

Programm Frühjahr/Sommer 2022



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

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

- VW Vertragshändler & WeltAuto Partner
- Gebrauchtfahrzeuge diverser Marken
- Finanz- und Versicherungsdienstleistungen
- Werkstattservice für VW & VW Nutzfahrzeuge
- Autoglasservice - alle Marken
- Karosserie- & Lackierarbeiten - alle Marken
- wir sind zertifizierter Unfallspezialist
- TÜV & AU, Reifenservice

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

Autohaus Kirschner

GmbH & Co. KG

Landshuter Str. 91 · 85368 Moosburg · Tel. (08761)74470

AUTOGLAS
SPEZIALIST



Weil es auf
die **Extras**
ankommt

Der AOK-Gesundheitsvorteil:
innovative Extra-Leistungen,
maßgeschneidert für Sie

Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

AOK 

Jetzt bis
zu 100 Euro
jährlich
Zuschuss
sichern!

Der Bürgermeister Stadt Moosburg a. d. Isar



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

als Bürgermeister der Stadt Moosburg freue ich mich sehr, Ihnen das aktuelle Programm der Volkshochschule Moosburg vorstellen zu dürfen.

Sie halten nun das aktuelle Programmheft zum Frühjahrs- und Sommersemester 2022 in Händen, das Sie herzlich dazu einlädt, etwas für Ihre Bildung und persönliche Weiterentwicklung zu tun.

Das Jahr 2022 steht bei der Stadt Moosburg und auch bei der Volkshochschule Moosburg ganz im Zeichen der 1250-Jahrfeier der Stadt Moosburg, die eigentlich für 2021 vorgesehen war. Leider hat das Pandemiegeschehen den Zeitplan durcheinandergebracht und die Feierlichkeiten im vergangenen Jahr nicht ermöglicht.

Im Kontext des Stadtjubiläums möchte auch die Volkshochschule Moosburg die lange und abwechslungsreiche Geschichte der Stadt Moosburg anhand von prägenden Themen in Vorträgen und Ausstellungen darstellen und die vergangenen 1250 Jahre Revue passieren lassen, angefangen beim Vortrag „Vom Klosterdorf zum Industriestandort“ über die „Neandertaler im Moosburger Umland“, „Die römische Besiedelung in Moosburg und Umgebung“ bis zur jüngeren Geschichte des 2. Weltkrieges und Vorträgen und Ausstellungen rund um das Kriegsgefangenenlager Stalag VII A. Allen Referentinnen und Referenten, Heimats- und Geschichtsforscher gebührt hierfür mein herzlichster Dank, dass Sie das Stadtjubiläum mit so großem Interesse und Einsatz begleiten.

Die Programmgestaltung ist – trotz ungewisser Zeiten – wie immer äußerst vielfältig und steht nicht hinter den Programmen der vergangenen Jahre zurück. Auch dank der technischen Möglichkeiten können Interessierte im neuen Semester vermehrt auf Online-Angebote zurückgreifen.

Zahlreiche Angebote sind hybrid nutzbar, d. h. im Vor-Ort-Betrieb und parallel auch im digitalen Raum, so dass sämtliche Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um möglichst vielen eine Teilhabe am Bildungsprogramm auch in Coronazeiten zu ermöglichen.

Dennoch soll das Haus der Bildung Kulturzentrum und Begegnungsstätte bleiben, und wir wünschen uns alle für das kommende Jahr, dass möglichst alle Ausstellungen, Konzerte und Vorträge in Präsenz, in den Räumen der VHS durchgeführt werden und mit menschlichen Begegnungen belebt werden können. Denn im Mittelpunkt des Weiterbildungsprogrammes der Volkshochschule steht immer der Mensch und das gemeinsame Lernen.

Dem Team der VHS Moosburg danke ich sehr herzlich für das große Engagement beim Erstellen des Programmes, das erneut von Unsicherheiten begleitet war und eine enorme Herausforderung für alle Beteiligten darstellte. Ich darf Ihnen allen bei der Umsetzung des Programmes viel Erfolg wünschen, verbunden mit der Hoffnung, dass das Haus der Bildung für die Allgemeinheit das ganze Jahr über geöffnet bleiben kann und die Kurse und Veranstaltungen sich regen Zuspruches erfreuen. Allen Dozentinnen und Dozenten sowie den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern wünsche ich ein erfolgreiches und vor allem auch gesundes Sommersemester 2022.

Ihr



Josef Dollinger
Erster Bürgermeister



Gesellschaft und Leben

- Geschichte: Moosburgs Stadtjubiläum Seite 13
- Gesellschaft / Umwelt Seite 15
- Verbraucherbildung / Recht Seite 15
- Kommunikation / Psychologie Seite 17
- Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen Seite 17
- Natur / Outdooraktivitäten Seite 18



Beruf und Karriere

- Berufliche Fachthemen Seite 21
- Kaufmännische Kurse Seite 23
- Kurse in Kooperation mit der vhs Erding Seite 24
- Zertifizierte Lehrgänge Seite 25
- Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung Seite 26
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt Seite 27
- Computer, Tablet, Smartphone Seite 29
- Kurse in Kooperation mit anderen Volkshochschulen Seite 32



Sprachen

- Grundbildung Seite 37
- Integrationskurs mit Alphabetisierung Seite 37
- Sprach- und Integrationskurse Seite 39
 - Deutsch im Integrationskurs Seite 39
 - Allgemeiner Integrationskurs Seite 39
 - Prüfungen B1 Seite 42
 - Orientierungsstufe Seite 42
 - Einbürgerungstest Seite 44
 - DEUÖV – Berufsbezogene Sprachkurse Seite 44
 - Prüfung TELC B2 Seite 45
- Englisch Seite 45–49
- Französisch Seite 50
- Italienisch Seite 51–52
- Spanisch Seite 53–53
- Russisch Seite 54–55
- Türkisch Seite 55



Gesundheit und Fitness

- Gesundheitswissen, Vorträge & Workshops Seite 57
- Pflege Seite 57
- Gesundheit aktuell Seite 58–59
- Entspannung / Körpererfahrung Seite 60–61
- Yoga, T'ai Chi Ch'uan, Qigong Seite 61–63
- Gesundheitsbetonte Gymnastik Seite 64–66
- Gesundheitsgymnastik für Senioren Seite 66–67
- Fitness – Kraft – Ausdauer Seite 67–68
- Tanz Seite 68
- Körper & Stil Seite 69–70
- Kochen und Genießen Seite 70–71



Kultur und Gestalten

- Literatur Seite 73
- Musik Seite 74–75
- Künstlerisches, Handwerkliches und Textiles Gestalten Seite 75–78



Die junge vhs

- KinderUNI Moosburg Seite 81
- Natur und Umwelt Seite 81
- Tanz Seite 82
- Entspannung und Bewegung Seite 83
- Kreativität Seite 83–84
- Schülerförderung Seite 85



Aus- und Weiterbildungen im medizinisch-therapeutischen Bereich

- Ausbildung: Heilpraktiker/Heilpraktikerin (HPG) 2021 –2024 Seite 93
- Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für Oktober 2022 Seite 93
- Naturheilkundliche Praxisausbildung Rhythmische Einreibungen nach Wegmann/Hauschka Seite 94
- Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind Seite 94
- TESK – Aus- und Weiterbildung zum/r Trainer/in in emotionaler und sozialer Kompetenz Seite 95
- Kopfbewohner – die Quälgeister im Kopf Seite 96
- Hungerspiele! Seite 96
- Kellerkinder Seite 96

Organisatorische Daten

Seite 5

Unser Semesterschwerpunkt: Stadtjubiläum Moosburg

Seite 6-7

Zu Gast im Haus der Bildung

Seite 8-9

Firmenschulungen

Seite 10

Fit für die Zukunft

Seite 11

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Seite 86 –104

Datenschutzerklärung der Volkshochschule Moosburg

Seite 88

Lernziele unserer Kurse

Seite 89

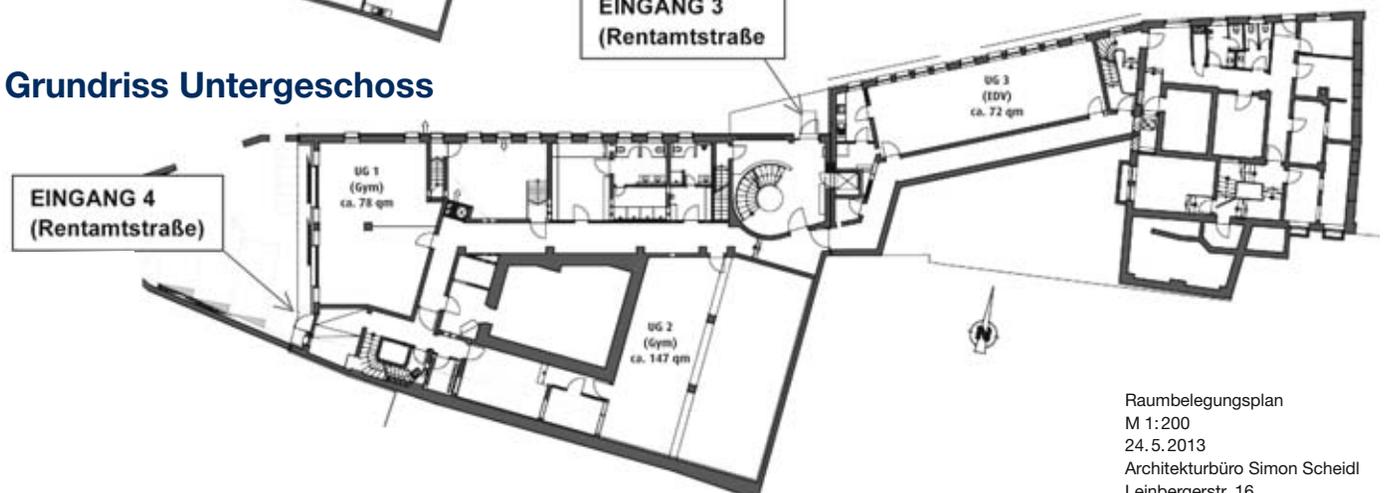
Allgemeine Hinweise

Seite 9

Grundriss Erdgeschoss



Grundriss Untergeschoss



Raumbelegungsplan
M 1:200
24.5.2013
Architekturbüro Simon Scheidl
Leinbergerstr. 16
85368 Moosburg

Veranstaltungsräume der Vhs Moosburg:

- Vhs-Gebäude, Stadtplatz 2
- Georg-Hummel-Mittelschule, Albinstraße 16
- Turnhalle Gymnasium und Werkräume, Eingang Dreifachturnhalle, Albinstr. 16
- Städt. Bücherei, Kirchengäßchen 2
- Heimatmuseum und Münster St. Kastulus, Kastulusplatz 3
- Kindergarten, Banatstr. 27
- Rot-Kreuz-Haus, Stadtwaldstr. 10

**Volkshochschule
MOOSBURG e.V.**



Frühjahr-/Sommer-Semester 2022

mit den unterrichtsfreien Tagen, die durch blasse Typografie gekennzeichnet sind.

Ferientermine:

28.2.2022 – 4.3.2022

+ 17.11.2021

Faschingsferien

11.4.2022 – 22.4.2022

Osterferien

6.6.2022 – 17.6.2022

Pfingstferien

1.8.2022 – 12.9.2022

Sommerferien

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Kalender

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
01	Di	Di	Fr	So Tag der Arbeit	Mi	Fr
02	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
03	Do	Do	So	Di	Fr	So
04	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
05	Sa	Sa	Di	Do	So	Di
06	So	So	Mi	Fr	Mo Pfingstmontag	Mi
07	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do
08	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr
09	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
10	Do	Do	So	Di	Fr	So
11	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
12	Sa	Sa	Di	Do	So	Di
13	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi
14	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do
15	Di	Di	Fr Karfreitag	So	Mi	Fr
16	Mi	Mi	Sa	Mo	Do Fronleichnam	Sa
17	Do	Do	So Ostersonntag	Di	Fr	So
18	Fr	Fr	Mo Ostermontag	Mi	Sa	Mo
19	Sa	Sa	Di	Do	So	Di
20	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi
21	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do
22	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr
23	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
24	Do	Do	So	Di	Fr	So
25	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
26	Sa	Sa	Di	Do Chr. Himmelfahrt	So	Di
27	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi
28	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do
29		Di	Fr	So	Mi	Fr
30		Mi	Sa	Mo	Do	Sa
31		Do		Di		So

Beratungstermine Englischkurse:

Donnerstag, 10.2.2022, 18-20 Uhr

Freitag, 11.2.2022, 17-19 Uhr,

Ort: vhs, Stadtplatz 2

**Serviceleistungen
Ihrer VHS Moosburg**

Einschreibemodalitäten:
Persönliche und telefonische Anmeldung für alle Kurse, Seminare und Vorträge nach dem Erscheinen des Programmheftes und zu den Beratungsterminen.

Einschreibung übers Internet unter www.vhs-moosburg.de jederzeit möglich!

Wir bitten Sie, Stornierungen telefonisch vorzunehmen.

Stornierungen per Mail können nicht berücksichtigt werden (Spamgefahr).

Informationsveranstaltungen zu den Lehrgängen

Ausbildung: Heilpraktiker*in (7001): Montag, 4.7.2022, 19 - 20.30 Uhr 7001A

Trainer/in Emotionale und Soziale Kompetenz (7400): Freitag, 24.3.2022, 19 - 20 Uhr

Infoveranstaltung Finanzbuchführung Mittwoch, 9.3.2022, 18 Uhr

Infoveranstaltung Finanzbuchführung Mittwoch, 22.6.2022, 18 Uhr

Infoveranstaltung Lohn- und Gehalt Samstag, 19.2..2022, 15 Uhr

Ansprechpartner

Gerda Fischer



Christine Oehlmann



Elena Wiedmann



Igbal Selimi



Nadine Sukniak



Waltraut Hampe



Corinna Steinecke

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

Organisatorische Daten**Anschrift:**

Stadtplatz 2, 85368 Moosburg
Telefon und Mailbox
0 87 61 / 7 22 50
Telefax 0 87 61 / 72 25 14
E-Mail: buero@vhs-moosburg.de
Internet-Adresse:
www.vhs-moosburg.de

Postanschrift:

Postfach 1344
85362 Moosburg

Bankverbindung:

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

Sprechzeiten:

Gerda Fischer
Leiterin und Geschäftsführerin
Fachbereiche Heilpraktikerschule

Mo.–Fr. von 8.30–12 Uhr
Di., Mi., Do. von 14–17 Uhr
Tel. 08761-7225-12
E-Mail: gerda.fischer@vhs-moosburg.de

Christine Oehlmann
Fachbereich Sprachen

Mo.–Fr. von 9.30–12.30 Uhr
Mi., Do., 14–17 Uhr
Tel. 08761-7225-11
E-Mail: christine.oehlmann@vhs-moosburg.de

Beratung für Deutsch-/Integrationskurse

Di. von 8.30–13 Uhr
Mi. von 14–17 Uhr
Do. von 14–17 Uhr
Fr. von 13–15 Uhr

Elena Wiedmann
**Fachbereiche Alphabetisierung/
Grundbildung**

Mo., Di., Fr. von 8.30–13.30 Uhr
Do. 11–15 Uhr
E-Mail: elena.wiedmann@vhs-moosburg.de

Igbal Selimi

Fachbereiche Gesundheit und Junge vhs
Di. – Fr. von 8.30–12 Uhr
Tel. 08761-7225-13
E-Mail: igball.selimi@vhs-moosburg.de

Nadine Sukniak

Fachbereiche Gesellschaft und Kultur
Mo., Di., Mi., Fr. 8.30–12 Uhr
Tel. 08761-7225-10
E-Mail: nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

Waltraut Hampe

Fachbereich Beruf (incl. EDV)
Mo. 9–16.30 Uhr
Do. 9–16.30 Uhr
Tel. 08761-7225-17
E-Mail: waltraut.hampe@vhs-moosburg.de

Monika Kreitmair
Verwaltung

Mo.–Fr., 8–12 Uhr
Tel. 08761-7225-0
E-Mail: monika.kreitmair@vhs-moosburg.de

Corinna Steinecke

**Fachbereiche vhs Zolling und
Heilpraktikerschule, Öffentlichkeitsarbeit**
Mo. – Fr. 9–12 Uhr
Tel. 08167-6943-32
E-Mail: corinna.steinecke@vhs-moosburg.de



1250 Jahre Moosburg – Vom Klosterdorf zum Industriestandort

In den letzten 1250 Jahren, seit der ersten Erwähnung des Ortes um 770, hat Moosburg eine beachtliche Entwicklung erlebt: vom frühmittelalterlichen Klosterdorf zum Industriestandort des 21. Jahrhunderts. Der Weg verlief jedoch nicht geradlinig, Phasen der Stagnation und Zeiten einer rasanten Entwicklung wechselten sich ab.

Eine solche Phase liegt schon in der Steinzeit, als in der Umgebung von Moosburg sesshafte Ackerbauern die Nomadenkultur der Jäger und Sammler ablösten. Dieser Prozess, eine der grundlegenden Entwicklungen der Menschheitsgeschichte, begann hier im bayernweiten Vergleich relativ früh und kann hier besonders gut nachvollzogen werden.

Eine ähnliche Phase erlebte Moosburg im hohen Mittelalter, als innerhalb weniger Jahrzehnte im Bereich von Stadtplatz und Herrnstraße eine Siedlung von Handwerkern und Händlern entstand, die bereits städtische Züge aufwies. Eine Entwicklung, die 1331 mit der Stadtrechtsverleihung auch nach außen dokumentiert wurde.

Dagegen erlebte Moosburg im Zuge der Verlegung des Kollegiatstifts St Kastulus nach Landshut und der Kriege des 17. und 18. Jahrhunderts in der frühen Neuzeit eine Phase der Stagnation, ja des Rückschritts.

Der Stadtbrand 1865 wiederum setzte eine Modernisierungswelle in Gang: Die Stadt schuf mit Wasserleitung, Krankenhaus, Altenheim, Kindergarten und Schulhäusern in kurzer Zeit eine leistungsfähige Infrastruktur.

Das 20. Jahrhundert bedeutete für Moosburg Jahre großer Veränderungen: Die Industrialisierung in der Zwischenkriegszeit machte die Stadt zu einem wichtigen Industriestandort in der Region, die Arbeitsplätze zogen viele Menschen an, Moosburg wuchs. Während des Zweiten Weltkriegs bestand in Moosburg ein Kriegsgefangenenlager (Stalag VII A), Tausende aus aller Welt verbrachten hier die Zeit der Kriegsgefangenschaft. Nach dem Krieg kamen zahlreiche Flüchtlinge und Vertriebene nach Moosburg, auf dem Gelände des Stalag entstand ein neuer Stadtteil, die Neustadt.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts erlebte Moosburg einen starken Zuzug, ein Trend, der immer noch anhält. Immer mehr Menschen wohnen in der Stadt, arbeiten aber in München oder am Flughafen. Eine Entwicklung, die Moosburg und seine Bewohner immer wieder vor Herausforderungen stellt.

DR. DOMINIK REITHER (Historiker, Autor, Jurist)

1250 Jahre Moosburg – Geschichte und Geschichten

2022 feiert Moosburg, pandemiebedingt verschoben, seinen 1250. Geburtstag. Vielleicht kann dieses Jubiläum für viele Moosburger ein Anlass sein, sich intensiver mit ihrer Stadt zu beschäftigen.

Warum ist unser Heimatort so geworden, wie er geworden ist? Warum gibt es zwei Kirchen nebeneinander? Warum steht das Rathaus nicht auf dem Plan? Was hat es mit dem Stalag und dem Internierungslager auf sich? Was war eigentlich in Moosburg vor 770 los? Und wie lebten die Menschen, wie erlebten sie vor Ort die historischen Ereignisse?

Im Sommersemester 2022 geht die Volkshochschule mit verschiedenen Veranstaltungen zum Stadtjubiläum diesen und weiteren Fragen nach. Vor allem lokale Historiker und Kulturschaffende stellen verschiedene Themen vor. Sie eröffnen damit die Möglichkeit, auch ganz neue Aspekte an Moosburg und seiner Umgebung kennenzulernen.



Unsere Highlights zum 1250-jährigen Stadtjubiläum Moosburgs

Vortrag 1250 Jahre Moosburg – Vom Klosterdorf zum Industriestandort	1001
Dr. Dominik Reither Termin: Samstag, 12.3.2022, 19.30 Uhr	
Vortrag Neandertaler im Moosburger Umland – Überlebensstrategien einer europäischen Menschenform ...	1002
Dr. Fesq-Martin Termin: Samstag, 26.3.2022, 19 Uhr	
Vortrag Schicksale in unserer Heimat zum Ende des 2. Weltkriegs	1003
Josef Schlecht Termin: Donnerstag, 7.4.2022, 19 Uhr	
Vorstellung des Buches zur Stadtgeschichte	1004
N.N. Termin: Freitag, 8.4.2022, 19.30 Uhr	
Vortrag Ein leben-lassender Seelsorger – Der Geistliche, Historiker und Schriftsteller Anton Nagel	1005
Florian Bichlmeier Termin: Freitag, 20.5.2022, 19 Uhr	
Geschichtswanderung an Amper und Isar	1006
Josef Schlecht Termin: Sonntag, 22.5.2022, 14 Uhr	
Vortrag Die römische Besiedelung in Moosburg und Umgebung	1007
Florian Bichlmeier, Dr. Martin Pietsch Termin: Freitag, 1.7.2022, 19 Uhr Mit kleiner Ausstellung zum römischen Brandgräberfeld in Niederambach Ausstellungsdauer: 1. – 17.7.2022	
Literarisches Picknick: Moosburger Geschichte(n)	5203
Christine Fößmeier Termine: 11.6., 9.7. und 6.8.2022, jeweils um 15 Uhr	
Die Akademie der Wächter (für Kinder ab der 4. Klasse!)	6999
Christiane Schrödl 14.5.2022 Eröffnungsfeier 14-15 Uhr + 1. Kurstag 15-17 Uhr 21.5.2022 2. Kurstag 10-13 Uhr 28.5.2022 3. Kurstag 10-13 Uhr	

Überlebenskunst

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

Hinter`m Stacheldraht – „Alltag im Stalag VII A“	01.04. - 10.04.2022
Traum und Trauma – „Hoffnung und Leid im Stalag VII A“	29.04. - 08.05.2022
Die Gezeichneten – „Gesichter des Lagers“	27.05. - 06.06.2022
Unter Verdacht – „Automatic arrest im Internierungslager Nr. 6“	30.09. - 09.10.2022

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

Zu Gast im Haus der Bildung

Ausstellung

Malgruppe der Caritas
„Courage“



Vernissage: Freitag, 11. März 2022,
18 Uhr

Ausstellungsdauer:
Samstag, 12. März 2022
bis Samstag, 26. März 2022

Fotoausstellung

„Blickwinkel“
der Motivfänger
Raum Isar / Amper

Ausstellungsdauer:
Samstag, 25. Juni 2022 und
Sonntag, 26. Juni 2022

Das Rahmenprogramm wird
noch bekannt gegeben.



Buchvorstellung

Dr. Reither

„1250 Jahre Moosburg – von den Anfängen bis ins 21. Jahrhundert“

Termin: Freitag, 8. April 2022, 19.30 - 21 Uhr

1250 Jahre Moosburg



Überlebenskunst

Künstler sehen das Lager

Ausstellungspremiere von Originalwerken aus Stalag VII A und Internierungslager Nr. 6

Hinter'm Stacheldraht

Alltag im Stalag VII A

1.-10. April 2022

Traum und Trauma

Hoffnung und Leid im Stalag VII A

29. April - 8. Mai 2022

Die Gezeichneten

Gesichter des Lagers

27. Mai - 6. Juni 2022

Unter Verdacht

„Automatic arrest“ im Internierungslager Nr. 6

30. Sept. - 9. Okt. 2022

Energieberatungen durch den VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

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



Alle Veranstaltungen finden in der Volkshochschule Moosburg, Stadtplatz 2 statt.



Firmenschulungen EFQM®

Committed to Excellence
2 Star - 2019

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

Sie bestimmen die Inhalte

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

Wir bieten u.a. folgende Themenbereiche an:

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

Sie wählen Ort und Zeit

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

Unsere Vorgehensweise in enger Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Lehrkräften ist:

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

Bildung ist unsere Stärke

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

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

Ihre Ansprechpartnerin:

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

Referenzen:

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

Fit für die Zukunft

Erste Schritte am Computer

2302

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

4x Mittwochs, 11.5. – 01.6.2022, 14 – 17 Uhr



Smartphone-Sicherheit vor Hackern

2304

Smartphones sind aus unserem privaten und beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Dabei wird die Angreifbarkeit dieser Mini-Computer mit Telefonfunktion oft unterschätzt. So laufen Nutzer Gefahr, Kriminellen zum Opfer zu fallen. Weitere Anwendungsbereiche mit teilweise sensiblen Daten aus E-Mails und Chat über Shopping bis hin zu Bankgeschäften bieten ein lohnendes Ziel. Unsere kleinen Begleiter müssen wir daher besonders schützen.



Samstag, 19.03.2022 14 – 16.30 Uhr

Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel

2402

Sie führen täglich viele Gespräche, kommen mit Menschen in Berührung und nehmen automatisch Ihr Gegenüber emotional wahr. Sinne wecken und Stimmungen erkennen stehen im Mittelpunkt dieser beruflichen Fortbildung, die auch im privaten Umfeld wirkt.

Donnerstag, 17.+ 31.03.2022, 19 – 20.30 Uhr

Wohlfühlen – Tag für Tag

2405

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

Donnerstag, 05. + 19.05.2022 19 – 20.30 Uhr

Smartphone – alles klar?

2312

An diesem Termin können einem erfahrenen Experten Fragen zum Umgang mit dem Gerät oder aber auch zu speziellen Apps, den Programmanwendungen, gestellt werden. Außerdem allgemeine Beratung zu Anwendungen, die das Leben leichter machen, wie z.B. elektronische Bahn- oder MVTickets, Check-in am Flughafen, Online-Banking, etc.

Samstags, 19.3.2022, 10.30 – 11.30 Uhr,



Alle Veranstaltungen finden Sie in der Rubrik „Beruf und Computer“ ab Seite 29.

**TERMINE FÜR IHRE PLANUNG****März****Samstag, 12.3.2022**

1001 19.30 Vortrag 1250 Jahre Moosburg - Vom Klosterdorf zum Industriestandort

Samstag, 26.3.2022

1002 19.00 Vortrag Die Neandertaler - Überlebensstrategien einer europäischen Menschenform

April**Samstag, 2.4.2022**

1303 11.00 Wie lasse ich mich finden? Ein Workshop für Singles und Suchende

Donnerstag, 7.4.2022

1003 19.00 Vortrag Schicksale in unserer Heimat zum Ende des 2. Weltkriegs

Freitag, 8.4.2022

1004 19.30 Vorstellung des Buches zur Stadtgeschichte

Dienstag, 19.4.2022

1604 18.00 Der Traum vom Fliegen – Schnupperkurs in Theorie und Praxis

Mai**Montag, 2.5.2022**

1605 19.30 Historisches Fechten – das Lange Schwert

Donnerstag, 5.5.2022

1400 16.00 Stadtführung Moosburg Feyerabendhaus

Samstag, 7.5.2022

1602 10.00 Wildpflanzenwanderung: Grünkraft im Mai

Dienstag, 10.5.2022

1201 19.30 Patientenverfügung / Betreuungsverfügung – Vortrag

Samstag, 14.5.2022

1402 10.15 Kirchenführung St. Martin, Landshut
1401 16.00 Kirchenführung St. Kastulus

Freitag, 20.5.2022

1005 19.00 Vortrag: Anton Nagel (1742 – 1812)

Sonntag, 22.5.2022

1006 14.00 Geschichtswanderung an Amper und Isar

Dienstag, 24.5.2022

1202 19.30 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

Juni**Donnerstag, 2.6.2022**

1204 19.00 Vortrag: Versicherungen – Was schützt? Was nützt?

Sonntag, 19.6.2022

1100 13.00 Exkursion: Permakultur im Hausgarten

Samstag, 25.6.2022

1603 10.00 Sommerkräuter und essbare Blüten
1403 14.00 Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum

Samstag, 25.6.2022

1404 14.00 Führung durch das Haus der Heimat

Dienstag, 28.6.2022

1203 19.30 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Juli**Freitag, 1.7.2022**

1007 19.00 Vortrag: Die römische Besiedelung in Moosburg und Umgebung

Samstag, 16.7.2022

1405 14.00 Stalag VII A – Führung

Sonntag, 24.7.2022

1406 16.00 Führung durch das Heimatmuseum



GESELLSCHAFT UND LEBEN

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Utopiefähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

GESCHICHTE: MOOSBURGS STADTJUBILÄUM

Vortrag

1250 Jahre Moosburg – Vom Klosterdorf zum Industriestandort 1001

Dr. Dominik Reither

Warum ist die Moosburger Altstadt vergleichsweise klein? Warum gibt es zwei Kirchen nebeneinander? Warum steht das Rathaus am Stadtplatz und nicht am Plan?

In den letzten 1250 Jahren hat Moosburg eine beachtliche Geschichte erlebt: vom frühmittelalterlichen Klosterdorf zum Industriestandort des 21. Jahrhunderts.

Die Entwicklung der Siedlung und ihrer Strukturen, von der ersten Erwähnung des Ortes 770 bis heute, zeichnet der Vortrag mit Hilfe von Karten und Bildern nach.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 12.3.2022, 19.30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: € 10,-



Vortrag

Die Neandertaler im Moosburger Umland – Überlebensstrategien einer europäischen Menschenform 1002

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

Die aktuellen Forschungen der letzten Jahre zeichnen ein unerwartetes Bild von den Neandertalern. Diese Menschen der europäischen Altsteinzeit überlebten Klima- und Landschaftsveränderungen über einen erstaunlich langen Zeitraum von mehreren Jahrhunderttausenden. Sie waren in der Lage, sich mit Erfolg an die unterschiedlichsten Lebensräume in Europa anzupassen und haben dabei großes Wissen über Biodiversität besessen. Und Neandertaler kamen auch in den Landschaften des heutigen Landkreis Freising vor. Steinwerkzeuge wie etwa das Keilmesser aus Reith in der Hallertau sind Zeugnisse für die Anpassungsfähigkeit dieser frühen Europäer.

Dr. Martinus Fesq-Martin ist Biologe und interessiert sich besonders für die Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten, die Neandertaler genutzt haben.

Er lehrt an der Universität Augsburg Biogeographie und unterrichtet Biologie an einem Münchner Gymnasium. Z.Zt. arbeitet er an einem Lehrfilm über Neandertaler.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 26.3.2022, 19 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: € 10,-



Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M-Strom

Unser Kundenservice berät Sie fachgerecht und individuell über:

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

Besuchen Sie uns im Kundenzentrum oder rufen Sie uns an:

Stadtwerke München
Stadtwaldstraße 74, 85368 Moosburg
Telefon: 089 2361 787-38 oder -26
Fax: 089 2361 787-30

Öffnungszeiten Kundenzentrum

Mo – Fr: 8.00 – 12.30 Uhr
Do: 14.00 – 17.00 Uhr



Vortrag

Schicksale in unserer Heimat zum Ende des 2. Weltkriegs 1003

Josef Schlecht

Schicksale zum Ende des 2. Weltkriegs 1945.

Soldaten im Krieg und in Gefangenschaft – Die Menschen zu Hause – Gefangene und Internierte in Stalag VII A – Ausgebombte und Heimatvertriebene.

Schicksale im damaligen Gemeindebereich Wang und Volkmannsdorferau mit Zeitzeugenberichten

Der 2. Weltkrieg kostete über 60 Millionen Menschen das Leben. 1945 versank Deutschland unter Schutt und Asche und auch in unserer Heimat herrschte Hunger, Angst, Not und Elend. Waren es in den ersten Jahren die Gefallenen, Vermissten und Kriegsgefangenen und -Verwundeten, waren später mehr und mehr die Zivilbevölkerung betroffen. In den letzten Jahren des 2. Weltkrieges waren es zuerst die Ausgebombten, die auf dem Land Zuflucht suchten, später die Heimatvertriebenen die hier eine neue Heimat fanden.

Sepp Schlecht versucht an Einzelschicksalen aus den ehemaligen Gemeinden Volkmannsdorferau und Wang, teils mit Zeitzeugenberichten an die damaligen Schicksale zu erinnern.

Gebührenfrei.

Termin: *Donnerstag, 7.4.2022, 19 – 21 Uhr*
Ort: *Gasthaus Schnaitl, Schützenstraße 7, 85368 Wang*

Vorstellung des neu erschienenen Buches

„1250 Jahre Moosburg – von den Anfängen bis ins 21. Jahrhundert“ 1004

N.N.

Genauerer zur Veranstaltung wird in der Presse noch bekannt gegeben.

Anmeldung erforderlich.

Termin: *Freitag, 8.4.2022, 19.30 – 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, AULA*
Gebühr: *€ 10,-*

Vortrag

Ein „leben-lassender Seelsorger“ – Der Geistliche, Historiker und Schriftsteller Anton Nagel (1742-1812) 1005

Florian Bichlmeier

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

Termin: *Freitag, 20.5.2022, 19 – 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, AULA*
Gebühr: *€ 10,-*

ROLLADEN NOWAK

LANGENBACH

www.rolladen-nowak.de**roma**

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

ROLLADEN NOWAK

Alfred-Kühne-Straße 4 • 85416 Langenbach

Tel.: 087 61 - 2675 • Fax: -1434 • E-Mail: info@rolladen-nowak.de



Geschichtswanderung an Amper und Isar (circa 8 km) 1006

Josef Schlecht

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

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

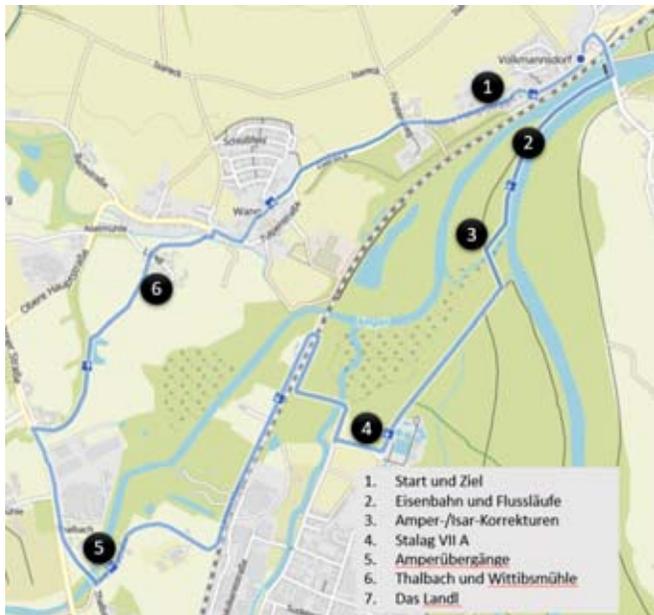
Abmarsch und Rückkehr ist beim Pfarrheim in Volkmannsdorf, Untere Hauptstr. 21, Parkplatz.

Dem Wetter angemessene Wanderbekleidung und festes Schuhwerk. Anmeldung erforderlich.

Termin: Sonntag, 22.5.2022, 14 – 17 Uhr

Treffpunkt: Pfarrheim in Volkmannsdorf, Parkplatz

Gebührenfrei.



Vortrag

Die römische Besiedelung in Moosburg und Umgebung 1007

Florian Bichlmeier

Im Jahr 15 v.Chr. begann mit dem Feldzug der römischen Feldherren Drusus und Tiberius die römische Herrschaft in unserer Region. Zaghaft entwickelte sich mit der Zeit ein romanisiertes Zivilleben. Dr. Martin Pietsch, ehemals Referent am Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege für die Archäologie der Römischen Provinzen, und Florian Bichlmeier gehen der Frage nach, welche Spuren von römischer Besiedelung in Moosburg und seiner Umgebung gefunden werden konnten. Bild anbei: Römische Feinkeramik (terra sigillata) mit dem eingeritzten Namen „SIORA“. Dies ist das älteste schriftliche Zeugnis aus Moosburg. Siora dürfte wohl die Besitzerin des Bechers gewesen sein. Der Name deutet auf eine keltische Herkunft hin. Der Fund stammt aus Niederambach.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 1.7.2022, 19 – 20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 10,-

GESELLSCHAFT / UMWELT

Exkursion

Permakultur im Hausgarten 1100

Andrea Leuoth-Münzberger

Ein Nachmittag voller Einblicke in unseren 650 qm großen zertifizierten Naturgarten mit vielen Permakultur-Elementen, Nutztierhaltung und Wildpflanzen.

Erleben Sie natürliche Gartengestaltung in der Praxis. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie von uns und der Natur.

Gemeinsames Sammeln von Wildpflanzen und Herstellung eines wilden Brotes.

Die Themen sind:

- Die wichtigsten Grundprinzipien der Permakultur und welche sich leicht in Hausgärten umsetzen lassen
- Wildpflanzen im Hausgarten erkennen, zulassen und nutzen
- Nutztierhaltung (Hühner, Enten)
- Wilder Balkon

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sonntag, 19.6.2022, 13 – 17.30 Uhr

Ort: Marktstauden 10, 84109 Würth a.d. Isar

Gebühr: € 63,-



VERBRAUCHERBILDUNG / RECHT

Vortrag

Patientenverfügung / Betreuungsverfügung 1201

Monika Blümel

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab
Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.

Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.

Was viele nicht wissen:

Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?
- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?
- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?
- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

Termin: Dienstag, 10.5.2022, 19.30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 10,-



Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand 1202

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 Erbschaftsteuer
- 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

Anmeldung erforderlich.

Termin: Dienstag, 24.5.2022, 19.30 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6**Gebühr:** € 10,-

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern 1203

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Ersparnis nicht aus, um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten“.

Der leicht verständliche Vortrag behandelt u. a. folgende Themenkreise:

In bestimmten Grenzen schulden Kinder aus ihrem Einkommen und ihrem Vermögen den Eltern Unterhalt.

Auch die so genannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert.

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

Die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen wird angesprochen

(sogenannte Altenteils-/Leibgedingsverträge). Hierbei wird auch die Frage der Inanspruchnahme von weichenenden Geschwistern auf Unterhalt behandelt.

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

Termin: Dienstag, 28.6.2022, 19.30 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6**Gebühr:** € 10,-

Vortrag

Versicherungen – Was schützt? Was nützt? 1204

Michael Schlögl, zertifizierter Trainer der Verbraucherbildung Bayern

Viele Verbraucher stecken im Dschungel aus Tarifen und Angeboten orientierungslos und verunsichert fest – in diesem Dickicht den Überblick zu wahren fällt

schwer. Eine objektive und bedarfsgerechte Beratung als Wegweiser ist auch nicht immer gegeben. Bei dem kurzweiligen Vortrag erhalten Sie einen Kompass für einen sinnvollen Weg zu Ihrem Versicherungsschutz. Sie erkennen Ihren Bedarf und konzentrieren Ihren finanziellen Aufwand auf eine angemessene Risikovorsorge. Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

Termin: Donnerstag, 2.6.2022, 19 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Gebührenfrei.**

AFS Anwaltskanzlei
Frösner & Partner mbB
FACHANWÄLTE
RECHTSANWÄLTE

Katharina Frösner**Rechtsanwältin**

Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Miet- u. Wohnungseigentumsrecht

Herbert Brandl**Rechtsanwalt**

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Spezialist für Verwaltungsrecht
Spezialist für Handels- und Gesellschaftsrecht

Sabine Huber***Rechtsanwältin**

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Versicherungsrecht
Spezialistin für Verkehrsrecht

* angestellt

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



**KOMMUNIKATION /
PSYCHOLOGIE /PÄDAGOGIK**

Wie lasse ich mich finden? 1303

Ein Workshop für Singles und Suchende

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Woran liegt es, dass ich immer an den / die Falsche(n) gerate?

Was suche ich wirklich?

Wie verbessere ich meine Beziehungsmuster?

Bin ich frei für eine Beziehung?

Wie schaffe ich Raum für eine Beziehung?

Was brauche ich, um mich auf eine Partnerschaft einzulassen?

Obwohl sich viele Menschen nach einem Partner/einer Partnerin sehnen, sind sie auf einer tieferen Ebene schon vergeben. Ihr Beziehungsfeld ist besetzt von Personen aus ihrem Familiensystem, ihren früheren Partnern, den großen Lieben ihrer Vorfahren oder unbrauchbaren Glaubenssätzen. Außerdem arbeiten an unserem Beziehungserleben noch unsere inneren Partner mit. C. G. Jung sprach von inneren Schattenfiguren, die er Anima und Animus nannte.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Ganzheit und auch zur Beziehungsfähigkeit, ist es, diese inneren Anteile kennen und lieben zu lernen. In der Aufstellungspraxis bemerkte ich, dass diese Anteile häufig schon sehr früh im Unbewussten verankert wurden, und dass schon das Erkennen, Bewusstmachung und Annehmen dieser zu großen Entwicklungsschritten verhelfen. Daraus entsteht Selbstbewusstsein, das die Kontaktfähigkeit erhöht und das Miteinander in einer Beziehung verbessert.

Anmeldung erforderlich.

Bitte Brotzeit und Getränk für Mittagessen mitbringen.

Termine: *Samstag, 2.4.2022, 11 – 18.30 Uhr und*

Montag, 4.4.2022, 19.30 – 22 Uhr

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*

Dauer: *2x*

Gebühr: *€ 49,-*

**LEBENDIGE HEIMATKUNDE /
MOOSBURG KENNENLERNEN**

Stadtführung Moosburg

Besuch des Feyerabendhauses 1400

Michaela Hofmann

Der Erweiterungsbau des Rathauses – das ehemalige Feyerabendhaus – wird ausführlich mit seiner Bedeutung und interessanten Geschichte(n) vorgestellt. Sie besichtigen u.a. Sitzungssaal und Trauzimmer und erfahren Fakten und Hintergründe zu dem jetzigen Bau.

Anmeldung erforderlich.

Termin: *Donnerstag, 5.5.2022, 16 – 17 Uhr*

Ort: *Feyerabendhaus, Stadtplatz 14*

Gebühr: *€ 5,-*

Kirchenführung St. Kastulus 1401

Dorothea Band

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

Anmeldung erforderlich.

Termin: *Samstag, 14.5.2022, 16 – 17.30 Uhr*

Treffpunkt: *Kastuluskirche, vor dem Südportal*

Gebühr: *€ 5,-*

MOOSBURG

AU

NANDLSTADT

ZOLLING



HÖGL

+ Wir liefern und holen ab! + Wir liefern und holen ab! + Wir liefern und holen ab! +

Kompost Rindenmulch Blumenerde Kies Pflanzerde

Brennholz Containerdienst Arbeitsbühnenverleih

Altholz Pappe Papier Karton Grüngut Wurzelstöcke

Erdaushub Bauschutt Kunststoffabfälle

Alteisen Bioabfall Lebensmittelabfälle Glasabfälle

Plastikabfälle Baggerarbeiten

Dietrichsdorf
84106 Volkenschwand
T: 08754 - 96 09 - 0

mail@hoegl.de
www.hoegl.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr 7 - 17 Uhr
Sa 8 - 14 Uhr

**Kirchenführung St. Martin, Landshut 1402**

Dorothea Band

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

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 14.5.2022, 10.15 – 11.45 Uhr
Ort: Kirche St. Martin in Landshut
Treffpunkt: Vor dem Westportal
Gebühr: € 5,-

Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum im Haus der Heimat 1403

Stadtrat Martin Pschorr

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

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

Mit einer großen Anzahl von Bildern, Dokumenten und Texten, beginnend 1939 bis heute, sowohl aus dem Stadtarchiv, von Institutionen, als auch aus Privatbesitz, können Sie nunmehr sehr anschaulich nachvollziehen, wie sich die Geschichte der Neustadt darstellt.

Herr Martin Pschorr, langjähriger Stadtrat und STALAG-Beauftragter der Stadt Moosburg, führt Sie durch das Museum.

Führung durch das Haus der Heimat 1404

Josef Ackermann

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

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 25.6.2022, 14 – 15.30 Uhr
Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2
Gebührenfrei.

Stalag VII A – Führung 1405

Günther Strehle

Wenig bekannt für viele Bürger ist die Geschichte eines der größten Kriegsgefangenenlager in Deutschland, des Stalag VII A in Moosburg. Über 150.000 Gefangene waren hier in den Jahren 1939-45 registriert. Nach anschließender Verwendung als Internierungslager entstand ab 1948 durch die Besiedelung mit 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. Drei Erinnerungsstätten wurden gemeinsam mit der Stadt gestaltet, die wir in einer Führung besuchen und erklären werden. Vom ehemaligen Lagereingang aus gehen wir entlang der damaligen Lagerstraße zum Stalag-Gedenkplatz mit dem „Franzosenbrunnen“. Für den anschließenden Besuch der Gedenkstätte Oberreit, dem ehemaligen „Russenfriedhof“, ist Auto (ggf. Fahrgemeinschaft) oder Fahrrad erforderlich.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 16.7.2022, 14 – 16 Uhr
Treffpunkt: Sudetenlandstr. 1
Gebührenfrei.

Führung durch das Heimatmuseum 1406

in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Bernhard Kerscher

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

Schwerpunkte im Museum sind dabei:

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

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sonntag, 24.7.2022, 16 – 17.30 Uhr
Ort: Heimatmuseum, Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)
Gebührenfrei.

