortrag: Das Smart-
phone als Gesundheits-
Coach: Medizin- und Ge-
sundheits-Apps im Überblick

Mittwoch, 07.05.25

4223 19:00 Vortrag: Nicht nur auf Reisen:
Infektiöse Magen-Darm-Er-
krankungen – wie behandeln?
4031A 19:15 Faszien-Yoga: Faszientraining
plus Yoga

**Donnerstag, 08.05.25**

- 4501** 10:00 Das beste Essen für Kleinkinder – So geht's!
Online-Seminar

Samstag, 10.05.25

- 4411B** 13:00 Disco Fox II
4410B 14:15 Standard und Lateinamerikanische Tänze II
4005B 17:00 Klangzeit zu zweit

Dienstag, 13.05.25

- 4008A** 17:00 Die Magie der Pferde Auszeit und Achtsamkeit
4507 18:00 Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

Mittwoch, 14.05.25

- 4007A** 09:30 Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben
4040A 10:00 Gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 2: Aufbaukurs

Freitag, 16.05.25

- 4101** 17:00 Schminkschule

Samstag, 24.05.25

- 4511** 15:00 Ein Herz für Kräuter & Co: Fichtenduft liegt in der Luft

Sonntag, 25.05.25

- 4007B** 10:00 Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben

Juni 25

Dienstag, 03.06.25

- 4508** 18:00 Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

Dienstag, 24.06.25

- 4339** 19:15 Gesund und Vital – Unser 50+ Fitnesskurs

Mittwoch, 25.06.25

- 4031B** 19:15 Faszien-Yoga: Faszientraining plus Yoga
4338A 19:45 Bauch-Beine-Po Party – für jedes Fitnesslevel

Juli 25

Dienstag, 01.07.25

- 4024A** 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Mittwoch, 02.07.25

- 4025A** 16:30 Hatha-Yoga
4026A 18:00 Hatha-Yoga
4027A 19:45 Hatha-Yoga

Samstag, 05.07.25

- 4504** 10:00 Tagesworkshop: Milchwerkstatt – Käse, Joghurt, Butter selber machen
4512 15:00 Ein Herz für Kräuter & Co: Rosenblüten, Pflege und mehr

Freitag, 11.07.25

- 4303** 09:00 Körper in Balance – Sommer Special

Freitag, 18.07.25

- 4509** 17:30 Mediterrane Salate zur Grillsaison – herzgesund genießen

August 25

Montag, 04.08.25

- 4335** 17:30 Schnupperkurs Tennis in Kooperation mit dem TC Moosburg

Donnerstag, 28.08.25

- 4401A** 19:00 Zumba® – am Donnerstagabend – Sommerkurs

Freitag, 29.08.25

- 4403A** 19:00 Zumba® – am Freitagabend – Sommerkurs



Kultur

Februar 25

Montag, 03.02.25

- 5403** 19:00 Kalligrafie: Die Spitzfederunziale

Sonntag, 09.02.25

- 5305** 17:00 Konzert: Von Bach bis Beget

Mittwoch, 26.02.25

- 5414-1** 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

März 25

Dienstag, 04.03.25

- 5413** 18:30 Fotostammtisch der Motivfänger Isar/Amper

Montag, 10.03.25

- 5404** 19:00 Kalligrafie: Die Schwungkursive

Dienstag, 11.03.25

- 5415-1** 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 1 für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 12.03.25

- 5204** 18:30 Schreib doch einfach! – Kreatives Schreiben spielerisch ausprobieren
5203 19:00 Lesekreis: Literatur zum Anfassen

Donnerstag, 13.03.25

- 5301** 14:00 Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
Halbjahres- und Schnupperunterricht

Freitag, 14.03.25

- 5501** 15:00 Lötten Grundkurs

Samstag, 15.03.25

- 5302** 08:00 Gitarre-Halbjahreskurs am Samstag für Anfänger und Fortgeschrittene
5502 10:00 Lötten Grundkurs

Samstag, 22.03.25

- 5306** 20:00 Konzert: GITANE AKKROBAT & Lea Heib
Balkan & Gypsy Vibes, Tango, Jazz & Rock

Samstag, 29.03.25

- 5101** 10:00 Wochenendworkshop: Improtheater

Sonntag, 30.03.25

- 5307** 17:00 Konzert: Zauber der Romantik: Musik zum Träumen

April 25

Samstag, 05.04.25

- 5409-1** 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene
5308 20:00 Benefizkonzert: Auf d'Saitn