**NATUR
OUTDOORAKTIVITÄTEN****Wildpflanzenwanderung:
Grünkraft im Mai 1602**

Christine Rohrhofer, Heilpraktikerin und Wildpflanzenkundige

In Wald und Wiese tauchen wir ein in die Welt der essbaren Wildpflanzen und lernen auch die giftigen Pflanzen kennen und unterscheiden. Die Teilnehmer sind nach dieser Exkursion befähigt, zuhause mit gefundenen Wildkräutern ein gesundes Mahl herzustellen. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, die Vitalität in der Natur zu erkennen und sich damit zu stärken.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Kinder bis 16 Jahre gehen kostenfrei mit. Sie sollten lauffreudig und an Natur interessiert sein.

Mitzubringen: Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 7.5.2022, 10 – 12 Uhr
Treffpunkt: Nordic Walking Parkplatz in der Wasserwerkstraße
Gebühr: € 10,-



Sommerkräuter und essbare Blüten 1603

Christine Rohrhofer, Heilpraktikerin und Wildpflanzenkundige
Die hellsten Tage des Jahres beschenken uns eine Vielfalt an Wildpflanzen, die sich wunderbar vor Ort verkosten lassen. Informationen über die Verarbeitung zu heilkräftigen Zubereitungen werden gerne weitergegeben.
Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Kinder bis 16 Jahre gehen kostenfrei mit. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten. Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 25.6.2022, 10 – 12 Uhr
Treffpunkt: Nordic Walking Parkplatz in der Wasserwerkstraße
Gebühr: € 10,-

Der Traum vom Fliegen – Schnupperkurs in Theorie und Praxis 1604

Bruno Bayerköhler, Fluglehrer und Mitglied des Vorstands im Fliegerclub Moosburg e.V.

Inhalt des Kurses:

- 1) Theorie
 - Geschichte des Fliegens
 - Basiswissen: Flugzeugkunde, Aerodynamik, Wetterkunde, Luftrecht, Navigation
 - Flugausbildung. Vom Segelflug, über Motorflug zum Berufspilot und Flugkapitän
- 2) Praxis – ein Tag am Flugplatz
 - praktische Einweisung, Verhalten am Flugplatz
 - Einweisung in Segelflugzeug, Motorsegler
 - Ein Rundflug, ca. 15 -20 Minuten mit dem Motorsegler
 - Ein Schnupperflug mit dem Segelflugzeug, mit Fluglehrer, ca. 10 -20 Minuten

Für wen ist der Kurs?

Für alle, die sich schon immer etwas intensiver mit der Fliegerei beschäftigen wollten oder mit dem Gedanken spielen, selber den Pilotenschein zu erwerben.

Voraussetzungen:

Mindestalter 14 Jahre, körperliche und geistige Fitness, Gewicht max. 100kg

Anmeldung erforderlich.

Termine: Dienstag, 19.4.2022, 18 – 21 Uhr und
Mittwoch, 20.4.2022, 9 – 17 Uhr
Ort: Flugplatz Moosburg „auf der Kippe“
Dauer: 2x
Gebühr: € 120,-

Historisches Fechten – das Lange Schwert 1605

Stefan Vogl

„Ein mittelalterliches Schwert wiegt 20 kg und wurde mit stumpfer Gewalt eingesetzt.“

Entgegen dieses Vorurteils entwickelten unsere Vorfahren ein raffiniertes Kampfsystem, das sich weder vor asiatischen Kampfkünsten noch moderner Selbstverteidigung verstecken muss. Seit den 90er Jahren wurde diese Kampfkunst wiederbelebt und ist mittlerweile unter der Abkürzung HEMA (Historical European Martial Arts) bekannt.

In verschiedensten Waffengattungen (von Dolch bis Hellebarde) geht es darum, den Gegner schnell und effektiv kampfunfähig zu machen. Benutzt werden dabei Trainingswaffen, die in Dimension und Gewicht den scharfen Originalen nachempfunden sind. Dreh- und Angelpunkt ist dabei die Waffengattung des Langen Schwerts. Aufgrund seines Symbolgehalts und seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten wurde es bereits im Mittelalter als „Königin der Waffen“ bezeichnet.

Im Einsteigerkurs werden Grundlagen wie Aufbau und Einsatz der Waffe, Körperstruktur und Schrittarbeit trainiert. Ebenso werden erste Anwendungen in Kampfsituationen erarbeitet. Trainingsschwerter werden gestellt. Bitte Sportkleidung und -schuhe mitbringen.

Anmeldung erforderlich.

Termine: Montag, 02.05.2022, 19.30 – 21 Uhr
Montag, 09.05.2022, 19.30 – 21 Uhr
Montag, 16.05.2022, 19.30 – 21 Uhr
Montag, 23.05.2022, 19.30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Gebühr: € 50,-

Anzeigenhotline

Anke Block

Telefon

08442-9253-644

ablock@kastner.de



www.heinz-entsorgung.de

HEINZ

Entsorgung Logistik Konzepte



HAUSHALTE

Gemeinsam hohe Ziele erreichen!

GEWERBE

Partner der Wirtschaft!

KOMMUNEN

Zuverlässig wie ein Uhrwerk!

LOGISTIK

Für kühle Rechner!

**TERMINE FÜR IHRE PLANUNG****Februar****Freitag, 4.2.2022**

2516 18.00 Xamarin – Programmierkurs für Apps unter Android und iOS

Samstag, 12.2.2022

2130K 15.00 Finanzbuchführung Up-to-date 2022

Samstag, 19.2.2022

2306 13.30 Audacity – Recording und professionelle Audiotbearbeitung kostenlos

2150 15.00 Info-Veranstaltung: Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt

Sonntag, 20.2.2022

2310 10.00 Die Welt der Apps – holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet

März**Dienstag, 8.3.2022**

2111 18.30 Lohn und Gehalt (1) – Onlinekurs 2022

2112 18.30 Lohn und Gehalt (2) – Onlinekurs 2022

2120 18.30 Einnahmen-Überschussrechnung

2121 18.30 Kosten und Leistungsrechnung

2122 18.30 Finanzwirtschaft

2123 18.30 Bilanzierung

2124 18.30 Controlling

2125 18.30 Betriebliche Steuerpraxis

2126 18.30 Personalwirtschaft

2127 18.30 Finanzbuchführung (1) – online

2128 18.30 Finanzbuchführung (2) – online

Mittwoch, 9.3.2022

2130-1 18.00 Info und Einführung: Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung

Sonntag, 13.3.2022

2313 10.00 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Montag, 14.3.2022

2202 15.00 10-Finger-Tastenschreiben am PC ab 5. Klasse

2518 18.30 Von der Idee zum PC – PCs selber bauen leicht gemacht

Donnerstag, 17.3.2022

2402 19.00 Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel

Freitag, 18.3.2022

2307 19.00 Computer Kauderwelsch – Tablet? Notebook? PC? Ein Überblick.

Samstag, 19.3.2022

2312-1 10.00 Smartphone – Alles klar?!

2304 14.00 Smartphone-Sicherheit vor Hackern

Dienstag, 22.3.2022

2113 18.30 Lohn und Gehalt (3) Datev – online

2114 18.30 Finanzbuchführung (3) Datev – online

2129 18.30 Finanzbuchführung (3) Lexware – Online

Freitag, 25.3.2022

2513 17.30 Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren

April**Samstag, 2.4.2022**

2151 10.00 Lohn und Gehalt (1)

Freitag, 8.4.2022

2308 18.00 Microsoft 365 – Eine Einführung

Samstag, 9.4.2022

2300 8.30 Word Grundlagen für Anfänger

2311 14.00 Die Welt der Apps – holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet

Freitag, 29.4.2022

2517 18.00 JAVA Programmierung für Android Smartphones

Mai**Donnerstag, 5.5.2022**

2405 19.00 Wohlfühlen – Tag für Tag

Samstag, 7.5.2022

2303 8.30 Kaufmännische Korrespondenz

2305 14.00 Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Sonntag, 8.5.2022

2314 10.00 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Montag, 9.5.2022

2401 19.00 Einfach machen

Mittwoch, 11.5.2022

2302 14.00 Erste Schritte am Computer

Samstag, 14.5.2022

2301 9.00 Excel Grundlagen für Anfänger

Samstag, 21.5.2022

2312-2 10.00 Smartphone – Alles klar?!

Juni**Mittwoch, 22.6.2022**

2130-2 18.00 Info und Einführung: Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung

Donnerstag, 23.6.2022

2404 19.00 Die Kraft der Sprache – Die Magie der positiven Formulierung

Samstag, 25.6.2022

2149 9.30 kaufm Lehrgänge – Prüfung

2312-3 10.00 Smartphone – Alles klar?!

2309 12.30 Kaufen und verkaufen mit eBay

Donnerstag, 30.6.2022

2403 19.00 Mangel an Zeit ist ein Mangel an Prioritäten

Juli**Samstag, 9.7.2022**

2519 9.00 Raspberry Pi – Einführung in den Kleinstcomputer

2315 10.00 Smartphones sicher beherrschen

Samstag, 23.7.2022

2152 9.30 Lohn und Gehalt (1) Prüfung

September**Mittwoch, 14.9.2022**

2131 19.00 Finanzbuchführung (1) 2022

Samstag, 17.9.2022

2153 0.00 Lohn und Gehalt (2)

Dezember**Samstag, 10.12.2022**

2132 9.30 Finanzbuchführung (1) – Prüfung 2022

2154 10.00 Lohn und Gehalt (2) – Prüfung

Januar 2023**Mittwoch, 11.1.2023**

2133 19.00 Finanzbuchführung (2) 2023

Samstag, 14.1.2023

2155 10.00 Lohn und Gehalt Datev (3)

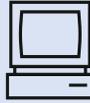


BERUFLICHE FACHTHEMEN

Firmenschulungen an der VHS Moosburg!

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

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



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

Bewerbungstraining

2001

Wege zur perfekten Bewerbung

Uta Reuschel

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

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

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

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

Termine: individuell
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 1x 60 min
Gebühr: € 60,-



Uta Reuschel

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

Einfach machen

2401

Michael Schlögl

Dieser Workshop ist für alle, die sich mit guten Vorsätzen verändern wollten und bereits bei der Planung oder bei der Umsetzung steckengeblieben sind. Wer kennt ihn nicht, diesen inneren Widerstand, der uns immer wieder stört und jede Menge Energie kostet. Wir lösen gemeinsam die Blockaden. Sie gehen mit neuem Bewusstsein ans Werk und sichern Ihre Neuerung dauerhaft. Machen Sie mit.

Termin: Mo, 09. + 23.05.2022, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz2, Raum OG3
Dauer: 2x
Gebühr: € 49,-

Wärmernetz Moosburg



BADER ENERGIE



Wir versorgen die Moosburger Neustadt mit natürlicher und regenerativer **Energie**.

✉ info@bader-energie.de ☎ 08761-725 67 04

Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel 2402

Michael Schlögl

Sie führen täglich viele Gespräche, kommen mit Menschen in Berührung und nehmen automatisch Ihr Gegenüber emotional wahr. Sinne wecken und Stimmungen erkennen stehen im Mittelpunkt dieser beruflichen Fortbildung, die auch im privaten Umfeld wirkt. Wir vertiefen die Beobachtungen aus Ihrem Alltag, erarbeiten Lösungen und schärfen Ihre Sinne. Sie kommen bei einer angenehmen Gesprächsatmosphäre schneller ans Ziel und achten auf die Wechselwirkung von Stimmungen.



Termine: *Donnerstag, 17.3.2022 + Donnerstag, 31.3.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
Dauer: *2x*
Gebühr: *€ 49,-*

Mangel an Zeit ist ein Mangel an Prioritäten 2403

Michael Schlögl

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



Termine: *Donnerstag, 30.6.2022 + Donnerstag, 14.7.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3*
Dauer: *2x*
Gebühr: *€ 49,-*

Die Kraft der Sprache 2404

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.



Termine: *Donnerstag, 23.6.2022 + Donnerstag, 7.7.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3*
Dauer: *2x*
Gebühr: *€ 49,-*

VHS-Hinweis

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

Wohlfühlen – Tag für Tag 2405

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

Termine: *Donnerstag, 15.5.2022 + Donnerstag, 19.5.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3*
Dauer: *2x*
Gebühr: *€ 49,-*

Gesund und produktiver im Homeoffice 2406

Tipps & Tricks für die Arbeit von zu Hause

Gesa Bartels + Juliane Schulz

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Arbeitsalltag im Homeoffice effizienter und effektiver gestalten können. Gesundheitsvorsorge, Konzentrationstechniken, Regeln der Zusammenarbeit und Kommunikationsverhalten sind genauso Themen wie professionelles Auftreten in Videokonferenzen sowie rechtliche und gesetzliche Grundlagen. Gemeinsam strukturieren wir Ihren Arbeitsalltag im Homeoffice, geben Tipps zum idealen Arbeitsplatz zu Hause und lernen kleine Helfer kennen, die das Arbeiten von zu Hause einfacher, angenehmer und gesünder machen. Der Kurs bietet genügend Raum für individuelle Wünsche der Teilnehmer*innen.



Benötigte Medien:
Laptop, PC oder Tablet mit Internetzugang sowie Headset bzw. Kopfhörer und Mikrofon. Notwendig ist zudem eine gute Internetverbindung.

Termine: *Dienstag, 25.1.2022, 18 – 20 Uhr*
Donnerstag, 27.1.2022, 18 – 20 Uhr
Ort: *Online*
Dauer: *2x*
Gebühr: *€ 49,-*



KAUFMÄNNISCHE KURSE



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

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

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>



Einnahmen-Überschussrechnung 2120

Xpert Business Lernnetz

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

Termine: Di./Do., 8.3. – 26.4.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Xpert-Business-Lernnetz
Dauer: 11 Abende
Gebühr: € 180,-

Kosten und Leistungsrechnung 2121

Xpert Business Lernnetz

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

Termine: Di./Do., 8.3. – 31.5.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Xpert-Business-Lernnetz
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 319,-

Finanzwirtschaft 2122

Xpert Business Lernnetz

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

Termine: Di./Do., 8.3. – 31.5.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Xpert-Business-Lernnetz
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 319,-

Bilanzierung 2123

Xpert Business Lernnetz

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

Termine: Di./Do., 8.3. – 31.5.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Xpert-Business-Lernnetz
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 319,-

Controlling 2124

Xpert Business Lernnetz

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

Termine: Di./Do., 8.3. – 31.5.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Xpert-Business-Lernnetz
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 319,-

Betriebliche Steuerpraxis 2125

Xpert Business Lernnetz

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

Termine: Di./Do., 8.3. – 31.5.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Xpert-Business-Lernnetz
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 319,-

**Personalwirtschaft 2126****Xpert Business Lernnetz**

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

Termine: Di./Do., 8.3. – 31.5.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Xpert-Business-Lernnetz
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 319,-

kaufm. Lehrgänge – Prüfung 2149**Zertifikatsprüfungen**

Prüfung zu den kaufmännischen Kursen aus dem Xpert-Business Lernnetz im Rahmen des Xpert Business Zertifikatsystems (siehe nächste Seite). Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Alternativ erfolgt eine Teilnahmebestätigung der vhs Moosburg.

Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug, erlaubte Hilfsmittel

Termin: Samstag, 25.6.2022, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 1x
Gebühr: € 80,-

**KURSE IN KOOPERATION
MIT DER VHS ERDING****Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren 2513**

Angelika Kaiser

Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitszeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren? In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt:

- Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut?
 - Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode?
 - Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden?
- Anhand von Beispielen haben Sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren. Die Teilnehmer/-innen erhalten ein Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.

Termin: Freitag, 25. März 2022, 17.30-20.30 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13, B107
Dauer: 1x 60 min
Gebühr: € 39,-

Kommunikation mit dem Chef 2515

Heinz Josef Botthof

Kommunikation mit dem Chef ist für viele Alltag, dennoch aber mit viel Spannung besetzt. Er hat nie Zeit, hört nicht zu und hat am Ende immer recht. Das Ergebnis des Gesprächs hängt aber auch sehr stark von dem jeweiligen Mitarbeiter ab. Lernen Sie, solche Gespräche aktiv und zielorientiert zu steuern. Überzeugen Sie! Seminarinhalt: Die richtigen Worte finden, zuhören, überzeugend und sicher auftreten, Nervosität im Griff, freundlich und unmissverständlich, Fakten vor Emotionen, sich durchsetzen. Lernmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Samstag, 22.01.2022, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13, B107
Dauer: 1x
Gebühr: € 74,-

Mitarbeitergespräche erfolgreich führen 2514

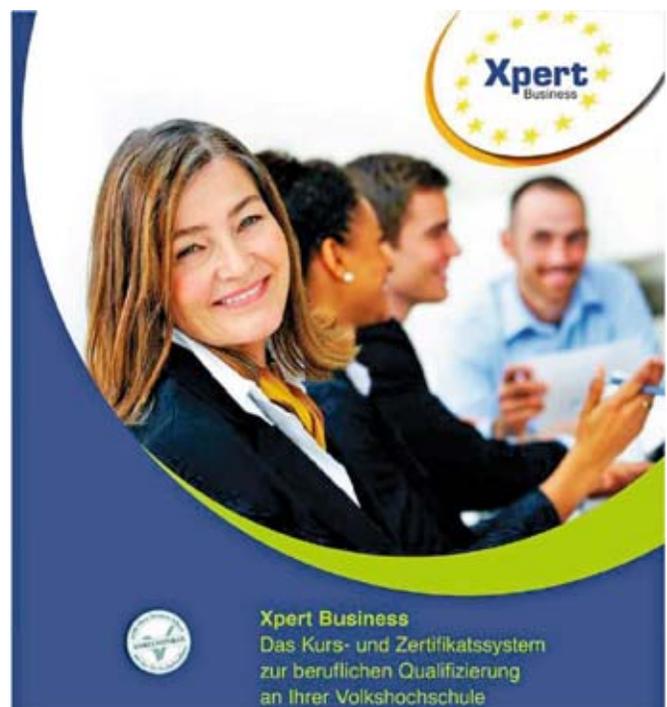
Angelika Kaiser

Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gestalten Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich? Standen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung?

In diesem Kurs werden diese Fragen beantwortet. Dabei erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation, den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen.

Dieser Kurs ist auch für Mitarbeiter geeignet, die gut vorbereitet in das Mitarbeitergespräch gehen wollen oder am 360°-Feedback teilnehmen.

Termin: Samstag, 15.01.2022, 10.00-17.00 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13, B107
Dauer: 1x 60 min
Gebühr: € 74,-





LEHRGÄNGE MIT ZERTIFIKAT



**Die VHS Moosburg
Datev-Bildungspartner.**

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



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

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

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

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

Alle Informationen zu Xpert Business erhalten Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

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

Folgende Module können durch ein webinar belegt werden:

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

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

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

Mehr Infos dazu unter: www.bildungspraemie.info



GEPRÜFTE FACHKRAFT FÜR FINANZBUCHHALTUNG

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung

berufsbegleitende Weiterbildung mit Abschlusszertifikat

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

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

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

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

Lehrgangssystem:

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

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

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

Lehrgangsbeginn: *Mittwoch, 14. September 2022*

Lehrgangsende: *Samstag, 15. Juli 2023*

Unterricht: *Mittwochs (1 x wöchentlich von 19 – 21.30 Uhr und Samstags (vereinzelt lt. Lehrplan) von 9 – 15/16 Uhr*

Ort: *Stadtplatz 2, Raum OG1/UG4*

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

Anmeldeschluss: *15.7.2022, danach auf Anfrage*

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

Infos:

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

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

Infoveranstaltung

„Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Mittwoch, 9.3.2022, 18 Uhr

Mittwoch, 22.6.2022, 18 Uhr

gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

Fachbereichsleitung und Dozent informieren über organisatorische und inhaltliche Aspekte des Lehrgangs, stellen Ihnen die Lehrmaterialien vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Finanzbuchführung (1)

2131

Zertifikatslehrgang

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

Termine: *Mittwoch, 14.9.2022 – Mittwoch, 7.12.2022, 19 – 21.30 Uhr*

Dauer: *11 x 3 Sa, von 9 – 15/16 Uhr*

Gebühr: *€ 350,-*

Finanzbuchführung (1) Prüfung

2132

Zertifikatslehrgang

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

Termin: *Samstag, 10.12.2022, 9.30 – 12.30 Uhr*

Dauer: *1 Vormittag*

Gebühr: *€ 80,-*

Finanzbuchführung (2)

2133

Zertifikatslehrgang

Dieser Kurs vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse der Finanzbuchführung; Die Aufgabenstellung erfolgt anhand aktueller, praxisnaher Fallbeispiele. Ziel ist ein qualifizierter Umgang mit der Finanzbuchführung bis hin zu den Jahresabschlussarbeiten. Kursinhalt: Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse; unterschiedliche Einkaufskonten / Verkaufskonten; halbfertige und fertige Erzeugnisse / Leistungen; Bestandsveränderungen; Mindestgliederungsprinzip von Bilanz und GuV; Abgrenzungen buchen; erweiterte Kenntnisse zur Umsatzsteuer: steuerfreie Umsätze, Außenhandel, Anzahlungen /Schlussrechnung; Anlage- und Umlaufvermögen bewerten; Bewerten des Kapitals; Rechnungslegungsvorschrift der verschiedenen Gesellschaftsformen; Prüfungsvorbereitung. Den genauen Lernzielkatalog finden Sie auf www.xpert-business.eu

Termine: *Mittwoch, 11.1.2023 – Mittwoch, 26.4.2023, 19 – 21.30 Uhr*

Dauer: *11 x 3 Sa, 9 – 15/16 Uhr*

Gebühr: *€ 350,-*



Finanzbuchführung (2) Prüfung 2134

Zertifikatslehrgang

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

Termin: **Samstag, 29.4.2023, 9.30 – 12.30 Uhr**

Dauer: **1 Vormittag**

Gebühr: **€ 80,-**

Finanzbuchführung (3) mit Datev 2135

Zertifikatslehrgang

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung
Kursinhalte: Bedienung eines EDV-Finanzbuchführungsprogrammes; Firmen-, Sachkonten- und Personenkontenstammdaten; Buchen von Eröffnungsbeständen; Vorkontieren und Buchen von laufenden Geschäftsfällen; Ausdruck und Kontrolle des Journals; Bildschirmauskunft; Listendruck; Mahnungen; Automatischer Zahlungsverkehr; Vorbereitung Periodenabschluss; Periodenabschluss; Jahresabschlussarbeiten. Den genauen Lernzielkatalog finden Sie auf www.xpert-business.eu

Termine: **Mittwoch, 3.5. – Mittwoch, 12.7.2022, 19 – 21.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**

Dauer: **8 Abende + 2 Samstage**

Gebühr: **€ 250,-**

Finanzbuchführung (3) Datev Prüfung 2136

Zertifikatslehrgang

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

Termin: **Samstag, 16.7.2022, 9.30 – 12.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**

Dauer: **1x**

Gebühr: **€ 80,-**

Finanzbuchführung – Up to date 2022 2130K

Sonja Abeltshäuser

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

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

Termin: **19.2.2022**

Ort: **vhs Stadtplatz 2**

Dauer: **1x**

Gebühr: **€ 45,- (Lehrmittel nicht enthalten)**

VHS-Hinweis

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

GEPRÜFTE FACHKRAFT LOHN UND GEHALT

Zertifizierter Lehrgang Xpert Business

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

Das Zertifikat **Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“** eignet sich für:

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

Lehrgangssystem:

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

Lehrgangsbeginn: **Samstag, 2. April 2022**

Lehrgangsende: **Samstag, 4. März 2023**

Unterricht: **Samstags, 10 – 16 Uhr, einige Freitagnachmittage**

Ort: **Stadtplatz 2, Raum OG12/UG4**

Gebühr: **€ 1.328,00; mind. 5 TN (Ratenzahlung möglich) inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren die Kursgebühren sind nicht ermäßigbar**

Anmeldeschluss: **15.3.2022**

Infoveranstaltung „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

Kurs 2150

Samstag, 19.2.2022, 15 Uhr

gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

Fachbereichsleitung und Dozent informieren über organisatorische und inhaltliche Aspekte des Lehrgangs, stellen Ihnen die Lehrmaterialien vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

**Lohn und Gehalt (1) 2151**

Michael Dettlaff, Steuerberater, Bilanzbuchhalter

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

Termine: **Samstags, 2.4. – 23.7.2022, 10 – 16 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**
Dauer: **8 Samstage und 1 Freitagnachmittag**
Gebühr: **€ 399,-**

Lohn und Gehalt Prüfung (1) 2152

Michael Dettlaff, Steuerberater, Bilanzbuchhalter

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

Termine: **Samstag, 23.7.2022, 10 – 13 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**
Dauer: **1 Vormittag**
Gebühr: **€ 80,-**

Lohn und Gehalt (2) 2153

Michael Dettlaff, Steuerberater, Bilanzbuchhalter

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

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

Termine: **Samstags, 17.9. – 10.12.2022, 10 – 16 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**
Dauer: **8 Samstage und 1 Freitagnachmittag**
Gebühr: **€ 399,-**

Lohn und Gehalt (2) – Prüfung 2154

Michael Dettlaff, Steuerberater, Bilanzbuchhalter

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

Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug, erlaubte Hilfsmittel

Termine: **Samstag, 10.12.2022, 10 – 13 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**
Dauer: **1 Vormittag**
Gebühr: **€ 80,-**

Lohn und Gehalt mit Datev (3) 2155

Michael Dettlaff, Steuerberater, Bilanzbuchhalter

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

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

Zielgruppe:

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

Lehrinhalt:

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

Termine: **Samstags, 14.1. – 04.03.2023, 10 – 16 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Dauer: **6 Samstage und 1 Freitagnachmittag**
Gebühr: **€ 290,-**

Lohn und Gehalt mit Datev (3) – Prüfung 2156

Michael Dettlaff, Steuerberater, Bilanzbuchhalter

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

Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug, erlaubte Hilfsmittel

Termine: **Samstag, 04.03.2022, 10 – 13 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Dauer: **1 Vormittag**
Gebühr: **€ 80,-**

Lohn und Gehalt – up to date 2022 2158

N.N.

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

Termin: **Januar 2022**
Ort: **vhs Moosburg, Stadtplatz 2,**
Dauer: **1 x**
Gebühr: **€ 45,-**

VHS-Hinweis

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.



COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE



Smartphone – Alles klar?! 2312

Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.

Christoph Galle

Für alle, die nicht auf die unzähligen Möglichkeiten von Smartphone oder Tablet verzichten möchten.

An diesem Termin können einem erfahrenen Experten Fragen zum Umgang mit dem Gerät oder aber auch zu speziellen Apps, den Programmanwendungen, gestellt werden. Außerdem allgemeine Beratung zu Anwendungen, die das Leben leichter machen, wie z.B. elektronische Bahn- oder MVV-Tickets, Check-in am Flughafen, Online-Banking, etc. Das Smartphone oder das Tablet sollten mitgebracht werden. 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

Termine: **Samstag, 19.3.2022, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-5**
Samstag, 21.5.2022, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-6
Samstag, 25.6.2022, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-1

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3**
Dauer: **1x**
Gebühr: **€ 15,-**

Smartphone-Sicherheit vor Hackern 2304

Christoph Galle

Smartphones sind aus unserem privaten und beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Dabei wird die Angreifbarkeit dieser Mini-Computer mit Telefonfunktion oft unterschätzt. So laufen Nutzer Gefahr, Kriminellen zum Opfer zu fallen. Weitere Anwendungsgebiete mit teilweise sensiblen Daten aus E-Mails und Chat über Shopping bis hin zu Bankgeschäften bieten ein lohnendes Ziel. Unsere kleinen Begleiter müssen wir daher besonders schützen.

Mitbringen: eigenes Smart Phone oder Tablet

Termin: **Samstag, 19.3.2022, 12 – 14.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Gebühr: **€ 28,-**

Kaufen und verkaufen mit eBay 2309

Monika Galle

In einer entspannten Gesprächsrunde zeigt Ihnen die Kursleitung, 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

Termin: **Samstag, 25.6.2022, 12.30 – 16.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3**
Dauer: **1x**
Gebühr: **€ 52,-**

Word Grundlagen für Anfänger 2300

Daniela Wolf

Einführung in das Microsoft-Office-Programm Word, die Themen im Einzelnen sind: Textgestaltung und Formatierungen (Layout), Einfügen von Objekten wie Fotos oder Grafiken, private und Geschäftsbriefe schreiben, Einführung in die Textverarbeitung, Hard- und Software, Word- und Bildschirm. Der Kurs kann auch als Einzelkurs durchgeführt werden, die Unterrichtsstunde (45 min) kostet dann 25,- €.

Mitzubringen: Schreibmaterial und USB Stick

Termin: **Samstag, 9.4.2022, 8.30 – 13.15 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Dauer: **1 Vormittag**
Gebühr: **€ 55,-**

MS Excel Grundlagen für Anfänger 2301

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

Excel ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet. In diesem Kurs erlernen wir:

- Zellenformatierung
- allg. Tabellengrundlagen
- Berechnung von Tabellenwerten
- Bearbeitung von größeren Datenmengen
- einfache Diagramme
- Grundlagen

Mitzubringen: Schreibzeug, USB Stick

Termin: **Samstag, 14.5.2022, 9 – 13 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Gebühr: **€ 55,-**

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

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

Friederike Backhausen

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



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

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

Voraussetzungen: Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmerinnen gedacht, die noch keine oder sehr wenige Kenntnisse mit dem Computer haben.

Der Kurs kann auch als Einzelkurs gebucht werden.

Termin: **Mittwochs, 11.5. – 1.6.2022, 14 – 17.00 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Dauer: **4 Nachmittage**
Gebühr: **€ 160,-**

Kaufmännische Korrespondenz 2303**Von der Telefonnotiz zum Serienbrief**

Daniela Wolf

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



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

Mitzubringen: Ein USB Stick

Termin: **Samstag, 7.5.2022, 8.30 – 13.15 Uhr**
Dauer: **1 Vormittag**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Gebühr: **€ 59,-**

Gimp – professionelle Bildbearbeitung 2305
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 mit Filter- und Pfadwerkzeuge einsetzt und mit Ebenen arbeitet – eine Funktion, die einfachere von professionelleren Bildbearbeitungsprogrammen unterscheidet. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

Termine: **Samstag, 7.5. und Samstag, 14.5.2022, 14 – 17.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Dauer: **2x**
Gebühr: **€ 84,-**

Audacity – Recording und professionelle 2306
Audiobearbeitung kostenlos

Juergen Ettenauer

Audacity ist weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung. Obwohl kostenlos ist die Software als gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen kostenpflichtigen Audio-Programmen zu sehen.



Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder.

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

Termin: **Samstag, 19.2.2022, 13.30 – 17.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**
Dauer: **1x**
Gebühr: **€ 62,-**

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

Juergen Ettenauer

Früher... Früher gab es „nur“ Computer – PCs für zuhause und Großrechner in den Firmen. Zwischenzeitlich hat sich Markt unglaublich verändert und so schwirren immer mehr und immer NEUE Begriffe herum, so dass man leicht die Übersicht verlieren kann. Drei „einfache“ Fragen auf NEU-Kauderwelsch: Ist ein Tablet ein Netbook ohne Tastatur oder ein geschrumpftes Notebook (oder Laptop?), also ein mobiler PC, und damit kein iPad? Wieso ist nicht jedes Smartphone ein iPhone und warum kann man Windows nicht verApplen? Kann Android immer WLAN, oder nur mit bestimmten Routern? Wenn Sie ob dieses Begriffswusts jetzt ein klein wenig oder auch ziemlich verwirrt sind, dann könnte dieser Abend interessant für Sie sein. In lockerer Atmosphäre werden wir zuerst die wichtigsten Vokabeln klären, damit der darauffolgende



Marktüberblick für Sie problemlos verständlich ist. Danach können Sie sich verschiedene vorhandene Geräte anschauen und haben genügend Zeit individuelle Fragen zu stellen, damit Ihnen die Wahl eines NEUen – oder gebrauchten – Gerätes leichter fällt.

WICHTIG!

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

Termin: Freitag, 18.3.2022, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 1x
Gebühr: € 9,-

Microsoft 365 – Eine Einführung 2308

Juergen Ettenauer

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

Termin: Freitag, 8.4.2022, 18 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 35,-

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

Thilo Herzau

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones!! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitz-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander- / Radtouren planen oder Bestellen und Bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.



Voraussetzungen: eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam. Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom. Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung einen Link per Email zugesandt.

1. Termin: Sonntag, 20.2.2022, 10 – 12 Uhr, Kurs.-Nr. 2310
2. Termin: Samstag, 9.4.2022, 14 – 16 Uhr, Kurs.-Nr. 2311
Ort: Onlinekurs via zoom von zuhause aus
Dauer: 1x
Gebühr: € 45,-

Smartphones sicher beherrschen 2315

Thilo Herzau

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

Kursinhalt:

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was kann es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- Beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Bitte haben Sie ihr Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. parat. Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple / Windows

Voraussetzungen: eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam. Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom.

Termin: Sonntag, 9.7.2022, 10 – 12 Uhr
Ort: Onlinekurs via zoom von zuhause aus
Dauer: 1x
Gebühr: € 45,-

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse 2313/2314

Thilo Herzau

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

Voraussetzung: Internetzugang, entsprechende Hardware inkl. Webcam.

1. Termin: Sonntag, 13.3.2022, 10 – 12 Uhr, Kurs.-Nr. 2313
2. Termin: Sonntag, 8.5.2022, 10 – 12 Uhr, Kurs.-Nr. 2314
Ort: Onlinekurs via zoom von zuhause aus
Dauer: 1x
Gebühr: € 45,-

KURSE IN KOOPERATION MIT ANDEREN VOLKSHOCHSCHULEN

Für die folgenden Kurse 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. Als berufsbezogene Weiterbildung können die Kursgebühren bei der Steuererklärung abgesetzt werden.

Xamarin – Programmierkurs für Apps unter Android und iOS 2516

Frank Beughold

Xamarin ist eine Entwicklungsplattform für mobile Apps zum Erstellen systemeigener iOS-, Android- und Windows-Apps auf einer gemeinsamen C#/.NET-Codebasis, die zwischen 75 % und nahezu 100 % Wiederverwendung des Codes über die Plattformgrenzen hinweg erzielt. Mit Xamarin und C# erstellte Apps haben uneingeschränkten Zugriff auf die zugrundeliegenden Plattform-APIs und bieten die Möglichkeit, systemeigene Benutzeroberflächen zu erstellen und zu systemeigenem Code zu kompilieren, so dass der Einfluss auf die Leistung zur Laufzeit minimal ist. Und was noch besser ist: Mit C#, .NET und Visual Studio vertraute Entwickler können bei der Arbeit mit Xamarin für mobile Apps die vertraute Leistungsstärke und Produktivität nutzen, einschließlich Remotedebuggen auf Android-, iOS- und Windows-Geräten – ohne systemeigene Programmiersprachen wie Objective-C oder Java erlernen zu müssen. So überrascht es kaum, dass viele sehr leistungsstarke Apps mit überzeugender Benutzeroberfläche – wie etwa NAS-CAR, Aviva und MixRadio – mithilfe von Xamarin erstellt wurden. In diesem Kurs lernen Sie diese Entwicklungsplattform kennen und erfahren, wie Sie Ihre ersten eigenen Apps für Smartphones selbst „bauen“ können.



Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien, ggf. Smartphone und Kabel. Wichtig: Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Abende verlängert werden.

Termine: Freitag, 4. / 11. / 18. / 25.2.2022, jeweils 18 – 21 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13, B205
Dauer: 4x
Gebühr: € 149,-

JAVA Programmierung für Android Smartphones 2517

Frank Beughold

Wie werden eigentlich Apps für Smartphones programmiert? Die Antwort auf diese Frage heißt: JAVA. In diesem Kurs lernen Sie diese objektorientierte Programmiersprache kennen und erfahren, wie Sie Ihre ersten eigenen Apps für Android-Smartphones mit Hilfe von Android Studio selbst „bauen“ können.

Mitzubringen: USB-Stick für Übungsdateien, ggf. Android Smartphone & Kabel.

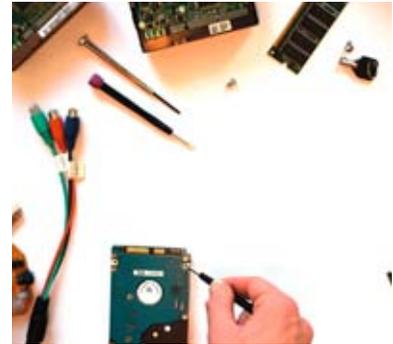
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Abende verlängert werden!

Termine: Freitag, 29.4. + 6. / 13. / 20.5.2022, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13, B205
Dauer: 4x
Gebühr: € 149,-

Von der Idee zum PC – PC selber bauen leicht gemacht 2518

Juergen Ettenauer

Warum Kompromisse eingehen bei der Anschaffung eines PCs? Warum Geld für unnötigen Schnickschnack ausgeben und dabei doch nicht alles dabei haben, was man eigentlich benötigt? Stellen Sie sich doch einfach selber einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen PC zusammen, es ist einfacher als man denkt!



Teil 1 – Idee und Konzeption

In diesem Workshop geht es darum, die Bauteile eines Computers kennenzulernen und anschließend die Fähigkeit zu erlangen, den Einkauf und Zusammenbau dieser Teile zu planen. In drei Schritten sind Sie dann soweit, Ihren eigenen PC zu entwerfen und dann, abhängig von Ihrer Idee, die Komponenten zu einem günstigen Preis bzw. im besten Preis-Leistungsverhältnis zu bestellen.

Teil 2 – Workshop PC bauen

In Teil 2 des Workshops geht es ans Eingemachte: Entweder Sie nehmen Ihren selbst zusammengestellten Rechner mit oder bekommen von der vhs einen Demo-Rechner zur Verfügung gestellt. Wir setzen den Rechner nun zusammen und unterstützen uns dabei gegenseitig. Dabei werden Sie feststellen, dass die grundsätzlichen Arbeitsschritte unabhängig von der verwendeten Hardware sehr ähnlich sind. Je nach Hardware sind oft nur leichte Variationen notwendig! Die Kursgebühr enthält ein Skript, in dem alle Inhalte des Kurses zusammengefasst sind. Kleinteile wie Schrauben und Kabelbinder, die für den Zusammenbau Ihres PCs notwendig sind, stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung. Das nötige Werkzeug stellt die vhs Erding für die Kursdauer ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der erste Kursabend auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden.

Termine: Montag, 14.3.2022, 18.30 – 20.45 Uhr
Samstag, 26.3.2022, 10 – 13.30 Uhr
Ort: Erding, vhs-Haus, Lethnerstr. 13, Raum B205
Dauer: 2x
Gebühr: € 66,-

Raspberry Pi – Einführung in den Kleinstcomputer 2519

Marcus Trommen

Bereits mehr als 22 Millionen Mal wurde dieser winzige Einplatinen-PC verkauft, dessen Grundfläche nicht viel größer als eine Kreditkarte ist. Der vergleichsweise sehr einfach aufgebaute Rechner wurde von der britischen Stiftung Raspberry Pi entwickelt, um Interessierten den Erwerb von Programmier- und Hardwarekenntnissen zu erleichtern. In diesem Kurs werden Sie Inbetriebnahme und Installation, die wichtigsten Linux-Befehle und die Programmierung & Ansteuerung über SSH und der GPIO-Ports in Python kennen lernen. Die erforderlichen LED und Taster sind im Kurs enthalten. Hinweis: Ein Raspberry Pi 4 (inkl. Netzteil & SD-Karte) KANN für ca. 65 € im Kurs erworben werden.

Gerne können Sie natürlich einen bereits vorhandenen Raspberry Pi (ab Version 2) in den Kurs mitbringen.

Termine: Samstag, 09. / 16. / 13.7.2022, jeweils 9 – 12 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13, B202
Dauer: 3x
Gebühr: € 112,-



Ich spreche mit der Welt. vhs Sprachen

Was lerne ich?