Sonntag, 06.04.25

- 5409-2** 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 09.04.25

- 5414-2** 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2

Dienstag, 29.04.25

- 5415-2** 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 2 für Anfänger und Fortgeschrittene

Mai 25

Samstag, 03.05.25

- 5401** 10:00 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene
Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Mittwoch, 07.05.25

- 5205** 18:30 Komm mit in den Mai! – Kreatives Schreiben mit allen Sinnen

Samstag, 10.05.25

- 5503** 10:00 Lötten Fortgeschrittenenkurs

Sonntag, 11.05.25

- 5000** 11:15 Ausstellungsführung: Der Blaue Reiter. Eine neue Sprache

Samstag, 17.05.25

- 5409-3** 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Sonntag, 18.05.25

- 5409-4** 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene
5309 18:00 Frühjahrskonzert: Liedertafel

Dienstag, 27.05.25

- 5415-3** 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 3 für Anfänger und Fortgeschrittene

Juni 25

Sonntag, 01.06.25

- 5409-5** 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene



Termine

Mittwoch, 04.06.25

5414-3 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3

Juli 25

Sonntag, 06.07.25

5001 11:30 Ausstellungsführung: Die Farbe von Glas



Dienstag, 08.07.25

5415-4 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 4 für Anfänger und Fortgeschrittene



Junge vhs

März 25

Sonntag, 09.03.25

6009 15:00 Osterschatzsuche Naturerkundung für 3- bis 12-jährige Kinder mit ihren Eltern

Montag, 10.03.25

6400 16:30 Malkurs für Kinder von 9–13 Jahren

Dienstag, 11.03.25

6200 15:30 Yoga für Kinder (5–8 Jahre): Über Bewegung und Spiel zur Entspannung
6100 15:30 Learning English in a fun way – Englisch für Kinder im Vorschulalter
6101 16:30 Learning English in a fun way – Englisch für Kinder in der 1. und 2. Klasse
6201 16:45 Yoga für Kinder (9–12 Jahre): Über Bewegung und Spiel zur Entspannung
6202 18:00 Teenie-Yoga (13–17 Jahre)

Mittwoch, 12.03.25

6003 09:45 Singen mit Baby – Singkreis für Elternteil mit Baby im Alter zwischen 3 und 12 Monaten
6225 14:30 Zumba® Kids junior von 5–7 Jahren
6226 15:30 Zumba® Kids von 8–10 Jahren
6227 16:45 Zumba® Teens von 11–13 Jahren
6401 17:00 Malkurs für Jugendliche ab 13 Jahren



Donnerstag, 13.03.25

6102 16:00 Spanisch für Kinder ab der 2. Klasse



Freitag, 21.03.25

6000 15:30 KinderUNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule

Samstag, 22.03.25

6301 10:00 Kochkurs für junge Leute (11–18 Jahre)
6300 15:00 Kindergeburtstag feiern mit der vhs – Kochkurs mit Kindern ab 7–12 Jahren

Mittwoch, 26.03.25

6007 17:00 Recht in der digitalen Welt – Webinar für Eltern mit Kindern der 3.–6. Klasse

April 25

Dienstag, 01.04.25

6001 15:30 Puppentheater – Die 3 kleinen Schweinchen ab 3 Jahren

Dienstag, 15.04.25

6403 10:00 Traumfänger mit Hufeisen für Kinder ab 8 Jahren



Mittwoch, 16.04.25

6404 10:00 Hieroglyphen – Schreiben wie die alten Ägypter für Kinder ab 8 Jahren



Dienstag, 29.04.25

6100A 15:30 Learning English in a fun way – Englisch für Kinder im Vorschulalter
6101A 16:30 Learning English in a fun way – Englisch für Kinder in der 1. und 2. Klasse

Mai 25

Montag, 05.05.25

6405 15:30 Upcycling – Wir nähen ein Mäppchen aus alten Jeans für Kinder und Jugendliche von 8–16 Jahren

Dienstag, 13.05.25

6200A 15:30 Yoga für Kinder (5–8 Jahre): Über Bewegung und Spiel zur Entspannung
6201A 16:45 Yoga für Kinder (9–12 Jahre): Über Bewegung und Spiel zur Entspannung
6202A 18:00 Teenie-Yoga (13–17 Jahre)