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

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

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

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

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

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

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

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

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

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

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

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2):

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

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

Sprachen lernen mit System



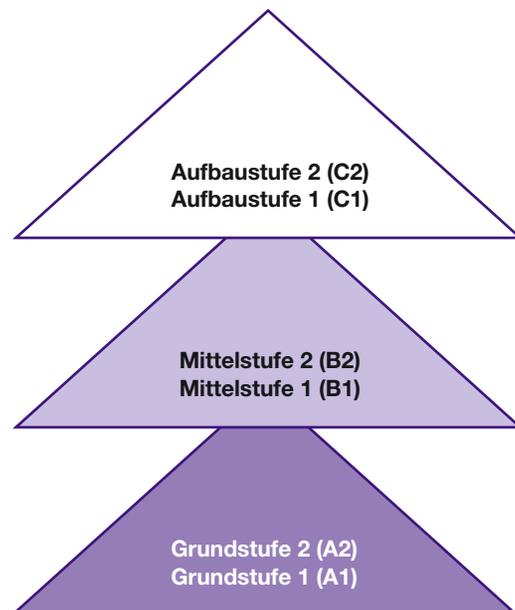
Die wichtigste Anlage zu Ihrer Bewerbung

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

The European Language Certificates
Communication & Competence

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

The European Language Certificates
Communication & Competence





Englisch

Prüfungen im Fachbereich Englisch

Kooperationspartner
für Prüfungen:

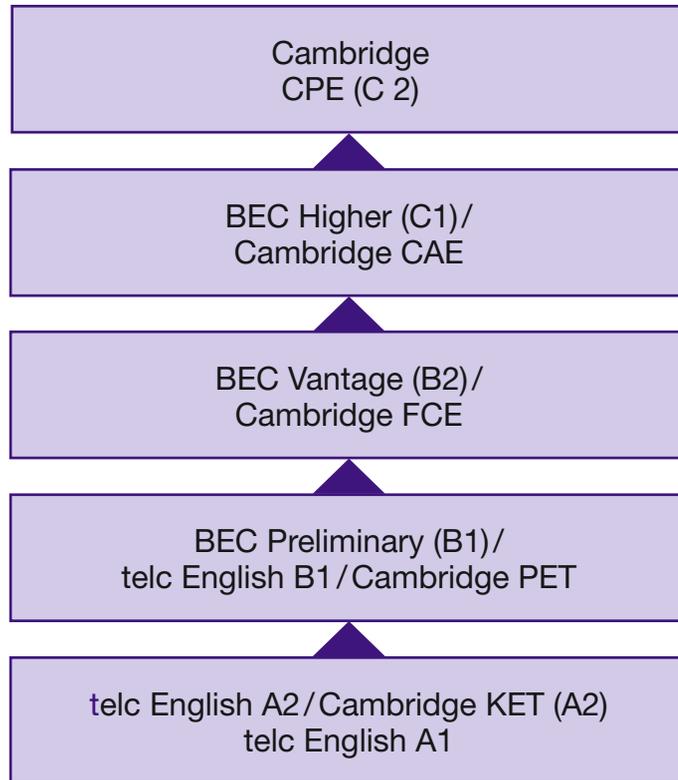


www.cambridge-exams.de

Local Examinations Center:
Cambridge Institut

Hildegardstraße 8
80539 München
Tel. 089-22 11 15

E-Mail:
info@cambridgeinstitut.de
www.cambridgeinstitut.de



telc English A1 / telc English A2

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

Prüfungsgebühr telc A1: auf Anfrage

Prüfungsgebühr telc A2: auf Anfrage

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

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

Schwierigkeitsgrad: ca. Mittlere-Reife-Kenntnisse

Prüfungsgebühr B1: ca. € 175,-

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

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

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

Schwierigkeitsgrad: ca. FOS / Abitur

Prüfungsgebühr B2: ca. € 215,-

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

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

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

Prüfungsgebühr C1: ca. € 235,-

Cambridge Certificate of Proficiency (C2)

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

Prüfungsgebühr C2: auf Anfrage



TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

Januar

Montag, 10.1.2022

3040E6 9.00 Deutsch Nr. 63 (Aufbaumodul 2) – Vormittag

Mittwoch, 26.1.2022

3039-1 17.00 **Einstufungsberatung Deutsch**

Donnerstag, 27.1.2022

3014F1 8.30 Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 64
(Kursabschnitt 6) – Vormittag

Februar

Mittwoch, 2.2.2022

3042I1 9.00 Test „Leben in Deutschland“ Nr. 61 – Vormittagskurs

Mittwoch, 9.2.2022

3039-2 17.00 Einstufungsberatung Deutsch

Donnerstag, 10.2.2022

3040E3 18.00 Deutsch Nr. 62 (Aufbaumodul 2) – Abend
18.00 **Einstufungsberatung Englisch**

Freitag, 11.2.2022

3100 17.00 **Einstufungsberatung Englisch**
3060 18.30 Deutsch als Zweitsprache C1, Teil 2

Montag, 14.2.2022

3303 9.00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 – am Vormittag (A1)

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

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

3304 16.45 Allegro nuovo A1, ab Lektion 3 – am Nachmittag (A1)

3306 17.45 Allegro nuovo A2, ab Lektion 3 – am Abend (A1)

3302 19.45 Allegro nuovo A1, ab Lektion 6 – am Abend (A1)

3308 18.45 Con piacere nuovo B1, ab Lektion 7 – am Abend

Dienstag, 15.2.2022

3040F7 18.00 Deutsch Nr. 59 (Aufbaumodul 3) – Abend

Freitag, 18.2.2022

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

3309 15.00 Con piacere B1, ab Lektion 7 – am Nachmittag

3307 16.00 Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5 –
am Nachmittag (A1)

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

Montag, 21.2.2022

3040A1 8.30 Deutsch für Anfänger/innen Nr. 66 (Basism. 1) –
Vormittag

Dienstag, 22.2.2022

3040F6 8.30 Deutsch Nr. 63 (Aufbaumodul 3) – Vormittag

Mittwoch, 23.2.2022

3039-3 17.00 **Einstufungsberatung Deutsch – DeuFöV B2**

3040C8 18.00 Deutsch Nr. 65 (Basismodul 3) – Abend

Donnerstag, 24.2.2022

3014G1 8.30 Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 64
(Kursabschnitt 7) – Vormittag

März

Montag, 7.3.2022

3016A 9.00 Alpha+ besser lesen und schreiben StMUK

3503 8.45 Perspectivas ¡Ya! A1, ab ca. L. 9 – am Vormittag (A1)

3109 9.00 Englisch mit Zeit und Muße – am Vormittag (A2)

3310 10.00 Italiano in diretta

3104 18.00 English Network Now A1, ab Lektion 3 – am Abend

3112 18.15 Power Wortschatz, Grammatik, Konversation –
am Abend (A2/B1)

3204 19.00 Französisch-Auffrischung und Konversation –
am Abend

3502 19.00 eñe A1, ab Lektion 3 – Abend

3505 19.30 Caminos hoy A2, ab Lektion 2 – am Abend

Dienstag, 8.3.2022

3102 9.00 Hooray for Holidays – am Vormittag (A1)

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

3116 18.00 English Conversation Course (B1) – am Abend

3202 18.00 On y va! Band A1, Lektion ca. 5 – am Abend

3507 18.30 Conversación, lecturas y repaso – Abend

3111 18.45 Let's Enjoy English B1.2, ab Lektion 1

3119 19.00 Let's talk about it (B2) – am Abend

3106 19.30 English Network Now A2.1, ab Lektion 4 – am Abend

3632 18.30 Jasno, ab Lektion 14

Mittwoch, 9.3.2022

3121 17.00 Good afternoon – Practice makes perfect (B1 / B2)

3110 18.00 Refresh your English B1 – am Abend

3631 18.00 Jasno, ab ca. Lektion 4

3114 18.30 New focus on using English – am Abend (B2)

3118 18.30 English for General Communication (B2)

3101 19.00 Englisch für Anfänger*innen – am Abend

3123 19.15 Basis for Business (C1)

Donnerstag, 10.3.2022

3108 8.30 Great! A2, ab Lektion 7 – am Vormittag (A2)

3011 9.00 Deutsch für Asylbewerber/innen A2.1 – Fr. Plötz

3113 9.00 Great B1, ab Lektion 7 – am Vormittag (B1)

3120 9.00 Good morning – 9 o'clock talk (B2 / C1)

3303R 9.00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 2 – am Vormittag (A1)

3105 10.00 Englisch mit Zeit und Muße (A2) – am Vormittag

3300 10.30 Allegro nuovo A1, ab Lektion 2

3010 15.00 Deutschkurs ganz praktisch

3115 15.00 Speakout B2, ab Lektion 2 – am Nachmittag

3117 18.00 An Evening Chatterbox (B1) – am Abend

3122 19.00 Let's keep talking! (B2 / C1)

3506 19.30 Caminos neu B1, ab Lektion 12 – Abend

Freitag, 11.3.2022

3508 18.30 Caminos hoy A1, ab Lektion 10 – Abend

3305 19.00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 7/8 – am Abend (A1)

Montag, 14.3.2022

3200 8.30 Französisch für Anfänger*innen-am Vormittag

3201 18.15 On y va! Band A1, ab Lektion 2 – am Abend

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

Dienstag, 15.3.2022

3107 8.30 Key A2, ab Lektion 10 – in the morning (A2)

Mittwoch, 16.3.2022

3039-4 17.00 **Einstufungsberatung Deutsch**

Donnerstag, 17.3.2022

3501 18.00 Spanisch für Anfänger*innen – Abend

Montag, 19.3.2022

3643 18.00 Türkisch für den Urlaub und im Alltag –
Fortgeschrittene

Montag, 26.3.2022

3059H1 8.30 Telc B2 – Prüfung Deutsch – DeuFöV_13

Mittwoch, 30.3.2022

3039-5 9.00 Einstufungsberatung Deutsch – DeuFöV B2

Donnerstag, 31.3.2022

3014H1 8.30 Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 64
(Kursabschnitt 8) – Vormittag

**April****Samstag, 2.4.2022**

3059H2 8.30 Telc B2 – Prüfung Deutsch – DeuFöV_14

Montag, 4.4.2022

3040B1 8.30 Deutsch Nr. 66 (Basismodul 2) – Vormittag

Samstag, 9.4.2022

3041H0 8.00 Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 63 Prüfung

3040F3 18.00 Deutsch Nr. 62 (Aufbaumodul 3) – Abend

Montag, 25.4.2022

3040G6 8.30 Deutsch Nr. 63 (Orientierungskurs) – am Vormittag

Mittwoch, 27.4.20223039-6 17.00 **Einstufungsberatung Deutsch****Freitag, 29.4.2022**

3640 18.00 Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Anfänger

Mai**Samstag, 7.5.2022**

3041H3 8.00 Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 59 Prüfung

Montag, 9.5.2022

3054 8.30 DaF (DeuFöV) – B2_Kurs Nr. 16 – 500 UE – teilweise virtuell

3040A2 18.00 Deutsch für Anfänger/innen Nr. 67 (Basism. 1) – Abend

3040G7 18.00 Deutsch Nr. 59 (Orientierungskurs) – am Abend

Dienstag, 10.5.2022

3053 18.00 DaF (DeuFöV) – B2_Kurs Nr. 15 – 500 UE

Donnerstag, 12.5.2022

3014I1 8.30 Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 64 (Kursabschnitt 9) – Vormittag

3040D8 18.00 Deutsch Nr. 65 (Aufbaumodul 1) – Abend

Mittwoch, 18.5.20223039-7 17.00 **Einstufungsberatung Deutsch****Montag, 23.5.2022**

3040C1 8.30 Deutsch Nr. 66 (Basismodul 3) – Vormittag

Dienstag, 31.5.2022

3042I2 9.00 Test „Leben in Deutschland“ Nr. 63 – Vormittagskurs

Juni**Montag, 20.6.2022**

3040A5 8.30 Deutsch für Anfänger/innen Nr. 68 (Basism. 1) – Vormittag

Freitag, 24.6.2022

3641 18.00 Türkisch für Tüftler – Anfänger

Samstag, 25.6.2022

3041H1 8.00 Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 62 Prüfung

3041H2 8.00 Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. ohne Kurs Prüfung

Sonntag, 26.6.2022

3644 10.00 Konusma kulübü – Türkisch Konversation (A1)

Montag, 27.6.2022

3014J6 8.30 Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 64 (Orientierungskurs) – Vormittag

3040G3 18.00 Deutsch Nr. 62 (Orientierungskurs) – am Abend

Juli**Montag, 4.7.2022**

3509 19.00 Spanisch für den Urlaub I – Anfänger – am Abend

Mittwoch, 6.7.2022

3510 19.00 Spanisch für den Urlaub II – Anfänger – am Abend

Dienstag, 12.7.2022

3040D1 8.30 Deutsch Nr. 66 (Aufbaumodul 1) – Vormittag

Dienstag, 19.7.2022

3040B2 18.00 Deutsch Nr. 67 (Basismodul 2) – Abend

3042I3 18.00 Test „Leben in Deutschland“ Nr. 59 – Abendkurs

Mittwoch, 20.7.2022

3040E8 18.00 Deutsch Nr. 65 (Aufbaumodul 2) – Abend

Montag, 25.7.2022

3040B5 8.30 Deutsch Nr. 68 (Basismodul 2) – Vormittag

3042I4 9.00 Test „Leben in Deutschland“ Nr. 64 – Vormittagskurs

Donnerstag, 28.7.2022

3040E1 8.30 Deutsch Nr. 66 (Aufbaumodul 2) – Vormittag

Samstag, 30.7.2022

3042I5 18.00 Test „Leben in Deutschland“ Nr. 62 – Abendkurs

Oktober**Mittwoch, 12.10.2022**

3040C5 8.30 Deutsch Nr. 68 (Basismodul 3) – Vormittag

Montag, 17.10.2022

3014A2 8.30 Integrationskurs Alphabetisierung Nr. 69 (Kursabschnitt 1) – Vormittag

Donnerstag, 20.10.2022

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

November**Dienstag, 8.11.2022**

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

Donnerstag, 10.11.2022

3040F1 8.30 Deutsch Nr. 66 (Aufbaumodul 3) – Vormittag

Mittwoch, 23.11.2022

3040D5 8.30 Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 1) – Vormittag

Dezember**Samstag, 17.12.2022**

3041H4 8.00 Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 66 Prüfung

3041H5 8.00 Deutsch-Test für Zuwanderer Nr. 65 Prüfung

Januar 2022**Montag, 9.1.2022**

3040G1 8.30 Deutsch Nr. 66 (Orientierungskurs) – am Vormittag

Mittwoch, 11.1.2022

3040E5 8.30 Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 2) – Vormittag

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

Montag, 23.1.2022

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

Februar 2022**Samstag, 11.2.2022**

3042I6 9.00 Test „Leben in Deutschland“ Nr. 66 – Vormittagskurs

Mittwoch, 15.2.2022

3040F5 8.30 Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 3) – Vormittag



IN DER WELT ZU HAUSE

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

GRUNDBILDUNG

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

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

VHS-Hinweis

Die vhs bedankt sich bei allen Inserenten, die durch ihre Anzeige in diesem Heft die Bildungsaufgabe der vhs finanziell unterstützen!

Alpha+ besser lesen und schreiben

3016A

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus, StMUK

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



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

Kursleitung: Christine Heilmeier

Termine: **Mittwoch, 09.03. – Freitag 22.07.2022,**
9.00 – 12.15 Uhr

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**

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

Kurstage: **Mittwoch und Freitag**

Gebühr: **gebührenfrei**

INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG

Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

ermäßigte Gebühr (100 Unterrichtsstunden) für Integrationskurs-
teilnehmer: € 220,00

(entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von
€ 2,20 pro Unterrichtsstunde)

Selbstzahler: € 390,00 pro 100 Unterrichtsstunden

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

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

Stundenumfang des Integrationskurses (Alphabetisierung) = 900 +

300 Unterrichtsstunden à 45 Min. + 100 Stunden Orientierungskurs

Ziel: Sprachenzertifikat „Deutschtest für Zuwanderer“ der Niveau-
stufe A2/B1

Basiskurs: 300 Unterrichtsstunden

Aufbaukurs A: 300 Unterrichtsstunden

Aufbaukurs B: 300 Unterrichtsstunden

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

Orientierungskurs: 100 Unterrichtsstunden

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

VHS-Hinweis

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Es wäre doch schade,
wenn wir eine Veranstaltung absagen müssten, weil wir nicht
wissen, dass Sie noch kommen möchten.

**Basiskurs**

Kursabschnitt Nr. 1 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014A2**Kurs Nr. 69 – am Vormittag
(Kursabschnitt 1)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte plus alpha 1 (Hueber-Verlag)

Termine: Montag, 17.10. – Freitag, 18.11.2022,
8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1+OG7**Dauer:** 20 Vormittage (5x wöchentlich)**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**Aufbaukurs B**

Kursabschnitt Nr. 9 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014I1**Kurs Nr. 64 – am Vormittag
(Kursabschnitt 9)**

Elena Schlegel

Termine: Donnerstag, 12.5. – Donnerstag, 23.6.2022,
8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3**Dauer:** 20 Vormittage (5x wöchentlich)**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**Aufbaukurs A**

Kursabschnitt Nr. 6 (100 UE)

Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014F1**Kurs Nr. 64 – am Vormittag
(Kursabschnitt 6)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte für Schritt 3 (Hueber-Verlag)

Termine: Donnerstag, 27.1. – Mittwoch, 23.2.2022,
8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3**Dauer:** 20 Vormittage (5x wöchentlich)**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**Orientierungskurs**

(100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014J6**Kurs Nr. 64 – am Vormittag
(Orientierungskurs)**

Elena Schlegel

Termine: Montag, 27.06. – Freitag, 22.7.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3**Dauer:** 20 Vormittage (5x wöchentlich)**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**Aufbaukurs B**

Kursabschnitt Nr. 7 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014G1**Kurs Nr. 64 – am Vormittag
(Kursabschnitt 7)**

Elena Schlegel

Lehrwerk: Schritte für Schritt 4 (Hueber-Verlag)

Termine: Donnerstag, 24.2. – Mittwoch, 30.3.2022,
8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3**Dauer:** 20 Vormittage (5x wöchentlich)**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**Aufbaukurs B**

Kursabschnitt Nr. 8 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014H1**Kurs Nr. 64 – am Vormittag
(Kursabschnitt 8)**

Elena Schlegel

Termine: Donnerstag, 31.3. – Mittwoch, 11.5.2022,
8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3**Dauer:** 20 Vormittage (5x wöchentlich)**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag**Verschenken Sie unsere Kurse –
mit den vhs-Geschenkgutscheinen!**

Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50

VHS-HinweisWENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS
HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine
verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeant-
worter werden bestätigt.



SPRACH- UND INTEGRATIONSKURSE

Die Volkshochschule Moosburg akzeptiert

„Berechtigungsscheine zur Teilnahme am Integrationskurs“

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

Wir informieren Sie gerne!

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

Alphabetisierungskurs:

1000 - 1300 Unterrichtsstunden

Allgemeine Integrationskurs:

700 Unterrichtsstunden

maximal bis zum Erreichen der Niveaustufe B1

Einstufungstest vor Teilnahme erforderlich!

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

Terminabsprache: Tel. 08761-7225-11

DEUTSCHUNTERRICHT IM INTEGRATIONSKURS

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

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

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

Einstufungsberatung Deutsch für Sprach- und Integrationskurse

Mittwoch, den 26.1.2022, 17 Uhr

Mittwoch, den 9.2.2022, 17 Uhr

Mittwoch, den 16.3.2022, 17 Uhr

Mittwoch, den 27.4.2022, 17 Uhr

Mittwoch, den 18.5.2022, 17 Uhr

Weitere Termine siehe www.vhs-moosburg.de

Einstufung für die Deutschkurse der Niveaustufe B2:

Mittwoch, den 24.2.2022, 17 Uhr

Mittwoch, den 30.3.2022, 9 Uhr

Tel. 08761/7225-11 und 7225-15

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

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

ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

Gebühr ab 1.2.2021: € 390,- pro Modul
(monatliche Ratenzahlung möglich)

ermäßigte Gebühr für

Integrationskurssteilnehmer: € 220,- bei mind. 10 Tn.
(entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 2,20 pro Unterrichtsstunde) + Kosten für das Lehrbuch

Teilnehmende, die im Jahr 2020 bereits in einem Integrationskurs angemeldet sind, können diesen Kurs mit einem Eigenanteil von € 195,- (€ 1,95 / Unterrichtseinheit) weiter besuchen.

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

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

**Grundstufe 1**

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Basismodul 1 (100 UE)

Europäischer Referenzrahmen Niveau A1.1

Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de**Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A1**

Kurs Nr. 66 – am Vormittag

Termine: Montag, 21.2. – Donnerstag, 31.3.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1**Dauer:** 20 Vormittage – 4 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag**Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A2**

Kurs Nr. 67 – am Abend

Elena Schlegel

Termine: Montag, 9.5. – Montag, 18.7.2022, 18 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**Dauer:** 25 Unterrichtstermine – 3 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr**Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A5**

Kurs Nr. 68 – am Vormittag

Petra Katzenbogner, Nazina Niazbekova

Termine: Montag, 20.6. – Donnerstag, 21.7.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**Dauer:** 20 Vormittage – 4 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag**Basismodul 2 (100 UE)**

Europäischer Referenzrahmen Niveau A1.2

Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de**Deutsch (Basismodul 2) 3040B1**

Kurs Nr. 66 – am Vormittag

Larysa Esterbauer, Margit Justus-Fleck

Termine: Montag, 4.4. – Donnerstag, 19.5.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1**Dauer:** 20 Vormittage – 4 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag**Deutsch Nr. 67 (Basismodul 2) 3040B2**

am Abend

Elena Schlegel

Termine: Dienstag, 19.7. – Montag, 7.11.2022, 18 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**Dauer:** 25 Unterrichtstermine – 3 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr**Deutsch Nr. 68 (Basismodul 2) 3040B5**

am Vormittag

Petra Katzenbogner, Nazina Niazbekova

Termine: Montag, 25.7. – Dienstag, 11.10.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**Dauer:** 20 Vormittage – 4 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag**Basismodul 3 (100 UE)**

Europäischer Referenzrahmen Niveau A2.1

Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de**Deutsch (Basismodul 3) 3040C1**

Kurs Nr. 66 – am Vormittag

Larysa Esterbauer, Margit Justus-Fleck

Termine: Montag, 23.5. – Montag, 11.7.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1**Dauer:** 20 Vormittage – 4 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag**Deutsch Nr. 67 (Basismodul 3) 3040C2**

am Abend

Elena Schlegel

Termine: Dienstag, 8.11. – Freitag, 20.1.2023, 18 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**Dauer:** 25 Unterrichtstermine – 3 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr**Deutsch Nr. 68 (Basismodul 3) 3040C5**

am Vormittag

Petra Katzenbogner, Nazina Niazbekova

Termine: Mittwoch, 12.10. – Dienstag, 22.11.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**Dauer:** 20 Vormittage – 4 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag**Deutsch Nr. 65 (Basismodul 3) 3040C8**

am Abend

Margit Justus-Fleck

Termine: Mittwoch, 23.2. – Mittwoch, 11.5.2022, 18 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7**Dauer:** 22 Unterrichtstermine**Kurstage:** Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag**Aufbaumodul 1 (100 UE)**

Europäischer Referenzrahmen Niveau A2.2

Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de**Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D1**

Kurs Nr. 66 – am Vormittag

Larysa Esterbauer, Margit Justus-Fleck

Termine: Dienstag, 12.7. – Dienstag, 27.9.2022, 8.30 – 12.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1**Dauer:** 20 Vormittage – 4 x wöchentlich**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag



Deutsch Nr. 67 (Aufbaumodul 1) 3040D2

am Abend

Elena Schlegel

Termine: Montag, 23.1. – Montag, 27.3.2023, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 25 Unterrichtstermine – 3 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr

Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 1) 3040D5

am Vormittag

Petra Katzenbogner, Nazina Niazbekova

Termine: Mittwoch, 23.11. – Dienstag, 10.1.2023,
8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 20 Vormittage – 4 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Deutsch Nr. 65 (Aufbaumodul 1) 3040D8

am Abend

Margit Justus-Fleck

Termine: Donnerstag, 12.5. – Samstag, 16.7.2022, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 22 Unterrichtstermine
Kurstage: Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/Samstag
von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag

Aufbaumodul 2 (100 UE) Europäischer Referenzrahmen Niveau B1.1

Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de

Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E1

Kurs Nr. 66 – am Vormittag

Larysa Esterbauer, Margit Justus-Fleck

Termine: Mittwoch, 28.9. – Mittwoch, 9.11.2022,
8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 20 Vormittage – 4 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Deutsch Nr. 67 (Aufbaumodul 2) 3040E2

am Abend

Elena Schlegel

Termine: Dienstag, 28.3. – Dienstag, 20.6.2023, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 25 Unterrichtstermine – 3 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr

Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 2) 3040E5

am Vormittag

Petra Katzenbogner, Nazina Niazbekova

Termine: Mittwoch, 11.1. – Dienstag, 14.2.2023,
8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 20 Vormittage – 4 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E3

Kurs Nr. 62 – am Abend

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

Termine: Donnerstag, 10.2. – Donnerstag, 7.4.2022,
18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 22 Unterrichtstermine
Kurstage: Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/
Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag

Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E6

Kurs Nr. 63 – am Vormittag

Nazina Niazbekova, Christine Blum

Termine: Montag, 10.1. – Montag, 21.2.2022, 9 – 12 Uhr
Ort: Online Unterricht
Dauer: 20 Vormittage – 4 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Deutsch Nr. 65 (Aufbaumodul 2) 3040E8

am Abend

Margit Justus-Fleck

Termine: Mittwoch, 20.7. – Mittwoch, 19.10.2022, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 22 Unterrichtstermine
Kurstage: Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/
Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag

Aufbaumodul 3 (100 UE) Europäischer Referenzrahmen Niveau B1.2

Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de

Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F1

Kurs Nr. 66 – am Vormittag

Larysa Esterbauer, Margit Justus-Fleck

Termine: Donnerstag, 10.11. – Mittwoch, 14.12.2022,
8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 20 Vormittage – 4 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Deutsch Nr. 67 (Aufbaumodul 3) 3040F2

am Abend

Elena Schlegel

Termine: Freitag, 23.6. – Montag, 2.10.2023, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 25 Unterrichtstermine – 3 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr

Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F3

Kurs Nr. 62 – am Abend

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

Termine: Samstag, 9.4. – Donnerstag, 23.6.2022, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 22 Unterrichtstermine
Kurstage: Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/
Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag

**Deutsch Nr. 68 (Aufbaumodul 3) 3040F5****am Vormittag**

Petra Katzenbogner, Nazina Niazbekova

Termine: *Mittwoch, 15.2. – Dienstag, 28.3.2023, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag***Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F6****Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

Termine: *Dienstag, 22.2. – Montag, 4.4.2022, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag***Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F7****Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

Termine: *Dienstag, 15.2. – Dienstag, 3.5.2022, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *25 Abende – 3 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr***Deutsch Nr. 65 (Aufbaumodul 3) 3040F8****am Abend**

Dr. Michael Scheidt, Margit Justus-Fleck

Termine: *Donnerstag, 20.10. – Donnerstag, 15.12.2022, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***Dauer:** *22 Unterrichtstermine***Kurstage:** *Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/
Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag***PRÜFUNGEN DEUTSCH
SPRACHNIVEAU B1****Deutsch-Test für Zuwanderer
(Europäischer Referenzrahmen: A2/B1 Niveau)****Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1 3041H0****Kurs Nr. 59 – Prüfung****Prüfungsgebühr:** *EUR 165,-***Anmeldeschluss:** *24.7.2023***Termin:** *Samstag, 14.10.2023, 9 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1 3041H3****Kurs Nr. 63 – Prüfung****Prüfungsgebühr:** *EUR 165,-***Anmeldeschluss:** *21.2.2022***Termin:** *Samstag, 9.4.2022, 9 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1 3041H4****Kurs Nr. 62 – Prüfung****Prüfungsgebühr:** *EUR 165,-***Anmeldeschluss:** *2.5.2022***Termin:** *Samstag, 25.6.2022, 9 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1 3041H5****Prüfungsgebühr:** *EUR 165,-***Anmeldeschluss:** *2.5.2022***Termin:** *Samstag, 25.6.2022, 9 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1 3041H6****Kurs Nr. 66 – Prüfung****Prüfungsgebühr:** *EUR 165,-***Anmeldeschluss:** *28.10.2022***Termin:** *Samstag, 17.12.2022, 9 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1 3041H7****Kurs Nr. 65 – Prüfung****Prüfungsgebühr:** *EUR 165,-***Anmeldeschluss:** *25.10.2022***Termin:** *Samstag, 17.12.2022, 9 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1 3041H9****Kurs Nr. 59 – Prüfung****Prüfungsgebühr:** *EUR 165,-***Anmeldeschluss:** *18.3.2022***Termin:** *Samstag, 7.5.2022, 9 Uhr***ORIENTIERUNGSSTUFE****Orientierungsstufe****(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)****Orientierungsstufe (100 UE)****Abschlusstest:** „Test Leben in Deutschland“
Staatsbürgerkunde für Integrationskursteilnehmer/innen**Vorkenntnisse:** Deutschkenntnisse der Niveaustufe B1**Gebühr Integrationskursteilnehmer € 220,-**

Der Orientierungskurs ist das letzte Modul des Integrationskurses und schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Die Teilnehmer/innen erfahren in diesem Kurs Wissenswertes über Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Leben in Deutschland. Dieser Kurs wird nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.

Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de**Deutsch (Orientierungskurs) 3040G6****Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

Termine: *Montag, 25.4. – Montag, 30.5.2022, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag***Deutsch (Orientierungskurs) 3040G7****Kurs Nr. 59 – am Abend**

Christine Blum

Termine: *Montag, 9.5. – Montag, 18.7.2022, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *25 Abende – 3 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr*



Deutsch (Orientierungskurs) 3040G3

Kurs Nr. 62 – am Abend

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

Termine: Montag, 27.6. – Donnerstag, 29.9.2022, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 22 Unterrichtstermine
Kurstage: Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/
 Samstag von 9 – 13.45 Uhr
 3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag

Deutsch (Orientierungskurs) 3040G1

Kurs Nr. 66 – am Vormittag

Larysa Esterbauer, Margit Justus-Fleck

Termine: Montag, 9.1. – Donnerstag, 9.2.2023,
 8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 20 Vormittage – 4 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Deutsch (Orientierungskurs) 3040G8

Kurs Nr. 65 – am Abend

Dr. Michael Scheidt, Margit Justus-Fleck

Termine: Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 8.3.2023, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 22 Unterrichtstermine
Kurstage: Mittwoch und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/
 Samstag von 9 – 13.45 Uhr
 3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag

Deutsch (Orientierungskurs) 3040G2

Kurs Nr. 67 – am Abend

Elena Schlegel

Termine: Montag, 16.10. – Montag, 18.12.2023, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 25 Unterrichtstermine – 3 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Freitag von 18 – 21 Uhr

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

Test „Leben in Deutschland“ 3042I1

Kurs Nr. 61 – Vormittagskurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Mittwoch, 2.2.2022, 9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Test „Leben in Deutschland“ 3042I2

Kurs Nr. 63 – Vormittagskurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Anmeldeschluss: 28.03.2022
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Dienstag, 31.5.2022, 9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Test „Leben in Deutschland“ 3042I3

Kurs Nr. 59 – Abendkurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Anmeldeschluss: 02.06.2022
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Dienstag, 19.7.2022, 18 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Test „Leben in Deutschland“ 3042I4

Kurs Nr. 64 – Vormittagskurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Anmeldeschluss: 02.06.2022
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Montag, 25.7.2022, 9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Test „Leben in Deutschland“ 3042I5

Kurs Nr. 66 – Vormittagskurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Anmeldeschluss: 16.12.2022
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Freitag, 10.2.2023, 9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Test „Leben in Deutschland“ 3042I6

Kurs Nr. 62 – Abendkurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Anmeldeschluss: 28.07.2022
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Freitag, 30.9.2022, 18 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Test „Leben in Deutschland“ 3042I7

Kurs Nr. 65 – Abendkurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Anmeldeschluss: 09.01.2023
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Donnerstag, 9.3.2023, 18 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6

Test „Leben in Deutschland“ 3042I8

Kurs Nr. 67 – Abendkurs

Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
Anmeldeschluss: 8.11.2023
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,-
Termin: Dienstag, 19.12.2023, 18 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

VHS-Hinweis

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir eine Veranstaltung absagen müssten, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten.

**EINBÜRGERUNGSTEST****Einbürgerungstest 23.03.2022 3073****Prüfungsgebühr: EUR 25,-**

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen
Anmeldeschluss: 23.2.2022 (Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

Termin: *Mittwoch, 23.3.2022, 14 – 15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*

Einbürgerungstest 06.07.2022 3074**Prüfungsgebühr: EUR 25,-**

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen
Anmeldeschluss: 1.6.2022 (Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

Termin: *Mittwoch, 6.7.2022, 14 – 15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*

**DEUFÖV
BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE**

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

Zielsprachniveau B2

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

**Berufsbezogener Deutschsprachkurs –
Zielsprache B2 3050****500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**

Cornelia Schönlau

**EINSTUFUNGSBERATUNG: Termine unter
www.vhs-moosburg.de**

Wer ist von den Gebühren kostenbefreit?

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

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

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

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

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

Sie benötigen beispielsweise ein bestimmtes Sprachniveau

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

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

Teilnahmeberechtigung durch Arbeitsagenturen oder Jobcenter wird ausgestellt, wenn Sie ausbildungssuchend, arbeitslos oder in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit oder des Jobcenter sind.

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

Abschlussprüfung: Deutsch Niveaustufe B2 (Prüfungsformat des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge))

**DeuFöV) Basismodul
mit Zielsprachniveau B2 3054**

**Berufsbezogener Deutschsprachkurs Nr. 16
500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Vormittagskurs**

Cornelia Schönlau

Termine: *Montag, 9.5. – Montag, 17.10.2022, 8.30 – 12.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*
Dauer: *100 Vormittage – 5 x wöchentlich Montag bis Freitag*

(DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B23053

**Berufsbezogener Deutschsprachkurs Nr. 15
500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Abendkurs**

Cornelia Schönlau

Termine: *Dienstag, 10.05. – 31.3.2023, 18 – 21 Uhr*
Dauer: *125 Abende – 3 x wöchentlich*
Kurstage: *Dienstag, Donnerstag und Freitag von 18 – 21 Uhr*

**PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2****Telc Deutsch B2 3059H1**

Prüfung Sprachniveau B2
Prüfungsgebühr externe Teilnehmer: EUR 195,-
(Gebührenänderungen vorbehalten!)
Anmeldeschluss: 7.2.2022
 Terminänderung vorbehalten!

Termin: Samstag, 26.03.2022, 9 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Telc Deutsch B2 3059H2

Prüfung Sprachniveau B2
Prüfungsgebühr externe Teilnehmer: EUR 195,-
(Gebührenänderungen vorbehalten!)
Anmeldeschluss: 14.2.2022
 Terminänderung vorbehalten!

Termin: Samstag, 2.4.2022, 9 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Telc Deutsch B2 3059H3

Prüfung Sprachniveau B2
Prüfungsgebühr externe Teilnehmer: EUR 195,-
(Gebührenänderungen vorbehalten!)
Anmeldeschluss: 14.10.2022
 Terminänderung vorbehalten!

Termin: Samstag, 22.10.2022, 9 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Telc Deutsch B2 3059H4

Prüfung Sprachniveau B2
Prüfungsgebühr externe Teilnehmer: EUR 195,-
(Gebührenänderungen vorbehalten!)
Anmeldeschluss: 14.12.2022
 Terminänderung vorbehalten!

Termin: Samstag, 11.2.2023, 9 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

→ **Deutsch Aufbaustufe C1“**
 (Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)

Deutsch als Fremdsprache - C1 3060**Teil 2**

Cornelia Schönlaue

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

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

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

Voraussetzung: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

Termine: Freitag, 11.2. - Freitag, 20.5.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 12 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 170,-; mind. 5/max. 10 Tn

**ENGLISCH**

Einstufungsberatung
für alle Englischkurse:

Donnerstag, 10.2.2022, 18 – 20 Uhr
Freitag, 11.2.2022, 17 – 19 Uhr

Stadtplatz 2, Raum EG 2

Die Kursleiter/innen werden anwesend sein, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses zu unterstützen.

Einstufungsberatung Englisch 310

Herta Brydon

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

Termin: Donnerstag, 10.2.2022, 18 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 1 x Do.
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 5/max. 20 Tn

Einstufungsberatung Englisch 3100

Termin: Freitag, 11.2.2022, 17 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 1 x Fr.
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 5/max. 20 Tn

ENGLISCH Grundstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

Grundstufe 1: Telc English A1

Grundstufe 2: Telc English A2

Cambridge English Test (KET)

Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

am Abend**Great A1, ab Lektion 1 3101****Englisch für Anfänger*innen, ohne Vorkenntnisse – A step-by-step course**

Gini Bayer

Sie wollen sich im nächsten Urlaub in der Weltsprache Englisch unterhalten können oder Ihre berufliche Zukunft mit einer weiteren Fremdsprache erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier wird mit Spaß an die Sprache herangegangen und in ihrem Tempo gelernt. Mit einigen Tipps zum Lernen wird Ihnen dieser Sprachkurs leichter fallen, als sie denken. Ich freue mich schon sehr auf Ihre Teilnahme.

Lehrbuch: Great A1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-501480-0 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 22.6.2022, 19 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 12 Abende
Gebühr: € 128,00 / 5 Tn
€ 110,00 ab 6 Tn



am Vormittag

Hooray for Holidays 3102

für Reisende mit geringen Vorkenntnissen

Helen Stömmmer

Das Buch bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache für den Urlaub. Wichtige Redewendungen werden geübt und gelernt, sowie auch nützliche Tipps für die Reise und interessante Einblicke in die Alltagskultur der englischsprachigen Länder werden gegeben.

In kurzer Zeit sind sie bereit für ihre nächste Auslandsreise.

Bittemitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch: Hooray for Holidays, ab Lektion 9 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-007243-9

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 28.6.2022, 9 – 10.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*
Dauer: *13 Vormittage*
Gebühr: *€ 149,00 / 4 Tn*
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

am Abend

Let's enjoy English A1.2 ab Lektion 1 3103

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

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

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

Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2 (Klett-Verlag); ISBN 978-3-12-501632-3

Termine: *Montag, 14.3. – Montag, 30.5.2022, 19.45 – 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *10 Abende*
Gebühr: *€ 139,00 / 4 Tn.*
€ 128,00 / 5 Tn
€ 110,00 ab 6 Tn

am Abend

English Network Now A1, ab Lektion 3 3104

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

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

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

Lehrbuch: English Network Now A1(Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-606588-7

Termine: *Montag, 7.3. – Montag, 27.6.2022, 18 – 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 119,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Grundstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

am Vormittag

Englisch mit Zeit und Muße (A2) 3105

Englisch 60+ für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Cara Christians

Sie möchten in die englische Sprache wieder einsteigen und möglichst in Ihrem eigenen Tempo lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten (Hobbies, Reisen, Essen gehen) und vertiefen bereits Gelerntes durch abwechslungsreiche Aktivitäten. Auch das Sprechen und der Spaß kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. EinsteigerInnen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung!

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

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

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 10 – 11.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 129,00 / 4 Tn*
€ 110,00 / 5 Tn
€ 95,00 / 6 Tn.

am Abend

English Network Now (A2.1), ab Lektion 4 3106

für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmer/innen, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben in den vorherigen Kursen, aber auch für Neueinsteiger geeignet, die schon vor vielen Jahren Englisch gelernt hatten und dies gerne wieder auffrischen möchten. Wir machen mit dem Buch bei Unit 4 weiter. Bitte kommen Sie zur Einstufungsberatung, damit Sie sicher sind, in den richtigen Kurs zu kommen. Aber keine Sorge, wir werden immer viel wiederholen und Ihre Lücken schliessen. Lehrbuch: English Network Now A2.1 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-606591-7 – (bitte das Lehrbuch erst nach dem 1. Kursabend besorgen!)

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 6.2022, 19.30 – 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *12 Abende*
Gebühr: *€ 149,00 / 4 Tn*
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.



am Vormittag

Englisch am Morgen (A2), ab Lektion 1 3107**Endlich Zeit für Englisch – Englisch in aller Ruhe, für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Yes, you can speak English!

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

Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung.

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

Termine: *Dienstag, 15.3. – Dienstag, 31.5.2022, 8.30 – 10 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***Dauer:** *10 Vormittage***Gebühr:** *€ 159,00 / 3 Tn.**€ 129,00 / 4 Tn**€ 110,00 / 5 Tn*

am Vormittag

Great! (A2), ab Lektion 7 3108**Englisch mit Spaß und Leichtigkeit – in the morning für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Cara Christians

Great! Dieser Kurs ist für alle, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen bzw. auffrischen wollen. Passend zu jeder Lektion werden wir Grammatik und Vokabeln mit zusätzlichen Materialien vertiefen. Das aktive Üben (Sprechen) steht im Vordergrund. TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen herzlich willkommen. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung!

Great! A2, ab Lektion 7 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-5011482-4

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 8.30 – 10 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***Dauer:** *10 Vormittage***Gebühr:** *€ 129,00 / 4 Tn**€ 110,00 / 5 Tn**€ 95,00 ab 6*

am Vormittag

Englisch 60+ mit Zeit und Muße (A2) 3109**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Nice to see you again! Englisch mit Zeit und Muße für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.

Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten wie Reisen, Kultur, Familie, Gesundheit.

Abwechslung und viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung. Einsteiger*innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Fairway Refresher A2, ab Lektion 5 (Klett-Verlag)

ISBN 978-3-12-501470-1

Termine: *Montag, 7.3. – Montag, 9.5.2022, 9 – 10.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10***Dauer:** *8 Vormittage***Gebühr:** *€ 129,00 / 4 Tn**€ 110,00 / 5 Tn**€ 95,00 ab 6***ENGLISCH Mittelstufe:**

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

Mittelstufe 1: Telc English B1
Cambridge Preliminary
English Test (PET)

Mittelstufe 2: Cambridge First Certificate
in English (FCE)

Mittelstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

am Abend

Refresh your English (B1) 3110**Englisch Auffrischkurs****Activate and pep up your English, für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Linda Marschall

In this course you will enjoy discovering English as it is really spoken. Your grammar will improve and your vocabulary will grow. We will discuss current affairs and interesting topics, and you will gain confidence and enjoy interacting and exchanging views with fellow students. Please come along and join us

Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Activate and pep up your English.

(Klett-Langenscheidt Verlag) ISBN 978-3-12-605189-7 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 18 – 19.15 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***Dauer:** *10 Abende***Gebühr:** *€ 139,-; mind. 3/max. 7 Tn*

am Abend

Let's Enjoy English (B1.2), ab Lektion 1 3111**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen****Activate and pep up your English – Konversationskurs auf mittlerem Niveau**

Helen Stömmer

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Wir machen weiter mit einem neuen Buch aus demselben Verlag – Let's Enjoy English B1.2 – und werden über viele neue Themen lesen und miteinander sprechen. Notizheft und Schreibzeug; Let's Enjoy English B1.2, Student's Book, ISBN 978-3-12-501645-3 (Klett-Verlag)

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 28.6.2022, 18.45 – 20.15 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***Dauer:** *13 Abende***Gebühr:** *€ 149,00 / 4 Tn**€ 139,00 / 5 Tn**€ 119,00 ab 6 Tn***VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.



am Abend

**Power Wortschatz,
Grammatik, Konversation** 3112**Auffrischkurs
für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

NN

In diesem Auffrischkurs liegt das Augenmerk auf den besonderen Eigenschaften des gesprochenen Englisch, den Gesprächstaktiken und den nützlichen Redewendungen. Ziel des Kurses ist die Befähigung zum flüssigen Sprechen, zur Wortschatzerweiterung und die Vermittlung der Kerngrammatik.

Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!

This brush up course will practise speech-tactics and useful phrases. We will improve your skills in fluency, vocabulary and grammar.

Power-Wortschatz Englisch (Hueber Verlag),
ISBN 978-3-19-107909-3

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 23.5.2022, 18.15 – 19.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 159,00 / 3 Tn.
€ 129,00 / 4 Tn.

am Vormittag

Great (B1), ab Lektion 7 3113**English around the world – Andere Länder, andere Sitten
für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Helen Stömmmer

A book and conversation course at intermediate level.

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

Our new book – Great! -introduces us to interesting people and places and how English is spoken all around the world. So, join us and let's talk about our experiences.

Bitte mitbringen: Great B1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501484-8; Notizheft und Schreibzeug

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 7.7.2022, 9 – 10.30 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum OG2 – ONLINE
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn.
€ 139,00 / 5 Tn.

am Abend

English Conversation Course (B1) 3116**+ Conversation + Grammar + Lektüre,
für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Herta Brydon

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie wiederholen und erweitern Ihren Wortschatz und Grammatik. Vor allem üben Sie das Sprechen. We are looking forward to seeing you.

Das Lehrbuch wird im Unterricht bekanntgegeben!

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 24.5.2022, 18 – 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 169,00 / 3 Tn.
€ 129,00 / 4 Tn.
€ 110,00 / 5 Tn

am Abend

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

NN

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

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 18 – 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 129,00 / 4 Tn.
€ 110,00 / 5 Tn.
€ 95,00 ab 6 Tn.

Mittelstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

am Abend

New focus on using English (B2) 3114**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Waltraud Nagel

Dieser Kurs kann Online-Sequenzen beinhalten!

Aufbauend auf die gesamte Englisch Grammatik in ihren Grundzügen, werden wir mit dem modernen Lehrwerk „face2face – Upper-intermediate“ Ihre Englischkenntnisse festigen und weiter ausbauen. Zusätzlich zum Lehrbuch werden Texte gelesen, besprochen und Alltagssituationen mit viel Spaß geübt.

face2face – Upper-intermediate (Klett-Verlag),
ISBN 978-3-12-540079-5

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 11.5.2022, 18.30 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 8 Abende
Gebühr: € 128,-; mind. 3/max. 3 Tn

am Nachmittag

Speakout (B2), ab Lektion 2 3115**+ Conversation**

Cara Christians

Europäischer Referenzrahmen Niveaustufe B2

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

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

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

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 15 – 16.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer: 10 Nachmittage
Gebühr: € 169,-; mind. 3/max. 5 Tn

VHS-Hinweis

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!



am Abend

English for General Communication (B2) 3118

für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Lynda Claire Marshall

Niveaustufe B2 des Europäischen Referenzrahmens
Schwerpunkt: Allgemeine Konversation in Beruf und Alltag; Lesen und Verstehen von Texten

It is fun! Come and join us.

Das Kursmaterial wird im Kurs bekanntgegeben!

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 18.30 – 20 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***Dauer:** *10 Abende***Gebühr:** *€ 129,00 / 4 Tn.**€ 110,00 / 5 Tn.**€ 95,00 ab 6 Tn.*

am Abend

Let's talk about it (B2) 3119**Conversation und English Refresher Course
Activate and pep up your English**

Petra Katzenbogner

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch Online-Sequenzen enthalten!
Mit unserem neuen Lehrwerk „Great B2“ sprechen wir über verschiedene, aktuelle Themen. Die Konversation steht im Vordergrund, es werden aber auch kurze Grammatikteile wiederholt. Dazu lernen Sie nützliche Redewendungen für den Alltag.

Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!

Lehrbuch: Great! B2, ab Lektion 4 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501584-5

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 24.5.2022, 19 – 20.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10***Dauer:** *10 Abende***Gebühr:** *€ 129,00 / 4 Tn**€ 110,00 / 5 Tn**€ 95,00 ab 6 Tn*

am Vormittag

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

Herta Brydon

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug, Lexikon, gute Laune!

Lehrmaterial: freie Texte

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 30.6.2022, 9 – 10.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***Dauer:** *12 Vormittage***Gebühr:** *€ 139,00 / 5 Tn**€ 119,00 ab 6 Tn***VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

am Abend

**Good afternoon –
Practice makes perfect (B1/ B2) 3121**

Brigitte Forster

Sie möchten Ihre solide sprachliche Basis weiter festigen und an Wortschatz und Grammatik feilen? Seien Sie herzlich willkommen in unserer Gruppe, wo wir aktuelle Themen lesen, besprechen und dabei den dazugehörigen Wortschatz sowie verschiedene Grammatikbereiche vertiefen. See you soon!

Lehrmaterial: freie Texte

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 29.6.2022, 17 – 18.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***Dauer:** *13 Abende***Gebühr:** *€ 149,00 / 4 Tn**€ 139,00 / 5 Tn**€ 119,00 ab 6 Tn***CONVERSATION****Let's keep talking! (B2 / C1) 3122**

am Abend

A conversation course for upper-intermediate and above

Helen Stömmer

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

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 7.7.2022, 19 – 20.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2***Dauer:** *13 Abende***Gebühr:** *€ 149,-; mind. 4/max. 5 Tn***Basis for Business (C1) 3123**

am Abend

A course for upper-intermediate and above

Linda Marschall

In this course we will use material that is clearly structured with topics that have current relevance to business life. Students will join in discussions on these topics. There will be detailed explanation for the grammar used.

From this course you will gain a much broader business vocabulary and a greater understanding of English grammar.

Lehrbuch: Basis for Business (level C1) (Cornelsen Verlag)

ISBN 978-3-06-521020-1

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 19.15 – 20.45 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***Dauer:** *10 Abende***Gebühr:** *€ 220,00 / 2 Tn.**€ 139,00 / 3 Tn.***VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**.
Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250.



FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH Grundstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

Grundstufe 1: telc Français A1

Grundstufe 2: telc Français A2

Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Französisch für Anfänger/innen 3200

am Vormittag

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Monica Maria Esther Ramirez Del Io Sciuto

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

On y va! Band A1

ISBN 978-3-19-103325-5 (Hueber-Verlag) – Das Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

Termine: Montag, 14.3. – Montag, 27.6.2022, 8.30 – 10 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2**Dauer:** 12 Vormittage**Gebühr:** € 105,-; mind. 5/max. 6 Tn

On y va! (Band A1), ab Lektion 2 3201

am Abend – 13 x 75 Minuten

für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Monica Maria Esther Ramirez Del Io Sciuto

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

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

Termine: Montag, 14.3. – Montag, 27.6.2022, 18.15 – 19.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10**Dauer:** 12 Abende**Gebühr:** € 139,-; mind. 4/max. 6 Tn

On y va! (Band A1), Lektion ca. 5 3202

am Abend

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Aschenbrenner

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

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

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 24.5.2022, 18 – 19 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10**Dauer:** 10 Abende**Gebühr:** € 129,00 / 3 Tn.

€ 159,00 / 2 Tn.

CONVERSATION

Conversation, lecture et répétition de grammaire 3204

am Abend

für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Ingolf von Presentin

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

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

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 27.6.2022, 19 – 20.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2**Dauer:** 13 Abende**Gebühr:** € 149,00 / 4 Tn

€ 139,00 / 5 Tn

€ 119,00 ab 6 Tn

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

am Vormittag

für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Aschenbrenner

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

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

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 24.5.2022, 10.15 – 11.45 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3**Dauer:** 10 Vormittage**Gebühr:** € 129,00 / 4 Tn.

€ 110,00 / 5 Tn.

€ 95,00 ab 6 Tn.



Verschenken Sie unsere Kurse –
mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50

VHS-Hinweis

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.



ITALIENISCH

ITALIENISCH Grundstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

Grundstufe 1: telc Italiano A1

Grundstufe 2: telc Italiano A2, CELI 1

Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Italienisch für Anfänger/innen 3300

ohne Vorkenntnisse – am Vormittag

Edoardo Rubini

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen der italienischen Sprache lernen! Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 30.6.2022, 10.30 – 12 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

Dauer: *12 Vormittage*

Gebühr: *€ 117,00 / 6 Tn
€ 127,00 / 5 Tn*

Italienisch für Anfänger*innen 3301

ohne Vorkenntnisse – am Nachmittag

Barbara Bernau

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

Termine: *Freitag, 18.2. – Freitag, 13.5.2022, 14 – 15 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

Dauer: *10 Nachmittage*

Gebühr: *€ 127,-; mind. 3/max. 6 Tn*

am Abend

Allegro nuovo (A1), ab Lektion 6 3302

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di riverderla!

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

Termine: *Montag, 14.2. – Montag, 30.5.2022, 19.45 – 20.45 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

Dauer: *13x*

Gebühr: *€ 119,00 / 5 Tn.
€ 97,00 / 6 Tn.*

am Vormittag

Allegro nuovo (A1), ab Lektion 1 3303

Anfänger

Barbara Bernau

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

Termine: *Montag, 14.2. – Montag, 30.5.2022, 9 – 10 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

Dauer: *13 x*

Gebühr: *€ 179,00; Kleingruppe 3 Tn.
€ 129,00 ab 4 Tn.*

Allegro nuovo (A1), ab Lektion 2 3303R

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen – am Vormittag

Edoardo Rubini

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen der italienischen Sprache lernen! Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 30.6.2022, 9 – 10.30 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

Dauer: *12 Vormittage*

Gebühr: *€ 110,00 / 6 Tn.
€ 136,00 / 5 Tn.*

am Nachmittag

Allegro nuovo (A1), ab Lektion 3 3304

Barbara Bernau

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

Termine: *Montag, 14.2. – Montag, 30.5.2022, 16.45 – 17.45 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

Dauer: *13 x*

Gebühr: *€ 156,00 / 4 Tn.
€ 119,00 / 5 Tn.
€ 109,00 / 6 Tn.*

Allegro nuovo (A1), ab Lektion 7/8 3305

am Abend

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Termine: *Freitag, 11.3. – Freitag, 27.5.2022, 19 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*

Dauer: *10 Abende*

Gebühr: *€ 179,00 / 2 Tn.
€ 139,00 / 3 Tn.
€ 119,00 / 4 Tn.*

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Allegro nuovo (A2), ab Lektion 1 3306 + leichte Lektüre

am Abend

für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Termine: *Montag, 14.2. – Montag, 30.5.2022, 17.45 – 18.45 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

Dauer: *13 Abende*

Gebühr: *€ 165,00 / 3 Tn.
€ 156,00 / 4 Tn.
€ 119,00 / 5 Tn.*

**Con piacere nuovo (A2), ab Lektion 5 + leichte Lektüre 3307**

am Nachmittag

für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Barbara Bernau

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

Termine: Freitag, 18.2. – Freitag, 13.5.2022, 16 – 17 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 10 Nachmittage
Gebühr: € 179,00 / 2 Tn.
 € 139,00 / 3 Tn.
 € 119,00 / 4 Tn.

ITALIENISCH Mittelstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

Mittelstufe 1: telc Italiano B1, CELI 2

Mittelstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

Con piacere nuovo (B1), ab Lektion 7 3308

Corso di ripetizione – am Abend

+ Lektüre + Konversation

für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

Niveau B1 / B2 des Europäischen Referenzrahmens

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

Termine: Montag, 14.2. – Montag, 30.5.2022, 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 175,00 / 3 Tn.
 € 156,00 / 4 Tn.

am Nachmittag

Con piacere (B1), ab Lektion 7 3309

Barbara Bernau

Con piacere B1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-525186-1

Termine: Freitag, 18.2. – Freitag, 13.5.2022, 15 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 10 Nachmittage
Gebühr: € 179,00 / 2 Tn.
 € 139,00 / 3 Tn.
 € 119,00 / 4-5 Tn.

Mittelstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

Italiano in diretta conversazione e letture 3310

am Vormittag

Monica Maria Esther Ramirez Del Io Sciuto

Niveau B2 des Europäischen Referenzrahmens

Lehrbuch: Qua e là per l'Italia (Hueber Verlag),

ISBN 978-3-19-005412-1 (bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!)

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 23.5.2022, 10 – 11 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 166,-; mind. 2/max. 5 Tn

Aufbaustufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)

am Nachmittag

Un corso per rinfrescare l'italiano 3312

+ Zeitschrift „Adesso“ + Konversation + Lektüre

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens

Für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

Termine: Freitag, 18.2. – Freitag, 13.5.2022, 17 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 10 Nachmittage
Gebühr: € 179,00 / 2 Tn.
 € 139,00 / 3 Tn.
 € 119,00 / 4 Tn.

am Vormittag

Un corso per rinfrescare l'italiano 3313

+ Lektüre + Zeitschrift Adesso + Konversation + aktuelle Themen

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens

für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

Termine: Montag, 14.2. – Montag, 30.5.2022, 10 – 11.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 229,00 / 3 Tn.
 € 185,00 / 4 Tn.
 € 175,00 / 5 Tn

am Vormittag

Un corso per rinfrescare l'italiano (C1) 3314

Termine: Montag, 14.2. – Montag, 30.5.2022, 11.30 – 12.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 196,-; mind. 3/max. 6 Tn

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**.
 Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 087 61/72250.

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**.
 Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 087 61/72250.



SPANISCH

SPANISCH Grundstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

Grundstufe 1: telc Español A1

Grundstufe 2: telc Español A2

Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

am Abend

Spanisch für Anfänger*innen 3501

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Hola! Qué tal? Ist Spanien Ihr nächstes Reiseziel? Gefällt Ihnen die spanische Sprache? Dann „Bienvenido al Español!“ In diesem Kurs werden wir erste Grundlagen der spanische Sprache lernen und die Kultur entdecken. Kommen Sie mit? Vamos!

Lehrbuch: eñe A1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-004219-7 (bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!)

Termine: **Donnerstag, 17.3. – Donnerstag, 7.7.2022,**
18 – 19.30 Uhr

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

Dauer: **12 Abende**

Gebühr: **€ 139,00 / 4 Tn**

€ 129,00 / 5 Tn

€ 110,00 ab 6 Tn

am Abend

eñe (A1), ab Lektion 3 3502

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Marta Terrones Moreno

Hola! Qué tal? Ist Spanien Ihr nächstes Reiseziel? Gefällt Ihnen die spanische Sprache? Dann „Bienvenido al Español!“ In diesem Kurs werden wir unsere geringen Vorkenntnisse weiter ausbauen und die spanische Kultur kennenlernen. Kommen Sie mit? Vamos!

Lehrbuch: eñe A1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-004219-7

Termine: **Montag, 7.3. – Montag, 27.6.2022, 19 – 20.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7**

Dauer: **13 Abende**

Gebühr: **€ 149,00 / 4 Tn**

€ 139,00 / 5 Tn

€ 119,00 ab 6 Tn

am Abend

Caminos hoy A1, ab Lektion 10 3508

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Hola! ¿Qué tal?

Nosotros continuamos aprendiendo la lengua española, de una forma divertida e interesante en nuestra clase así como también vamos a practicar la expresión oral con diálogos adicionales. Te esperamos en nuestro grupo.

Lehrbuch „Caminos hoy A1“ (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-515770-5

Termine: **Freitag, 11.3. – Freitag, 24.6.2022, 18.30 – 20 Uhr**

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

Dauer: **12 Abende**

Gebühr: **€ 149,00 / 4 Tn.**

€ 139,00 / 5 Tn

€ 119,00 ab 6 Tn

am Vormittag

Perspectivas ¡Ya! (A1), ab ca. Lektion 9 3503

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Monica Maria Esther Ramirez Del Io Sciuto

Perspectivas ¡Ya! A1, ab ca. Lektion 9 (Cornelsen), ISBN 978-3-464-20488-7

Termine: **Montag, 7.3. – Montag, 23.5.2022, 8.45 – 10 Uhr**

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

Dauer: **10 Vormittage**

Gebühr: **€ 139,-; mind. 5/max. 10 Tn**

Grundstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Caminos hoy A2, ab Lektion 2 3505

am Abend

für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Monica Maria Esther Ramirez Del Io Sciuto

„Recuerdos“

Bei Bedarf werden wir auch einzelne Sprachbausteine wiederholen und damit festigen!

Lehrbuch: Caminos hoy A2 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-515776-7

Termine: **Montag, 7.3. – Montag, 27.6.2022, 19.30 – 20.45 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10**

Dauer: **13 Abende**

Gebühr: **€ 159,00 / 3 Tn.**

€ 139,00 / 4 Tn.

€ 105,00 / 6 Tn.

SPANISCH Mittelstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

Mittelstufe 1: telc Español B1

Diploma de Español –

Nivel Inicial (Instituto Cervantes)

Mittelstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

Caminos neu (B1), ab Lektion 12 3506

+ **Conversación, lecturas interesantes y repaso de las estructuras gramaticales.**

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Hola, continuamos aprendiendo de una forma divertida claro con lecturas y diálogos adicionales, también vamos a aprender nuevos tiempos gramaticales, ampliar tu vocabulario de español y claro naturalmente tendremos mucha práctica oral.

Haremos un curso divertido e interesante.

Te esperamos en nuestro curso.

ISBN (Klett Verlag) 978-3-12-514958-8

Termine: **Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 7.7.2022,**
19.30 – 21 Uhr

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

Dauer: **13 Abende**

Gebühr: **€ 149,00; 4 Tn**

€ 139,00; 5 Tn

€ 119,00 ab 6 Tn

**CONVERSACIÓN**

am Abend

Conversación, lecturas y repaso de gramática 3507**+ freie Texte + Konversation für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens
 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.

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.

Lehrbuch: Todo oídos clase de comprensión auditiva
 ISBN 978-3-12-527038-1

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 28.6.2022, 18.30 – 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 149,00; 4 Tn*
€ 139,00; 5 Tn
€ 119,00; 6 Tn

am Abend

Spanisch „Last Minute“ für den Urlaub 3509**Einwöchiger Kompaktkurs für Anfänger/innen**

Christine Gabriel

Ist Ihr Reiseziel demnächst Spanien? Dann wäre es doch schön, gut gerüstet, d.h. mit Anfangskenntnissen in Spanisch die Reise anzutreten. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Redewendungen, die für Ihren Urlaub wichtig sind:

- Sich vorstellen
- Nach dem Weg fragen
- In Restaurants, Cafes oder Bars etwas bestellen
- Zimmer zu reservieren
- Einkäufe tätigen

!Bienvenidos!

Durch das in diesem Kompaktkurs verwendeten Lehrbuch „Caminos neu 1“ haben Sie die Möglichkeit im kommenden Herbstsemester in einem entsprechenden Kurs weiterzulernen.

Lehrbuch „Caminos neu 1“ (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-514906-9

Termine: *Montag, 4.7.2022, 19 – 21 Uhr*
Montag, 11.7.2022, 19 – 21 Uhr
Montag, 18.7.2022, 19 – 21 Uhr
Montag, 25.7.2022, 19 – 21 Uhr
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3*
Dauer: *4 Abende*
Gebühr: *€ 99,-; mind. 6/max. 8 Tn*

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

am Abend

Spanisch „Last Minute“ für den Urlaub 3510**Einwöchiger Kompaktkurs für Anfänger/innen**

Christine Gabriel

Ist Ihr Reiseziel demnächst Spanien? Dann wäre es doch schön, gut gerüstet, d.h. mit Anfangskenntnissen in Spanisch die Reise anzutreten. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Redewendungen, die für Ihren Urlaub wichtig sind:

- Sich vorstellen
- Nach dem Weg fragen
- In Restaurants, Cafes oder Bars etwas bestellen
- Zimmer zu reservieren
- Einkäufe tätigen

!Bienvenidos!

Durch das in diesem Kompaktkurs verwendeten Lehrbuch „Caminos neu 1“ haben Sie die Möglichkeit im kommenden Herbstsemester in einem entsprechenden Kurs weiterzulernen.

Lehrbuch „Caminos neu 1“ (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-514906-9

Termine: *Mittwoch, 6.7.2022, 19 – 21 Uhr*
Mittwoch, 13.7.2022, 19 – 21 Uhr
Mittwoch, 20.7.2022, 19 – 21 Uhr
Mittwoch, 27.7.2022, 19 – 21 Uhr

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3*
Dauer: *4 Abende*
Gebühr: *€ 99,-; mind. 6/max. 8 Tn*

**RUSSISCH**

Russland ist ein faszinierendes Land mit seiner Sprache und eigener Schrift.

Planen Sie eine Reise nach Russland oder waren Sie vielleicht schon dort und Ihr Interesse für die fremde Sprache wurde geweckt? Haben Sie vielleicht schon früher einmal Russisch gelernt und möchten Ihre Russischkenntnisse auffrischen? Die Russischdozentin Elvira Hackl berät sie gerne: Telefon 08761 / 89 36

Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

am Abend

Jasno, ab ca. Lektion 4 3631**Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Elvira Hackl

In diesem Kurs werden wir Schritt für Schritt durch leichte Konversation unseren Wortschatz zu Alltagssituationen erweitern. Die Grammatik und die Schreibschrift werden in zahlreichen Übungen geübt. Wenn Sie früher Russisch gelernt haben und Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: 1 Heft liniert für die 2. Klasse; Schreibzeug;
 Lehrbuch: Jasno (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-527590-4 und
 978-3-12-527591-1 (bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!)

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 22.6.2022, 18 – 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *12 Abende*
Gebühr: *€ 169,-; mind. 3/max. 5 Tn*



Grundstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Jasno, ab Lektion 14

3632

für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Elvira Hackl

Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die Grundkenntnisse der russischen Sprache schon erworben haben. Im Kurs werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, leichte Konversation führen und auch Grammatik üben. Neue Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Die Russischdozentin Elvira Hackl berät Sie gerne: Telefon 08761/8936

Bitte mitbringen: 1 Heft liniert für die 2. Klasse; Schreibzeug;
Lehrbuch: Jasno (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-527590-4 und
978-3-12-527591-1

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 6.2022, 18.30 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*

Dauer: *12 Abende*

Gebühr: *€ 129,00 / 5 Tn*

€ 110,00 ab 6 Tn



Grundstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Türkisch für den Urlaub und im Alltag

3640

Crashkurs für Anfänger*innen und Interessierte

Claudia Cicek

Sie fahren demnächst in die Türkei in den Urlaub und möchten wissen, wie man die Namen richtig ausspricht? Sie möchten einige grundlegende Sätze z.B. zum Einkaufen sprechen können? Sie interessieren sich für mehr als nur Strandurlaub und möchten auch Informationen zu Land und Leuten bekommen?

Oder möchten Sie einfach nur mit ihrem Dönerverkäufer oder ihrem Nachbarn in Kontakt kommen?

In diesem Kurs lernen Sie die Aussprache des türkischen Alphabets, erste Modellsätze und die Zahlen. Für Fragen zu Land, Leuten und Religion wird auch reichlich Zeit im Kurs sein.

Sie die Möglichkeit in diesem Kurs einen Einblick in eine neue Sprache und Kultur zu bekommen, ohne Grammatik pauken zu müssen.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug

Termine: *Freitag, 29.4.2022, 18 – 21 Uhr*

Samstag, 30.4.2022, 18 – 21 Uhr

Freitag, 6.5.2022, 18 – 21 Uhr

Samstag, 7.5.2022, 18 – 21 Uhr

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 98,-; mind. 4/max. 7 Tn*

Türkisch für Tüftler

3641

Anfängerkurs für Anspruchsvolle

Claudia Cicek

Ihr Hirn braucht Futter und sie tüfteln gerne? Sie wollen etwas Neues ausprobieren und suchen eine kleine Herausforderung? Türkisch ist eine sehr logische und gut strukturierte Sprache, die aber vom Konzept und Aufbau recht konträr zum Deutschen ist. Das heißt, das Hirn auf den Kopf stellen und rein ins Vergnügen :-)
Wer Lust darauf hat eine neue Fremdsprache zu lernen und mit System daranzugehen ist in diesem Kurs richtig!

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug

Termine: *Freitag, 24.6.2022, 18 – 21 Uhr*

Samstag, 25.6.2022, 18 – 21 Uhr

Freitag, 1.7.2022, 18 – 21 Uhr

Samstag, 2.7.2022, 18 – 21 Uhr

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 98,-; mind. 4/max. 7 Tn*

Türkisch für den Urlaub und im Alltag

3643

für Menschen mit Vorkenntnissen und Interessierte (Kursniveau A1/A2)

Claudia Cicek

Sie waren schon mal in der Türkei im Urlaub? Sie haben türkische Freunde oder Bekannte und haben schon einige Wörter und Sätze dabei gelernt? Jetzt sind sie neugierig darauf mehr zu lernen und tiefer einzusteigen?

Sie kenne schon die Zahlen, können sich mit Namen vorstellen oder nach dem Befinden fragen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

An vier intensiven Abenden lernen Sie in kleiner, geselliger Runde mehr über die türkische Sprache und können mehr über Land und Leute lernen.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug

Termine: *Samstag, 19.3.2022, 18 – 21 Uhr*

Freitag, 25.3.2022, 18 – 21 Uhr

Samstag, 26.3.2022, 18 – 21 Uhr

Freitag, 1.4.2022, 18 – 21 Uhr

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 98,-; mind. 4/max. 6 Tn*

Konusma kulübü

3644

NEU

Türkisch Konversation

Claudia Cicek

Europäischer Referenzrahmen Niveaustufe A1
Merhaba!

Biraz Türkçe biliyor musun? O zaman gel, konusalım.

Sie können schon ein bisschen Türkisch? Dann kommen Sie und wir reden und üben miteinander.

In lockerer Atmosphäre wird bereits erlerntes Türkisch verfestigt und besonders das Sprechen geübt.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug

Termine: *Sonntag, 26.6.2022, 10 – 11.30 Uhr*

Sonntag, 24.7.2022, 10 – 11.30 Uhr

Sonntag, 25.9.2022, 10 – 11.30 Uhr

Sonntag, 23.10.2022, 10 – 11.30 Uhr

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*

Dauer: *4 Sonntagvormittage*

Gebühr: *€ 49,-; mind. 4/max. 6 Tn*

**TERMINE FÜR IHRE PLANUNG****März****Montag, 7.3.2022**

- 4306 09.00 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga
 4314 10.15 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga
 4311 16.15 Gesundheitsgymnastik für Senioren
 4360 19.00 Orientalischer Tanz – Mittelstufe

Dienstag, 8.3.2022

- 4334 08.30 Wake-up – Step
 4312 09.00 Gesundheitsgymnastik für Senioren
 4024 09.15 Hatha-Yoga
 4325 09.30 Pilates & Co
 4313 10.15 YIN YOGA auf und mit dem Stuhl
 4028 11.00 Hatha-Yoga
 4055 18.00 QiGong – die 8 Drachenherzübungen
 4300 18.15 Gesunder Rücken & Gelenke in Balance
 4337 19.00 Bauch-Beine-Po Party
 4032 19.30 Vit Yoga
 4307 19.30 Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mittwoch, 9.3.2022

- 4304 08.30 TK Rücken basic
 4056 09.00 QiGong – die 8 Drachenherzübungen
 4309 09.45 Beckenbodenschule® ZVK
 4025 16.30 Hatha-Yoga
 4356 17.45 Ballett für Fortgeschrittene
 4026 18.00 Hatha-Yoga
 4053 18.00 QiGong – Die Acht Brokate
 4027 19.45 Hatha-Yoga

Montag, 10.3.2022

- 4057 08.30 QiGong – die 8 Drachenherzübungen
 4323 09.15 PILATES – am Vormittag – Fortgeschrittene
 4324 10.30 Pilates & Faszien
 4333A 17.45 NEU: Barre Workout
 4060 18.00 QiGong – die 8 Drachenherzübungen
 4050 18.30 T'ai Chi Ch'uan (Yang Stil) – Anfänger
 4332 19.00 Bodyforming – Frauen unter sich
 4352 19.00 Zumba® – am Donnerstagabend
 4051 19.30 T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene I
 4052 20.30 T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene II

Freitag, 11.3.2022

- 4301 08.30 Wirbelsäulengymnastik
 4353 09.00 Zumba® – am Freitag
 4302 09.45 Wirbelsäulengymnastik
 4310 13.45 Sanft Fit

Montag, 13.3.2022

- 4000 19.00 Autogenes Training am Sonntagabend

Montag, 14.3.2022

- 4340A 19.00 FullBody Workout
 4502 19.00 Strudelvariationen – von herzlich bis süß

Dienstag, 15.3.2022

- 4054 18.00 QiGong Shibashi (Set 1)
 4508 18.00 Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch
 4403 18.30 Schminkschule

Mittwoch, 16.3.2022

- 4341A 18.00 FullBody Workout

Donnerstag, 17.3.2022

- 4005 18.30 Entspannung mit Klangschaalen

Sonntag, 20.3.2022

- 4400 10.00 Farbtypberatung ohne Make-Up
 4402 15.00 Farbtypberatung mit Make-Up

Montag, 21.3.2022

- 4505 19.00 Die Mittelmeerküche – Rezepte für Herz und Kreislauf

Mittwoch, 23.3.2022

- 4223 19.00 Gesundheit aktuell: Erkrankungen der Schilddrüse – wie behandeln?

Freitag, 25.3.2022

- 4370 18.00 Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht
 4020A 18.45 Yin-Yoga – Workshop
 4212 19.00 Pflegecafé – Demenz im eigenen Haushalt

Donnerstag, 28.3.2022

- 4504 19.00 Schnelles für Berufstätige – preiswert, schnell und lecker

April**Sonntag, 3.4.2022**

- 4002 09.00 Meditationsworkshop

Mittwoch, 27.4.2022

- 4404 18.30 Schminkschule
 4225 19.00 Gesundheit aktuell: Therapiestrategien bei Spinalstenose

Freitag, 29.4.2022

- 4020B 18.45 Yin-Yoga – Workshop
 4213 19.00 Pflegecafé – Familie – Pflege – Arbeit ? Wo bleibe ich?

Mai**Mittwoch, 4.5.2022**

- 4009 10.30 Resilienztraining für Frauen
 4211 19.00 Pflegegrade – Antrag – Begutachtung – Widerspruch

Sonntag, 8.5.2022

- 4010 10.30 Stress lass nach – Workshop zur Stressbewältigung

Mittwoch, 18.5.2022

- 4224 19.00 Gesundheit aktuell: Moderne Therapien bei Hämorrhoiden, Fisteln, Fissuren

Donnerstag, 19.5.2022

- 4333B 17.45 NEU: Barre Workout

Freitag, 20.5.2022

- 4214 19.00 Pflegecafé – Urlaub von der Pflege, mit der Pflege und trotz Pflege

Montag, 23.5.2022

- 4340B 19.00 FullBody Workout

Mittwoch, 25.5.2022

- 4341B 18.00 FullBody Workout

Donnerstag, 26.5.2022

- 4405 18.30 Schminkschule

Juni**Freitag, 24.6.2022**

- 4370A 18.00 Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht
 4215 19.00 Pflegecafé – Pflegebedürftige Kinder

Mittwoch, 29.6.2022

- 4221 19.00 Gesundheit aktuell: Moderne Schmerztherapie

Juli**Freitag, 1.7.2022**

- 4506 18.00 Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

Samstag, 9.7.2022

- 4006 15.00 Klangschaalenworkshop

Mittwoch, 20.7.2022

- 4220 19.00 Gesundheit aktuell: Eine Einführung in die Psychosomatik

Freitag, 22.7.2022

- 4507 19.00 Die Heidelbeere – eine gesunde Waldfrucht!

Samstag, 23.7.2022

- 4004 19.00 Singen mit Harmoniumbegleitung



„In den Volkshochschulen erleben Menschen hautnah, wie viel Spaß ein aktives Leben macht“, sagt Prof. Dr. Rita Süssmuth, Ehrenpräsidentin des Deutschen Volkshochschul-Verbands, die sich seit langem für Prävention und Gesundheitsförderung einsetzt (www.vhs-bayern.de).

Das verlässliche und qualitativ sehr hochwertige Angebotsspektrum der Volkshochschule 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. Stöbern Sie in unserem Programm und entdecken Sie neben altbewährten Kursen auch etliche neue Angebote! Ob Bewegung – Ernährung – Entspannung – Wissen: wir beraten Sie gerne!

Zu Ihrer Information zu primärpräventiven Angeboten gemäß § 20 SGB V:

Kurse, die über eine Bezuschussung durch die Krankenkasse verfügen, sind mit dem Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gekennzeichnet. Für alle anderen Kurse setzen Sie sich bitte vorab mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



GESUNDHEITSWISSEN VORTRÄGE & WORKSHOPS

PFLEGE

Vortrag

Leistungen der Pflegeversicherung 4210

Viktoria Eiden, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegeberaterin

Tritt ein Pflegefall in der Familie ein, stehen Angehörige vor vielen Herausforderungen und erhalten oft unzureichende Informationen. Dieser Vortrag soll über die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung informieren und darüber aufklären, wie die Leistungen miteinander kombiniert werden können. So kann eine bedarfsgerechte Versorgung der Pflegebedürftigen ermöglicht werden und es bleiben keine Ansprüche ungenutzt.

Termin: *Mittwoch, 9.2.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, AULA*
Gebühr: *€ 10,-*

Vortrag: Pflegegrade – Antrag – Begutachtung – Widerspruch 4211

Viktoria Eiden, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegeberaterin

Mit fortschreitendem Alter oder nach einer schweren Erkrankung wird ein Mensch oft plötzlich pflegebedürftig. Besonders der Beginn der Pflegebedürftigkeit ist eine sensible Phase mit vielen Herausforderungen. Welche Pflegegrade es gibt, wie ein Antrag gestellt wird und wie die Begutachtung abläuft wird in diesem Vortrag erklärt. In manchen Fällen muss auch ein Widerspruch eingelegt werden, um die Leistungen zu erhalten, die der pflegebedürftigen Person auch zustehen.

Termin: *Mittwoch, 04.05.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, AULA*
Gebühr: *€ 10,-*

Pflegecafé



Viktoria Eiden, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegeberaterin

Die Workshops richten sich an pflegende Angehörige und behandeln unterschiedliche Themen die für die Pflege Zuhause von Bedeutung sind. Die Abende beginnen jeweils mit einem kurzen (ca. 15 min) Vortrag. Im Anschluss gibt es für alle Teilnehmenden genügend Raum für Diskussion mit praktischen Beispielen und Austausch

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01 oder 06*

Pflegecafé – Geht's auch etwas einfacher? 4216 Kleine Alltagshelfer im Überblick

Lebt eine Person mit einer dementiellen Erkrankung im eigenen Haushalt, wird der Alltag oft unplanbar. Heute geht es um Strategien und Möglichkeiten, wie der Alltag etwas leichter und sicherer gestaltet werden kann.

Termin: *Freitag, 21.1.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Gebühr: *€ 10,-*

Pflegecafé – Dilemma Rollentausch 4217

Wenn die eigenen Eltern älter werden verändern sich oft die Rollen. Aus den Kindern werden sorgende Erwachsene und aus den Eltern werden unterstützungsbedürftige Senioren. Dieser Übergang führt zu vielen Konflikten und Unverständnis, mit der Folge, dass wirklich wichtige Themen nicht besprochen werden. Welche Themen in gesunden Tagen geklärt werden sollten und wie der Rollenwechsel leichter gelingt ist das heutige Thema.

Termin: *Freitag, 25.2.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Gebühr: *€ 10,-*

Pflegecafé – Demenz im eigenen Haushalt 4212

Lebt eine Person mit einer dementiellen Erkrankung im eigenen Haushalt, wird der Alltag oft unplanbar. Heute geht es um Strategien und Möglichkeiten, wie der Alltag etwas leichter und sicherer gestaltet werden kann.

Termin: *Freitag, 25.03.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Gebühr: *€ 10,-*

Pflegecafé – Familie – Pflege – Arbeit ? 4213 Wo bleibe ich?

Sich selbst in einer Pflegesituation nicht zu verlieren ist oft eine große Schwierigkeit. Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt? Wie lassen sich berufliche und private Freiräume schaffen. Eine gute Strukturierung kann dabei helfen, die Aufgaben zu ordnen, neu zu verteilen und mehr Zeit für sich zu gewinnen.

Termin: *Freitag, 29.04.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Gebühr: *€ 10,-*

Pflegecafé – Urlaub von der Pflege, mit der Pflege und trotz Pflege 4214

Urlaub soll der Erholung dienen. Die Pflegesituation zuhause nimmt jedoch auf Urlaube keine Rücksicht. In Sorge um die Angehörigen zu Hause kann man schlecht entspannen. Welche Möglichkeiten gibt es und was ist zu beachten um die Auszeit zu genießen.

Termin: *Freitag 20.05.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Gebühr: *€ 10,-*

Pflegecafé: Pflegebedürftige Kinder 4215

Urlaub soll der Erholung dienen. Die Pflegesituation zuhause nimmt jedoch auf Urlaube keine Rücksicht. In Sorge um die Angehörigen zu Hause kann man schlecht entspannen. Welche Möglichkeiten gibt es und was ist zu beachten um die Auszeit zu genießen.

Termin: *Freitag, 24.06.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Gebühr: *€ 10,-*

Expert:innen aus allen Fachgebieten folgender Einrichtungen:

- LAKUMED Klinik Landshut / Achdorf
- Klinikum Freising

informieren Sie aus erster Hand über aktuelle Gesundheitsthemen.



Die Veranstaltungen stehen Allen offen – egal ob Patient:innen, Angehörigen, Mitarbeiter:innen und / oder medizinisch Interessierten. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Wir freuen uns, wenn wir Sie begrüßen dürfen.
Veranstaltungsort ist die AULA der vhs Moosburg, Stadtplatz 2. Anmeldung erbeten.

Therapiestrategien bei Spinalstenose

4225

Referent: Manfred Dr. Manfred Späth, Chefarzt Wirbelsäulen Chirurgie und Neurotraumatologie, Klinikum Freising



Mit einer älter werdenden Bevölkerung steigt auch die Zahl der Patienten, die unter einer schmerzhaften Verengung des Rückenmarks der Wirbelsäule leiden (Spinalstenose). Durch MRT- und CT-Untersuchungen kann dies sehr gut diagnostiziert werden. Auch gelingt es heute meistens, schon durch einen mikrochirurgischen Eingriff die Lebensqualität der Patienten wiederherzustellen und ihre Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Der Vortrag stellt die Therapieansätze vor.

Termin: Mittwoch, 27.4.2022, 19 – 21 Uhr

Erkrankungen der Schilddrüse – wie behandeln?

4223

Referent: Privatdozentin Dr. Kirsten Lindner, Chefärztin der Klinik für Endokrine Chirurgie mit zertifiziertem Kompetenzzentrum für Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie am Krankenhaus Vilsbiburg Lindner



Etwa jeder dritte Erwachsene leidet unter einer Erkrankung der Schilddrüse. Das hormonbildende Organ ist die größte endokrine Drüse des Menschen – eine Fehlfunktion kann sich durch chronische Erschöpfung, einen gestörten Stoffwechsel, erhöhten Blutdruck, Kropfbildung, Frieren oder Wärmeintoleranz, Durchfall, Schlafstörungen, Gewichtsveränderungen oder auch Herzrasen bemerkbar machen. So unterschiedlich wie die Symptome können auch die Erkrankungen der Schilddrüse sein, möglich sind beispielsweise heiße oder kalte Knoten sowie eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Die Therapiemöglichkeiten sind daher sehr vielfältig. Chefärztin PD Dr. Kirsten Lindner berichtet über moderne Verfahren zur Diagnostik und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Neben der Operation werden dabei auch alternative Therapien vorgestellt (z.B. medikamentöse Behandlung, Beobachtung, Radiojodtherapie).

Termin: Mittwoch, 23.3.2022, 19 – 21 Uhr

Moderne Therapien bei Hämorrhoiden, Fisteln, Fissuren und Stuhlinkontinenz

4224

Referent: Prof. Dr. med. Johannes Schmidt, Chefarzt der Kliniken für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie an den Krankenhäusern Landshut-Achdorf und Vilsbiburg



Chronische Schmerzen und Juckreiz am After sind noch heute ein Tabuthema in der Gesellschaft. Dabei sind Beschwerden wie Hämorrhoiden, Afterrisse oder Fisteln weit verbreitet. Jeder zweite Erwachsene in Europa leidet im Laufe seines Lebens an einer Erkrankung im Bereich des Enddarms oder des Afters. Ähnlich ist es mit der Stuhlinkontinenz, von der vor allem ältere Menschen betroffen sein können. Leider verschweigen viele jedoch ihre Beschwerden und nehmen erst nach längerer Leidenszeit ärztliche Hilfe in Anspruch. Proktologie sollte in unserer modernen Welt kein Tabuthema mehr sein! Die moderne Proktologie, die auf Diagnose und Behandlung von Erkrankungen des Afters und Enddarms spezialisiert ist, kann Betroffenen oft mit relativ einfachen Mitteln sehr schnell und sehr gut helfen. Bei Stuhlinkontinenz können fortgeschrittene Therapieverfahren wie eine Schließmuskelstimulation helfen. Chefarzt Prof. Dr. med. Johannes Schmidt informiert über Ursachen und Symptome von Hämorrhoiden, Fisteln, Fissuren und Stuhlinkontinenz und stellt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten vor. Er spricht auch über die Möglichkeiten der robotischen Chirurgie – seit Herbst 2021 sind Eingriffe mit dem OP-Roboter am Krankenhaus Landshut-Achdorf möglich.

Termin: Mittwoch, 18.5.2022, 19 – 21 Uhr

Moderne Schmerztherapie

4221

Referentin: Dr. med. Constanze Quaisser-Kimpfbeck, Fachärztin für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, MVZ Klinikum Freising



Der Vortrag erläutert die unterschiedlichen Definitionen eines akuten und eines chronischen Schmerzes, stellt die Therapiekonzepte der Akutschmerztherapie und der chronischen Schmerztherapie vor und vergleicht diese miteinander. Anschließend wird dann anhand eines fiktiven Patientenbeispiels geschildert, wie der Weg vom „akuten Fall“ bis zur multimodalen Schmerztherapie einer hoch-chronifizierten Schmerzerkrankung verläuft.

Termin: Mittwoch, 29.6.2022, 19 – 21 Uhr

Eine Einführung in die Psychosomatik – „Herr Doktor, mir fehlt’s doch nicht im Kopf!“

4220

Referent: Dr. Bruno Schröder, Chefarzt Psychosomatik und Psychotherapie, Klinikum Freising.



Körperliche Beschwerden ohne Befund – eine Herausforderung für Arzt und Patienten. Der Vortrag „Herr Doktor – mir fehlt’s doch nicht im Kopf!?“ führt in das Fachgebiet der Psychosomatik und seine Therapieformen ein und erläutert, warum bei körperlichen Beschwerden seelische Einflüsse eine Rolle spielen.

Termin: Mittwoch, 20.7.2022, 19 – 21 Uhr



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!

Bitte mitbringen: Decke, Socken, kleines Kissen

Termine: Sonntag, 13.3. – Sonntag, 29.5.2022, 19 – 20.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 8 Abende
Gebühr: € 80,-

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Autogenes Training am Sonntagabend 4000

Eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode

Monika Grünfelder, Heilpraktikerin, zertifizierte Kursleiterin Autogenes Training

Finden Sie mehr Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training. Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, bewährte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Es wurde als Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, um zu einem ruhigen und ausgeglicheneren Zustand zu gelangen.

Es hilft Stress, Hektik und Mehrfachbelastungen auszugleichen, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Entspannung mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Meditationsworkshop 4002

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmasseurin
 Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Aufbauend auf grundlegendes Wissen um die Meditation (Wirkweise, Chakras, Mantra OM) werden wir gemeinsam verschiedene Meditationstechniken ausprobieren. Lass Dich von der Wirkung einer Ausbreitungsmeditation, einer Mantrameditation und einer Tratakmeditation inspirieren.

Begleitet von den Klangschalen darfst Du dann in der Endentspannung den Workshop ausklingen lassen.

Für Einsteiger*innen dient dieser Workshop als Voraussetzung für den laufenden Meditations-Kurs.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

Termin: Sonntag, 3.4.2022, 9.00 – 12 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 24,-

Weil es auf die Extras ankommt

Der AOK-Gesundheitsvorteil: innovative Extra-Leistungen, maßgeschneidert für Sie

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Gesundheit nehmen wir persönlich. AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Jetzt bis zu 100 Euro jährlich Zuschuss sichern!



Mantras singen mit Begleitung durch das Harmonium 4004

Tina Schlossorsch, Meditationskurseleiterin, Klangschalenmasseurin
Singe in der Gruppe Mantras begleitet vom Harmonium – tauche tief in ihre Energie ein und komme in den Flow..

Wir werden gemeinsam bekannte Mantras chanten. Dabei kommt es auf die Freude beim Singen an und nicht unbedingt darauf, den richtigen Ton zu treffen. Die Texte sind eingängig, so dass du gleich mitsingen kannst. Lass uns so gemeinsam die Essenz der Mantras erfahren.

Bitte mitbringen: Spaß am Singen, Sitzkissen, Yogamatte, ggf. Getränk

Termin: Samstag, 23.7.2022, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 14,-

Entspannung mit Klangschalen 4005

Tina Schlossorsch, Meditationskurseleiterin, Klangschalenmasseurin
„Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.“

Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee / Wasser

Termine: Donnerstag, 17.3.2022, 18.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 5.5.2022, 18.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 2.6.2022, 18.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 14.7.2022, 18.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 7.4.2022, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 42,-



Workshop Klangschale 4006

Tina Schlossorsch, Meditationskurseleiterin, Klangschalenmasseurin
„Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.“

Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten. Danach erhältst Du die Möglichkeit die Schalen in der Gruppe einmal selbst auszuprobieren. In einer weiteren Einheit werden Dir auf Wunsch eine oder mehrere Schalen aufgelegt, so dass Du deren Wirkung unmittelbar spüren darfst. Abgerundet wird dieser Workshop mit Wissenswertem rund um die Schalen – wie sie wirken, bei welchen Anwendungsbe- reichen sie sinnvoll sind und welche Kontraindikationen es gibt.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee / Wasser

Termin: Samstag, 9.7.2022, 15 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 24,-

Resilienztraining für Frauen: wie schaffe ich es auch in stressigen Zeiten in meiner Mitte zu bleiben? 4009

Ingrid Huch-Hallwachs

Im Zentrum des Hurrikans ist Stille

Ziel des Trainings:

- Bewegungsfreude zulassen statt sich auszubremsen
 - souveräner dem Bedürfnis nach Ruhe nachgeben
 - sich ganz einlassen und trotzdem Grenzen setzen
- Mit Übungen aus dem Continuum Movement, der Contact Improvisation, Meditationen und anderen kreativen Methoden lernen und üben wir uns selbst Halt zu geben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Termine: Mittwoch, 4.5. – Mittwoch, 1.6.2022, 10.30 – 12 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 5 Vormittage
Gebühr: € 52,-

Stress lass nach – Workshop zur Stressbewältigung 4010 NEU

Claudia Bader, Life Balance Coach

Familie, Beruf, Haushalt, Ehrenämter und vieles mehr zerran täglich an uns und drohen uns krank zu machen. Wir hetzen von einem zum anderen. Doch wo bleiben wir dabei?

Wie kann man Stressauslöser erkennen, Stress dauerhaft verringern und mehr Lebensqualität erhalten?

In diesem Workshop lernen wir unsere persönlichen Stressfaktoren kennen, ermitteln unsere inneren Antreiber und lernen, diese zu dämpfen. Wir setzen uns ganz konkrete, kleine, realistische Ziele, um die Belastungen zu reduzieren. Bei jedem Treffen erhalten Sie neue Impulse, die wir dann beim nächsten Mal besprechen und vertiefen. Als ausgebildete Entspannungstrainerin vermittele ich Ihnen zusätzlich effektive Entspannungsübungen, die Ruhe und Erholung in Ihren Alltag bringen. Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zum Workshop!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Kissen, Decke, Matte

Termine: Sonntag, 8.5.2022, 10.30 – 13 Uhr
Sonntag, 15.5.2022, 10.30 – 13 Uhr
Sonntag, 29.5.2022, 10.30 – 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 60,-

YOGA, T'AI CHI CH'UAN QIGONG

Yin-Yoga – Workshops

Sonja Gaßner

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Alltag? Sie fühlen sich manchmal ausgebrannt und erschöpft? Sie sehnen sich nach einer Auszeit, haben aber weder die Zeit noch die finanziellen Mittel für ein Wellness-Wochenende? Dann sind Sie beim Yin-Yoga herzlich willkommen! In langen, sanften und meditativ gehaltenen Körperdehnungen – vorwiegend im Sitzen und Liegen – geschieht das Loslassen von physischer und psychischer Anspannung fast von selbst. Erholender Schlaf, mehr Lebenskraft und beweglichere Gelenke sind häufig genannte Resultate von Workshop-Teilnehmenden. Yogaerfahrung ist nicht nötig. Daher ist der Workshop auch ein ideales Geschenk! Bitte mitbringen: 1-2 Decken, bequeme wärmende Kleidung, stilles Wasser



**Yin-Yoga – Workshop 4020A**

Termin: Freitag, 25.3.2022, 18.45 – 15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr: € 22,-

Yin-Yoga – Workshop 4020B

Termin: Freitag, 29.4.2022, 18.45 – 15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr: € 22,-

Hatha-Yoga sanft 4024

Gabriele Prasani Siegelin

Mit Geduld für sich und den eigenen Körper in die Welt des Yoga eintauchen. Schritt für Schritt entspannen und nach und nach verschiedene Asanas (Yoga Stellungen) ausführen. Dadurch steigern sich auf sanftem Wege Kraft und Flexibilität des Körpers, Beruhigung und Ruhe des Geistes nehmen zu und das emotionale Gleichgewicht wird harmonisiert. Durch spezielle Atemübungen verbessert sich das Lungenvolumen – man spürt wie sich der Vitalkörper auflädt und dadurch energiegeladener wird. Diese Kurse werden sehr sanft und einfühlsam durchgeführt und eignen sich besonders für Menschen, die sich in ruhiger Atmosphäre beweglich halten wollen. Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!



Bitte mitbringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 17 Termine

Hatha-Yoga sanft 4024

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 26.7.2022, 9.15 – 10.45 Uhr
Gebühr: € 212,-

**Hatha-Yoga 4025**

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 27.7.2022, 16.30 – 17.45 Uhr
Gebühr: € 177,-

**Hatha-Yoga 4026**

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 27.7.2022, 18 – 19.30 Uhr
Gebühr: € 212,-

**Hatha-Yoga 4027 ZPP**

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 27.7.2022, 19.45 – 15 Uhr
Gebühr: € 212,-

**Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien 4028 ZPP**

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 26.7.2022, 11 – 12.30 Uhr
Gebühr: € 212,-

**Vit Yoga 4032**

Silvia Hauner

Vit Yoga (Vit = Vitalität) verbindet der Sonnengruß fließende Bewegungen Körper, Seele & Geist. Es erwartet Sie eine vielseitige Stunde mit Anteilen aus Yoga, Wirbelsäulenbewegungen, sanftem Stretching und Entspannung. In diesem dynamischen Ganzkörpertraining kräftigen Sie auf ganzheitliche Weise vor allem Ihre Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 19.7.2022, 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 16 Abende
Gebühr: € 112,-

T'ai Chi Ch'uan – Chinesisches Schattenboxen

Heidi Huber

T'ai Chi ist eine erlernbare „Choreographie“ oder Schritt- und Bewegungsfolge, die von Jung und Alt ausgeübt werden kann. Sie harmonisiert die Funktion der Organe, stärkt Sehnen und Gelenke und lockert physische wie auch psychische Verspannungen. Neben der Freude an harmonisch fließenden Bewegungen stellt T'ai Chi eine echte Gesundheitsvorsorge dar, wie sie auch in China und ganz Asien betrieben wird.

Bitte mitbringen: bequeme, möglichst weiße Trainingskleidung, Stoppersocken

Ort: Kindergarten, Banatstr. 27; Moosburg
Dauer: 12 Abende
Gebühr: € 84,-

T'ai Chi Ch'uan – Chinesisches Schattenboxen 4050

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 30.6.2022, 18.30 – 19.30 Uhr

T'ai Chi Ch'uan 4051

Fortgeschrittene I

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 30.6.2022, 19.30 – 20.30 Uhr

T'ai Chi Ch'uan 4052

Fortgeschrittene II

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 30.6.2022, 20.30 – 21.30 Uhr



Alpersdorfer Str. 8 | Implantologie
 85419 Mauern | Ästhetische Zahnheilkunde
 ☎ (0 87 64) 14 44 | Parodontologie
 www.zahnarzt-lingner.de | Laser Zahnheilkunde



QiGong – Die Acht Brokate

4053

Gabriela Rodoni-Mette

QiGong ist eine aus der chinesischen Tradition überlieferte Übungsmethode, die Gesunderhaltung, Heilung und Langlebigkeit zum Ziel hat.



„Die Acht Brokate“ sind eine Folge heilgymnastischer Übungen, die nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit dienen. Der Übungszyklus kann unabhängig vom Alter in unterschiedlichen Varianten praktiziert werden. Gerade Anfänger*innen bietet diese Reihe einen idealen Einstieg in QiGong. Aber auch Personen mit QiGong Erfahrung sind willkommen!

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 29.6.2022, 18 – 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
Dauer: *12 Abende*
Gebühr: *€ 150,-*



Gabriela Rodoni-Mette

Vor fast 20 Jahren habe ich Qigong für mich entdeckt – ein guter Ausgleich zu meiner beruflichen Tätigkeit. Qigong war für mich zuerst einfach Gymnastik, bis ich bemerkte, dass Qigong mehr als nur wohltuende, ruhige Bewegungen ist. Kurz und bündig: ich bin seit 2008 Qigong Kursleiterin. Nach dreijähriger Lehrer-Ausbildung erhielt ich im März 2015 meine Anerkennung als Qigong-Lehrerin.