Donnerstag, 15.05.25

6408 15:00 KLANGKinder: Der einsamste Wal der Welt – Musikkurs für Kinder im Alter von 4–6 Jahren (ohne Eltern)
6409 16:00 KLANGDuet: Sommermusik mit Bim und Bam – Musikkurs für Kinder im Alter von 1,5–3 Jahren mit Begleitperson

Samstag, 17.05.25

6302 10:00 Eltern und Kinder kochen zusammen: Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren
6300A 15:00 Kindergeburtstag feiern mit der vhs – Kochkurs mit Kindern ab 7–12 Jahren

Mittwoch, 21.05.25

6003A 09:45 Singen mit Baby – Singkreis für Elternteil mit Baby im Alter zwischen 3 und 12 Monaten

Samstag, 24.05.25

6005 10:00 Die Akademie der Wächter – Das neue Semester beginnt
6005A 14:00 Die Akademie der Wächter – Das neue Semester beginnt

Juni 25

Mittwoch, 04.06.25

6225A 14:30 Zumba® Kids junior von 5–7 Jahren
6226A 15:30 Zumba® Kids von 8–10 Jahren
6227A 16:45 Zumba® Teens von 11–13 Jahren

Samstag, 28.06.25

6303 10:00 Kochkurs für junge Leute (11–18 Jahre)
6300B 15:00 Kindergeburtstag feiern mit der vhs – Kochkurs mit Kindern ab 7–12 Jahren



vhs Au i.d. Hallertau

Januar 25

Samstag, 04.01.25

A6152A 10:00 Englisch für Kinder – Intensivkurs Grammatik 5. Klasse (1. Halbjahr – Teil 1)

Dienstag, 07.01.25

A6113 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A6114 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A6115 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A4300 20:00 Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Mittwoch, 08.01.25

A6116 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Mittwoch, 08.01.25

A6117 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A3003A 17:30 Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!
A3109 17:45 Spanisch für Anfänger – Impresiones A1 –
A6118 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Donnerstag, 09.01.25

A4200 17:45 Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 1: Grundlagen
A4301 18:30 Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus
A4203 19:30 Sag Tschüss zur Schüchternheit beim Singen (durch einfaches Tönen und Improvisieren)

Montag, 13.01.25

A6110 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A3101 16:30 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2/B1)
A6111 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A6112 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**Donnerstag, 16.01.25****A5106** 19:00 Schnitzen II**Samstag, 18.01.25****A5121** 13:00 Starter Nähkurs**Samstag, 18.01.25****A4230C** 13:30 Qigong – Die fünf Räder**Mittwoch, 29.01.25****A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau (jeden letzten Mittwoch im Monat)**Februar 25****Sonntag, 09.02.25****A4161** 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie
A4163 13:00 Typgerechtes Schminken – gewusst wie**Donnerstag, 13.02.25****A1010A** 18:00 Vortrag: Wir retten Rehkitze**Montag, 17.02.25****A1101** 17:00 Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien
A4001 19:00 Online: Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen – Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**Mittwoch, 26.02.25****A6156** 17:30 Englisch – Speaking – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife**März 25****Montag, 10.03.25****A5601** 18:00 Halbjahreskurs Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger
A4002 19:00 Online: Stress-Löser Natur – Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen
A4152V 19:00 Vorstellung der Trager® Methode – die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA)**Dienstag, 11.03.25****A5122** 19:00 Nähkurs für Anfänger**Mittwoch, 12.03.25****A5601B** 18:00 Halbjahreskurs Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger
A4150V 19:00 Vortrag: MENTASTICS®**Donnerstag, 13.03.25****A4240** 10:00 Entspannter Sport für Senioren Progressive Muskelentspannung und Entspannungs-Stretching mit Atemübungen**A4200A** 17:45

Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 1: Grundlagen

A4245 18:00

Klangentspannung Meditative Tiefenentspannung in einer angenehmen Klangwelt

A5601C 18:00

Halbjahreskurs Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger

A4202 19:30

Sag Tschüss zur Schüchternheit beim Singen (durch einfaches Tönen und Improvisieren)

Freitag, 14.03.25**A4101** 09:30 Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht
A4161A 18:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie**Samstag, 15.03.25****A4230D** 13:30 Qigong – Die acht eleganten Übungen (Ba Duan Jin)**Montag, 17.03.25****A4150** 19:00 MENTASTICS®**Sonntag, 23.03.25****A4010** 15:00 Stress- und Burnout Prävention**Dienstag, 25.03.25****A6103** 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A6104 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A6105 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten**Mittwoch, 26.03.25****A6106** 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A6107 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A3109A 17:45 Spanisch für Anfänger – Impresiones A1 –
A6108 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten**Montag, 31.03.25****A6100** 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A3100 16:30 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (B1)
A6101 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
A6102 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten**April 25****Montag, 07.04.25****A6305** 16:00 Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre**Mai 25****Samstag, 03.05.25****A4152** 09:00 Trager® Intro Tag**Sonntag, 04.05.25****A4246** 10:30 Kleine Aromareise**Freitag, 09.05.25****A4900** 17:30 Knochenstark genießen – bei oder zur Vermeidung von Osteoporose und für alle anderen hungrigen Interessierten**Samstag, 17.05.25****A5123** 10:00 Nähkurs für geübte Anfänger + Fortgeschrittene
A1001 15:00 Kräuter- und Sträucherführung im Wildkräutergarten**Juni 25****Donnerstag, 26.06.25****A4201** 17:45 Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 2: Aufbaukurs**Freitag, 27.06.25****A4102** 09:30 Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft**Sonntag, 29.06.25****A4010A** 15:00 Stress- und Burnout Prävention**Juli 25****Samstag, 05.07.25****A6402** 10:00 Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse)
A6403 13:30 Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“ (3. und 4. Klasse)**Freitag, 25.07.25****A4901** 17:30 Mediterrane Salate zur Grillsaison – herzgesund genießen**Februar 25****Donnerstag, 13.02.25****3302** 18:00-19:30 Englisch für Fortgeschrittene**März 25****Samstag, 01.03.25****5010** 10:00-12:30 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie
5011 13:00-15:30 Typgerechtes Schminken – gewusst wie?**Montag, 10.03.25****4020** 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch
4023 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind
4026 11:10-12:10 Flow Yoga
4040 18:30-19:30 Zumba®-Time



Termine

Dienstag, 11.03.25

- 4400** 18:00-19:00 Fit Mix
4403 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit!
4250 19:00-20:30 Vinyasa Yoga
5020 19:00-21:00 Aquarellmalerei

Mittwoch, 12.03.25

- 4011** 19:30-21:00 Tanzkreis

Donnerstag, 13.03.25

- 4200** 08:30-09:30 Qigong – über Bewegung in die Ruhe

Freitag, 14.03.25

- 6600** 16:00-16:45 Zumbini®

Mittwoch, 26.03.25

- 5030** 19:00-21:00 T-Shirt Nähkurs

April 25

Dienstag, 01.04.25

- 3306** 17:00-18:30 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene
5500 18:00-21:00 Der BrotBackKurs

Donnerstag, 03.04.25

- 4100** 18:00-19:00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4101 19:00-20:00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

Montag, 28.04.25

- 4041** 18:30-19:30 Zumba®-Time II

Mittwoch, 30.04.25

- 5031** 19:00-21:30 Overlock Nähkurs für Anfänger

Mai 25

Freitag, 02.05.25

- 6601** 16:00-16:45 Zumbini® II

Dienstag, 06.05.25

- 4401** 18:00-19:00 Fit Mix II
4404 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II
5021 19:00-21:00 Aquarellmalerei II

Donnerstag, 08.05.25

- 5501** 18:00-21:30 Asiatische Küche

Mittwoch, 21.05.25

- 4012** 19:30-21:00 Tanzkreis II

Juni 25

Dienstag, 03.06.25

- 4251** 19:00-20:30 Vinyasa Yoga II

Donnerstag, 05.06.25

- 5502** 18:00-21:30 Asiatische Küche

Montag, 23.06.25

- 4021** 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch II
4024 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind II
4027 11:10-12:10 Flow Yoga II
4042 18:30-19:30 Zumba®-Time III

Dienstag, 24.06.25

- 3307** 17:00-18:30 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene II
4402 18:00-19:00 Fit Mix III
4405 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! III

Mittwoch, 25.06.25

- 5032** 19:00-21:00 Wickelkleid – ein sommerlicher Look, selbst genäht

Freitag, 27.06.25

- 6602** 16:00-16:45 Zumbini® III

Juli 25

Dienstag, 01.07.25

- 5022** 19:00-21:00 Aquarellmalerei III



Februar 25

Samstag, 08.02.25

- Z632** 14:30 Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken Für Kinder mit Eltern ab 8–12 Jahren **NEU**
Z633 16:15 Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken Für Jugendliche ab 13 Jahren **NEU**