Ich unterrichte Qigong als freiberufliche Dozentin an verschiedenen Volkshochschulen seit 2010 und leite seit vielen Jahren regelmäßig fünf Kurse an der VHS München.

Ich nehme regelmäßig bei verschiedenen Lehrern an Fortbildungen teil wie z.B. Fan Huan Gong, Chan Mi oder HuiChunGong. Ich bin im Jahr 2016 nach Moosburg gezogen und freue mich sehr, in der Volkshochschule hier tätig zu werden.

Mit Qigong habe ich einen Weg genommen. Und wie Antonio Machado schrieb: „Es gibt keinen Weg, man macht den Weg selbst beim Gehen.“

QiGong Shibashi – 18fache Übungsreihe

4054

Gabriela Rodoni-Mette

QiGong ist eine aus der chinesischen Tradition überlieferte Übungsmethode, die Gesunderhaltung, Heilung und Langlebigkeit zum Ziel hat.



„Shibashi“ bedeutet 18 Übungen. Diese Übungsserie ist in China sehr populär und es werden weitere solcher Übungsreihen entwickelt. Bei den Übungen richtet man seine gebündelte Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Übungsablauf. Dadurch entspannen sich Körper und Geist. Wie von allein reguliert sich der Atem, wird langsamer und tiefer. Dadurch werden der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

Termine: *Dienstag, 15.3. – Dienstag, 28.6.2022, 18 – 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
Dauer: *12 Abende*
Gebühr: *€ 150,-*



QiGong – die 8 Drachenherzübungen

Marlene Zimny

Nach chinesischer Tradition übt diese Form Herz, Herzkreislauf und auch den guten Charakter, das sprichwörtliche „gute Herz. Wegen der Kompaktheit dieser Form eignet sie sich auch als optimale QiGong-Reihe für jeden Tag um emotional im Gleichgewicht zu bleiben und die innere Ruhe zu bewahren.“



Vermittelt werden in diesem Kurs die wichtigsten Prinzipien des QiGong, die auch für alle anderen Übungsformen Gültigkeit haben. Sie werden dabei für Anfänger erläutert bzw. für Fortgeschrittene weiter vertieft.

Dieser Kurs richtet sich gleichsam an QiGong-Neulinge und Menschen mit QiGong Erfahrung.

Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschsichere Socken bzw. Sportschuhe

QiGong – die 8 Drachenherzübungen ZPP 4055

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 24.5.2022, 18 – 19 Uhr*
Ort: *Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum*
Dauer: *10 Abende*
Gebühr: *€ 83,-*

QiGong – die 8 Drachenherzübungen 4056

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 9 – 10 Uhr*
Ort: *Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 83,-*

QiGong – die 8 Drachenherzübungen 4057

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 83,-*

QiGong – die 8 Drachenherzübungen 4060

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 18 – 19 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
Dauer: *10 Abende*
Gebühr: *€ 83,-*



GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Claudia Fauchon,
wohnhaft in Moosburg
Yogalehrerin, Pilates- und Rücken-
trainerin, Massagetherapeutin für
Wellnessmassagen, Schmerzspe-
zialist nach Liebscher und Bracht.
Ich unterrichte leidenschaftlich
gerne Yoga, Pilates und Rückenfit,
um den Körper zu stärken.
Die Ausbildung zum Schmerzspe-
zialisten rundet für mich jedoch
alles ab.

Aus eigener Erfahrung weiß ich,
wie unwohl man sich fühlt, wenn

der Bewegungsapparat „streikt“. Bewegung, Kräftigung und
intensives Dehnen sind wichtig, um auch im Alter schmerzfrei
zu leben.

Meine Aufgabe als Schmerzspezialist sehe ich darin, den Men-
schen zu helfen, sich selbst zu helfen.

Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht 4370

Claudia Fauchon

Im Beruf oder Alltag geschieht es oft, dass wir unseren Körper
falsch belasten. Dadurch kommt es zu Schmerzen, Muskelver-
spannungen oder Fehlhaltungen im Körper.

Für jede Art von Schmerz gibt es bestimmte Dehnübungen, die ge-
nau auf den Körper abgestimmt sind. Durch das intensive Dehnen
entsteht mehr Beweglichkeit – Verspannungen und Schmerzen, z.
B. im Schultergelenk, lösen sich auf.

In diesem Kurs erlernen Sie Engpassdehnungen, die vom
Schmerzspezialisten Roland Liebscher Bracht entwickelt wurden.
Dadurch können Sie die Übungen jederzeit zu Hause ausführen
und sich so tagtäglich um Ihre Gesundheit kümmern.

Sportbekleidung, Trinken, Handtuch, Matte

Termine: *Freitags, 18 – 19.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 45,-*

Gesunder Rücken & Gelenke in Balance 4300

Silvia Hauner

Beschwerden der Wirbelsäule, Nacken, Beckenboden und der
Füße?

Schmerzsignale des Körpers sind als positive Warnsignale zu
verstehen, um dem Körper rechtzeitig mehr Aufmerksamkeit zu
geben.

In dieser Stunde lockern Sie chronisch verspannte Bereiche und
kräftigen Ihre stabilisierenden tiefliegenden Muskeln. Gleichzeitig
öffnen Sie sich durch körperwahrnehmende Übungs- und Bewe-
gungsausführungen für neue, gesündere Verhaltensweisen auch
im Alltag. Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius und lassen Sie in
einer entspannten Atmosphäre den Alltag los.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch/kleines Kissen, warme Socken,
bequeme Kleidung

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 19.7.2022,
18.15 – 19.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *16 Abende*
Gebühr: *€ 112,-*

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Silvia Hauner

Beschwerden der Wirbelsäule, Nacken, Beckenboden und der
Füße? Schmerzsignale des Körpers sind als positive Warnsignale
zu verstehen, um dem Körper rechtzeitig mehr Aufmerksamkeit zu
geben.

In dieser Stunde lockern Sie chronisch verspannte Bereiche und
kräftigen Ihre stabilisierenden tiefliegenden Muskeln. Gleichzeitig
öffnen Sie sich durch körperwahrnehmende Übungs- und Bewe-
gungsausführungen für neue, gesündere Verhaltensweisen auch
im Alltag. Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius und lassen Sie in
einer entspannten Atmosphäre den Alltag los.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Handtuch, warme Socken, bequeme
Kleidung

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *16 Vormittage*
Gebühr: *€ 112,-*

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 4301

Termine: *Freitag, 11.3. – Freitag, 22.7.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*

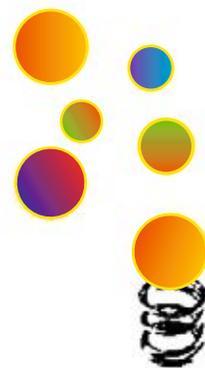
Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 4302

Termine: *Freitag, 11.3. – Freitag, 22.7.2022, 9.45 – 10.45 Uhr*

Eine gute Nachricht an meine Patienten:

– bestehende und künftige –

Endlich barrierefrei erreichbar!



Regina Nerb
Heilpraktikerin

Praxis für Gesundheitswillige

Auf dem Gries 19 • 85368 Moosburg
Tel.: 0 87 61 / 7 51 42 • info@heilpraktikerin-nerb.de
www.heilpraktikerin-nerb.de

**TK Rücken basic****4304**

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin
Bewegung ist ohne Zweifel das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meist bewegen wir uns im Alltag jedoch nicht genug, um den Rücken gesund zu halten. Dies können Sie jetzt mit diesem attraktiven Bewegungsprogramm ändern.



Es erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen.

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst, in der Regel übernehmen die KK 80%.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Matte

Termine: **Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 11.5.2022,**
8.30 – 9.30 Uhr

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**

Dauer: **8 Vormittage**

Gebühr: **€ 66,-**

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga**4306**

Irmgard Braun

In dieser Stunde 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.

Zudem wird die Haltung geschult, denn um einen gesunden Rücken zu haben, bedarf es auch der Stabilität und Beweglichkeit an der Fuß- und Beinmuskulatur.

Sie werden sich wieder mobiler, kräftiger und entspannter in Ihrem Körper fühlen!

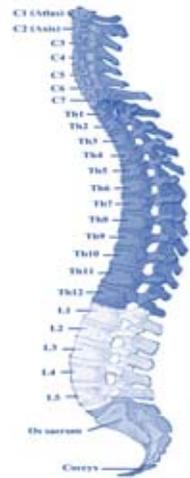
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

Termine: **Montag, 7.3. – Montag,**
25.7.2022, 9 – 10 Uhr

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**

Dauer: **17 Vormittage**

Gebühr: **€ 119,-**



Ihr E-Rezept können Sie gerne bei uns einlösen.

Besuchen Sie unseren Online-Shop!

Ihre Apotheke vor Ort

**St. Johannis Apotheke**

Apothekerin H. Lienhard

Bahnhofstraße 22 · 85368 Moosburg

Tel. 087 61/2267 · Fax 087 61/4207

www.sanktjohannis-apotheke.de

**Fit für den Alltag –
Ganzkörperkräftigung**

4307

Kathrin Schneider, Sportlehrerin, Physiotherapeutin

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und dicke Socken, Matte

Termine: **Dienstag, 8.3. – Dienstag, 6.2022, 19.30 – 21 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**
Dauer: **12 Abende**
Gebühr: **€ 150,-**

Beckenbodenschule® ZVK

4309

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin

Wie alle Muskeln wird auch der Beckenboden im Laufe der Jahre schwächer. Schlechte Haltung und ungünstige Verhaltensweisen verstärken noch zusätzlich diesen Prozess, auch Schwangerschaft und Geburt strapazieren den Beckenboden sehr.

Viele, auch junge Frauen, leiden unter einer sogenannten „schwachen Blase“ Dies ist kein Zustand, mit dem man sich abfinden sollte!

In diesem Kurs lernen Sie die Wahrnehmung des Beckenbodens und Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Sie erhalten viele Tipps zu Alltagssituationen und Sie werden erfahren, wie sich bereits kleine Verhaltensänderungen positiv auswirken.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet! Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen zu 80% bezuschusst!

Bitte mitbringen: Stift, Schreibblock, bequeme (Sport-) Kleidung, Turnschuhe/ warme Socken, Matte

Termine: **Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 11.5.2022, 9.45 – 11 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**
Dauer: **8 Vormittage**
Gebühr: **€ 80,-**

**Sanft Fit**

4310

Sonja Friese

In dieser Stunde legen wir besonderen Wert auf die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung unseres Körpers. Dabei werden wir gleichzeitig Balance und Koordination trainieren, um unser Körperbewusstsein zu verbessern.

Mobilisierende Übungen dienen der Erhaltung und Verbesserung unserer körperlichen Beweglichkeit. Die Durchblutung wird gefördert, der Muskel wird besser mit Nährstoffen versorgt, Verspannungen werden gelöst und der Körper wird optimal auf die folgenden Übungen vorbereitet.

Kräftigende Übungen verhelfen unserem Körper zu mehr Stabilität. So können wir durch Kraftübungen unter anderem Stürzen vorbeugen, Rückenschmerzen bekämpfen und Osteoporose entgegenwirken. Die dehnenden Übungen bieten einen Ausgleich zu einseitigen Alltagshaltungen und einen entspannenden Abschluss. Die Stunde ist für jeden geeignet, besonders auch für Wiedereinsteiger*innen und/oder Teilnehmer*innen 50+.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Getränk, evtl. ein kleines Kissen

Termine: **Freitag, 11.3. – Freitag, 13.5.2022, 13.45 – 14.45 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**
Dauer: **8 Nachmittage**
Gebühr: **€ 56,-**

**GESUNDHEITSGYMNASTIK
FÜR SENIOREN****Gesundheitsgymnastik für Senioren**

4311

Irmgard Braun

Fit bleiben bis ins hohe Alter- Gesundheitsgymnastik für Senioren 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 Gehin-Gymnastik, die Körper und Geist ausgleichen, ergänzen die Stunde.

Bitte mitbringen: Handtuch und was zu Trinken

Termine: **Montag, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 16.15 – 17.15 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1**
Dauer: **17 Nachmittage**
Gebühr: **€ 119,-**

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
1931 Jan 2019
11 überregionale
Fitness-Studio-Partner
Testsieger seit 2010

www.disq.de
Privatrechtliches Institut

ntv

Fühl Dich NEU

INJOY
www.injoy-moosburg.de

Bahnhofstr. 50 / 08761-61505



Gesundheitsgymnastik für Senioren 4312

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 26.7.2022, 9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 17 Vormittage
Gebühr: € 119,-

YIN YOGA auf und mit dem Stuhl 4313

Irmgard Braun

Yin Yoga ist eine sanfte Variante, die sich besonders für Ältere, Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Vielsitzende eignet. Die Übungen (Asanas) lehren uns Achtsamkeit in allem was wir tun. Sie unterstützen die Vertiefung des Atems und können uns von unnötigen Schmerzen befreien. Wir finden wieder zu uns selbst und unseren Stärken zurück, und können geistig und körperlich gestärkt wieder dem Alltag begegnen.

Die Yogaübungen werden so angepasst, dass sie im Sitzen auf dem Stuhl oder im Stehen mit Hilfe des Stuhls ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 26.7.2022, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 17 Vormittage
Gebühr: € 119,-

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga 4314

Irmgard Braun

In dieser Stunde 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. Zudem wird die Haltung geschult, denn um einen gesunden Rücken zu haben, bedarf es auch der Stabilität und Beweglichkeit an der Fuß- und Beinmuskulatur. Wir lassen die Stunde ausklingen mit sanften Beckenbodentraining und Übungen aus dem Yin-Yoga.

Sie werden sich wieder mobiler, kräftiger und entspannter in Ihrem Körper fühlen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 17 Vormittage
Gebühr: € 119,-

FITNESS-KRAFT-AUSDAUER



PILATES – am Vormittag – Fortgeschrittene 4323

Margit Gruber

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Körpermitte. Es verhilft uns unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen miteinbezogen. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln eine tiefe Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 14.7.2022, 9.15 – 10.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 14 Vormittage
Gebühr: € 100,-

Pilates & Faszien 4324

Margit Gruber

In diesem Kurs wird zusätzlich mit einer Faszienrolle gearbeitet. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und eine Rolle mit mind. 15 cm Durchmesser

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 14.7.2022, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 14 Vormittage
Gebühr: € 100,-

Pilates & Co zur Kräftigung und Formung der Figur 4325

Elvira Sehling-Hagn

Ausgehend von den Pilates-Prinzipien und Übungen benutzen wir auch Elemente aus anderen Trainingsmethoden (Stretching, Rücken- Beckenboden Gymnastik) um die Muskulatur zu kräftigen, zu straffen und zu formen. Damit gelingt es Haltungsschäden und Rückenbeschwerden gezielt entgegenzuwirken, die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden verbessert.

Bitte mitbringen: warme Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 12.7.2022, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 15 Vormittage
Gebühr: € 105,-

schrafstetter karl
Ihre kreative Bäckerei mit Café

www.baecerei-schrafstetter.de

Hauptstr. 8
85419 Mauern

Hausmehring Str. 22
85405 Nandlstadt

**Bodyforming – Frauen unter sich 4332**

Sonja Friese

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel (z. B. Hanteln, Bälle, Step). Wir beginnen die Stunden mit Übungen zur Mobilisation und Erwärmung. Es folgt der Hauptteil mit der Kräftigung der Muskulatur. Unser Körper profitiert dabei besonders von Übungen aus dem funktionellen Training, welche mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig integrieren. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem entspannenden Stretching. Der Kurs ist ein reiner Frauenkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 12.5.2022, 19 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 56,-*

Barre Workout 4333A

Majd Al-Faraj

Eine neuartige Mischung aus Ballett, Pilates, Yoga und Functional Training. Viele Übungen werden an der Ballettstange durchgeführt. Andere Hilfsmittel sind Hanteln oder auch Yogagurte. Beim Barre wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten trainiert. Dadurch entstehen schlanke und lange Muskeln, und zwar am ganzen Körper. Durch die unterschiedlichen Übungen inspiriert von Ballett, Yoga und Pilates wird besonders die Tiefenmuskulatur beansprucht. Ein weiteres großes Plus ist, dass Barre die Haltung verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 12.5.2022, 17.45 – 18.45 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 56,-*

Barre Workout 4333B

Termine: *Donnerstag, 19.5. – Donnerstag, 28.7.2022, 17.45 – 18.45 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 56,-*

Wake-up – Step 4334

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Elvira Sehling-Hagn

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

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Getränk

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 12.7.2022, 8.30 – 9.15 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

Dauer: *15 Vormittage*

Bauch-Beine-Po Party 4337

Manja Riemann, Aerobic Trainerin

Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gymnastikgeräten, sowie Ausdauer-elementen mit Musik und viel Spaß, bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab. Für jedes Fitnesslevel geeignet.



Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 12.7.2022, 19 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Dauer: *15 Abende*

Gebühr: *€ 105,-*

FullBody Workout 4340A

Alina Mönius

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 Zusatzmittel wie Kleingeräten. Es ist ein Training für alle, egal ob Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Termine: *Montag, 14.3. – Montag, 16.5.2022, 19 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 56,-*

FullBody Workout 4340B

Termine: *Montag, 23.5. – Montag, 25.7.2022, 19 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 56,-*

FullBody Workout 4341A

Termine: *Mittwoch, 16.3. – Mittwoch, 18.5.2022, 18 – 19 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 56,-*

FullBody Workout 4341B

Termine: *Mittwoch, 25.5. – Mittwoch, 27.7.2022, 18 – 19 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 56,-*



TANZ



Melanie Gebauer

„Schnelle Beats, mitreißende Rhythmen, lachen, Spaß haben und den Alltagsstress vergessen, all das findet sich in Zumba® wieder und ich liebe es (und habe es von der ersten Sekunde an geliebt). Mit all seinen abwechslungsreichen Bewegungen und seinen überwiegend lateinamerikanischen Sounds wird bei Zumba® jede Stunde zu einer Party-einer Fitness-Party. Ich erlebe in

jeder Stunde, wie die Teilnehmer/innen die Energie aufnehmen und für diese eine Stunde am Tag alles um sich herum vergessen können-und ganz nebenbei auch noch fit werden. Kommen Sie vorbei und Sie werden sehen, was ich meine!“

Zumba® – am Donnerstagabend 4352

Melanie Gebauer

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

Die TeilnehmerInnen müssen keine Tanzerfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jede Menge Spaß stehen bei Zumba® im Vordergrund. Zumba® verbessert neben der allgemeinen Ausdauer, auch die Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Durch das Workout werden die TeilnehmerInnen inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen, der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.

Tanzen Sie sich glücklich und fit!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 14.7.2022, 19 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Dauer: *14 Abende*

Gebühr: *€ 98,-*

Zumba® – am Freitag 4353

Melanie Gebauer

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

Die TeilnehmerInnen müssen keine Tanzerfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jede Menge Spaß stehen bei Zumba® im Vordergrund. Zumba® verbessert neben der allgemeinen Ausdauer auch die Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Durch das Workout werden die TeilnehmerInnen inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Tanzen Sie sich glücklich und fit!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Termine: *Freitag, 11.3. – Freitag, 15.7.2022, 9 – 10 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Dauer: *15 Vormittage*

Gebühr: *€ 105,-*

Ballett für Fortgeschrittene 4356

Rina Slivinska

Wir wiederholen und vertiefen unsere Kenntnisse.

Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gewisse Balletterfahrung über mind. zwei Semester.

Bitte mitbringen: Socken oder Ballettschläppchen, Haare zusammengebunden, Sportkleidung (am besten enganliegend), kein Schmuck

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 20.7.2022, 17.45 – 18.45 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

Dauer: *16 Abende*

Gebühr: *€ 128,-*

Orientalischer Tanz – Mittelstufe 4360

Sandra Wiener

In diesem Kurs vertiefen wir unsere bereits vorhandenen Kenntnisse im Orientalischen Tanz. Die Grundbewegungen werden verfeinert und mit neuen Figuren und Schritten verbunden. Aus diesen Kombinationen wird eine Choreographie entstehen, die zum Tanzen einlädt.

Wir üben uns in Eleganz und Ausstrahlung, um dem Orientalischen Tanz mehr Ausdruck verleihen zu können.

Bitte mitbringen: Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

Termine: *Montag, 7.3. – Montag, 27.6.2022, 19 – 20.30 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*

Dauer: *13 Abende*

Gebühr: *€ 130,-*

KÖRPER & STIL

Farbtypberatung ohne Make-Up 4400

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Wir alle haben Farben, die uns, aufgrund unserer Hautpigmentierung, besonders gutstehen. Sie lassen uns in einem besonderen Licht erstrahlen und bringen uns weitaus mehr Kraft und Energie als wir es für möglich halten. Sie erlangen in der Beratung das Wissen über die Nuancen, die Ihre persönliche Schönheit ganz bewusst zur Geltung bringen. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal, souverän und auf Ihrem ganz persönlichen Level, gekleidet sein. Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen spannenden Farbtest und auch ihr ganz persönlicher Stoff- Gefüllt mit einem energetischen Farb-Ausgleichstest und einem, in wenigen Schritten, einfachen, typgerechten Make- Up für den täglichen Gebrauch, erfahren Sie in dieser Farbberatung einen ganzheitlichen neuen Schwung.

Termin: *Sonntag, 20.3.2022, 10 – 14 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*

Gebühr: *€ 125,-*

Farbtypberatung mit typgerechtem Make-Up 4402

inkl. Chakra- Ausgleichstest

Stephie Anna Wiehler

Termin: *Sonntag, 20.3.2022, 15 – 20 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*

Gebühr: *€ 140,-*

**Schminkschule**

Barbara Plank

Lernen Sie – Schritt für Schritt – wie Sie sich selbst typgerecht schminken können. Unter professioneller Anleitung von Barbara Plank und Mitarbeiterin schminken Sie sich ein typgerechtes und dezentes Tages-Make-up. Anschließend verwandeln Sie das Tages-Make-up in ein Abend-Make-up. „Wie nebenbei“ werden Sie feststellen, mit welch unkompliziertem schminktechnischem Aufwand Sie Ihrer Persönlichkeit noch mehr Ausdruck verleihen können. Mit der gelernten Technik sind Sie dann in der Lage, Ihr Make-up jedem Anlass entsprechend zu entwickeln und in jeder Situation einfach attraktiver, frischer, gesünder und jünger auszusehen. Sie brauchen keinerlei Schminksachen, Spiegel usw. mitbringen!!



Eingang neben Kastulusmünster-Turm – ich freue mich auf Sie!

Ort: Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk**Gebühr:** € 40,-**Schminkschule 4403****Termin:** Dienstag, 15.3.2022, 18.30 – 21 Uhr**Schminkschule 4404****Termin:** Mittwoch, 27.4.2022, 18.30 – 21 Uhr**Schminkschule 4405****Termin:** Donnerstag, 26.5.2022, 18.30 – 21 Uhr**KOCHEN UND GENIESSEN****Liebe Teilnehmer/innen unserer Kochkurse**

Unsere Dozenten richten sich beim Einkauf für die Kochkurse nach dem Anmeldestand.

Wir bitten um Verständnis, dass wir deshalb Teilnehmer/innen bei sehr kurzfristigen Stornierungen neben der Kursgebühr auch das Materialgeld in Rechnung stellen.

Bitte beachten Sie, dass das Materialgeld mit der Kursgebühr eingezogen wird.

Die Kochkurse finden in der **Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche im UG, Albinstr. 16** statt (Ausnahmen sind im Kurs vermerkt). Bitte bringen Sie Schürze, Spül- und Geschirrtücher, sowie kleine Vorratsbehälter und scharfes Messer mit.

Strudelvariationen – von herzhaft bis süß 4502

Marianne Maierhofer

Zubereitet werden: Tiroler Krautstrudel, deftiger Fleischstrudel, Wiener Apfelstrudel, lockerer Quarkstrudel, süßer Heidelbeerstrudel und verführerischer Mohnstrudel.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch, Getränk, Materialkosten werden direkt an die Kurleiterin bezahlt

Termin: Montag, 14.3.2022, 19 – 22 Uhr**Ort:** Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16**Dauer:** 1 Abend**Gebühr:** € 40,-**Schnelles für Berufstätige – preiswert, schnell und lecker 4504**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschafterin, Garten- und Erlebnisbäuerin

Haben Sie zu wenig Zeit zum Kochen? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig! Wer im Alltag viel leisten muss, braucht eine ausgewogene Ernährung, die fit macht. Sie erfahren im Kurs, welche Lebensmittel Power bringen und wie Sie schnell gesunde und schmackhafte Mahlzeiten und Snacks zubereiten können. Die Lebensmittelkosten von 10 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

Termin: Montag, 28.3.2022, 19 – 22 Uhr**Ort:** Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16**Dauer:** 1 Abend**Gebühr:** € 40,-**Die Mittelmeerküche – Rezepte für Herz und Kreislauf 4505**

Marianne Maierhofer

Erfahren Sie warum die mediterrane Küche so gesund ist und lernen Sie diese gesunden Köstlichkeiten einfach in Ihren Alltag zu integrieren.

Rund um das Mittelmeer liegen Länder, deren typische Lebensmittel in häufiger und maßvoller Verwendung den Unterschied zu unserer Ernährung ausmachen. Die gute Gesundheit und höhere Lebenserwartung dieser Menschen ist zurückzuführen auf frisches Obst und Gemüse sowie viele frische Kräuter auf dem täglichen Speiseplan. Dazu gibt es Hülsenfrüchte oder Fisch, zubereitet mit Olivenöl. Fleisch wird wenig verwendet, das Glas Rotwein zum Essen darf jedoch nicht fehlen.

Wir verwöhnen uns an diesem Abend unter anderem mit Spargelcremesuppe, Gemüseplatte mit Tsatsiki, gegrillter Schafskäse mit Tomaten, Fenchelsalat mit Olivenöldressing, Brokkoli-Lauchsalat mit Champignons, Goldbarsch mit Zwiebelnengemüse, gefülltes Gemüse und gebackenen Bohnen, als schnelles Dessert Pfirsiche auf Vanilleeis mit Amaretto.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch, Getränk

Termin: Montag, 3.2022, 19 – 22 Uhr**Ort:** Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16**Gebühr:** € 42,-

...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



Heidelbeeren – Die frischen Blauen aus dem Garten der Natur!

4507

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnis- und Gartenbäuerin

Die Heidelbeere ist nicht nur eine köstliche Waldfrucht, sie ist auch reich an Vitamin A und C sowie wertvollen Mineralstoffen. Außerdem ist sie magenfreundlich, hat eine Heilwirkung und ist ideal zum Abnehmen. Im Kurs werden verschiedene Variationen gezeigt, die der Heidelbeere den letzten Pfiff verleihen.



Von Mix-Getränken über Eierkuchen oder Kartoffelpuffer mit Heidelbeerkompott, selbstgemachten Marmeladen und Konfitüren, Heidelbeeren in Weinbrand oder Rumtopf, Beeren mit Streusel und Schwarzer Heidelbeerkuchen sowie Heidelbeere-Sahnetorte. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Getränk

Termin: Freitag, 22.7.2022, 19 – 22 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 45,-

Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch

4508

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen ist sie auch für Veganer geradezu ideal. Die Besonderheit der vegetarischen Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische vegane Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen – Curry mit hausgemachtem Käse), Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Pillaw (Gewürz – Reis). Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie einiges über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau. Die Lebensmittelkosten von 17 € sind in der Gebühr bereits enthalten.



Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und evtl. kleine Boxen

Termin: Dienstag, 15.3.2022, 18 – 22 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 54,-

Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

4506

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Sie möchten Zuhause für sich und ihre Familie oder auch für Gäste etwas Besonderes auftischen was trotzdem schnell gelingt? Wie wäre es mit kleinen Köstlichkeiten der indischen Küche mit Fleisch und Gemüse? Egal ob warm oder kalt – indisches Street Food ist exotisch und dennoch einfach zuzubereiten. Wir bereiten Gerichte zu, die sich auch ideal zum Mitnehmen eignen. Leckere Dips, Brot und Mango Lassi dürfen dabei nicht fehlen. Wir verwenden zumeist regionale und ökologisch erzeugte frische Lebensmittel. Die Lebensmittelkosten von 20 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Boxen

Termin: Freitag, 1.7.2022, 18 – 22 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 55,-; mind. 6/max. 8 Tn



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

Informationen unter: 08761 - 7 22 50

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.



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

**TERMINE FÜR IHRE PLANUNG****März****Dienstag, 1.3.2022**

5408 19.00 ONLINE Kalligrafie-Workshop: Cacellaesca

Mittwoch, 2.3.2022

5414-1 19.00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

Dienstag, 8.3.2022

5415-1 19.00 Kreatives Stricken und Häkeln 1

Donnerstag, 10.3.20225301 16.00 Gesangsunterricht, Stimmbildung,
Stimmtraining – Halbjahreskurs5412 19.00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am
Donnerstagabend**Montag, 12.3.2022**

5302 8.00 Gitarre – Halbjahreskurs in Einzelunterricht

5403 14.00 Als Kind ist jeder ein Künstler...

Mittwoch, 16.3.2022

5204 19.00 Literatur zum Anfassen: Lesekreis

April**Freitag, 1.4.2022**

5304 18.00 Didgeridoo – Baukurs

Samstag, 2.4.2022

5305 9.30 Didgeridoo – Spielkurs

5402-1 10.00 Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait für
Anfänger und Fortgeschrittene5306 16.00 Lebendige Gitarre für Erwachsene und
Jugendliche

5307 18.00 Sei dein eigener Star – Sing mit uns

Samstag, 9.4.2022

5404 14.00 Als Kind ist jeder ein Künstler...

Sonntag, 24.4.20225200 19.00 Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem
Buchmarkt**Dienstag, 26.4.2022**

5415-2 19.00 Kreatives Stricken und Häkeln 2

Mittwoch, 27.4.2022

5414-2 19.00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2

Samstag, 30.4.20225401-1 10.00 Aquarellmalen für Anfänger und
Fortgeschrittene

5409-1 10.00 Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden

Mai**Samstag, 7.5.2022**5402-2 10.00 Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait für
Anfänger und Fortgeschrittene**Samstag, 14.5.2022**

5405 14.00 Als Kind ist jeder ein Künstler...

Samstag, 28.5.2022

5409-2 10.00 Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden

Juni**Samstag, 4.6.2022**

5406 14.00 Als Kind ist jeder ein Künstler...

Samstag, 11.6.20225203-1 15.00 Literarisches Picknick: Moosburger
Geschichte(n)**Dienstag, 21.6.2022**

5415-3 19.00 Kreatives Stricken und Häkeln 3

Mittwoch, 22.6.2022

5414-3 19.00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3

Samstag, 25.6.20225402-3 10.00 Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait für
Anfänger und Fortgeschrittene**Sonntag, 26.6.2022**5401-2 10.00 Aquarellmalen für Anfänger und
Fortgeschrittene am Sonntag**Dienstag, 28.6.2022**

5410 18.00 NEU: Grundlagen der digitalen Fotografie

Juli**Samstag, 2.7.2022**

5409-3 10.00 Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden

Samstag, 9.7.2022

5407 14.00 Als Kind ist jeder ein Künstler...

5203-2 15.00 Literarisches Picknick: Moosburger
Geschichte(n)**August****Samstag, 6.8.2022**5203-3 15.00 Literarisches Picknick: Moosburger
Geschichte(n)



KULTUR – KULTUR UND GESTALTEN

Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

LITERATUR

Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt 5200

Gaby Kellner, Inhaberin von Barbaras Bücherstube, stellt Ihnen die aktuellen Buch-Neuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps. Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.

Die vhs Moosburg und Gaby Kellner freuen sich auf Ihr Kommen! Anmeldung erforderlich: vhs, Tel.: 08761/72250 oder Barbaras Bücherstube, Tel.: 08761/9230.

Termin: Sonntag, 24.4.2021, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebührenfrei.

BARBARAS BÜCHERSTUBE
Auf dem Gries 6 · 85368 Moosburg · Tel.: 08761/9230 · Fax: 08761/60012
E-Mail: barbarasbuecherstube@t-online.de · www.barbarasbuecherstube.de

Die Bücher zu Ihren Kursen gibt es bei uns.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Literarisches Picknick: Moosburger Geschichte(n)

Christine Fößmeier

Zusammen mit Moosburgern und an der Geschichte und den Geschichten Moosburgs Interessierten spürt die Moosburger Journalistin, Kunsthistorikerin und Künstlerin Christine Fößmeier sowohl dem historischen Erbe, der künstlerischen Gegenwart wie der möglichen Zukunft der Dreirosenstadt nach. Literarische Texte bilden den Ausgangspunkt für eine Reise in die Vergangenheit, den Blick auf die Gegenwart sowie den Ausgangspunkt für eine Reise in die Zukunft. Der jeweilige Veranstaltungsort ist dabei maßgebend: mal der Amtsgerichtsgarten mit seiner Vergangenheit, mal die Wachmannschaftsbaracken des Kriegsgefangenenlagers Stalag VII A mit der offenen Freifläche, die sie 2021 noch umgibt, oder der Furtmeier-Anger, der ausgehend von der Vergangenheit

und seinem neuerdings installierten Skulpturengarten Raum für Visionen bietet.

Explizit erwünscht: Jeder Teilnehmer darf zum jeweiligen Thema Texte mitbringen und zur Diskussion stellen. Es geht schließlich um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Moosburgs. Welcher Zeitpunkt wäre hierzu geeigneter als die Feier des 1250-jährigen Stadtjubiläums?

Anmeldung erforderlich.



Thema: „Grafen, Kanoniker und Napoleon“ 5203-1

Termin: Samstag, 11.6.2022, 15 – 16.30 Uhr
Ort: Amtsgerichtsgarten, Moosburg
Gebühr: € 10,-

Thema: „Lange Schatten, neues Licht?“ 5203-2

Termin: Samstag, 9.7.2022, 15 – 16.30 Uhr
Ort: Schlesierstr. 3-5, Moosburg
Gebühr: € 10,-

Thema: „Visionen & Visionäre“ 5203-3

Termin: Samstag, 6.8.2022, 15 – 16.30 Uhr
Ort: Furtmeier-Anger, Moosburg
Gebühr: € 10,-

Literatur zum Anfassen: Lesekreis 5204

Cornelia Schönlau

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:

16.3.22 Amos Oz, *Mein Michael*

27.4.22 Pascal Mercier, *Das Gewicht der Worte*

18.5.22 Lizzie Doron, *Who the fuck is Kafka*

22.6.22 James Joyce, *Ein Porträt des Künstlers als junger Mann*

20.7.22 Juli Zeh, *Über Menschen*

Materialkosten: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

Termine: Mittwoch, 16.3. – Mittwoch, 20.7.2022, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 53,-

**MUSIK****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 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.

Annette Gaertner lebt in Freising.

**Gesangsunterricht:
Halbjahres- und Schnupperunterricht**
5301

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 10.3.2022, einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 16 Uhr bis 22 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

Sollten Sie an einem Termin verhindert sein, muss die Absage mindestens 24 Stunden vorher bekannt gegeben werden, sonst wird die Stunde berechnet.

Termine: **Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 28.7.2022, 16 – 22 Uhr**

Ort: **wird noch bekannt gegeben**

Gebühr: **€ 510**

**Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag
für Anfänger und Fortgeschrittene**
5302

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten, oder auch nur „just for fun“ spielen wollen. Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik - und der Spielweise, d.h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzelunterricht à 30 Minuten.

Termine: **Samstag, 12.3. – Samstag, 23.7.2022, 8 – 14.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7**
Dauer: **15 Vormittage**
Gebühr: **€ 278,-**

**Workshop: Didgeridoo – Baukurs****5304**

Hans Kreuzer

Nach kurzer Einleitung und allgemeinen Infos über den Didgeridoo-Bau fertigen Sie Ihr eigenes individuelles Didgeridoo aus dunkel geflammtem Moso-Bambus. Diese Bambus-Art eignet sich besonders gut, weil sich schon nach kurzer Spielzeit das volle Klangspektrum entfaltet. Ein ausgewogenes Durchmesser-Längenverhältnis mit einem passenden Mundstück aus Bienenwachs bewirkt einen voluminösen, obertonreichen Klang bei leichter Spielbarkeit. Sie lernen die Technik des Binding (umwickeln mit Schnur) und andere Möglichkeiten, das Instrument künstlerisch zu gestalten. (Dot-Painting, Brandzeichen, Schnitzen...)

Zuletzt üben wir mit viel Spaß Grundton und Anblastetechnik auf dem selbstgebaute Didgeridoo.

Zusätzlich erhält jeder eine Bauanleitung für ein Schwirrh Holz (Australisches Busch-Telefon).

In der Kursgebühr sind € 15,00 Materialkosten enthalten.

Termin: **Freitag, 1.4.2022, 18 - 21 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10**
Gebühr: **€ 45,-**





Workshop: Didgeridoo – Spielkurs 5305

Hans Kreuzer

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit viel Spaß lernen Sie hier Anblastetechniken, Zirkuläratmung und das Erzeugen verschiedener Tierklänge und Rhythmen. Durch gezielten Einsatz von Zwerchfell, Zunge, Lippen und Kehlkopf erlernen Sie die verschiedensten Klangeffekte, um somit die Klänge der Traumzeit zu verwirklichen.

Es werden Techniken gezeigt, die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) spielerisch zu erlernen. Diese Atemtechnik verhilft zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe.

Laut neuesten medizinischen Erkenntnissen kann regelmäßiges Didgeridoo-Spielen den Schweregrad des krankhaften Schnarchens (Schlafapnoe) mindern oder sogar heilen. Mehr dazu im Internet unter „Didgeridoo gegen Schnarchen“.

Eigenes Didgeridoo (falls vorhanden) mitbringen, weitere Instrumente werden kostenlos gestellt oder können günstig erworben werden.

Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich eine Bauanleitung für ein Schwirrholtz (Australisches Buschtelefon).

Eine Lern-CD mit den im Kurs behandelten Klangübungen kann für 3,00 € erworben werden.

Termin: Samstag, 2.4.2022, 9.30 - 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10

Gebühr: € 28,-

Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer“ 5306

für Erwachsene und Jugendliche

Christian Pahlke

Sie singen gerne? Wenn Sie sich jetzt noch mit der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?

In diesem Workshop für Anfänger wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt, nämlich Songs mit der Gitarre zu begleiten. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich ständig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen. Sie lernen Songbegleitungen für das Lagerfeuer oder einfach für sich allein. Ob Kinderlieder oder Oldies, moderne Hits oder Wanderlieder, es lässt sich unglaublich vieles mit einfachsten Techniken begleiten. Gesungen werden muss nicht.

Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen, so dass er problemlos viele Songs begleiten kann.

Mitzubringen sind lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares, die MUSIK.

Termine: Samstag, 02.04.2022, 16 – 18 Uhr

Sonntag, 03.04.2022, 10 – 12 Uhr

Samstag, 09.04.2022, 16 – 18 Uhr

Sonntag, 10.04.2022, 10 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 53,-

Sei dein eigener Star – Sing mit uns 5307

für Erwachsene und Jugendliche

Christian Pahlke

In diesem Kurs geht es nicht um unsere Stars auf der Bühne, sondern um jeden einzelnen von uns als Sänger. Singen ist etwas, was die Menschen, auch gerade in diesen turbulenten Zeiten, miteinander auf unsichtbare Weise verbindet. Es werden Oldies von mir auf der Gitarre begleitet und alle können nach Herzenslust dazu

singen. Dazwischen versuchen wir auch, dass der eine oder andere Mal mit Solostimme singt. In der Art, wie es die Stars in dem Song „We are the world“ gehalten haben. Oder wir trennen einzelne Gesangsgruppen heraus. Das wird sicher eine lustige Veranstaltung, bei der sich jede/r ganz nach Belieben einbringen kann. Es wird einiges vorgegeben, alles andere erarbeiten wir uns live, spontan. Eure Ideen können hier wahr werden.

Es wird eine ganze Anzahl von tollen Oldies geben, die jede/r auf vorbereiteten Texten ablesen kann.

Außer der Lust an der Sache (und eventuell etwas für sich selbst zu trinken) ist nichts weiter mitzubringen.

Termine: Samstag, 02.04.2022, 18 – 20 Uhr

Sonntag, 03.04.2022, 12 – 14 Uhr

Samstag, 09.04.2022, 18 – 20 Uhr

Sonntag, 10.04.2022, 12 – 14 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 53,-

KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES UND TEXTILES GESTALTEN

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

Der besondere Reiz an diesem Aquarell-Mischtechnikkurs liegt in der Möglichkeit, reine Aquarellfarben mit anderen Mitteln zu kombinieren. Sie malen nach ausgewählten Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.

Mitzubringen: evtl. Leinwand (Größe 40x40cm oder 40x50 cm), Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche



Aquarellmalen an zwei Samstagen 5401-1

Termine: Samstag, 30.4. und Samstag, 14.5.2022, 10 – 14 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Gebühr: € 55,-

Aquarellmalen an einem Sonntag 5401-2

Termin: Sonntag, 26.6.2022, 10 - 14 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: € 23,-

**Laura Oberjatzas**

Gemalt habe ich schon immer, die Kunst ist ein Hobby, das mich mein Leben lang begleitet. Im Rahmen meiner Arbeit als Sozialarbeiterin habe ich immer wieder Kunstprojekte durchgeführt: von freier Malerei über alternative Fotografie bis hin zu Skulpturen aus Ytong war alles dabei. Mich faszinieren Farben und Formen, das Zusammenspiel von Kontrasten und Harmonien und der persönliche Ausdruck über die Kunst. Meine Arbeit ist spontan intuitiv, ich arbeite schnell und liebe Experimente. Kunst ist für mich Meditation und Auszeit vom Alltag. Kunst soll uns Freude bringen – der Prozess ist für mich mindestens genauso wichtig wie das Endergebnis.

Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Laura Oberjatzas

In diesem Workshop malen wir ein Portrait eines uns lieben Menschen oder einer anderen Person mit intensiven Farben und mutigen Pinselstrichen. Wir erkunden das Zusammenspiel von Kontrasten und Harmonien und lassen uns von unserer Intuition leiten. Dabei lernen wir Tricks, die uns helfen, unser Bild bewusst aufzubauen. Intuitiv und spontan – aber mit Plan!

Mitzubringen: evtl. Leinwand (Größe 40 x 40 cm oder 40 x 50 cm), Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche

5402-1

Termine: Samstag, 2.4. – Sonntag, 3.4.2022, 10 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 2x
Gebühr: € 55,-

5402-2

Termine: Samstag, 7.5. – Sonntag, 8.5.2022, 10 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Dauer: 2x
Gebühr: € 55,-

5402-3

Termine: Samstag, 25.6. – Sonntag, 26.6.2022, 10 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 2x
Gebühr: € 55,-

Als Kind ist jeder ein Künstler...

NEU

... die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben (Pablo Picasso).

Petra Sauer

Meine Workshops richten sich an Erwachsene. Erfahrungsgemäß haben wir das Bastelalter dann längst hinter uns gelassen. Anderes ist wichtiger. Job, Familie und Alltag haben uns im Griff und meist vergessen lassen, wie man als Kind ganz selbstvergessen kleine Basteleien angefertigt hat. Außerdem fehlt die Zeit oder allein hat man dazu keine Lust. Ja, und Ideen hat man schon gleich gar keine. Kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor?

Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren Alltag für ein paar Stunden zu vergessen. Mit relativ einfachen Mitteln und Techniken fertigen wir Glückwunsch- und Grußkarten, Verpackungen und kleine Schachteln aus Papier. Unikate, die nicht jeder hat.

Bastelerfahrung ist nicht notwendig, schadet aber auch nicht. Freude am „Tun“ ist wichtiger als der Anspruch, große Kunst zu erschaffen.

Hinweis: Material und sonstiges Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Dafür fällt eine Materialgebühr von 5 € an. Diese wird mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, spitze Schere zum Schneiden von Papier, Lineal (30 cm).

Workshop 1: Osterkarte „mit Bewegung“ 5403

Termin: Samstag, 12.3.2022, 14 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Gebühr: € 15,-

Workshop 2: Karte zur Taufe/ Konfirmation/Kommunion 5404

Termin: Samstag, 9.4.2022, 14 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Gebühr: € 15,-

Workshop 3: Verpackung für Schoki und Co. 5405

Termin: Samstag, 14.5.2022, 14 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Gebühr: € 15,-

Workshop 4: Geburtstagskarte oder neutrale Grußkarte 5406

Termin: Samstag, 4.6.2022, 14 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Gebühr: € 15,-

Workshop 5: Minialbum 5407

Termin: Samstag, 9.7.2022, 14 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Gebühr: € 15,-



ONLINE Kalligrafie-Workshop: Cancellaresca

5408

Petra Pusl, Floristin und Kalligrafin

Cancellaresca – Die Kanzleischrift des Vatikans.

Wer möchte das nicht: So schön schreiben, wie es die Leute bereits im 15. Jahrhundert im Vatikan gemacht haben und es auch noch heute tun? In diesem Onlinekurs erspüren Sie, wie schön es ist zu schreiben, ganz bei sich selbst zu sein und mit dem Geschriebenen Freude zu verbreiten. Grundlagenwissen wie Federneigung, richtige Papier- und Farbauswahl wird in diesem Kurs ebenso vermittelt wie die richtige Handhabung und Führung von Bandzugfeder oder Parallel-Pen. Unter fachkundiger Anleitung werden nicht nur die einzelnen Schwünge trainiert, sondern auch ein Gestaltungsteil ist inklusive.

So können Sie nach Kursende gleich Glückwunschkarten, Anhänger und vieles mehr beschriften und kreativ gestalten. Anmeldung erforderlich.