März 25

Montag, 10.03.25

- Z550** 13:00 Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene für Anfänger und Fortgeschrittene
Z445 17:00 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht
Z220 18:00 Erste Schritte am Computer – Basiswissen für Anfänger
Z456A 18:30 PILATES in Attenkirchen
Z437C 19:15 Hatha-Yoga – Ins Spüren kommen
Z468A 19:45 HIIT Training in Attenkirchen
Z470 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 11.03.25

- Z554** 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene
Z312 09:00 9 o'clock Morning Talk – Improve your English by talking (B2/C1)
Z414 10:30 Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 1: Grundlagen
Z310 10:45 English Refresher Basic (A1/A2)
Z540 13:00 Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling Einzel- und Gruppenunterricht für Kinder ab 5 Jahren **NEU**
Z541 13:00 Querflötenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Zolling Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene **NEU**
Z620 17:00 Yogi Fun in Wolfersdorf Yoga, Tanz und Musik für Kids ab 5–8 Jahren **NEU**
Z457 18:00 PILATES goes Bikini
Z462 18:00 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

- Z438** 19:00 Yoga für Vielsitzer in Wolfersdorf

- Z432** 19:00 Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

Mittwoch, 12.03.25

- Z311** 09:00 English Refresher (A2/B1)
Z560 13:30 Klavier für Anfänger in Zolling für Kinder ab 6 Jahren
Z436A 17:30 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen **NEU**
Z437A 19:15 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen **NEU**

Donnerstag, 13.03.25

- Z430A** 08:45 Qigong – Pflege der Lebensenergie
Z442 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
Z450 10:00 PILATES in Wolfersdorf – gesund und beweglich
Z448 10:10 Fit mit Baby/Kind
Z431A 10:30 Qigong – Pflege der Lebensenergie
Z570 14:00 Geige in Zolling für Anfänger bzw. Fortgeschrittene
Z340 16:00 ¡Perfecciona tu español! Erweitere dein Spanisch! (A1/A2)
Z621 17:00 Yogi Fun in Attenkirchen Yoga, Tanz und Musik für Kids ab 5–8 Jahren **NEU**
Z459 17:30 PILATES in Zolling
Z561 17:45 Klavier für Anfänger in Attenkirchen – aktuell keine Anmeldung möglich
Z471 18:00 Total Body Workout in Attenkirchen
Z412 18:30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Z439 19:00 Yoga für Vielsitzer in Attenkirchen
Z590 19:30 Die Chorfeen – der Pop/Gospel – Chor der vhs
Freitag, 14.03.25
Z493 18:00 Brot backen im Backmobil
Z410 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag

Samstag, 15.03.25

- Z481** 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie
Z482 13:00 Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Dienstag, 18.03.25

- Z150** 17:30 Endlich Ordnung im Kleiderschrank inklusive Kleiderfalten

Donnerstag, 20.03.25

- Z570S** 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren – 3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Freitag, 21.03.25

- Z433** 18:00 Resilienz-Seminar – aufrecht und gestärkt mit Shaolin Qigong **NEU**

Samstag, 22.03.25

- Z496** 10:00 Knochenstark genießen – bei oder zur Vermeidung von Osteoporose und für alle anderen hungrigen Interessierten **NEU**

**Montag, 24.03.25****Z221** 18:00 Einführung in Microsoft-Office**Dienstag, 25.03.25****Z416** 19:00 Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht**Freitag, 28.03.25****Z151** 18:00 Das Hunde 1x1: Alles, was künftige Hundebesitzer wissen sollten NEU**Montag, 31.03.25****Z520** 08:30 Frühlings-Zauberei mit Ton NEU**April 25****Dienstag, 01.04.25****Z222W1** 18:00 WORD Grundlagen für Einsteiger**Samstag, 05.04.25****Z252** 09:00 Texte schreiben mit ChatGPT und Claude Mehr Effizienz für Ihr Business NEU**Montag, 07.04.25****Z228** 18:00 Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger**Montag, 28.04.25****Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen – auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –**Dienstag, 29.04.25****Z222W2** 18:00 WORD Aufbaukurs
Z440 18:00 Rücken Fit**Mittwoch, 30.04.25****Z436B** 17:30 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen NEU
Z437B 19:15 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen NEU**Mai 25****Sonntag, 04.05.25****Z110** 09:30 Exkursion Frühjahrskur mit Wildkräutern NEU**Dienstag, 06.05.25****Z452** 08:30 PILATES in Wolfersdorf
Z223E 18:00 EXCEL Auffrischkurs**Donnerstag, 08.05.25****Z454** 18:00 PILATES in Wolfersdorf
Z460 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf by Robert Steinbacher**Freitag, 09.05.25****Z491** 18:00 Asiatische Küche**Montag, 12.05.25****Z160** 18:30 Richtig investieren in Aktien und ETFs**Dienstag, 13.05.25****Z415** 10:30 Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 2: Aufbaukurs
Z224 18:00 VBA-Programmierung mit Visual Basic for Applications für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)**Z417** 19:00 Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft**Freitag, 16.05.25****Z400** 16:00 Vortrag: Spannungskopfschmerzen und Migräne NEU**Samstag, 17.05.25****Z420** 08:30 Nordic Cross Skating Einsteigerkurs Langlauf-Skating im Sommer NEU
Z495 10:00 Mediterrane Salate zur Grillsaison – herzgesund genießen NEU
Z434 15:00 Shaolin Wirbelsäulen Qi-gong Seminar – aufrecht und befreit durchs Leben NEU
Z490 17:00 Indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch NEU**Montag, 19.05.25****Z161** 18:30 Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen**Dienstag, 27.05.25****Z225** 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS**Juni 25****Dienstag, 03.06.25****Z100** 20:00 Vererben mit Sinn und Verstand**Donnerstag, 05.06.25****Z443** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
Z449 10:10 Fit mit Baby/Kind**Freitag, 06.06.25****Z492** 18:00 Sushi-Kochkurs NEU**Montag, 23.06.25****Z223E2** 18:00 EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene**Montag, 23.06.25****Z456B** 18:30 PILATES in Attenkirchen
Z250 18:30 Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz
Z468B 19:45 HIIT Training in Attenkirchen**Dienstag, 24.06.25****Z226** 18:00 PowerPoint Präsentationen für Jugendliche und Erwachsene Anfänger
Z101 20:00 Haftung für die Pflegekosten der Eltern
Z430B 08:45 Qigong - Pflege der Lebensenergie
Z431B 10:30 Qigong – Pflege der Lebensenergie**Freitag, 27.06.25****Z494** 18:00 Brot backen im Backmobil NEU
Z401 19:00 Vortrag: Blaue Zonen/ Blue Zones Das Geheimnis der 100-Jährigen NEU**Samstag, 28.06.25****Z251** 10:00 KI-Systeme im Alltag für sich nutzen NEU
Z435 15:00 Shaolin Augen Qigong Seminar NEU**Juli 25****Montag, 07.07.25****Z227** 18:00 Datensicherung und Aufräumen im PC-System – Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank –**Dienstag, 15.07.25****Z102** 20:00 Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab



KASTNER^{AG}

Wir verbinden
Anforderungen
mit Lösungen.

Kastner AG - Medienproduktion
mit Zukunftsanspruch.

Print, Publishing, Medienentwicklung
www.kastner.de

Bewerben Sie sich bei uns.

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule

☐ **Moosburg** ☐ **Au i.d. Hallertau** ☐ **Zolling**

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht ☐ männlich ☐ 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: DE04 ZZZ0 0000 2272 65
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):



Kompetent freundlich, medizinisch exzellent



Klinikum Freising

Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM



Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!

- Breites Spektrum an operativer und konservativer Medizin
- 2 Katheter-Labore, moderne radiologische Diagnostik und Intensivmedizin
- Erste Adresse in der Notfallversorgung (Stufe II)
- Wirbelsäulenchirurgie, Palliativmedizin, Lymphangiologie, Akutgeriatrie und Psychosomatik
- Rund 1.000 Geburten im Jahr

Abbildung: Adobe Stock

Klinikum Freising GmbH
www.klinikum-freising.de



EXTREM ROBUST,
ÜBERRASCHEND
FLEXIBEL.



Premium Workwear & Outdoor Clothing

FLEXEXTREME

COLLECTION

ERHÄLTlich IN UNSEREN STORES UND ONLINE

HAIX® World Mainburg | HAIX® Store Hockenheim | HAIX® Store Leipzig



HAIX® World

Auhofstraße 10 | 84048 Mainburg | Tel.: 087 51/8625-810 | E-Mail: world@haix.de

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9 – 18 Uhr | Sa: 9 – 13 Uhr

 **HAIX® World**