Materielliste: Satiniertes Papier (Clairefontaine-Block ohne Linien oder mit dot-Pad), Bandzugfeder 3mm oder Pilot-Parallelpen 3,8 mm, Tinte (Ecoline – Pelikan), Bleistift, Lineal, Radiergummi
Falls vorhanden: Lightpad

Termine: **Dienstag, 1.3.2022 und Dienstag, 8.3.2022, 19 – 21.30 Uhr**

Ort: **online von zuhause aus**

Gebühr: **€ 60,-**



Gold- & Silberschmiedekurse für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesen Kursen können Sie ein jahrhundertealtes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Diese Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 12,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen. Anmeldung erforderlich.

Eintageskurs am Samstag

5409-1

Termin: **Samstag, 30.4.2022, 10 – 16.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3**

Gebühr: **€ 58**

Eintageskurs am Samstag

5409-2

Termin: **Samstag, 28.5.2021, 10 – 16.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3**

Gebühr: **€ 58**

Eintageskurs am Samstag

5409-3

Termin: **Samstag, 2.7.2022, 10 – 16.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3**

Gebühr: **€ 58**

Matthias Gabriel



Mein Name ist Matthias Gabriel, geboren 1981 im beschaulichen Moosburg an der Isar. Seit 20 Jahren als DJ quer durch Deutschland unterwegs, bekam ich 2012 die frohe Botschaft: Ich werde Vater! Die Elternzeit war der Startschuss, um mir (uns) etwas Neues aufzubauen. So nutzte ich die ohnehin schon schlaflosen Nächte und begann mein Fotodesignstudium, welches ich ganz stolz mit "sehr gut" abschloss.

Durch die sich mit der Zeit entwickelte „Geilheit“ auf sogenannte „Lost Places“ kam ich auf die Idee, eine Seite nur für meine Heimatstadt zu erstellen, die sich wie ein Lauffeuer verbreitete: MOOSBURG GANZ ANDERS war geboren.

Fernab von diesem Projekt gibt es aber auch noch den „Matze“, der gerne Landschaften, Makros usw. fotografiert und mittlerweile auch sehr viele „Composings“ als Photoshopkünstler erstellt. Einige meiner Bilder wurden in verschiedenen Ausstellungen gezeigt, in Tageszeitungen und Zeitschriften abgedruckt.

Grundlagen der digitalen Fotografie 5410

NEU

Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner

Du hast eine digitale Kamera, benutzt diese aber immer nur im Automatikmodus? Blende-ISO-Verschlusszeit sind für Dich ein Buch mit sieben Siegeln?

Hier lernst Du, was diese Begriffe bedeuten, wie und für was Du sie verwendest, wie Du deine Kamera einstellst und was noch alles eine Rolle spielt, um gute Bilder zu machen.

Nach diesem Kurs knipst Du nicht mehr, sondern machst richtige Fotos!

Ich zeige Dir die Grundlagen der digitalen Fotografie, wie Du deine Kamera einstellst, auf was Du beim Fotografieren achten musst und wie Du das Ganze am besten umsetzen kannst.

Kursinhalt: Blende, ISO, Verschlusszeit, Auflösung, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Dateiformat, Autofokus, Bildgestaltung

Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt.

Die anschließende Bildbesprechung nutzen wir, um unsere Bilder zu beurteilen, evtl. Verbesserungen zu besprechen und das Erlernte zu vertiefen.

Mitzubringen: digitale Kamera, voller Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden), eigener Laptop
Anmeldung erforderlich.

Termine: **Dienstag, 28.06.2022, 18 – 21 Uhr**

Sonntag, 03.07.2022, 10 – 15 Uhr (Exkursion)

Dienstag, 05.07.2022, 18 – 21 Uhr

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2**

Gebühr: **€ 55,-**



**Der Hopfen – das Gold der Hallertau und eine Arzneipflanze** 5411

NEU

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin und Erlebnisbäuerin
Wir binden einen Hopfenkranz und erfahren dabei Wissenswertes über den Anbau, Kultur, Geschichte, Heilkraft und Wirkung sowie Ernte dieser Pflanze von einer Erlebnisbäuerin, die auf einem Hopfenhof in der Hallertau aufgewachsen ist und uns von ihren Erlebnissen berichtet.
Die Materialkosten von 10 € sind in der Gebühr bereits enthalten. Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 16.9.2022, 19 – 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 36,-

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Donnerstagabend 5412

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin
Du würdest gerne mehr nähen, traust dich aber alleine nicht an deine Nähprojekte heran?
Dann komm doch einfach zu mir in den Nähkurs.
Hier könnt ihr eure eigenen Ideen umsetzen oder aus Schnittmustern von mir wählen.
Ich unterstütze und leiste Hilfestellung, gebe professionelle Tipps und erkläre, wenn's mal nicht weitergeht.
Jede/r kann kommen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, wenn vorhanden, Stoffschere, Nähmaschinennadeln, Stoff und passendes Garn

Termine: Donnerstag, 10.3. - Donnerstag, 7.4.2022, 19 – 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 5x
Gebühr: € 80,-

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Christiane Baumgartner, Damenschneidermeisterin
Anfänger erlernen Funktionen der Nähmaschine und Grundkenntnisse an einem einfachen Bekleidungsstück. Fortgeschrittene erweitern ihre Nähkenntnisse mit Tipps und Tricks und fertigen ihre ganz persönlichen Traummodelle. Schnitt und Modelle werden nach Anprobe auf Figur abgeändert.
Mitzubringen: Gute Schere, Maßband, Stecknadeln mit Kopf, Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Schneiderkreide
Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1 5414-1

Termine: Mittwoch, 2.3. - Mittwoch, 6.4.2022, 19 – 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 88,-

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2 5414-2

Termine: Mittwoch, 27.4. - Mittwoch, 1.6.2022, 19 – 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 88,-

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3 5414-3

Termine: Mittwoch, 22.6. - Mittwoch, 27.7.2022, 19 – 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 88,-

Kreatives Stricken und Häkeln**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Christl Zieglmeier, ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit
Anfänger lernen die Grundfertigkeiten und arbeiten nach eigenen Ideen modische Kleinigkeiten oder kleine Geschenke.
Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene.
Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.
Mitzubringen sind Lust und Freude sowie: Block, Bleistift, Maßband, Wollgarn, Häkel-, bzw. Stricknadeln – je nach gewünschter Handarbeit.

Kreatives Stricken und Häkeln 1 5415-1

Termine: Dienstag, 8.3. - Dienstag, 29.3.2022, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 4x
Gebühr: € 55,-

Kreatives Stricken und Häkeln 2 5415-2

Termine: Dienstag, 26.4. - Dienstag, 17.5.2022, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 4x
Gebühr: € 55,-

Kreatives Stricken und Häkeln 3 5415-3

Termine: Dienstag, 21.6. - Dienstag, 12.7.2022, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 4x
Gebühr: € 55,-

DIE AKADEMIE DER WÄCHTER



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 jedoch eine geheime Schule: die Akademie der Wächter.

Jetzt öffnet die Akademie erstmals ihre Pforten, um neue Anwärter auszubilden. Dich!

Wenn du dich traust, dann wirst du lernen, durch Raum und Zeit zu reisen, zwischen den Zeilen zu lesen und die Magie hinter den Geschichten zu erkennen.

Bist du bereit für dein fantastisches Abenteuer? Die Akademie der Wächter wartet auf dich.

Doch Vorsicht: Wenn du erst einmal weißt, wo die magischen Zeichen zu finden sind, wirst du sie auch sehen!

Der erste Block findet an drei Tagen statt:

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 14.5.2021: | Eröffnungsfeier, 14 -15 Uhr |
| | 1. Kurstag, 15 - 17 Uhr |
| 21.5.2021: | 2. Kurstag, 10 -13 Uhr |
| 28.5.2021: | 3. Kurstag, 10 -13 Uhr |

Einschreibung bis 5.5.2022 an unserer Zweigstelle an der VHS bei: buero@vhs-moosburg.de

TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

Februar

Samstag, 12.2.2022

6408 10.00 „Nähen für Jugendliche (12-16); Anfänger und Fortgeschrittene“

März

Dienstag, 8.3.2022

6200A 15.30 Yoga für Kinder (5 – 8 Jahre)
 6201A 16.45 Yoga für Kinder (9 – 12 Jahre)
 6202A 18.00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

Mittwoch, 9.3.2022

6217A 15.30 Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren
 6217 B 16.45 Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

Donnerstag, 10.3.2022

6212 14.30 PRE-Ballett – ab 6 Jahren
 6211 15.30 Ballett – ab 9 Jahren
 6213 16.45 PRE-Ballett ab 4 Jahren

Freitag, 11.3.2022

6208A 9.30 Happydancers

Samstag, 12.3.2022

6004 15.00 Abenteuertag für Naturforscher:innen

Montag, 14.3.2022

6407 15.30 Wir nähen Kissen aus alten Blusen oder Hemden
 6400 16.30 Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Dienstag, 22.3.2022

6405 15.00 Nähen für den Osterbrunch – von 8 bis 12 Jahren
 6001 15.30 Puppentheater – Das tapfere Schneiderlein (ab 3 Jahren)

Freitag, 25.3.2022

6000 15.30 KinderUNI Moosburg

April

Montag, 25.4.2022

6406 15.30 Wir nähen Socken aus alten T-Shirts

Dienstag, 26.4.2022

6200B 15.30 Yoga für Kinder (5 – 8 Jahre)
 6201B 16.45 Yoga für Kinder (9 – 12 Jahre)
 6202B 18.00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

Freitag, 29.4.2022

6208B 9.30 Happydancers

Samstag, 30.4.2022

6002 15.00 Der Frühling lädt zum Elfenfest

Mai

Montag, 9.5.2022

6410 15.30 Upcycling – Wir nähen eine Tasche aus alten Jeans

Freitag, 13.5.2022

6999A 11.00 Die Akademie der Wächter – Auf-/Abbau

Samstag, 14.5.2022

6999 14.00 Die Akademie der Wächter

Dienstag, 31.5.2022

6200C 15.30 Yoga für Kinder (5 – 8 Jahre)
 6201C 16.45 Yoga für Kinder (9 – 12 Jahre)
 6202C 18.00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

Juni

Freitag, 24.6.2022

6208C 9.30 Happydancers
 6003 15.00 Der Wald als großer Sonnenschirm im Sommer

VHS MACHT SPASS

Ob du etwas Neues lernen möchtest, dich in der Gruppe bewegen oder kreativ sein möchtest: in der jungen vhs findest du bestimmt das Passende für dich! Vom Kleinkind bis zum Teenager warten vielfältige Angebote in unserem Programm. Bildung – und die vhs – machen Spaß!

KinderUNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule 6000

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Bist Du zwischen 6 und 10 Jahre alt?

Dann komm zur KinderUNI Moosburg – mit Spannung und Spaß werden dir Praktiker:innen, Wissenschaftler:innen und Professor:innen wissenschaftliche Themen nahe bringen und dabei zeigen, wie interessant Lernen sein kann.

Die Vorlesungen finden einmal pro Monat (außerhalb der Ferien) von 15.30 – 16.30 Uhr an der vhs Moosburg oder ggf. auch außerhalb statt.

Du erhältst einen Studienausweis (aktuelles Bild bitte mitbringen), auf welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du das KinderUni-Diplom. Vorlesungen in diesem Semester:

Termine: *Freitag, 25.03.2022: Plastik und Meere; Hans Forstner / Greenpeace*
Freitag, 29.04.; 20.05.; 24.06.; und 15.07.

Weitere Themen und Referent:innen werden noch auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Gebühr: € 25,-



Puppentheater – Das tapfere Schneiderlein 6001 für Kinder ab 3 Jahren

Silvia & Stefan Beyrer

„Sieben auf einen Streich“, sagt der Kasperl als er die Fliegen zählt, die er gerade erschlagen hat. „Was bin ich doch für ein Kerl“, denkt er sich und zieht in die weite Welt. Mit seinem bestickten Gürtel, auf dem in großen Buchstaben „Sieben auf einen Streich“ steht.

Nun will er nicht länger Schneider sein, sondern die ganze Welt für sich entdecken. Auf seinem Weg erlebt er viele Abenteuer und muss sich einigen Herausforderungen stellen, um letztendlich das Herz der Prinzessin Margarete zu erobern

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.

Termin: *Dienstag, 25.03.2022, 15.30 – 16.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Aula*
Gebühr: *Erwachsene € 7,00 / Kind € 5,00*



NATUR UND UMWELT

Der Frühling lädt zum Elfenfest 6002

Naturerkundung für 3 – 10-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Endlich ist er da – der Frühling. Die grauen Tage des Winters sind vorüber. Grund genug loszuziehen und die ersten warmen Sonnenstrahlen einzufangen. Mit einem Elfenge-läut werden wir an diesem Samstag empfangen, lernen die Düfte der Wiesenblumen kennen, stärken uns mit einer außergewöhnlichen Nudelsuppe und tanzen einen Elfenreigen. Wer baut von uns die längste Löwenzahnkette?

Kleinere und größere Geschwisterkinder können gerne mitkommen!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit und Trinken, kleine Schüssel und Löffel

Termin: *Samstag, 30.04.2020, 15 – 17.30 Uhr*
Ort: *Grünweg 11, Parkplatz am Schwimmbad*
Gebühr: *Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24*



Der Wald als großer Sonnenschirm 6003 im Sommer

Naturerkundung für 3 – 12-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Der Sommer ist die Jahreszeit, in der die Natur zu ihrer vollen Blüte und Reife gelangt, aber uns oft auch die Hitze zu schaffen macht. So genießen wir an diesem Tag den entspannenden Schatten des Waldes. Wir wollen diesmal den Waldboden und seine Bewohner genauer unter die Lupe nehmen. Dazu suchen wir uns ein gemütliches Plätzchen und verfolgen Erdbewohner, malen mit Erdfarben und gestalten unseren eigenen Fühlpfad.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit und Getränk, Lupenglas

Termin: *Samstag, 25.6.2022, 15 – 17.30 Uhr*
Ort: *Parkplatz am Wasserwerk Moosburg*
Gebühr: *Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / pro Familie max. € 24*

Abenteuertag für Naturforscher:innen 6004

Naturerlebnis für Klimaheld*innen – eine naturkundliche Rally für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Der Klimaschutz ist in unserer heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. An diesem Nachmittag geht es darum, diesem umfassenden Thema ganz neu mit Spiel, Spaß und Forschergeist zu begegnen. Es werden die Zusammenhänge zwischen Mensch, Tier und Ökosystem Wals im Vordergrund stehen.

Hierzu werden wir einer Fährte folgen, welche mit Hilfe von kniffligen Aufgaben gelegt wurde. Diese Herausforderungen können mit Spiel, Spaß und Ausdauer gut gemeinsam gelöst werden und am Ende gibt es eine kleine Belohnung für alle Klimaheld*innen.

Gebühr: Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / pro Familie max. € 24

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit und Getränk.

Termin: *Samstag, 12.3.2022, 15 – 17.30 Uhr*
Ort: *Treffpunkt: Parkplatz am Wasserwerk Moosburg*
Gebühr: *€ 17,-*

TANZ

Happydancers

Kleinstkinder Tanzkurs (1,5 bis 3 Jahre)

Selin Knobel, Kindertanztrainerin

Daher bietet dieser Kurs den Raum, die Musik und altersgerechte Choreographien, um die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes zu bedienen.

HAPPYDANCERS fördert

Die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind

Die Koordination von Bewegungsabläufen

Die Musikalität und ein erstes Rhythmusgefühl

Die Grob- und Feinmotorik

Die Körperwahrnehmung

Das Selbstbewusstsein

Das soziale Verhalten in einer Gruppe mit anderen Kindern

Bei Happydancers lernen die Kleinen zusammen mit einem Eltern- teil (Großeltern- teil) ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

6208A

Termine: Freitag, 11.3. – Freitag, 8.4.2022, 9.30 – 10.15 Uhr

Dauer: 5 Vormittage

Gebühr: € 38,-

6208B

Termine: Freitag, 29.4. – Freitag, 27.5.2022, 9.30 – 10.15 Uhr

Dauer: 5 Vormittage

Gebühr: € 38,-

6208C

Termine: Freitag, 24.6. – Freitag, 29.7.2022, 9.30 – 10.15 Uhr

Dauer: 6 Vormittage

Gebühr: € 45,-

Ballett für Kinder

Majd Al-Faraj, Ballett-Lehrerin

Beim Tanzen können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, spielerisch ein gutes Gefühl für Rhythmus bekommen und ihren Körper spüren und neu erfahren. Ihre Kreativität und Ausdrucksfähigkeit werden geschult sowie die Konzentration gefördert. Das Ziel dieses Kurses ist, die Kinder Schritt für Schritt in die Welt des Balletts einzuführen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Ballettschläppchen, sporttaugliche Kleidung, Haare zusammengebunden, kein Schmuck

Ballett – ab 9 Jahren

6211

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 28.7.2022, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 16 Nachmittage

Gebühr: € 96,-

PRE-Ballett – ab 6 Jahren

6212

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 28.7.2022, 14.30 – 15.15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 16 Nachmittage

Gebühr: € 72,-



Majd Al-Faraj

Ich habe mit 6 Jahren in Amman, Jordanien, angefangen, Ballett nach dem Lehrplan der Royal Academy of Dance (England) zu tanzen. Nach der Schule habe ich erst meinen Bachelor in „Digital Filmmaking“ in London gemacht. Während meines Studiums habe ich dennoch weiter Ballett an der „Central School of Ballet“ getanzt. Anschließend

habe ich in Brighton (England) meine einjährige Ausbildung zur zertifizierten Ballettlehrerin begonnen und mit Auszeichnung abgeschlossen.

Nachdem ich 5 Jahre in meiner Heimat an verschiedenen Internationalen Schulen und Tanzschulen Ballett für alle Altersklassen unterrichtet habe, bin ich meinem deutschen Mann nach Bayern gefolgt. Hier habe ich mich weiter qualifiziert und bin nun auch Trainerin für barre workout und bellyfit. Tanzen und Bewegung ist meine Leidenschaft, die ich gerne durch meinen Unterricht teile.

PRE-Ballett – ab 4 Jahren

6213

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 28.7.2022, 16.45 – 17.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 16 Nachmittage

Gebühr: € 72,-

Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

Karin Mayer-Alischer

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Tanzschritte und coole Moves werden zu den unterschiedlichen Weltrhythmen kombiniert. Die Kinder erwartet ein echter Bewegungsspaß zu vielen internationalen Tanzstilen wie z. B.: Cumbia, Salsa, Hip Hop, Reggaeton, Merengue und vieles mehr.

Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl (und damit das Selbstbewusstsein) gesteigert.

Wie bei den Großen steht aber auch bei den Zumba® Kids der Spaß im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

6217A

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 20.7.2022, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 16 Nachmittage

Gebühr: € 96,-

6217 B

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 20.7.2022, 16.45 – 17.45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 16 Nachmittage

Gebühr: € 96,-

ENTSPANNUNG & BEWEGUNG

Yoga für Kinder

Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Mit viel Spaß verwandeln wir uns in Bäume, Blumen, Löwen, Dreiecke... und lernen so unseren Körper und unseren Atem besser kennen.

Durch die Körperstellungen (Asanas) erfahren die Kinder Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Mut und Kraft erlangen kann. Eine phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen besonders tief und erholsam.



Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 29,-

Yoga für Kinder (5-8 Jahre) 6200A

Termine: Dienstag, 08.3. – 5.4.2022, 15.30 – 16.30 Uhr

Yoga für Kinder (5-8 Jahre) 6200B

Termine: Dienstag, 26.4. – Dienstag, 24.5.2022, 15.30 – 16.30 Uhr

Yoga für Kinder (5-8 Jahre) 6200C

Termine: Dienstag, 31.5. – Dienstag, 12.7.2022, 15.30 – 16.30 Uhr

Yoga für Kinder (9-12 Jahre) 6201A

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 5.4.2022, 16.45 – 17.45 Uhr

Yoga für Kinder (9-12 Jahre) 6201B

Termine: Dienstag, 26.4. – Dienstag, 24.5.2022, 16.45 – 17.45 Uhr

Yoga für Kinder (9-12 Jahre) 6201C

Termine: Dienstag, 31.5. – Dienstag, 12.7.2022, 16.45 – 17.45 Uhr

VHS-Hinweis

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre) 6202A

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das Jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann. Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.



Bitte Mitbringen: Yogamatte, Kuschelecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre) 6202A

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 5.4.2022, 18 – 19 Uhr

Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre) 6202B

Termine: Dienstag, 26.4. – Dienstag, 24.5.2022, 18 – 19 Uhr

Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre) 6202C

Termine: Dienstag, 31.5. – Dienstag, 12.7.2022, 18 – 19 Uhr

KREATIVITÄT

Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren 6400

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.



Bitte mitbringen: Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreiden, Getränk

Termine: Montag, 14.3. – Montag, 28.3.2022, 16.30 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 3 Nachmittage
Gebühr: € 27,-

Nähen für den Osterbrunch 6405

von 8 bis 12 Jahren

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

Bis Ostern ist es nicht mehr weit und das Wetter alles andere als schön? Was liegt da näher, als sich in unserem gemütlichen Kursraum an die Nähmaschine zu setzen und Accessoires für einen gelungenen Osterbrunch zu nähen. Ich leite euch in einfachen Schritten an, Hasenkörbchen, Eierwärmer und Co. selbst zu fertigen. Wir sind gespannt was am Ende alles Tolles von den Nähmaschinen hüpf!

Bitte mitbringen: Stoffschere, Nähmaschinennadeln, Nähmaschine (wenn vorhanden)

Termine: Dienstag, 22.3. und Dienstag, 5.4.2022, 15 – 17.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr: € 30,-

Nähen für Jugendliche (12-16) 6408

Anfänger und Fortgeschrittene

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

Hast du Lust auf Mode... und willst Deinen eigenen Stil ausdrücken? Dann bringe Deine zu kleinen Klamotten oder alte Lieblingsstücke von Dir oder deinen Eltern mit und zusammen zaubern wir mit einfachen Schnitten ein neues, einzigartiges Kleidungsstück oder Accessoire ganz individuell nach deinen Vorstellungen. Du lernst ganz nebenbei den Umgang mit der Nähmaschine, je nach Material auch mit der Overlock. Und so ganz nebenbei tun wir was Gutes für unsere Umwelt.

Bitte nach der Anmeldung mit der Dozentin Reenste Seisenberger unter 08761 3300981 in Verbindung setzen, um die genaue Materialliste abzuklären.

Termine: Sa, 12.2. bis Sa, 02.04. 10 – 13 Uhr
Dauer: 3 Vormittage
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr: € 54,-

UPCYCLING

Warum nicht Neues aus alten, abgelegten Kleidungsstücken nähen?

Wir kennen das alle: Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Bei diesen Workshops sind Nähanfänger:innen aber auch Fortgeschrittene eingeladen, gebrauchten T-Shirts, Hemden oder Jeans einen neuen Wert zu geben. Das macht sehr viel Spaß und ist super für den Geldbeutel und vor allem auch für unsere Umwelt. Ziel der Kurse ist es einerseits Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln, und andererseits sie in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

Wir nähen Socken aus alten T-Shirts 6406

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt

Bitte mitbringen: gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden)

Termin: Montag, 25.4.2022, 15.30 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr: € 15,-

Wir nähen Kissen aus Blusen/Oberhemden 6407

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt

Bitte mitbringen: gebrauchte Hemden/Blusen, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden)

Termin: Montag, 14.3.2022, 15.30 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr: € 15,-

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 087 61/7 22 50.

VHS-Hinweis

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Upcycling – Wir nähen eine Tasche aus alten Jeans 6410

für Kinder und Jugendliche zwischen 8 – 16 Jahren

Cornelia Meinhardt

Bitte mitbringen: gebrauchte Jeans, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden), bei Bedarf Stoff für Futter der Tasche



Termin: Montag, 9.5.2022, 15.30 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr: € 15,-

Die Akademie der Wächter 6999

Eine magische Reise durch Raum und Zeit von Moosburg

Christiane Schrödl

Eine Stadt voller mysteriöser Geheimnisse und wohlgehüteter Magie: Moosburg.

Überall verstecken sich verborgene Hinweise, aber die meisten Bewohner sind blind für diese Zeichen – die meisten. Im Verborgenen gibt es jedoch eine geheime Schule: die Akademie der Wächter.

Jetzt öffnet die Akademie erstmals ihre Pforten, um neue Anwärter auszubilden: Dich!

Wenn du dich traust, dann wirst du lernen, durch Raum und Zeit zu reisen, zwischen den Zeilen zu lesen und die Magie hinter den Geschichten zu erkennen.

Bist du bereit für dein fantastisches Abenteuer?

Die Akademie der Wächter wartet auf dich.

Doch Vorsicht: Wenn du erst einmal weißt, wo die magischen Zeichen zu finden sind, wirst du sie auch sehen!

Der erste Block findet an drei Tagen statt:

- 14.5.2021: Eröffnungsfeier, 14 - 15 Uhr**
- 1. Kurstag, 15 – 17 Uhr**
- 21.5.2021: 2. Kurstag, 10 - 13 Uhr**
- 28.5.2021: 3. Kurstag, 10 - 13 Uhr**
- Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA**
- Gebühr: € 12,50;**



Einschreibung bis 5.5.2022 an unserer Zweigstelle an der VHS bei: buero@vhs-moosburg.de

SCHÜLERFÖRDERUNG

Schülerförderung

- Schlechte Noten?
- Lernpanik?
- Falsche Lernmethoden?

Da können wir helfen!

Die vhs Moosburg bietet **Nachhilfe** für Schüler und Schülerinnen an den weiterführenden Schulen. Entweder im individuellen Einzelunterricht oder in kleinen, intensiven Gruppen, in denen die Schüler/innen innerhalb des gleichen Schultyps und der gleichen Stufe unterrichtet werden. Der Vorteil: alle Teilnehmenden haben den gleichen Lehrplan und die gleichen Anforderungen in ihrem Fach und so kann die ganze Nachhilfestunde zielbringend auf den eigenen Bedarf ausgerichtet werden. Der Unterricht findet in den Räumlichkeiten der vhs statt oder auf Wunsch auch online. Wenn Präsenzkurse nicht stattfinden dürfen, dann gehen die Kurse online.



Ansprechpartnerin:
Waltraut Hampe
 Fachbereichsleitung
 Beruf und Computer,
 Schülerförderung
 08761-7225-10
 oder Mobil 0176/4380 1643
 waltraut.hampe@vhs-moosburg.de
 Mo.,Do, 9 – 16.00 Uhr

Alle diejenigen, die auf der Suche nach stressfreier Unterstützung für die Schule sind, finden bei uns genau was sie brauchen. In kleinen Gruppen oder auch in Einzelunterricht konzentrieren wir uns auf die Dinge, die jeder individuell braucht.

WIE? WAS? WANN? WO?

• Inhalte

Wir legen den thematischen Fokus auf die individuellen Problemgebiete der Teilnehmer. Dabei erledigen wir nicht einfach die Hausaufgaben mit den Schülern, sondern ergründen das, was nicht verstanden wurde.

• Gebühren

Die Gebühren unserer Schülerförderkurse sind nach Teilnehmerzahl gestaffelt.

Gebühren	Teilnehmerzahl	6x60 Minuten
Gesamtgebühren inkl. Kopien etc.	bei 5 Teiln.	81 €
	bei 4 Teiln.	91 €
	bei 3 Teiln	101 €
	bei 2 Teiln	111 €

• Kurstermine

Die Kurstermine werden weitest möglich individuell abgestimmt. Dafür benötigen wir einen ausgefüllten Planbogen. Rufen Sie dazu den folgenden link auf:

<https://zfrmz.eu/O6XSP1uf0ZtD0sqJw870>

Basierend auf Ihren Wünschen planen wir die Kurse und informieren Sie spätestens in der Woche vor Kursbeginn per Email über die individuellen Termine. Bitte geben Sie dort möglichst viele Zeiten an.

Der Wunschkurs ist nicht dabei?

Einfach anrufen! Wir richten Kurse nach individuellen Wünschen ein – sei es Chemie für Realschüler oder Java für das Gymnasium.

Unser Team: Wer sind eigentlich die Menschen, die in unserem Schülerförderbereich arbeiten? Und welches Fach unterrichten sie? Hier sind einige unserer Dozent*innen unseres Teams und ihre Fächer.



Gini Bayer,
 zertifizierter Lerncoach
 Deutsch, Englisch,
 Mathe



Christian Lüttig,
 Lehramtsstudent
 Mathe, Physik



Sophia-Marie Thuma
 Lehramtsstudentin
 Englisch, Mathe

Einzelstunde 2600

Gebür: 25,- €

Einzelunterricht 2601

Dauer: 6x60 Minuten oder 4x90 Minuten

Gebür: 150,- €

Für einen super Start ins Berufsleben!

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger 2201

Uta Reuschel

Du beendest gerade Deine Schule oder Ausbildung und möchtest jetzt den Sprung in das Berufsleben erfolgreich meistern? Dabei sind Deine Noten vielleicht nicht in allen Bereichen 1A? Dafür engagierst Du Dich aber vielleicht außerhalb der Schule sozial oder hast ganz andere Stärken, die Dir gar nicht bewusst sind. Hole das Beste aus Deinen Bewerbungsunterlagen heraus und lasse Dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch. Zur Terminvereinbarung sende nach der Anmeldung noch eine Email an waltraut.hampe@vhs-moosburg.de und wir setzen uns mit Dir in Verbindung.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

Termin: individuell nach Vereinbarung

Ort: VHS, Stadtplatz 2

Dauer: 1x

Gebühr: € 60,- pro Stunde

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

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die Ergonomie (Arbeitsplatz und Körperhaltung) um langfristige Haltungsschäden zu vermeiden. Pädagogisch fachgerecht leitet die Dozentin die KursteilnehmerInnen in das 10 Finger-Tastschreiben an, inklusive Grundlagen des Computers. Die Schreibgeschwindigkeit wird spielerisch mit der App „Typing-Club“ gesteigert, welche den Kindern auch nach dem Kurs noch zur Verfügung steht. Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bereitgestellt.

Mitzubringen: USB Stick und Schreibmaterialien

Termine: 14.3.2022 – 23.3.2022, 15 –16.45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Dauer: 4 Nachmittage

Gebühr: € 65,-

VHS in eigener Sache – Förderung der Erwachsenenbildung

Art 1 EbFöG: Begriff und Aufgaben der Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens.

- Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen.
- Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftlich, politische und berufliche Bereiche.
- Sie
 - * ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten,
 - * fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit,

- * führt zum Abbau von Vorurteilen und
- * befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns.

- Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.

Eine Einrichtung der Erwachsenenbildung ist dann förderungsfähig, wenn sie planmäßig und beständig pädagogische Arbeit leistet und jedermann offen steht.

Veranstaltungen der Erwachsenenbildung sind öffentlich so anzukündigen, dass aus Überschrift und ergänzender Bemerkung die pädagogische Zielsetzung eindeutig zu erkennen ist.

Allgemeine Geschäftsbedingungen mit Kundeninformationen für Verträge über die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs Moosburg e.V.

1. Geltungsbereich

- 1.1 Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Moosburg e.V. (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist etwas anderes vereinbart.
- 1.2 Verbraucher im Sinne dieser AGB ist jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.
- 1.3 Unternehmer im Sinne dieser AGB ist eine natürliche oder juristische Person oder eine rechtsfähige Personengesellschaft, die bei Abschluss eines Rechtsgeschäfts in Ausübung ihrer gewerblichen oder selbständigen beruflichen Tätigkeit handelt.
- 1.4 Fernabsatzverträge im Sinne dieser AGB sind Verträge, bei denen die vhs oder eine in ihrem Namen oder Auftrag handelnde Person und der Kunde für die Vertragsverhandlungen und den Vertragsschluss ausschließlich Fernkommunikationsmittel verwenden, es sei denn, dass der Vertragsschluss nicht im Rahmen eines für den Fernabsatz organisierten Vertriebs- oder Dienstleistungssystems erfolgt.
- 1.5 Fernkommunikationsmittel im Sinne dieser AGB sind alle Kommunikationsmittel, die zur Anbahnung oder zum Abschluss eines Vertrags eingesetzt werden können, ohne dass die Vertragsparteien gleichzeitig körperlich anwesend sind, wie Briefe, Kataloge, Telefonanrufe, Telekopien, E-Mails, über den Mobilfunkdienst versendete Nachrichten (SMS) sowie Rundfunk und Telemedien.
- 1.6 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf.

2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen im Sinne der Ziffer 1.4 erfolgt der Vertragsschluss nach folgender Maßgabe:

- 2.1 Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Ange-

bote seitens der vhs dar, sondern dienen zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.

- 2.2 Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch, per Telefax oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.
- 2.3 Die vhs kann das Angebot des Kunden innerhalb von 14 Tagen annehmen,
 - indem sie dem Kunden eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Anmeldebestätigung in Textform (Fax oder E-Mail) übermittelt, wobei insoweit der Zugang der Anmeldebestätigung beim Kunden maßgeblich ist, oder
 - indem sie den Kunden nach Abgabe von dessen Bestellung zur Zahlung auffordert oder
 - indem sie im Falle des SEPA-Lastschriftverfahrens das Teilnahmeentgelt vom Bankkonto des Kunden einzieht.
 Liegen mehrere der vorgenannten Alternativen vor, kommt der Vertrag in dem Zeitpunkt zustande, in dem eine der vorgenannten Alternativen zuerst eintritt. Nimmt die vhs das Angebot des Kunden innerhalb vorgenannter Frist nicht an, so gilt dies als Ablehnung des Angebots mit der Folge, dass der Kunde nicht mehr an seine Willenserklärung gebunden ist. Gleiches gilt für den Fall, dass die vom Kunden ausgewählte Veranstaltung schon vor Ablauf der Annahmefrist beginnt und die vhs das Angebot des Kunden nicht bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Veranstaltung annimmt, sofern zwischen den Parteien nichts anderes vereinbart wurde.
- 2.4 Die Frist zur Annahme des Angebots beginnt am Tag nach der Absendung des Angebots durch den Kunden zu laufen und endet mit dem Ablauf des 14. Tages, welcher auf die Absendung des Angebots folgt.
- 2.5 Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB

in Textform (z. B. E-Mail, Fax oder Brief) zugeschickt. Der Vertragstext kann vom Kunden nach Absendung seines Angebots jedoch nicht mehr über die Website der vhs abgerufen werden.

- 2.6 Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.
- 2.7 Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.
- 2.8 Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

3. Preise und Zahlungsbedingungen

- 3.1 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei den angegebenen Preisen um Gesamtpreise.
- 3.2 Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.
- 3.3 Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- 3.4 Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird dem Kunden/Kontoinhaber die Fälligkeit (der Abbuchungstag) der SEPA-Lastschrift per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor dem Fälligkeitstermin mitgeteilt.
- 3.5 Zahlt der Kunde das fällige Teilnahmeentgelt nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% des Teilnahmeentgelts, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

- 4.1 Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs möglich.
- 4.2 Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haften er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für den Teilnahmepreis und die durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.

5. Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl

- 5.1 Die Mindestteilnehmerzahl ergibt sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs.
- 5.2 Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.
- 5.3 Die vhs wird dem Kunden die Erklärung nach Ziffer 5.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilnehmerzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.
- 5.4 Macht die vhs von ihrem Rücktrittsrecht nach Ziffer 5.2 Gebrauch, so kann der Kunde die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 5.5 Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 5.4 unverzüglich nach Zugang der Erklärung der vhs dieser gegenüber geltend zu machen.

- 5.6 Macht der Kunde nicht von seinem Recht nach Ziffer 5.4 Gebrauch, so wird die vhs dem Kunden ein gegebenenfalls bereits gezahltes Teilnahmeentgelt unverzüglich zurückerstatten.

6. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

- 6.1 Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.
- 6.2 Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 6.3 Die Rechte nach Ziffer 6.2 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen.
- 6.4 Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höhere Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Erstattung der betroffenen Kurseinheiten eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen.

7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung können zusätzliche Kosten anfallen, die dem Kunden vorab mitgeteilt werden.

8. Nutzungsrechte

- 8.1 Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen werden.
- 8.2 Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus aufzuzeichnen oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

9. Mängelhaftung

Für Sach- oder Rechtsmängel an der Veranstaltung haftet die vhs nach den gesetzlichen Bestimmungen, soweit sich aus Ziffer 10 nichts anderes ergibt.

10. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

- 10.1 Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt
- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
 - bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
 - aufgrund eines Garantieverprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes geregelt ist,
 - aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.
- 10.2 Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 10.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung

die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

10.3 Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.

10.4 Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

11. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

11.1 Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

11.2 Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

Stand: 22. März 2017

Der Vorstand der vhs Moosburg e.V.

Datenschutzerklärung der Volkshochschule Moosburg

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Moosburg e.V., Stadtplatz 2, 85368 Moosburg (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen

müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-moosburg.de

Moosburg, 12. Juni 2018

Die Lernziele unserer Kurse orientieren sich an den „Schlüsselkompetenzen 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 angemessen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.
- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-

technische Kompetenz ist die Beherrschung und 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 lebensbegleitendes Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm

Volkshochschule
MOOSBURG e.V.



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
von 8.30–12 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag
von 14–17 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten
können Sie uns jederzeit eine
Nachricht auf unserem
Anrufbeantworter hinterlassen!

Anmeldungen per Anrufbeantworter
werden nicht bearbeitet.

Allgemeine Hinweise

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien:

Moosburger Zeitung und Freisinger Tagblatt.

Sie finden aktuelle Hinweise auf bisweilen notwendige Veränderungen von Veranstaltungen der Volkshochschule Moosburg in der Moosburger Zeitung.

Wie können Sie sich bei der VHS Moosburg anmelden?

- durch **Einschicken oder Abgeben** der beiliegenden **Anmeldekarte**
- durch **persönliche Anmeldung**
- durch **telefonische Anmeldung (087 61-7 22 50)**
- durch **Anmeldung per Fax (087 61-72 25-14)**
- durch **E-Mail: buero@vhs-moosburg.de**
- durch **Internet: www.vhs-moosburg.de**
- durch **Weitermeldeliste**

Wie sind die Gebühren zu bezahlen?

Am besten erteilen Sie uns auf Ihrer Anmeldung eine einmalige **Abbuchungsermächtigung**.

Wir buchen in der Regel zum Veranstaltungsbeginn ab, (bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin). (Beachten Sie hierzu die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule“).

Wenn Sie **überweisen**, so tun Sie dies 1 Woche vor Kursbeginn, bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namens.

Bankverbindung: Sparkasse Moosburg,

IBAN: DE73 7435 1740 0000 0072 50,

BIC: BYLADEM1MSB

Wann und wie bekommen Sie Ermäßigung?

10% Ermäßigung:

Zivildienstleistende, Wehrpflichtige, Schwerbehinderte (ab 50 % Erwerbsminderung), Rentner/In (ausgenommen spezielle Seniorenkurse), Studenten/In, Schüler/In (ausgenommen spezielle Schüler-/Kinderkurse), Kursleiter/In, Empfänger von Arbeitslosenunterstützung/Sozialhilfe

20% Ermäßigung (begrenzt auf berufliche Weiterbildung):

Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, Empfänger von Sozialhilfe (die aktuelle Bescheinigung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden; diese darf nicht älter als 4 Wochen sein). Bei Vorträgen kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Die Heilpraktikerschule Moosburg

Die **Heilpraktikerschule Moosburg** ist ein eigenständiger Bildungszweig der vhs Moosburg e.V. mit unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungszielen. Unsere Angebote richten sich sowohl an Laien als auch an ausgebildete Heilpraktiker- und Physiotherapeut:innen.

Eine qualifizierte und bestmögliche Ausbildung ist gewährleistet.

Unsere Dozenten sind pädagogisch und didaktisch bestens ausgebildet und bringen lebensnahe Einsichten aus der eigenen Praxis mit. Damit verbindet sich die praktische Kenntnis mit einer fundierten Wissensvermittlung und bietet den Teilnehmern und Teilnehmerinnen die beste Voraussetzung für eine optimale Ausbildung.

Kurs-Empfehlungen

NEU ab 8. Mai 2022

Rhythmische Einreibungen nach Wegmann/Hauschka
Naturheilkundliche Ausbildung – Praxiskurs.

NEU ab 9. Mai 2022

Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind
Überblick, Möglichkeiten und Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung.

NEU ab 18. Mai 2022

Prüfungsvorbereitungskurs für die Heilpraktiker-Prüfung im Oktober 2022

Für angehende Heilpraktiker*innen und Physiotherapeut*innen mit medizinischem Vorwissen.

NEU ab 28. Mai 2022

TESK Aus- und Weiterbildung zum/r Trainer*in in emotionaler und sozialer Kompetenz.

Einjährige Ausbildung mit dem Ziel, die Persönlichkeit durch Selbsterfahrung zu stärken und eine positive Lebenshaltung zu verwirklichen.

NEU am 4. Juli 2022

Info-Abend zur Ausbildung zur Heilpraktikerin / zum Heilpraktiker

Die nächste Ausbildung beginnt am 9. März 2023. Detaillierte Informationen zu unserer Ausbildung erwarten Sie.

Rufen Sie an oder bestellen Sie unsere Flyer zu den verschiedenen Aus- und Weiterbildungsangeboten.

Wir beraten Sie gerne persönlich unter 081 67-6943-32 oder per Mail an info@heilpraktikerschule-moosburg.de

Unsere Kurse finden im Hybrid-Format statt. Eine Teilnahme ist in Präsenz (wenn erlaubt) oder online von zu Hause aus möglich.



Unser Wissen für Ihre Kompetenz

Das Konzept der Gesundheitskompetenz (health literacy) gewinnt seit einigen Jahren zunehmend an Bedeutung. Die WHO definiert die Gesundheitskompetenz als „die Gesamtheit aller kognitiven und sozialen Fertigkeiten, die Menschen dazu motivieren und befähigen, Informationen zur Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit zu beschaffen, zu verstehen und zu nutzen“. Der dadurch eröffnete Raum ermöglicht eine umfassendere Betrachtung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die jeder Einzelne braucht, um Entscheidungen für sich und seine Umwelt (die Familie) treffen zu können, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Mehr als 545 erfolgreiche Absolventen!

„Ich kann die VHS-Moosburg jedem Heilpraktikeranwärter einfach nur wärmstens empfehlen, denn es herrscht ein respektvoller Umgang sowie Lernen auf Augenhöhe. Von meiner Seite ein großes Dankeschön an die Dozenten des HP-Prüfungsvorbereitungskurses für die tolle Vorbereitung auf die Prüfung.“ Melanie L., Abschluss März 2021

Unsere Dozenten an der Heilpraktikerschule Moosburg



Peter Bergmann, Heilpraktiker, Klassische Homöopathie

Seit 1993 arbeite ich als klassischer Homöopath und Heilpraktiker und habe eine Naturheilpraxis in Essenbach bei Landsbut. 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 Physiotherapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu bewahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln – anders als oft üblich nur das Symptom zu sehen. Meine Behandlungsschwerpunkte in der Praxis sind Cranio-Sacral-Therapie, viscerale Manipulation, Fußreflexzonen-therapie nach H. Marquardt, Manuelle Therapie u.ä. Große Freude bereitet es mir, mein Wissen – gemeinsam mit einem tollen Team aus erfahrenen Dozenten – im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!



Ich bin **Uli Jordan**, Heilpraktiker, Entspannungstherapeut und Dozent,

geboren an einem Sonntag im August 1966. Mit meiner Frau Gerti Jordan lebe ich in Zolling, dem Tor zur Hallertau. Schon seit meiner Jugend bin ich an medizinischen Themen interessiert und nach begeisternden Erfahrungen mit den Erfolgen der Naturheilkunde am eigenen Leib absolvierte ich von 2006 bis 2008 die Ausbildung zum Heilpraktiker mit erfolgreicher Prüfung vor dem Gesundheitsamt. So machte ich 2008 meine Berufung zum Beruf und arbeite seither in meiner eigenen Praxis für Naturheilkunde. Seit einigen Jahren unterrichte ich als Dozent auch an der Heilpraktikerschule Moosburg und vermittele Heilpraktikeranwärter*innen das notwendige Wissen, um die Prüfung durch den Amtsarzt zu bestehen. Mein Gesundheitswissen zu vermitteln, es für Sie einzusetzen und Hilfe anzubieten, ist mein Weg. Dafür lebe ich. Dafür bin ich da.



Birgit Maier-Scholz, Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester für Notfallpflege Heilpraktikerin seit 2001, Krankenschwesterexamen seit 1988

Ein glücklicher Zufall führte mich 2005 an die Heilpraktikerschule der vhs Moosburg. Hier schätze ich die persönliche Atmosphäre und den intensiven Austausch mit den Heilpraktikerstudenten. Von allen Dozenten erlebe ich immer wieder einen leidenschaftlichen und professionellen Unterricht und freue mich, die Kollegen unterstützen zu dürfen, um sehr gut ausgebildete Heilpraktiker in die Welt zu entlassen. Aufgrund meiner seit mehr als 30 Jahren andauernden medizinischen Arbeit hängt mein Herz an der Kombination von Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Der Patient muss individuell und gemäß seiner Biographie bestmöglich begleitet werden. Die Einbindung mehrerer Therapeuten und Optionen ist oftmals notwendig. Der Patient soll die bestmögliche Behandlung erfahren dürfen.



Helli Scherer-Beubl, Heilpraktikerin

Ausbildung in

- TCM (traditionelle Chinesische Medizin), Akupunktur, Pharmakologie, Tuina/Massage
- Homöopathie
- Psychotherapeutische Zusatzausbildung
- Lerntherapie
- Diplom in Montessori-Pädagogik und Motopädagogik

Es ist mir wichtig, den richtigen Schlüssel zur Gesundheit des Menschen zu finden, ein achtsamer Begleiter zu sein, körperliche und psychische Disharmonien zu erkennen und auszugleichen, nicht nur die Krankheit, die Symptome, Beschwerden zu sehen, sondern den Menschen als Ganzes wahrzunehmen. In der Heilpraktiker-Schule ist es mir ein Anliegen, neben den sehr wichtigen prüfungsrelevanten Themen, diese Haltung und meine langjährige Erfahrung zu vermitteln.

In unserem engagierten Dozententeam macht es Freude, die TeilnehmerInnen zu einem erfolgreichen Abschluss zu führen. Die Erfolgsquote der Prüfungsergebnisse liegt über dem Durchschnitt – das bestätigt unser Tun.

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

Ausbildung: Heilpraktiker/in 2023 – 2025**7001****Info-Abend: Ausbildung zur/zum Heilpraktiker*in****7001A**

Peter Bergmann, Heilpraktiker

An diesem Abend erhalten Sie detaillierte Informationen über den Lehrgangsverlauf und die Prüfungsvorbereitung. Das erfahrene Dozententeam steht gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Die Ausbildung beginnt im März 2023. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.heilpraktikerschule-moosburg.de.

Termin: Montag, 4.7.2022, 19 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 1 Termin
Gebühr: Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten; mind. 2/max. 10 Tn

Intensiv-Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für Oktober 2022**7003**

Eva-Maria Högl, Birgit Maier-Scholz, Peter Bergmann, Uli Jordan, Helli Scherer-Beubl

Prüfungsvorbereitungskurs für die Heilpraktiker-Prüfung am 12.10.2022 an der Heilpraktikerschule der vhs Moosburg

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwärter*innen und Physiotherapeut*innen mit medizinischem Vorwissen gezielt auf die schriftliche und mündliche Heilpraktiker-Prüfung vor. Wir wiederholen dabei die prüfungsrelevanten Themengebiete und geben Ihnen Strategien und Tipps zum Umgang mit den Prüfungsfragen und der Prüfungssituation.

Dabei setzen wir uns auch mit evtl. vorhandenen Prüfungsängsten auseinander und coachen sie individuell für die mündliche Überprüfung.

Beginn: Mittwoch, 18.5.2022

18.5.2022: Atmung, Sinnesorgane
 21.5.2022: Samstagstermin 10 – 14 Uhr, Praxistraining Injektion, Untersuchung
 1.6.2022: Endokrinologie, Stoffwechsel
 22.6.2022: Herz, Kreislauf, Blut
 29.6.2022: Verdauung, Urogenital
 6.7.2022: Neurologie
 13.7.2022: Orthopädie, Haut
 20.7.2022: Differentialdiagnose, Labor
 27.7.2022: Hygiene und Gesetzeskunde

Sommerferien

14.9.2022: Infektionskrankheiten
 17.9.2022: Samstagstermin 10 – 14 Uhr, Praxistraining Injektion
 24.9.2022: Samstagstermin 10 – 15 Uhr, Psychiatrie Intensivkurs
 28.9.2022: Differentialdiagnose, Labor
 5.10.2022: Prüfungssimulation schriftliche Prüfung
 8.10.2022: Samstagstermin: 14.30 – 18.30 Uhr, Praxistraining Injektion und Untersuchung
 12.10.2022: Schriftliche Prüfung
 22.10.2022: Simulation Mündliche Prüfung, Coaching

Bereits integriert sind die Samstagskurse der laufenden Heilpraktiker-Ausbildung an der HP-Schule der vhs Moosburg.

Termine: Mi./Sa., 18.5. – 22.10.2022, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 16 Termine
Gebühr: € 810,-; mind. 4/max. 10 Tn

**Naturheilkundliche Praxisausbildung
Rhythmische Einreibungen nach Wegmann/Hauschka****7200**

Birgit Maier-Scholz

Die RE wurden von Dr. Ita Wegmann und Dr. Margarete Hauschka in die praktisch-klinische Anwendung gebracht. In den 1920er Jahren wurde diese Form der manuellen Therapie im anthroposophisch-therapeutischen Sinn von den beiden Ärztinnen konzipiert und über die Jahre verfeinert. Diese Form der wohltuend-streichenden Einreibungen in meditativ-rhythmischer Anwendung am Patienten regt seine Lebenskräfte unterstützend oder völlig neu an.

Der Patient ist dadurch in der Lage, sich wieder zu spüren, Wärme zu empfinden, Schmerzen weniger stark wahrzunehmen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, das Immunsystem positiv zu beeinflussen, den Geist zu erfrischen und die Seele mit Freude zu befrieden.

Ausgewählte Öle z. B. von Lichterde.de oder Weleda sind auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt. Ideal ist die Rhythmische Einreibung für körperlich u./o. seelisch erschöpfte Patienten, Palliativpatienten und onkologische Patienten.

Nicht nur Therapeuten/-innen aller Fachrichtungen sind zu diesem Kurs eingeladen, sondern auch alle Interessierten oder pflegende Angehörige.

Um einen Eindruck der Rhythmischen Einreibungen zu gewinnen, tauchen Sie ein in einen inspirierenden Kurzfilm auf youtube// Rhythmische Einreibungen nach Wegmann/Hauschka von pflegemitLiebe.

Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: 1 Kissen, 1 großes Handtuch, 1 kleines Handtuch, 1-2 Wärmflaschen, Hausschuhe/Wollsocken und ein Schreibblock mit Stiften.

Termine: *Sonntag, 8.5.2022, 10 – 16 Uhr*
Sonntag, 15.5.2022, 10 – 16 Uhr
Sonntag, 19.6.2022, 10 – 16 Uhr
Sonntag, 26.6.2022, 10 – 16 Uhr

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*

Dauer: *4 Termine*

Gebühr: *€ 480,-; mind. 3/max. 10 Tn*

Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind**7300**

Peter Bergmann

In diesem Kurs erarbeiten wir zusammen einen Überblick über die Homöopathie, deren Prinzipien und ihr ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Wir lernen hier ihre Möglichkeiten aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung kennen.

Kursinhalte:

- Einführung in die allgemeinen Regeln und Gesetzmäßigkeiten,
 - Anwendung und Dosierung der Mittel,
 - Was ist eine Konstitution?
 - Koliken, Magen-Darm-Infekte,
 - Fieberhafte Infekte, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, usw.,
 - Zahnungsbeschwerden,
 - Kleinere Verletzungen,
- u.v.m.

Peter Bergmann arbeitet seit 1993 als klassischer Homöopath und Heilpraktiker. Seit vielen Jahren ist er Dozent an verschiedenen Schulen für Heilpraktiker und für Homöopathen.

Termine: *Montag, 9.5. - Montag, 23.5.2022, 19 – 20.30 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*

Dauer: *3 Termine*

Gebühr: *€ 60,-; mind. 5/max. 10 Tn*

Bildung der Persönlichkeit – Stärkung durch Selbsterfahrung

Die Ausbilderin:



Marina Hainer

Ausbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie, in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Systemischer Familientherapie, EFT (Energetische Therapie) Mentaltraining, Konfliktberatung und als Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz. Sie arbeitet seit 1994 in freier Praxis und bietet Seminare, Aus- und Weiterbildung sowie Supervision für unterschiedliche Institutionen an.

TESK – Aus- und Weiterbildung zum/r Trainer/in in emotionaler und sozialer Kompetenz

7400

Marina Hainer

„Gefühlsstürmen“ die Stirn bieten

Sind es nicht unsere Gefühle, unsere Emotionen, die überwiegend darüber entscheiden, ob es uns schlecht oder gut geht, wir gestresst oder freudig auf Ereignisse reagieren? Alle führenden Wissenschaftler, wie beispielsweise aus der Biologie, Neuropsychologie und Pädagogik, die sich mit menschlichem Denken, Fühlen und Verhalten beschäftigen, sind sich darüber einig, dass unser Erleben zu 75% durch unsere Gefühle bestimmt wird, dass unsere Gefühle darüber entscheiden, wie wohl wir uns fühlen. Gleichzeitig bewegen wir uns fast alle immer öfter am Limit, geraten immer schneller in die Stressfalle, können uns sogar in unserer Freizeit kaum aus dieser befreien. Viele sehnen sich nach innerer Ruhe und nach Lösungen. Es gibt also nichts Sinnvolleres, als endlich das „Meer“ der Gefühle und Emotionen zu erkunden.

Der Ruf nach emotionaler Kompetenz sollte nicht überhört werden, da so viel „Gesundes“ in ihm steckt. Die Fähigkeit, negative Gefühle ernst zu nehmen und sie regulieren zu können, ist ein Wunsch, der sich erfüllen lässt. Wenn wir positive Gefühle erleben, gehen wir selbstbewusster, sicherer und friedvoller durch unseren Alltag. Das hat eindeutig fördernde Auswirkungen, nicht nur auf unsere eigene Vitalität, sondern bereichert auch unser Umfeld.

Emotionale und soziale Kompetenz geben sich sozusagen gerne die Hand.

Für die Ausbildung selbst braucht es weder Ehrgeiz noch Anstrengung, sondern nur die Bereitschaft, sich selbst stabilisieren zu wollen, insofern eignet sie sich für jede Zielgruppe.

Dauer/Lehrgangsinhalte:

Die Ausbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden à 45 Minuten, aufgeteilt auf 12 Wochenenden mit folgenden Schwerpunkten:

- 4 Wochenenden Selbsterfahrung „Stärkung der eigenen emotionalen Kompetenzen“
- 4 Wochenenden Praxiserfahrung, Methodik
- 4 Wochenenden Kurzkonzepte, Präsentation, Umsetzbarkeit

Zertifizierung:

Nach einer schriftlichen Hausarbeit erfolgt die Zertifizierung zur „Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz“.

Termine: Sa., 28.5. – 28.5.2023, 10 – 17 Uhr, So 29.5. – 29.5.2023, 10 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 24x
Gebühr: € 1989,-; mind. 4/max. 10 Tn, Ratenzahlung à 221€ möglich!

Termin kostenfreier Informationsabend:
 24.03.2022, 19–20 Uhr, EG2
 Um Anmeldung wird gebeten.

Stimmen von Teilnehmerinnen aus vergangenen Ausbildungen

„Die Entscheidung für die Ausbildung hat mich viel Mut gekostet, aber es hat sich dermaßen gelohnt, ich fühle mich um so viel freier und fröhlicher.“ Henriette R.

„Das Leben als eine Komödie anstatt Tragödie zu sehen, schmerzfreie Persönlichkeitsentwicklung zu erleben und ein totales Anti-Angst-Programm zu erhalten, ja, das hat mir die Ausbildung ermöglicht.“ Sabine K.

Kopfbewohner – die Quälgeister im Kopf!

7401

Wenn Gedanken zu Gefühlen werden – zu welchen Taten kommt es dann?

Marina Hainer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Wir alle möchten ein selbstbestimmtes, leichtes und zufriedenes Leben führen. Warum nur fällt das vielen Menschen so schwer? Was oder wer sabotiert diese Ziele?

Sind es die Außenwirkungen, das Gefühl der Fremdbestimmung oder sind es unsere eigenen Selbstzweifel? Wie auch immer unsere Antwort hierzu lautet, was wir brauchen, ist eine innere Klarheit und einen guten Fahrplan.

Um dem näher zu kommen, müssen wir zuerst wissen, wem wir eigentlich das Ruder überlassen, wenn wir in schwierige Gewässer geraten. Wer übernimmt in unserem Denken dann das Kommando?

Folgen wir unseren inneren Quälgeistern, den „Angst- und Miesmachern“ können wir davon ausgehen, dass wir uns auf einer anstrengenden und freudlosen Reise befinden. Nein, wir sollten, ja müssen sogar einem anderen Kompass folgen. Wie das geht, wollen wir uns in diesem freudvollen Seminar zum Ziel setzen.

Termin: **Donnerstag, 19.5.2022, 19 – 21.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2**

Dauer: **1 Termin**

Gebühr: **€ 45,-; mind. 4/max. 10 Tn**

Hungerspiele!

7402

Marina Hainer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Schon der Gedanke an „Hunger“ löst in jedem von uns unterschiedlichste Gefühle und Handlungsimpulse aus. Hunger zeigt doch stets einen Mangel an, dieser kann sich mental, emotional oder körperlich äußern. Mangel- und Leeregefühle verlangen nach „Nahrung“ und drängen uns vom Zustand des Mangels hinein in die Fülle.

Manchmal ist uns gar nicht bewusst, um welchen Hunger es sich tatsächlich handelt und dies ist auch der Grund, weshalb die meisten Sättigungspläne kläglich versagen. Falsche Nahrung stillt den Hunger nicht.

Sich selbst falsch zu nähren ist ein bekanntes Phänomen und kann zu einer Gewohnheit werden, die uns durchaus schadet. Ich nenne diese Eigenart „Die Hungerspiele“ und die kennen nur ein Ziel, nämlich das Ziel nicht zu erreichen.

In diesem Workshop möchte ich aufzeigen, was es mit den „Hungerspielen“ auf sich hat und welche Konsequenzen aus ihnen erfolgen und zu ertragen sind. Auch wie wir ein reales Sättigungs-Festmahl erleben, will ich mit ihnen zusammen erkunden.

Termin: **Donnerstag, 23.6.2022, 19 – 21.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2**

Dauer: **1 Termin**

Gebühr: **€ 45,-; mind. 4/max. 10 Tn**

Kellerkinder

7403

Marina Hainer

Ein unglaubliches Konzept, das uns zum Professor des Alltags werden lässt.

„Ich habe nie eine schönere und freudvollere Möglichkeit kennengelernt, meine Probleme mit Leichtigkeit abzuschütteln und somit meine Lebensqualität beträchtlich zu verschönern“, so urteilen durchwegs Menschen, die ihren „Kellerkindern“ Beachtung schenken.

Jeder weiß mittlerweile, dass in unserem Inneren ein Kind wohnt, egal wie alt wir auch sein mögen. Warum sollten wir das leugnen? Kinder sind noch spontan, präsent und sie zeigen ihre Gefühle – Stress kennen sie nicht. Die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ ist aus therapeutischer Sicht schon eine wunderbare Sache, die eigenen Kellerkinder zu entdecken, gleicht einem Wunder. Die Arbeit wird zu einem „Kinderspiel“, denn Mühelosigkeit ist das Zauberwort Ihrer Kellerkinder.

Ihre Kellerkinder ...

- liefern gute, neue und kreative Ideen.
- stecken sich sinnvolle Ziele und wissen, wie man diese erreicht
- sind fähig, auch in schwierigen Situationen die richtigen Worte zu finden
- treffen gute Entscheidungen besonders im Hinblick auf Arbeits- und Beziehungswahl.
- können sich selbst und andere begeistern.
- leben in Balance und sorgen für Ausgleich.
- sind strukturiert und wissen gut mit ihrer Zeit umzugehen.
- gehen mit Niederlagen genauso gelassen um wie mit Siegen.

Die Kellerkinder Methode ...

o eignet sich perfekt gegen Lampenfieber und Prüfungsängste

o dient als Heilmittel gegen Stress & Ängste

o erhöht die emotionale Stabilität

o steigert das Selbstwertgefühl

o bietet die Chance auf ein authentisches Leben

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, dann melden Sie sich umgehend an. Kinder sind ja bekanntlich ungeduldig und in diesem Fall sollten Sie keinen Tag länger warten.

Termine: **Samstag, 16.7.2022, 10 – 17 Uhr**

Sonntag, 17.7.2022, 10 – 14 Uhr

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2**

Dauer: **2 Termine**

Gebühr: **€ 180,-; mind. 5/max. 10 Tn**



Hans Sailer (Bürgermeister), Astrid Schindler (VHS Leitung) Sandra Huber (Kasse)

Volkshochschule des Marktes Au i. d. Hallertau



Organisatorische Daten:

Geschäftsstelle/VHS-Büro
Rathaus, Untere Hauptstr. 2
84072 Au i. d. Hallertau
Tel. 0 87 52 – 178 - 88
kontakt@vhs-au.de
www.vhs-au.de

Öffnungszeiten VHS-Büro im Rathaus

Mo., 09.00 – 13.00 Uhr
Di. + Mi., 09.00 – 14.00 Uhr
Do., 15.00 – 18.00 Uhr
(während der Schulferien ist
das Büro geschlossen)

Leiterin
Astrid Schindler

Kasse
Sandra Huber

Weitere Vorstandsmitglieder
Johann Sailer,
1. Bürgermeister
Martin Linseisen,
2. Bürgermeister

Bankverbindung
Sparkasse Kelheim
IBAN:
DE14 7505 1565 0000 0800 10
BIC: BYLADEM1KEH

VHS-Räume in Au
Obere Hauptstr. 10
(schräg gegenüber v. Rathaus)

Allgemeine Hinweise

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien: Hallertauer Zeitung und Freisinger Tagblatt. Aktuelle Hinweise und Veränderungen unserer Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-au.de – diese wird aktuell überarbeitet und geht hoffentlich zu Beginn des Frühjahr-/Sommersemesters online – und auf Facebook unter Volkshochschule Au in der Hallertau

Wie können Sie sich bei der Volkshochschule des Marktes Au i. d. Hallertau anmelden?

- Einschicken o. Abgeben der beiliegenden abgedruckten Anmeldekarte
- persönliche Anmeldung im VHS Büro, nur mit Termin möglich

Mo.	9.00 – 13.00 Uhr
Di. + Mi.	9.00 – 14.00 Uhr
Do. -Nachmittag	15.00 – 18.00 Uhr
- telefonische Anmeldung 08752 - 178 - 88
- Mail-Anmeldung kontakt@vhs-au.de

Online Anmeldung unter www.vhs-au.de, sobald unsere Homepage online geht.

Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Erhalten Sie von uns keine Nachricht, findet die Veranstaltung so wie im Programmheft ausgewiesen statt. Fällt eine Veranstaltung aus oder muss sie verschoben werden, erhalten Sie von uns schriftlich und telefonisch Nachricht.

Rücktritt vom Kurs

Ein Rücktritt vom Kurs ist 1 Woche vor Kursbeginn im VHS Büro zu melden. Bei Krankheit während des Kurses benötigen wir ein ärztliches Attest, um schon entrichtete Kursgebühren zu erstatten.

TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

Januar 2022

Montag, 10.1.22

- 6106 17 – 17.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
6107 18 – 18.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 21.3.2022)

Dienstag, 11.1.22

- 6108 17 – 17.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
6109 18 – 18.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 22.3.2022)
4300 20 – 21 Uhr Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Mittwoch, 12.1.22

- 6110 17 – 17.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
6111 18 – 18.45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 23.3.2022)

Donnerstag, 13.1.22

- 5106 19 – 21 Uhr Schnitzen II (10 Abende bis 24.3.2022)
4301 19.15 – 20.15 Uhr Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

Mittwoch, 26.1.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Februar 2022

Mittwoch, 23.2.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

März 2022

Dienstag, 8.3.22

- 1100 17 – 18.30 Uhr Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld – Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Donnerstag, 10.3.21

- 3003 17 – 20.15 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!
3055 17 – 18.30 Uhr Online-Kurs: Deutsch als Fremdsprache für den Beruf

Freitag, 11.3.22

- 4202 8.45 – 9.45 Uhr Rücken- und Bauch-Fit
4203 10.15 – 11.15 Uhr Yoga Flow
2004 16.30 – 18 Uhr Online-Kurs: Das Internet souverän und sicher nutzen inklusive Windows-10 Basics (für Erwachsene und Senioren)
2002 18 – 19.30 Uhr Online-Kurs: Word Grundlagen 2019 für Erwachsene und Senioren – Leicht und praxisnah
3003 17 – 20.15 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Freitag, 18.3.22

- 3003 17 – 20.15 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Mittwoch, 30.3.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Donnerstag, 31.3.22

- 3004 17 – 20.15 Uhr Englisch „Speaking II“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!
1200 19 – 20.30 Uhr Vortrag: Igel gefunden – was tun?

April 2022

Dienstag, 5.4.22

- 4102 18.30 – 21.30 Uhr Die heilsame Kraft der Knospen – Einführung in die Gemmotherapie

Donnerstag, 7.4.22

- 3004 17 – 20.15 Uhr Englisch „Speaking II“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!
4005 19 – 20.30 Uhr Schwung und Elan mit Frühjahrskräutern

Freitag, 8.4.22

- 3004 17 – 20.15 Uhr Englisch „Speaking II“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Mittwoch, 27.4.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Donnerstag, 28.4.22

- 4001 19 – 20.30 Uhr Der Darm – Schlüssel der Gesundheit

Mai 2022

Donnerstag, 5.5.22

- 5110 13 – 17 Uhr Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre
4004 19 – 20.30 Uhr Hormone, die uns im Leben steuern

Donnerstag, 12.5.22

- 6150 17 – 19 Uhr Englische Grammatik von A–Z – Kompaktkurs für Schüler
5110 13 – 17 Uhr Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre

Freitag, 13.5.22

- 6150 17 – 19 Uhr Englische Grammatik von A–Z – Kompaktkurs für Schüler

Montag, 16.5.22

- 6305 17 – 18.30 Uhr Kreativer Malkurs für Kinder von 9 – 12 Jahren

Donnerstag, 19.5.22

- 5110 13 – 17 Uhr Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre

Freitag, 20.5.22

- 6150 17 – 19 Uhr Englische Grammatik von A–Z – Kompaktkurs für Schüler

Montag, 23.5.22

- 6305 17 – 18.30 Uhr Kreativer Malkurs für Kinder von 9 – 12 Jahren

Mittwoch, 25.5.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Montag, 30.5.22

- 6305 17 – 18.30 Uhr Kreativer Malkurs für Kinder von 9 – 12 Jahren

Juni 2022

Donnerstag, 23.6.22

- 6151 17 – 19 Uhr Englisch für Kinder – Vorbereitung auf die 5. Klasse

Freitag, 24.6.22

- 4204 8.45 – 09.45 Uhr Rücken- und Bauch-Fit
4205 10.15 – 11.15 Uhr Yoga Flow
6151 17 – 19 Uhr Englisch für Kinder – Vorbereitung auf die 5. Klasse

Mittwoch, 29.6.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Juli 2022

Donnerstag, 14.7.22

- 1201 19 – 20.30 Uhr Vortrag: Igel gefunden – was tun?

Mittwoch, 27.7.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

August 2022

Mittwoch, 31.8.22

- 1150 18 – 20 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz



GESELLSCHAFT UND LEBEN

Online-Vortrag:

Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld 1100

Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Bernd Sauer

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Familiengeld? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen. Die Referierenden leiten die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes Freising.



Foto von Sabine Pohla, Freising, www.fine-art-photos.net

Bitte beachten: Die Veranstaltung findet online statt. Sie erhalten den Link dazu per E-Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gerät mit Internetanschluss, Lautsprecher und Mikrofon (Headset). Sie haben an dem Termin keine Zeit und trotzdem Interesse an dem Thema? Sie wünschen eine individuelle Beratung? Dann kontaktieren Sie die Schwangerenberatungsstelle direkt (Webseite: www.schwanger-fs.de <<http://www.schwanger-fs.de>>) oder per Mail schwangerenberatung@kreis-fs.de <<mailto:schwangerenberatung@kreis-fs.de>> und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Termin: Dienstag, 08.03.2022, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Online via Webex
Dauer: 1 Abend
Gebühr: kostenlos, mind. 8 Teilnehmer

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau 1150

Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige)



Ortsverein
Au in der Hallertau
WIR SIND FÜR SIE DA!



Bezirksverband
Oberbayern e.v.

Die „Fachstelle für pflegende Angehörige“ des AWO Seniorenwohn-parks Moosburg, die im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes vom Landkreis Freising gefördert und vom Bayerischen Landesamt für Pflege bezuschusst wird, bietet mit freundlicher Unterstützung durch den AWO Ortsverein Au und die Volkshochschule Au, einen Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Treffen finden jeden letzten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 18.00 – 20.00 Uhr im VHS-Raum, Untere Hauptstraße 10 statt. Das Angebot für pflegende Angehörige (in erster Linie von Menschen mit Demenz) ermöglicht einen Erfahrungsaustausch. Angehörige sollen erfahren, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind, sondern dass es anderen Angehörigen genauso geht und von Tipps und Erkenntnissen anderer profitieren. Das Gruppenangebot wird durch eine Fachkraft geleitet, ist kostenfrei, vertraulich und ohne Verpflichtung. Zur besseren Planung bitten wir jedoch vorab um eine unverbindliche Anmeldung bei Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige) unter der Telefonnummer 087 61 / 66 88 74 oder E-Mail: dina.zutz@awo-obb.de

Termin: jeden letzten Mittwoch im Monat, beginnend am 26.01.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau
Dauer: ganzjährig
Gebühr: kostenlos

Vortrag: Igel gefunden – was tun? 1200

Lutz Rietzsch, www.igelpaten.de

Sie sind ja schon wirklich putzige Gesellen, wenn wir sie in der Dämmerung gelegentlich in ihrem Stachelkleid mit dem flauschig-haarigen Köpfchen, ihren schwarzen Knopfaugen, dem feuchten Schnuffelnäschen und den kleinen Plüschohren beobachten können. Als nachtaktive Tiere in unserer unmittelbaren Nähe wissen wir aber wenig über sie, und wenn sie tagsüber oder in der kalten Jahreszeit unsere Wege kreuzen, stellt sich die Frage, ob der Igel in menschliche Obhut genommen werden soll. Nicht jeder Igel braucht Hilfe, aber wenn, dann muss sie schnell und richtig sein. Der Vortrag informiert über den Lebens(t)raum der Igel im Jahreslauf, Vermeidung von Gefahrenquellen, richtige Hilfen im Notfall und Anforderungen zur Überwinterung in menschlicher Obhut. Der Referent ist seit vielen Jahren in der Igelpflege und -hilfe aktiv.

Termin: Donnerstag, 31.03.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 8,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer

Vortrag: Igel gefunden – was tun? 1201

Lutz Rietzsch, www.igelpaten.de

Siehe Kurs 1200.

Termin: Donnerstag, 14.07.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 8,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer

BERUF

Das Internet souverän und sicher nutzen 2004 

inklusive Windows-10 Basics (für Erwachsene und Senioren)

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen sowie beantworten, Suchmaschinen nutzen und online einkaufen bzw. Bankgeschäfte tätigen oder soziale Netzwerke nutzen und über das Internet telefonieren. Darüber hinaus lernen Sie die Basics von Windows 10 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden.

Inhalte:

PC, Laptop und Tablet kennenlernen • Mit Windows beginnen • App-Fenster nutzen • Ordnung bei Dateien und Ordnern • Einstieg ins Internet • E-Mails • Suchmaschinen einsetzen • Onlineshopping und Onlinebanking • Über das Internet telefonieren • Soziale Netzwerke • Kommunikation über Facebook / andere • Informationen aus dem Internet nutzen • Tipps und Tricks

Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

Buch: Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18,-)

Termin: Freitag, 11.03.2022 – 27.05.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: online-Kurs, (Zoom)
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 160,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer

**Word Grundlagen 2019****2005** **NEU****für Erwachsene und Senioren ohne Vorkenntnisse – Leicht und praxisnah**

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und effektiv, wie Sie mit Word Briefe, Einladungen und Dokumente erstellen. Wir gehen systematisch alle wichtigen Funktionen durch und üben die Anwendungen und lernen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Word kennen. Mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Word arbeiten.

Inhalte:

Word kennenlernen • Grundlegende Techniken • Text formatieren • Text verschieben, kopieren, suchen, ersetzen • Absätze formatieren • Einzüge und Tabstopps anwenden • Effizienter formatieren • Designs nutzen • Seitenlayout gestalten • Dokumentvorlagen nutzen • Illustrationen einfügen und bearbeiten • Tabellen erstellen • Tabellen gestalten und optimieren • Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen • Textfelder, WordArt und Symbole • Korrigieren, Übersetzen, Nachschlagen • AutoTexte, Datum und Uhrzeit einfügen • Optionen für mehrseitige Dokumente • Dokumente drucken • Seriendruck, Umschläge und Etiketten • Dokumente exportieren, importieren, weiterleiten, schützen • Dokumente wiederherstellen • Word individualisieren

Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen mitzubringen.

Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

Buch: Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18)

Termin: **Freitag, 11.03.2022 – 27.05.2022, 18.00 – 19.30 Uhr**
Ort: **online-Kurs, (Zoom)**
Dauer: **10 Abende**
Gebühr: **€ 160,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer**

SPRACHEN**Englisch „Speaking I“****3003****Endlich weiß ich, was ich sagen soll!**

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Sie „würden gerne“ aber trauen sich nicht? In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich auf Englisch unterhält, im Urlaub nach dem Weg fragt oder einem nervigen Geschäftspartner mittels förmlicher E-Mail die Meinung geigt. Wie stelle ich eine Frage, wie beschreibe ich Dinge, wann verwende ich Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. All diese grundlegenden Dinge rund um das Englisch sprechen werden Sie in diesem Kurs lernen. Auf die Grammatik wird ein wenig eingegangen, sie soll jedoch nicht zum Schwerpunkt werden. Denken Sie daran, dass Ihr Gegenüber in den meisten Fällen auch kein perfektes Englisch spricht. Sie sollen sich einfach trauen und wissen, wie Sie loslegen! Ein wenig Grundwissen aus der Schulzeit reicht als Voraussetzung aus.



Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 8,- für Skript und € 7,99 für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort

Termine: **Do., Fr. und Fr., 17.00 – 20.15 Uhr, inkl. 15 Min. Pause 10. / 11. / 18. März 2022**
Dauer: **3 Abende**
Ort: **Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau**
Gebühr: **€ 66,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer**

Folgkurs: Englisch „Speaking II“**3004****Endlich weiß ich, was ich sagen soll!**

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Anschlusskurs an den Speaking I

Inhalt: Vertiefung und intensive Wiederholung des Inhaltes aus Kurs I und aufbauende Inhalte in Form von Sprechen, interaktiven schriftlichen Übungen, Hörtexten und Lesetexten.

Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, Kursbuch: Let's Enjoy English A1 Review, A Step-by-Step Course for Adult Learners, Student's Book + MP3-CD 80 Seiten, ISBN 978-3-12-501636-1

Termine: **Do., Do. und Fr., 17.00 – 20.15 Uhr, inkl. 15 Min. Pause 31. März und 7. / 8. April 2022**
Dauer: **3 Abende**
Ort: **Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau**
Gebühr: **€ 66,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer**

Deutsch als Fremdsprache für den Beruf**3057****NEU**

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

Dieser Kurs vermittelt wichtige Fertigkeiten für das Berufsleben:

- das monologische Sprechen (etwas präsentieren, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter hinterlassen etc.)
- das dialogische Sprechen (z. B. Teambesprechungen, Beratungs- und Termingespräche, Gespräche mit Vorgesetzten, Telefonate etc.)
- das Hören (z. B. An- und Durchsagen sowie Aufträge, Bestellungen, Anweisungen, Zuständigkeiten etc. verstehen, Kernaussagen auffassen, Register erkennen etc.)
- das Schreiben für sich (z. B. Stichworte) oder für andere (z. B. Notizen, E-Mails, Briefe, SMS, Formulare, Protokolle, Karten, Lebensläufe, Bewerbungen etc.)
- das Lesen (z. B. Notizen, Protokolle, Anweisungen, Formulare, Arbeitsverträge und Produktbeschreibungen verstehen, Stellenaussagen entschlüsseln etc.)

Der Wortschatz zu konkreten beruflichen Themenfeldern wird zusätzlich angeboten.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Sprachliche Voraussetzung: A1 Niveau

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

Buch: Treffpunkt Beruf A2 Klett-Verlag (€ 14,99)

Termin: **Donnerstag, 10.03.2022 – 02.06.2022, 17.00 – 18.30 Uhr**
Ort: **online-Kurs, (Zoom)**
Dauer: **10 Abende**
Gebühr: **€ 160,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer**



GESUNDHEIT UND FITNESS

Vortrag

Der Darm – Schlüssel der Gesundheit 4001

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Der Darm ist nicht nur unser Verdauungssystem, sondern auch ein wichtiger Bestandteil unseres Abwehrsystems. Ca. 80 % unserer Immunzellen sind im Darm lokalisiert. Nicht nur Verdauungsstörungen weisen auf ein Ungleichgewicht der Darmflora hin. Selbst Allergien, Hauterkrankungen, Erschöpfung, Infektanfälligkeit bis hin zu Depressionen können das Resultat eines funktionsgestörten Darmes sein.

Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer

Vortrag

Hormone, die uns im Leben steuern 4004

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unser Hormonsystem hat einen wesentlichen, aber immer noch unterschätzten Einfluss auf das Wohlbefinden, die körperliche und seelische Gesundheit. Gerät dieses sensible Hormongleichgewicht aus dem Takt, entstehen vielfältige Beschwerden. Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick, wie wir unsere Hormonbalance täglich beeinflussen und deren Auswirkungen auf unser Leben.

Termin: Donnerstag, 05.05.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer

Vortrag

Schwung und Elan mit Frühjahrskräutern 4005

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ob Gundelrebe, Ehrenpreis, Löwenzahn, Giersch oder Scharbockskraut, unsere bekannten und vielleicht noch nicht so bekannten Kräuter und Wildgemüse eignen sich vorzüglich zur Bereicherung unseres täglichen Speiseplans. Gerade nach der langen Zeit der Wintermonate können wir unseren Körper mit Kräutern unterstützen, um wieder in Schwung zu kommen. Wir wählen bewusst Pflanzen, die einerseits gut schmecken, vitaminreich sind und darüber hinaus eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben. Pflanzen sind unsere Ernährung und sorgen in unserem Organismus daher für eine gesunde Harmonie. Unser Organismus ist mit einheimischen Kräutern schon seit Generationen vertraut und kann sie daher optimal verwerten. Hier erfahren Sie, welche Kräuter sich als Entsäuerungskur eignen und wie Pflanzentinkturen für das ganze Jahr zubereitet werden.

Termin: Donnerstag, 07.04.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer

Die heilsame Kraft der Knospen – Einführung in die Gemmotherapie 4102

NEU

Die Knospe ist das Symbol für die „Lebens- und Wachstumskräfte“ in der Natur. Knospen und Triebspitzen bergen die ganze Kraft und Vitalität der Pflanze in sich und enthalten die wertvollen Wirkstoffe in konzentrierter Form.

Früher gehörten die jungen Pflanzenteile immer wieder zur Nahrung der Menschen und wurden in der traditionellen Volksmedizin eingesetzt.

Die Gemmotherapie leitet sich vom lateinischen Wort „gemma“ für Knospe her. Sie wurde in den 1950-er Jahren von dem belgischen Arzt Dr. Pol Henry entwickelt.

Ein Knospenauszug, auch als Gemmo-Mazerart bezeichnet, wirkt reinigend, ausleitend und regulierend. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über diese sanfte Therapie, das Sammeln von Knospen, die Herstellung eines Knospenauszuges sowie die einfache und zahlreiche Anwendung. Gemeinsam stellen wir ein wirksames Gemmo-Mazerat her. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Holzbrettchen, Keramikmesser sowie 2 Schraubgläser à 200 ml, € 9,- für Materialkosten und Skript, Bezahlung vor Ort.

Termin: Dienstag, 05.04.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr.32, Au in der Hallertau
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 18,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer

Rücken- und Bauch-Fit 4202

Simin Afschar, zertifizierte Yogalehrerin und Fitnesstrainerin
Dieser Kurs verbindet ein motivierendes Herz-Kreislauftraining zu Beginn (einfache Aerobic-Schritte) mit gezieltem Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur. Ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen zur Stärkung und Straffung von Bauch, Rücken, Beinen und Po eingesetzt. Mit hohem Spaßfaktor und motivierender Musik werden Muskeln gekräftigt, Fett abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert. Abgerundet wird die Stunde mit Dehn- und Entspannungsübungen. Egal, welches Fitnesslevel, dieser Kurs ist für alle geeignet!

Mitzubringen: Getränk, Matte, Handtuch, Sportkleidung, Turnschuhe

Termin: Freitag, 11.03.2022 – 27.05.2022, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle, Bühneneingang, Josef-Eberwein-Str. 2, Au in der Hallertau
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 90,00; mind. 5 / max. 20 Teilnehmer

Rücken- und Bauch-Fit 4204

Simin Afschar, zertifizierte Yogalehrerin und Fitnesstrainerin
Siehe Kurs 4202

Mitzubringen: Getränk, Matte, Handtuch, Sportkleidung, Turnschuhe

Termin: Freitag, 24.06.2022 – 29.07.2022, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle, Bühneneingang, Josef-Eberwein-Str. 2, Au in der Hallertau
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 54,00; mind. 5 / max. 20 Teilnehmer

...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

**Yoga Flow****4203**

Simin Afschar, zertifizierte Yogalehrerin und Fitnesstrainerin

Mit Elementen aus Yoga und Pilates, in diesem Kurs ohne spirituellen Hintergrund kombiniert, wird nicht nur die Körpermitte gestärkt, sondern auch mehr Beweglichkeit erzielt. Zu passender Musik üben Sie nur mit dem eigenen Körpergewicht, sodass eine Synergie aus Bewegungsfluss, Kraft und Atmung entsteht. Jeder – vom Einsteiger bis zum Fitness-Fan – soll die Möglichkeit haben, hier seinen Körper neu zu spüren und zu erleben. Am Ende erfolgt eine Entspannung.

Mitzubringen: Getränk, Matte, Handtuch, Sportkleidung

Termin: Freitag, 11.03.2022 – 27.05.2022, 10.15 – 11.15 Uhr**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau**Dauer:** 10 Vormittage**Gebühr:** € 90,00; mind. 5 / max. 6 Teilnehmer**Yoga Flow****4205**

Simin Afschar, zertifizierte Yogalehrerin und Fitnesstrainerin

Siehe Kurs 4203

Mitzubringen: Getränk, Matte, Handtuch, Sportkleidung

Termin: Freitag, 24.06.2022 – 29.07.2022, 10.15 – 11.15 Uhr**Ort:** VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau**Dauer:** 6 Vormittage**Gebühr:** € 54,00; mind. 5 / max. 6 Teilnehmer**Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend****4300**

Barbara Frühbeis, Andrea Jakob

Wir bieten für jedes Alter etwas: wirbelsäulenschonendes Callanetics zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine und Po, Aerobic für die Kondition, Rückengymnastik u.v.m. unverbindliches Probeturnen möglich.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch.

Termin: jeden Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr**Ort:** Hopfenlandhalle Au in der Hallertau**Dauer:** ganzjährig**Achtung:** Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!**Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus****4301**

Andrea Jakob

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Wir arbeiten an den Problemzonen Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und trainieren so die Formung und Straffung des Körpers. Dehnungs- und Lockerungsübungen zum Ausgleich. Mitmachen können Frauen jeden Alters.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikschuhe, Decke oder ISO-Matte.

Termin: jeden Donnerstag, 19.15 – 20.15 Uhr**Ort:** Hopfenlandhalle Au in der Hallertau**Dauer:** ganzjährig**Achtung:** Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!**KULTUR UND GESTALTEN****Schnitzen II****5106**

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzseisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.

Termin: Donnerstag, 13.01.2022 – 24.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr.32, Au in der Hallertau**Dauer:** 10 Abende**Gebühr:** € 65,00; mind. 6 Teilnehmer**Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre****5110**

Schulz Stefanie – Bekleidungsfertigerin

Du willst gerne mit dem Nähen anfangen? Hast bereits Erfahrung und möchtest dein Wissen vertiefen oder benötigst Hilfe, dein Nähprojekt fertig zu stellen?

Nach einer Einweisung/Auffrischung an der Nähmaschine oder Overlock bezüglich ihrer Funktionen und Möglichkeiten, geht's los: jeder kann nähen was er möchte – seinen Nähkenntnissen entsprechend, auch Änderungen/Reparaturen sind willkommen. Wer vorab Tipps bei der Wahl des Nähprojektes braucht, kann sich gerne mit der Dozentin, unter Tel. 087 52 - 685 70 31 in Verbindung setzen.

Mitzubringen: Eine funktionierende Nähmaschine und/oder Overlock mit Handbuch, Nadeln, Faden, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnitt mit Anleitung, Stoff, Reißverschluss, Vlies, ... Getränk und gute Laune.

Termine: Donnerstag, 05.05., 12.05. und 19.05.2022, 18.00 – 21.00 Uhr**Ort:** Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr.32, Au in der Hallertau**Dauer:** 3 Abende je 3 Std.**Gebühr:** € 58,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer**DIE JUNGE VHS
GESTALTEN UND KUNST****SCHÜLERFÖRDERUNG****Englisch – Training für alle Schularten**

Astrid Schindler, Staatl. gepr. Übersetzerin/Dolmetscherin Englisch (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung/Adjektive oder Adverb, Pronomen, Modalverben, Zeiten/Tenses: vom Present Simple bis zum Conditional II, Bedingungssätze (if-clauses), indirekte Rede (Reported Speech).

Auf individuelle Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Genaue Uhrzeit wird zwischen den Schülerinnen und Schülern und der Dozentin abgesprochen.

Termine: ab 10. Januar 2022 – 23. März 2022**Ort:** Montag und Dienstag – Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

Mittwoch – Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

Dauer: 10 Abende je 45 Min. Einzelunterricht**Gebühr:** € 142,00

6106/6107

Montag: 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr

6108/6109

Dienstag: 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr

6110/6111

Mittwoch, 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr

Englisch – Training für alle Schularten

Astrid Schindler, Staatl. gepr. Übersetzerin/Dolmetscherin Englisch (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Siehe Kurse 6106 - 6111

Termine: ab 28. März 2022 – 29. Juni 2022 (Verlängerung auf Wunsch möglich)

Ort: Montag und Dienstag – Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau
Mittwoch – Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

Dauer: 10 Abende je 45 Min. Einzelunterricht
Gebühr: € 142,00

6100/6101

Montag: 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr

6102/6103

Dienstag: 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr

6104/6105

Mittwoch, 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr

Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs für Schüler 6150

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich auf eine Abschlussprüfung der Mittleren Reife in Englisch vorbereiten und die englische Grammatik wiederholen bzw. vertiefen möchten. Inhalt des Kurses ist die reine Wiederholung der gesamten englischen Grammatik von der 5. bis zur 10. Klasse. Mit den spezifischen Prüfungsbereichen wie dem Reading, Writing, Speaking und dem Listening wird sich in technischer Hinsicht nicht auseinandergesetzt werden. Sitzt jedoch die Grammatik, ist der Großteil jeder Aufgabe entsprechend leichter und sicherer zu bewältigen.

Das Niveau bewegt sich auf dem B1/B2 Level des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Mitzubringen: jede gängige Grammatiksammlung in Buchform, bevorzugt aber das Buch „Englische Grammatik einfach, kompakt und übersichtlich“ Engelsdorfer Verlag, ISBN: 978-3-95488-539-8 (€ 9,95), Heft zum Mitnotieren und/oder Vokabelheft.

Kursskript ca. € 5,00 mit Übungen, wird am Kurstag verteilt und dort bezahlt.



Termin: Do. 12. / Fr. 13. / Fr. 20. Mai 2022 jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr

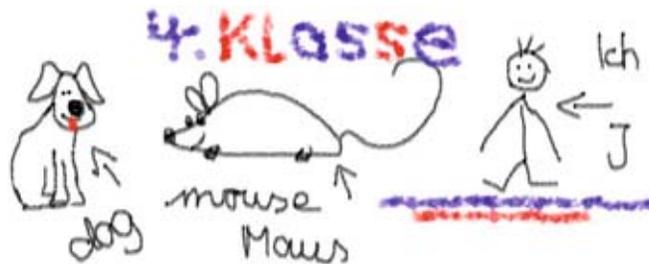
Ort: Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

Dauer: 3 Abende
Gebühr: € 50,00; mind. 4 / max. 8 Teilnehmer

Englisch für Kinder 6151

Vorbereitung auf die 5. Klasse

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)



In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 3. und 4. Klasse der Grundschule eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Zusätzlich wird gezielt auf die ersten grundlegenden Themen der 5. Klasse Realschule und Gymnasium eingegangen, diese sind sehr ähnlich. Der Kurs ist unabhängig davon, welche weiterführende Schule das Kind nach der Grundschule besuchen wird. Ziel ist es, das Kind so vorzubereiten, dass ihm der Einstieg in dieses Schulfach auf der weiterführenden Schule leicht gelingt und ihm der Stoff bereits bekannt ist.

Mitzubringen: Colour Land 4, Activity Book, ISBN: 978-3-125872-65-3, Federmäppchen mit Buntstiften

Termin: Do. 23. / Fr. 24. Juni 2022, 17.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

Dauer: 2 Tage / 4 Stunden insgesamt
Gebühr: € 32,50; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer

GESTALTEN UND KUNST

Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre 6305

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.



Termin: Montag, 16.05., 23.05. und 30.05. 2022, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Realschule, Erweiterungsgebäude, Werkraum 1, Hochfeldstr.32, Au in der Hallertau

Dauer: 3 Nachmittage
Gebühr: € 22,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer



Anmeldung Au i.d. Hallertau



Name: Vorname:

Straße und Hausnr.:

PLZ/Ort:

Telefonnr.

E-Mail:

Geburtsdatum:

IBAN: BIC:

Kontoinhaber:

Kurs Nr./ Kurstitel:

VHS Au i. d. Hallertau: Untere Hauptstr. 2 , Büro Im Rathaus, 84072 Au i. d. Hallertau, 08752/178-88, kontakt@vhs-au.de,
Bürozeiten: Mo. 09.00–13.00 Uhr, Di. + Mi. 09.00–14.00 Uhr, Do. 15.00–18.00 Uhr, in den Schulferien ist das Büro geschlossen.
Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt, wir melden uns nur, wenn Kursänderungen vorliegen.



Anmeldung Au i.d. Hallertau



Name: Vorname:

Straße und Hausnr.:

PLZ/Ort:

Telefonnr.

E-Mail:

Geburtsdatum:

IBAN: BIC:

Kontoinhaber:

Kurs Nr./ Kurstitel:

VHS Au i. d. Hallertau: Untere Hauptstr. 2 , Büro Im Rathaus, 84072 Au i. d. Hallertau, 08752/178-88, kontakt@vhs-au.de,
Bürozeiten: Mo. 09.00–13.00 Uhr, Di. + Mi. 09.00–14.00 Uhr, Do. 15.00–18.00 Uhr, in den Schulferien ist das Büro geschlossen.
Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt, wir melden uns nur, wenn Kursänderungen vorliegen.



Von li. nach re.: Gerhard Betz, Maria Seidenschwang, Gisela Kurkowiak, Ramona Meißner, Regina Bauer, Andrea Hofstetter, Jens-Uwe Klein

Foto: Klaus Kuhn

Anmeldung ist ab sofort möglich durch:

- www.vhs-nandlstadt.de
- telefonische Anmeldung
- info@vhs-nandlstadt.de
- persönlich zu unseren Öffnungszeiten
- Fax

Anmeldungen werden von uns nicht bestätigt.

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn sich etwas ändert.

Bei **online-Anmeldungen** erhalten Sie eine automatisierte Antwort, die generell gleichzeitig als Bestätigung dient. Wir melden uns nur per Email oder telefonisch innerhalb weniger Tage erneut, falls wir Ihnen keinen Platz zusagen können, Sie auf der Warteliste gelandet sind oder ein Kurs ausfällt.

Rücktritt vom Kurs

- Abmeldung bis zu 1 Woche vor Kursbeginn
- Bei Sprachkursen bis zum 3. Tag vor dem zweiten Unterrichtstermin
- Bei Krankheit jederzeit unter Vorlage eines ärztlichen Attests

Bearbeitungsgebühr 5 € pro angemeldetem Teilnehmer, zzgl. eventuell anfallender Materialkosten. Bereits gezahlte Kursgebühren werden ganz oder unter Anrechnung der besuchten Unterrichtsstunden abzüglich der Bearbeitungsgebühr/Materialkosten zurückerstattet. Ärztliches Attest bitte zeitnah an die VHS Nandlstadt.

Hinweis:

Im Monat des Kursbeginns erfolgt zum Monatsende die Abbuchung per Lastschrift von ihrem Konto. Rücklastschriften sind kostenpflichtig!

Volkshochschule NANDLSTADT

Organisatorische Daten:

Kontakt:

Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 08756/2157
Fax 08756/2235
info@vhs-nandlstadt.de
www.vhs-nandlstadt.de

Öffnungszeiten:

Dienstag und Mittwoch von
10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag von
14.00 – 16.00 Uhr

Leitung:

Ramona Meißner

Programmplanung:

Regina Bauer

Kasse:

Andrea Hofstetter

Schriftführerin:

Gisela Kurkowiak

Vorsitzender:

1. Bgm. Gerhard Betz

2. Vorsitzender:

Jens-Uwe Klein

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Hallertau eG
IBAN:
DE 40 7016 9693 0000 7285 00
BIC: GENODEF1RHT

Besuchen Sie uns auch auf

Facebook!



TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

März 2022

Montag, 07.03.22

4008	08.50 Uhr	Starker Rücken – Straffer Bauch
3304	09.30 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene
4010	10.00 Uhr	Fit mit Baby/Kind
4012	11.10 Uhr	Flow Yoga
4014	17.00 Uhr	Starker Rücken – Straffer Bauch
5032	19.00 Uhr	Fortgeschrittenen – Nähkurs

Dienstag, 08.03.22

3310	17.00 Uhr	Spanisch
5020	19.00 Uhr	Aquarellmalerei – kleine Gruppe

Mittwoch, 09.03.22

6610	15.00 Uhr	Zumba® kids junior
6613	16.00 Uhr	Zumba® kids
5030	19.00 Uhr	Anfänger-Basis-Nähkurs
1001	19.00 Uhr	Vortrag: Hopfen, die Heilpflanze vom Mittelalter bis in die moderne Zeit

Donnerstag, 10.03.22

3302	18.00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
------	-----------	-------------------------------

Samstag, 12.03.22

4452	10.00 Uhr	Outdoorspaß Langlauf – Einsteigerkurs Nordic Skating auf SKIKES
------	-----------	--

Dienstag, 15.03.22

4202	09.00 Uhr	Qigong – über die Bewegung in die Ruhe
4400	18.00 Uhr	Fit Mix
4403	19.10 Uhr	Body, Swing & Style: Schwing dich fit!

Freitag, 18.03.22

6400	15.00 Uhr	Kunst für Kinder
------	-----------	------------------

Montag, 21.03.22

4006	18.30 Uhr	Zumba® – Time
------	-----------	---------------

Mittwoch, 23.03.22

5008	18.30 Uhr	Moodboard – Ziele und Bedürfnisse kreativ sichtbar machen
------	-----------	---

Freitag, 25.03.22

6605	16.15 Uhr	Zumbini®
------	-----------	----------

Samstag, 26.03.22

5001	11.00 Uhr	Frisurenzauber(n)
------	-----------	-------------------

April 2022

Montag, 25.04.22

5033	19.00 Uhr	Fortgeschrittenen – Nähkurs II
------	-----------	--------------------------------

Dienstag, 26.04.22

4401	18.00 Uhr	Fit Mix II
4404	19.10 Uhr	Body, Swing & Style. Schwing dich fit! II
5021	19.00 Uhr	Aquarellmalerei – kleine Gruppe II

Mittwoch, 27.04.22

6611	15.00 Uhr	Zumba® kids junior II
6614	16.00 Uhr	Zumba® kids II

Donnerstag, 28.04.22

4115	18.00 Uhr	Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4116	19.00 Uhr	Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4117	20.00 Uhr	Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

Mai 2022

Mittwoch, 04.05.22

5010	18.30 Uhr	Handlettering – Workshop für Einsteiger
------	-----------	---

Dienstag, 17.05.22

1004	17.00 Uhr	Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld
------	-----------	---

Samstag, 21.05.22

5003	11.00 Uhr	Crashkurs: Makramee
------	-----------	---------------------

Mittwoch, 25.05.22

5012	18.30 Uhr	Handlettering – Workshop für Einsteiger und Geübte
------	-----------	--

Samstag, 28.05.22

1003	16.00 Uhr	Tipps zur Brandbekämpfung in Theorie und Praxis
------	-----------	---

Juni 2022

Samstag, 04.06.22

5005	11.00 Uhr	Zauberhafte Traumfänger gestalten
------	-----------	-----------------------------------

Montag, 20.06.22

4009	08.50 Uhr	Starker Rücken – Straffer Bauch II
4011	10.00 Uhr	Fit mit Baby/Kind II
4013	11.10 Uhr	Flow Yoga II
4015	17.00 Uhr	Starker Rücken – Straffer Bauch II
4007	18.30 Uhr	Zumba® – Time II

Dienstag, 21.06.22

4402	18.00 Uhr	Fit Mix III
4405	19.10 Uhr	Body, Swing & Style: Schwing dich fit! III
5022	19.00 Uhr	Aquarellmalerei – kleine Gruppe III

Mittwoch, 22.06.22

6612	15.00 Uhr	Zumba® kids junior III
6615	16.00 Uhr	Zumba® kids III
5014	18.30 Uhr	Comiczeichnen für Erwachsene

Freitag, 24.06.22

6606	16.15 Uhr	Zumbini® II
------	-----------	-------------

Juli 2022

Freitag, 08.07.22

4453	16.00 Uhr	Outdoorspaß Langlauf – Einsteigerkurs Skating auf ROLLSKI
------	-----------	--

Montag, 11.07.22

1002	19.00 Uhr	Vortrag: Hopfen, die Heilpflanze vom Mittelalter bis in die moderne Zeit
------	-----------	--



GESELLSCHAFT UND LEBEN

Vortrag

Hopfen, die Heilpflanze vom Mittelalter bis in die moderne Zeit 1001 **NEU**

Marlene Zellner, Hopfenbotschafterin/ Landerlebnisreise-führerin

Hopfen im Bier kennt jeder, die wertvollen Inhaltsstoffe dieser besonderen Heilpflanze aus der Hallertau sind leider etwas in Vergessenheit geraten. Hopfentee, -Salben und Tinkturen selbst herstellen und die heilende Anwendung wieder in den Fokus zu bringen, das will ich Ihnen bei meinem Vortrag näherbringen.



Vortragsinhalt:

- Die Botanik des Hopfens
- Anbau und Pflege der Hopfenpflanze im Garten
- Trocknen und Lagern des Hopfens
- Inhaltsstoffe und Ihre Wirkungen
- Praktische Herstellung von Salben, Tee und Tinkturen
- Heilende Anwendungen des Hopfens
- Tipps und Rezepte zur Herstellung
- Quellenangaben und Links zum Nachlesen

Kursgebühr pro Person, inkl. Verkostung und Material

Termin: **Mittwoch, 9.3.2022, 19 – 20.30 Uhr****Ort:** **VHS-Raum 2****Dauer:** **1 Abend****Gebühr:** **€ 17,-; mind. 10/max. 20 Tn**

Vortrag

Hopfen, die Heilpflanze vom Mittelalter bis in die moderne Zeit 1002 **NEU**

Marlene Zellner, Hopfenbotschafterin/ Landerlebnisreise-führerin
siehe 1001

Kursgebühr pro Person, inkl. Verkostung und Material

Termin: **Montag, 11.7.2022,
19 – 20.30 Uhr****Ort:** **VHS-Raum 2****Dauer:** **1 Abend****Gebühr:** **€ 17,-; mind. 10/max. 20 Tn**

Tipps zur Brandbekämpfung in Theorie und Praxis 1003

ab 18 Jahren

Stefan Bauer, 1. Feuerwehrkommandant der FFW Nandlstadt

In diesem Vortrag erfahren wir, wie wir uns in einem Brandfall richtig verhalten sollten. Unter welchen Voraussetzungen und warum brennt es eigentlich? Es wird auf die verschiedenen Brandklassen und Arten von Feuerlöschern eingegangen, ebenso werden die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Löschmittel angesprochen. Nach der Theorie folgt dann die Praxis, in der Sie einen Feuerlöscher in Betrieb nehmen und das Ablöschen eines Feuers üben können.

**Termin:** **Samstag, 28.5.2022,
16 – 18 Uhr****Ort:** **Feuerwehrhaus Nandlstadt****Dauer:** **1 Nachmittag****Gebühr:** **€ 18,-; mind. 4/max. 10 Tn**

Vortrag

Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld 1004 **NEU**

Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Bernd Sauer, Referent des Gesundheitsamtes Freising

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Familiengeld? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen.

Die Referierenden leiten die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes Freising.

Sie haben an dem Termin keine Zeit und trotzdem Interesse an dem Thema? Sie wünschen eine individuelle Beratung? Dann kontaktieren Sie die Schwangerenberatungsstelle direkt (Webseite: www.schwanger-fs.de) oder per Mail schwangerenberatung@kreis-fs.de und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Termin: **Dienstag, 17.5.2022, 17 – 18.30 Uhr****Ort:** **VHS-Raum 2****Dauer:** **1 Abend****Gebühr:** **– gebührenfrei –; mind. 8/max. 20 Tn**

SPRACHEN UND VERSTÄNDIGUNG

Englisch für Fortgeschrittene 3302

– europäischer Referenzrahmen: Niveau A2/B1

Monika Schauer

Ihre Englischkenntnisse haben Sie vor nicht allzu langer Zeit erworben und möchten diese 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.

Staffelpreis: 150 € ab 6 Tn, ab 8 Tn 125 €, ab 10 Tn 105 €

Termine: **Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 7.7.2022,
18 – 19.30 Uhr****Ort:** **VHS-Raum 2****Dauer:** **13 Abende****Gebühr:** **€ 150,-; mind. 6/max. 15 Tn**

Italienisch für Fortgeschrittene 3304

am Vormittag

Fiorella Serloreti

Ab Lektion 5/6 Fortsetzungskurs! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Dieser Sprachkurs richtet sich an alle Interessenten, die gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache besitzen und Lust und Freude am Lernen und Sprechen haben. Lehrbuch: Chiaro! A2, Hueber-Verlag, ISBN 5449-7

Staffelpreis: 234 € Kleingruppe 3 Tn, ab 4 Tn 175,50 €, ab 5 Tn 143 €, ab 6 Tn 130 €

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termine: **Montag, 7.3. – Montag, 27.6.2022, 9.30 – 11 Uhr****Ort:** **VHS-Raum 1****Dauer:** **13 Vormittage****Gebühr:** **€ 234,-; mind. 4/max. 10 Tn**

**Spanisch 3310**

Ariel Hernandez

Fortsetzungskurs vom Herbst-Winter-Semester. Geeignet auch für alle Interessenten mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache! Wir freuen uns auf Dein Kommen. Te esperamos!

Lehrbuch: Caminos hoy A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515770-5

Staffelpreis: 84 € Kleingruppe 5 Tn, ab 6 Tn 70 €

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 3.5.2022, 17 – 18.30 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2*
Dauer: *7 Abende*
Gebühr: *€ 84,-; mind. 5/max. 12 Tn*

GESUNDHEIT UND FITNESS**Zumba® – Time 4006 **

Bianca Lengfeld, Zumba Instructor B1 Lizenz

Tanz-Fitness für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die gemeinsam trainieren und Spaß haben. Bei uns empfindet man das „Workout“ gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn Dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst Du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja. Zumba® -Time ist unsere Happy Hour!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/ Getränk, evtl. 1 Handtuch

Termine: *Montag, 21.3. – Montag, 16.5.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*
Ort: *VHS-Gymnastikraum*
Dauer: *7 Abende*
Gebühr: *€ 63,-; mind. 4/max. 8 Tn*

Zumba® – Time II 4007 

Bianca Lengfeld, Zumba Instructor B1 Lizenz

siehe 4006

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/ Getränk, evtl. 1 Handtuch

Termine: *Montag, 20.6. – Montag, 18.7.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*
Ort: *VHS-Gymnastikraum*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 45,-; mind. 4/max. 8 Tn*

Starker Rücken – Straffer Bauch 4008**am Vormittag**

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, wo speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden. Es ist hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Das Ganze geschieht durch ein funktionelles, motivierendes und intensives Koordinations-, Gleichgewichts- und Muskelaufbautraining. Neben Kräftigungsübungen, speziell für Rücken, Beine und Bauch, fließen auch Elemente aus dem Yoga und dem Faszien-Training ein.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Termine: *Montag, 7.3. – Montag, 30.5.2022, 8.50 – 9.50 Uhr*
Ort: *VHS-Gymnastikraum*
Dauer: *11 Vormittage*
Gebühr: *€ 88,-; mind. 6/max. 8 Tn*

Starker Rücken – Straffer Bauch II 4009**am Vormittag**Liane Emmersberger
siehe 4008

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Termine: *Montag, 20.6. – Montag, 25.7.2022, 8.50 – 9.50 Uhr*
Ort: *VHS-Gymnastikraum*
Dauer: *6 Vormittage*
Gebühr: *€ 48,-; mind. 6/max. 8 Tn*

Fit mit Baby/Kind 4010**am Vormittag**

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgewichte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Body Styling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für jede/n geeignet. Auch Frauen/Männer ohne Kinder sind willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/ Decke

Termine: *Montag, 7.3. – Montag, 30.5.2022, 10 – 11 Uhr*
Ort: *VHS-Gymnastikraum*
Dauer: *11 Vormittage*
Gebühr: *€ 88,-; mind. 6/max. 8 Tn*

Fit mit Baby/Kind II 4011**am Vormittag**

Liane Emmersberger

siehe 4010

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/ Decke

Termine: *Montag, 20.6. – Montag, 25.7.2022, 10 – 11 Uhr*
Ort: *VHS-Gymnastikraum*
Dauer: *6 Vormittage*
Gebühr: *€ 48,-; mind. 6/max. 8 Tn*

Flow Yoga 4012**am Vormittag**

Liane Emmersberger

Das hier angebotene Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Der fließende Übergang zwischen den einzelnen Stellungen im Flow des eigenen Atemrhythmus prägt diese Form von Yoga. Flow Yoga stellt eine dynamischere, abwechslungsreichere Form des Yoga dar. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der sich zum einen sehr kraftvoll anfühlt, zum anderen aber tatsächlich die Muskeln und die Beweglichkeit stärkt. Flow Yoga ist ein hervorragendes Rücken- und Gleichgewichtstraining und festigt durch seine in die Übungen integrierten Atemtechniken die Psyche und Belastbarkeit.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: *Montag, 7.3. – Montag, 30.5.2022, 11.10 – 12.10 Uhr*
Ort: *VHS-Gymnastikraum*
Dauer: *11 Vormittage*
Gebühr: *€ 88,-; mind. 6/max. 8 Tn*



Flow Yoga II 4013

am Vormittag

Liane Emmersberger

siehe 4012

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: Montag, 20.6. – Montag, 25.7.2022, 11.10 – 12.10 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 48,-; mind. 6/max. 8 Tn

Starker Rücken – Straffer Bauch 4014

am Abend

Madeleine Proske

siehe 4008

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), 1 bis 2 Handtücher, Sportkleidung, Getränk

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 23.5.2022, 17 – 18 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 80,-; mind. 6/max. 8 Tn

Starker Rücken – Straffer Bauch II 4015

am Abend

Madeleine Proske

siehe 4008

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), 1 bis 2 Handtücher, Sportkleidung, Getränk

Termine: Montag, 20.6. – Montag, 18.7.2022, 17 – 18 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Abende
Gebühr: € 40,-; mind. 6/max. 8 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene 4115

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Termine: Donnerstag, 28.4. – Donnerstag, 21.7.2022, 18 – 19 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene 4116

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

siehe 4115

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Termine: Donnerstag, 28.4. – Donnerstag, 21.7.2022, 19 – 20 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Anfänger 4117

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Das sehr bewusste Muskeltraining schult effektiv Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition der Stütz Muskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/Entspannung, ist das Training für praktisch jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl obendrauf.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Termine: Donnerstag, 28.4. – Donnerstag, 21.7.2022, 20 – 21 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Qigong – über die Bewegung in die Ruhe 4202 NEU

Gerda Nußstern, zertifizierte QiGong-Kursleiterin

Qigong ist eine alte chinesische Methode, um über fließende Bewegungen in die innere Ruhe zu kommen. Gleichzeitig pflegt man sich und seine Lebensenergie. (Qi= Lebensenergie, Gong = Arbeit, Fähigkeit, Können)

Die Übungen stammen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie werden dort zur Prophylaxe bzw. zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele angewandt. Durch die fließenden Bewegungen mobilisieren bzw. dehnen wir sanft unsere Gelenke, Sehnen und Muskeln, die kleine Haltemuskulatur wird gestärkt. Der Atem reguliert sich automatisch und unser Nervensystem kann sich entspannen. Im Qigong wird oft mit Bilden aus der Natur gearbeitet und die Wahrnehmung für den eigenen Körper geschult. Jede Übung ist individuell für jeden Teilnehmer im Stehen oder im Sitzen ausführbar und somit auch gut in den Alltag integrierbar.

Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden.

Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist die Wichtigste der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: Dienstag, 15.3. – Dienstag, 17.5.2022, 9 – 10 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 8 Vormittage
Gebühr: € 72,-; mind. 4/max. 8 Tn

VHS-Hinweis

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

**Fit Mix 4400****Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer**

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie wollen ein effektives Ganzkörpertraining zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems, des Fettstoffwechsels, Kräftigung der Muskulatur, Schulung der Koordination oder einfach nur einen Ausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen? Dann sind Sie hier genau richtig! Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Boxilates, HIT- Intervalltraining, Powerpilates, Powerworkout mit Hanteln oder XCO's etc. bieten ein vielfältiges Programm für jedes Fitnesslevel. Sie entscheiden selbst, ob Sie die Herausforderung annehmen, um bis an Ihre körperlichen Grenzen zu gehen oder eher die leichtere Variante zu wählen. Abschließend folgt ein angenehmes Stretching, welches u. a. die Regeneration der Muskulatur fördert und ein spürbar positives Körpergefühl nach einer anstrengenden Stunde vermittelt.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: *Dienstag, 15.3. – Dienstag, 5.4.2022, 18 – 19 Uhr*

Ort: *Grund- und Mittelschule Nandlstadt, Raiffeisensporthalle*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 36,-; mind. 10/max. 20 Tn*

Fit Mix II 4401**Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer**

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

siehe 4400

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: *Dienstag, 26.4. – Dienstag, 31.5.2022, 18 – 19 Uhr*

Ort: *Grund- und Mittelschule Nandlstadt, Raiffeisensporthalle*

Dauer: *6 Abende*

Gebühr: *€ 54,-; mind. 10/max. 20 Tn*

Fit Mix III 4402**Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer**

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

siehe 4400

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: *Dienstag, 21.6. – Dienstag, 26.7.2022, 18 – 19 Uhr*

Ort: *Grund- und Mittelschule Nandlstadt, Raiffeisensporthalle*

Dauer: *6 Abende*

Gebühr: *€ 54,-; mind. 10/max. 20 Tn*

Body, Swing & Style: Schwing dich fit! 4403**Das Ganzkörpertraining mit dem ultimativen „Zauberstab“**

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

- Sie möchten auf gelenkschonende Art den Körper formen, Muskulatur aufbauen und den Fettstoffwechsel anregen?
- Sie möchten den einseitigen Alltagsbelastungen und muskulären Dysbalancen mit Folgen wie z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen 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 die Tiefenmuskulatur trainieren. Bei regelmäßiger Anwendung erreichen Sie schon nach kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl. Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: *Dienstag, 15.3. – Dienstag, 5.4.2022, 19.10 – 20.10 Uhr*

Ort: *Grund- und Mittelschule Nandlstadt, Raiffeisensporthalle*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 36,-; mind. 8/max. 15 Tn*

Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II 4404**Das Ganzkörpertraining mit dem ultimativen „Zauberstab“**

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

siehe 4403

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: *Dienstag, 26.4. – Dienstag, 31.5.2022, 19.10 – 20.10 Uhr*

Ort: *Grund- und Mittelschule Nandlstadt, Raiffeisensporthalle*

Dauer: *6 Abende*

Gebühr: *€ 54,-; mind. 8/max. 15 Tn*

Body, Swing & Style: Schwing dich fit! III 4405**Das Ganzkörpertraining mit dem ultimativen „Zauberstab“**

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

siehe 4403

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: *Dienstag, 21.6. – Dienstag, 26.7.2022, 19.10 – 20.10 Uhr*

Ort: *Grund- und Mittelschule Nandlstadt, Raiffeisensporthalle*

Dauer: *6 Abende*

Gebühr: *€ 54,-; mind. 8/max. 15 Tn*



Outdoorspaß Langlauf – Einsteigerkurs 4452 Nordic Skating auf SKIKES

Armin Mirlach, zertifizierter Cross-Skating- und Skike-Trainer

Übung macht den Meister. Probiere doch mal dieses wunderbare Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken aus. Die Skikes (von engl. Skate und Bike) sind Sportgeräte aus dem Bereich der Cross-Skates. Sie eignen sich sowohl auf glattem Untergrund als auch in leichtem bis mittelschwerem Gelände. Im Gegensatz zum Rollski sind die Räder luftbereit.



Kursinhalt:

- Allg. Infos zum Rollskisport
- Anpassung des Leihmaterials
- Grundlagenübungen ohne Stockeinsatz (Schlittschuhschritt, Balance, Beinstoß, Beinschluss)
- Erlernen der Skatingtechniken mit Stockeinsatz
- Übung der verschiedenen Bremstechniken
- Fahrübungen, Praxistest gleich auf dem angrenzenden Radweg möglich

Wichtig: Bei der Kursanmeldung sind Schuhgröße (für Skikelänge) und Körpergröße (für Stocklänge) anzugeben! Helm und Protektorenpflicht!

Weitere Leih-Ausrüstung: Helm 3 € und Protektoren 3 €, sofern nicht selbst vorhanden.

Mitzubringen: Sport- oder Wanderschuhe (mögl. halbhoch), wetterfeste Sportbekleidung, Getränke, falls vorhanden Helm und Inliner-Protektoren

Termin: Samstag, 12.3.2022, 10 – 12 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Raiffeisen-Sporthalle
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 71,-; mind. 2/max. 8 Tn

Outdoorspaß Langlauf – Einsteigerkurs 4453 Skating auf ROLLSKI

Armin Mirlach, zertifizierter Cross-Skating- und Skike-Trainer

Du suchst einen neuen, gesunden Trendsport an der frischen Luft? Probiere doch mal dieses wunderbare Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken aus. Ähnlich dem Langlaufen im Winter und somit die perfekte Vorbereitung für den Winter!

Kursinhalt:

- kurze Einführung zum Rollskisport
- Anpassung Leihmaterial
- Grundlagenübungen ohne Stockeinsatz (Schlittschuhschritt, Balance, Beinabstoß, Beinschluss)
- Erlernen der Skatingtechniken mit Stockeinsatz
- Übung der verschiedenen Bremstechniken
- Fahrübungen, Praxistest gleich auf dem angrenzenden Radweg möglich

Wichtig: Bei der Kursanmeldung sind Schuhgröße (für Rollskilänge) und Körpergröße (für Stocklänge) anzugeben! Helm und Protektorenpflicht!

Weitere Leih-Ausrüstung: Helm 3 € und Protektoren 3 €, sofern nicht selbst vorhanden.

Mitzubringen: wetterfeste Sportbekleidung, Getränke, falls vorhanden Helm und Inliner-Protektoren

Termin: Freitag, 8.7.2022, 16 – 18 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Raiffeisen-Sporthalle
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 71,-; mind. 3/max. 8 Tn

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Frisurenzauber(n) 5001 **NEU**

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sophia Pirrera, KreativRatgeberin und Autorin

Werden Sie zum Frisurenkünstler! In diesem Kurs erlernen Sie zunächst einmal folgende Grundtechniken:

- Flechten mit 3 Strängen
- Flechten mit 4 Strängen
- Fischgrätenzopf
- Französischer Zopf
- Dutch Braid

Anschließend geht es zur

Anwendung der Flechttechniken an konkreten Frisuren, wie Pony einflechten, Pferdeschwanz-Varianten, Haarkranz, Half-up-do, Wasserfallzopf, Mermaidzopf.



Mitzubringen: Bürste, Haargummis, Bobby Pins, 1 Spiegel (Hand- oder Standspiegel)

Termin: Samstag, 26.3.2022, 11 – 14 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 24,-; mind. 4/max. 8 Tn

Crashkurs: Makramee 5003 **NEU**

Sophia Pirrera, KreativRatgeberin und Autorin

In den 70ern ganz groß, hat Makramee in der DIY-Welt ein Comeback erlebt! Die wunderschönen Wandbehänge, Blumenampeln, Schnullerketten und vieles mehr fügen sich wunderbar in den Boho- und Hyggetrend ein. Sie ist durch seine leicht zu lernende Knüpftechnik dem Bedürfnis nach einer befriedigenden Handarbeit, jenseits von Stricknadel und Nähmaschine, beliebter denn je. Im Kurs lernen wir die wichtigsten Knoten und fertigen einen geknüpften Wandbehäng an. Die vermittelten Fertigkeiten befähigen Sie auch über den Kurs hinaus, weitere Makramee-Projekte zu gestalten.

Materialkosten vor Ort: 15 €

Kurstermine: Sa., 21.05.22 von 11-15 Uhr
So., 22.05.22 von 11-14 Uhr
Mi., 25.05.22 von 19-21.30 Uhr

Mitzubringen: Schere

Termine: Samstag, 21.5. – Mittwoch, 25.5.2022, 11 – 15 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 2 Vormittage, 1 Abend
Gebühr: € 75,-; mind. 4/max. 8 Tn

Zauberhafte Traumfänger gestalten 5005 **NEU**

Sophia Pirrera, KreativRatgeberin und Autorin

Der Traumfänger ist längst ein Trend Accessoire geworden. In diesem Kurs lernen Sie, wie man das klassische Traumfängernetz knüpft und wie man das Kunstwerk mit Federn, Perlen Pailletten und Spitzen schmückt. Außerdem werden Grundlagen in Makramee vermittelt. Süße Träume!

Materialkosten vor Ort: 5 €

Mitzubringen: Schere

Termin: Samstag, 4.6.2022, 11 – 14 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 8 Tn



**Moodboard**5008 **NEU****Ziele und Bedürfnisse kreativ sichtbar machen**

Jule Pfeiffer-Spiekermann, Diplom-Designerin, Kunsttherapeutin

Ein Moodboard („Stimmungsbild“) kann man auf unterschiedlichste Weise herstellen: immer ist es jedoch eine Art Collage mit unterschiedlichen Materialien. Unter der Anleitung von Jule Pfeiffer-Spiekermann, Illustratorin, Kunsttherapeutin und Coach, erstellen Sie ihr individuelles



Moodboard, machen sich so ein Bild von den eigenen Wünschen, Zielen oder Projekten. So funktioniert es wie eine Visualisierungshilfe in jeder Lebenslage und kann so zu Freude, Entspannung aber auch zu mehr fokussierter Energie führen.

Mitzubringen: eine Abbildung (Foto/Kopie) von sich selbst, möglichst alleine; Klebestift & Schere; Zeitschriften zum Zerschneiden (gerne eine besonders schöne Zeitschrift mit besonders schönen Bildern!); im Vorfeld gesammelte Postkarten, Bilder, etc., die Ihnen etwas bedeuten; flache Teile, die man aufkleben kann (Stoffstücke, Geschenkband, Knopf).

Termin: *Mittwoch, 23.3.2022, 18.30 – 21.30 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 35,-; mind. 5/max. 8 Tn*

Handlettering – Workshop für Einsteiger

5010

Jule Pfeiffer-Spiekermann, Diplom-Designerin, Kunsttherapeutin

Handlettering ist nicht nur im Trend, sondern schafft eine entspannte und kreative Atmosphäre. Die schön gestalteten Handschriften sehen toll aus und eignen sich wunderbar zum Gestalten von persönlichen Karten und Geschenken. Dieser Einsteiger Workshop vermittelt an zwei Abenden (einzeln buchbar) viel über Buchstaben, Schriften und das Handwerk des Schreibens. Mit ein paar einfachen Tricks und ein wenig Übung können auch Sie Ihren Namen, nette Sprüche und kurze Schriftzüge entwerfen und zeichnen. Sie lernen geeignete Stifte und Material kennen, Sie arbeiten in einem eigenen Übungsheft, was bei Ihnen verbleibt und probieren verschiedene Brush-Pens aus. So entsteht sicherlich Lust auf mehr Handlettering! Materialgeld vor Ort zu zahlen: 5 €

Mitzubringen: Bleistift HB, Anspitzer, Radiergummi, 1 Block Din A4 Karopapier, ein Lineal (30 cm) und ein Fineliner 0,4 (z.B. Stabilo Point schwarz), alles weitere Material wird gestellt

Termin: *Mittwoch, 4.5.2022, 18.30 – 21.30 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 35,-; mind. 5/max. 12 Tn*

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

Handlettering – Workshop für Einsteiger und Geübte

5012

Jule Pfeiffer-Spiekermann, Diplom-Designerin, Kunsttherapeutin
siehe 5010

- Grafikdesignerin, Kunsttherapeutin und Coach mit Atelier in München, liebt die Schrift und das Schreiben schon lange. Durch das „angesagte“ Handlettering gibt es jetzt noch mehr Möglichkeiten, diese Begeisterung fürs „schöne Schreiben“ in Kursen zu teilen. Materialgeld vor Ort zu zahlen: 5 €



Mitzubringen: Bleistift HB, Anspitzer, Radiergummi, 1 Block Din A4 Karopapier, ein Lineal (30 cm) und ein Fineliner 0,4 (z.B. Stabilo Point schwarz), alles weitere Material wird gestellt

Termin: *Mittwoch, 25.5.2022, 18.30 – 21.30 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 35,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Comiczeichnen für Erwachsene5014 **NEU**

Jule Pfeiffer-Spiekermann, Diplom-Designerin, Kunsttherapeutin

„Ich kann gar nicht zeichnen“... das ist einer meiner meistgehörten Sätze. Obwohl das Zeichnen natürlich (wie alles Andere auch) mit viel Übung immer besser wird, so stehen doch auch hierbei leichte und machbare Schritte am Anfang. Vereinfachung ist das Geheimnis des Comiczeichnens und das erproben die Teilnehmer*innen in diesem Grundlagenkurs. Gezeichnete Figuren oder Gegenstände im Comicstil können bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten zum Einsatz kommen. Ob eine eigene Figur entwickelt wird, oder kleine Zeichnungen, die auf Gruß- und Geburtstagskarten Verwendung finden können, entscheiden die TN im Laufe des Kurses. Ein Comic-Übungsheft hilft auch nach dessen Ende beim Weitermachen.

Materialgeld vor Ort zu zahlen: 5 €

Mitzubringen: Bleistift HB, Radiergummi, Fineliner 0,4

Termin: *Mittwoch, 22.6.2022, 18.30 – 21.30 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 35,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Aquarellmalerei – kleine Gruppe

5020

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler

Die Aquarelltechnik ist die spontanste Disziplin in der Malerei und erfordert hohe Konzentration. Durch aufmerksames und einfühlsames Sehen des Motivs finden wir zu persönlichen Ausdrucksformen. Ziel ist es, zu eigenem Stil und Bildgestaltung zu finden. Wir experimentieren mit Techniken und erarbeiten verschiedene Bildmotive, vom großzügigen Pinselstrich, fließendem Verlauf bis skizzenhaftem Auftrag.



Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 5.4.2022, 19 – 21 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 1*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn*

Aquarellmalerei – kleine Gruppe II 5021

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler
siehe 5020

Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

Termine: **Dienstag, 26.4. – Dienstag, 24.5.2022, 19 – 21 Uhr**
Ort: **VHS-Raum 1**
Dauer: **5 Abende**
Gebühr: **€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn**

Aquarellmalerei – kleine Gruppe III 5022

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler
siehe 5020

Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

Termine: **Dienstag, 21.6. – Dienstag, 19.7.2022, 19 – 21 Uhr**
Ort: **VHS-Raum 1**
Dauer: **5 Abende**
Gebühr: **€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn**

Anfänger-Basis-Nähkurs 5030

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Von Grund auf lernen Sie die richtigen Techniken für den Umgang mit Ihrer Nähmaschine, mit Textilien und mit Schnittmustern. Auf Übungsstoffen erlernen Sie die wichtigsten Nähte und Säume, Reißverschluss, Knopf und Knopflöcher und vieles mehr. Ab dem 3. Abend fertigen Sie dann Ihr erstes selbst genähtes Kleidungsstück, z.B. einen einfachen Rock, eine einfache Hose oder auch eine Tasche. Somit kann jeder Einzelne am Ende des Kurses stolz sein erstes selbst gefertigtes Kleidungsstück mit nach Hause nehmen. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Burger-Jehle unter 08756/8129894.



Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine, evtl. vorhandene Schnittmuster, Stoffe, Schreibzeug, Notizblock, Stoff- und Papierschere, alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen

Termine: **Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 6.4.2022, 19 – 21 Uhr**
Ort: **VHS-Raum 1**
Dauer: **5 Abende**
Gebühr: **€ 75,-; mind. 3/max. 6 Tn**



HIRSCHPOINTNER
Haushaltswaren

Damit Kochen Freu(n)de macht...

Thalbacher Straße 16 • 85368 Moosburg
Fon. 0 87 61 / 23 18 • Fax: 0 87 61 / 42 76

Fortgeschrittenen-Nähkurs 5032

Aufbau- und Projektkurs

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Sie planen ein aufwändigeres oder technisch anspruchsvolleres Projekt? Zum Beispiel ein Dirndl oder ein außergewöhnliches Outfit für einen besonderen Anlass, einen Blazer oder ein Kleid, für das Sie eine Anleitung benötigen. Die Dozentin bespricht mit Ihnen Ihr Projekt und die Abfolge, gibt Verarbeitungstipps und weist auf mögliche Problemstellen hin. An schwierigen Stellen wird für alle Kursteilnehmer gezeigt, wie es geht. Sie erlernen wie und wo man korrigieren muss, um die Passform zu optimieren. Trauen Sie sich! Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Burger-Jehle unter 08756/8129894.

Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine, evtl. vorhandene Schnittmuster, Stoffe, Schreibzeug, Notizblock, Stoff- und Papierschere, alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen

Termine: **Montag, 7.3. – Montag, 11.4.2022, 19 – 21 Uhr**
Ort: **VHS-Raum 1**
Dauer: **6 Abende**
Gebühr: **€ 90,-; mind. 3/max. 6 Tn**

Fortgeschrittenen – Nähkurs II 5033

Aufbau- und Projektkurs

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin
siehe 5032

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Burger-Jehle unter 08756/8129894.

Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine, evtl. vorhandene Schnittmuster, Stoffe, Schreibzeug, Notizblock, Stoff- und Papierschere, alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen

Termine: **Montag, 25.4. – Montag, 30.5.2022, 19 – 21 Uhr**
Ort: **VHS-Raum 1**
Dauer: **6 Abende**
Gebühr: **€ 90,-; mind. 3/max. 6 Tn**

DIE JUNGE VHS KINDER- UND JUGENDPROGRAMM KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Kunst für Kinder 6400

für Kinder ab 8 Jahren

Gertraud Wagner

Wir treffen uns zu diesem Kurs, um in kreativer Atmosphäre Freude am Malen und Zeichnen zu haben, Anleitung zu bekommen, aber auch völlig freies Schaffen zu praktizieren – beides soll möglich sein. Ausgangspunkt ist die Bildbetrachtung. Das „Sehen“ geübt zu haben, stärkt und inspiriert beim künstlerischen Schaffen und ist eine wichtige Grundlage für die Eigenständigkeit. Eine Bildbesprechung zum Abschluss soll der Bestätigung und Motivation dienen und das künstlerische Selbstbewusstsein stärken.

Materialkosten (Papier) vor Ort: 5 €

Mitzubringen: Farbkasten, Lappen, Pinsel, Zeichenpapier ab DIN A3 (kann auch gestellt werden), Stifte, Kreide o. ä.

Termine: **Freitag, 18.3. – Freitag, 1.4.2022, 15 – 17 Uhr**
Ort: **VHS-Raum 1**
Dauer: **3 Nachmittage**
Gebühr: **€ 30,-; mind. 5/max. 8 Tn**



GESUNDHEIT UND SPORT
Zumbini® 6605
für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa ...)

Bianca Lengfeld, Zumba Instructor B1 Lizenz

Die Zumbini®-Philosophie geht davon aus, dass Musik angeboren ist und Kinder mit musikalischen Fähigkeiten zur Welt kommen. Der Kurs unterstützt die Kinder dabei, Musik zu fühlen und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Musik macht Spaß und wenn etwas Spaß macht, lernen wir, ohne es zu bemerken. Kleine Kinder werden von einer unterhaltsamen, sicheren und dennoch strukturierten Spielumgebung profitieren und ihre sozialen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten entwickeln. Im Kurs beteiligen sich alle am Musizieren und an den Bewegungen zur Musik, ohne ein Leistungsziel zu fokussieren. Wichtig ist das Lernen durch Freude an der Musik, sowohl durch aktives als auch passives Dabeisein des Kindes. Die Teilnahme der Betreuungsperson ist entscheidend. Sie sind die Vorbilder und der „Spiegel“ für ihre Schützlinge. Dadurch wird die emotionale Bindung zwischen Mama, Papa oder auch Oma oder Opa und dem Kind gefördert. Der Kurs bietet somit eine optimale Gelegenheit, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken..

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Freitag, 25.3. – Freitag, 20.5.2022, 16.15 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Nachmittage
Gebühr: € 56,-; mind. 4/max. 8 Tn

Zumbini® II 6606
für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

 Bianca Lengfeld, Zumba Instructor B1 Lizenz
 siehe 6605

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Freitag, 24.6. – Freitag, 22.7.2022, 16.15 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 40,-; mind. 4/max. 8 Tn

Zumba® kids junior 6610
von 4 bis 6 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Die Kinder erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. So funktioniert's: Zumba® Kurse sind unterhaltsame, energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreos. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Vorteile: Dadurch unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten, wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 6.4.2022, 15 – 15.45 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 8 Tn

Zumba® kids junior II 6611
von 4 bis 6 Jahre

 Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin
 siehe 6610

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Mittwoch, 27.4. – Mittwoch, 1.6.2022, 15 – 15.45 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 6 Nachmittage
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 8 Tn

Zumba® kids junior III 6612
von 4 bis 6 Jahre

 Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin
 siehe 6610

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Mittwoch, 22.6. – Mittwoch, 20.7.2022, 15 – 15.45 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 8 Tn

Zumba® kids 6613
von 7 bis 11 Jahre

 Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin
 siehe 6610

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 6.4.2022, 16 – 17 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 45,-; mind. 5/max. 8 Tn


Zumba® kids II 6614
von 7 bis 11 Jahre

 Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin
 siehe 6610

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Mittwoch, 27.4. – Mittwoch, 1.6.2022, 16 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 6 Nachmittage
Gebühr: € 54,-; mind. 5/max. 8 Tn

Zumba® kids III 6615
von 7 bis 11 Jahre

 Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin
 siehe 6610

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termine: Mittwoch, 22.6. – Mittwoch, 20.7.2022, 16 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 45,-; mind. 5/max. 8 Tn

Frühjahr / Sommer 2022



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer hätte sich das vor zwei Jahren vorstellen können? 2019 feierten wir 100 Jahre Volkshochschule in Deutschland und 40 Jahre Volkshochschule in Zolling. Weiterbildungsangebote in allen nur denkbaren Facetten und Bereichen des täglichen Lebens frei und für jedermann zugänglich.

Und heute? Liegt Ihnen wieder unser neues Programmheft vor, mit dem Unterschied, dass die Teilnahme an unseren Kursen nur noch unter sich ständig neu definierenden Regeln stattfinden kann. Ich muss zugeben, es wird zunehmend anstrengender, den Durchblick zu behalten und ruhig zu bleiben. Dennoch habe ich die Hoffnung, dass letztendlich der menschliche Zusammenhalt und das Verständnis füreinander uns aus der Pandemie bringen werden.

Ich hoffe, Sie finden den ein oder anderen Kurs in unserem Angebot, der Sie anspricht. Empfehlen kann ich Ihnen auch in diesem Frühjahr wieder die Outdoor-Kurse, denn die sind – oder waren es zumindest bisher – von jeglichen Reglementierungen ausgenommen.

Viel Freude bei der Lektüre und bleiben Sie gesund!

Ihre Corinna Steinecke

**„Es kann keine Heilung im Körper stattfinden,
wenn wir die Heilung nicht in unserem Geist
und in unserem Herzen haben.“**

Dr. Joe Dispenza

Anmeldung

- online: www.vhs-moosburg.de
- per Telefon, Fax oder Email
- schriftlich mit der Anmeldekarte
- gerne auch persönlich

Sprechzeiten

täglich 9 – 12 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten können Sie uns gerne eine Nachricht zukommen lassen:

Telefon 081 67 6943-32

Telefax 087 61 7225-14

Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 087 61 7225-0 oder Email buero@vhs-moosburg.de zur Verfügung.

Weitere Informationen unter

www.vhs-moosburg.de, Menüpunkt vhs-zolling

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. gelten auch für die vhs Zolling.

TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

Februar

Dienstag, 22.2.2022

Z312 9.00 Refresh your English – learning by talking (B2)
Z310 10.45 A new start – Refresher (A1/A2)

Mittwoch, 23.2.2022

Z311 9.00 English – Refresher (A2 / B1)

März

Montag, 7.3.2022

Z550 12.00 Gitarre am Montag
Z220 18.00 Einstieg am PC
Z466 18.30 PILATES in Attenkirchen
Z480 19.00 Zumba® mit Melanie
Z626 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Dienstag, 8.3.2022

Z462 8.30 PILATES in Wolfersdorf
Z554 9.00 Gitarre am Dienstagvormittag
Z540 13.00 Blockflötenunterricht mit Elise-Anne

Mittwoch, 9.3.2022

Z573 14.00 Geige in Attenkirchen
Z620 15.00 Kindertanz in Zolling
Z622 16.00 Kindertanz in Zolling
Z444 18.00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z599 19.00 „Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel-Chor der vhs
Z472 19.30 Bodyfit & Mobility
Z445 19.45 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 10.3.2022

Z442 8.45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z452 9.00 Starker Rücken – Straffer Bauch
Z456 10.00 Fit mit Baby/ Kind
Z460 10.00 PILATES in Wolfersdorf
Z572 14.00 Geige in Zolling
Z468 17.30 PILATES in Zolling
Z330 18.00 Italienisch für Anfänger – Chiaro A1 Nuova Edizione
Z464 18.00 PILATES in Wolfersdorf

Freitag, 11.3.2022

Z474 11.00 Fit und zufrieden ins Wochenende
Z560 14.00 Klavier für Anfänger in Zolling
Z482 17.15 Tanzmix – Oriental, Latino, Hiphop
Z400 18.00 Stress lass nach – Workshop zur Stressbewältigung
Z501 18.30 Strudelvariationen – von herzlich bis süß

Samstag, 12.3.2022

Z530 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...

Montag, 14.3.2022

Z341 10.00 Spanisch A1 für den Urlaub
Z478 19.45 HIIT Training in Attenkirchen

Mittwoch, 16.3.2022

Z340 11.00 Spanisch Konversations- und Auffrischkurs

Donnerstag, 17.3.2022

Z575S 14.00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren
Z105 19.00 Vortrag: Hilfe für pflegende Angehörige

Montag, 21.3.2022

Z221 18.00 Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)

Freitag, 25.3.2022

Z502 18.30 Die mediterrane Küche – herziges kochen

Samstag, 26.3.2022

Z154 14.00 Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

April

Montag, 4.4.2022

Z228 18.00 Internet-Recherche für Anfänger

Samstag, 9.4.2022

Z531 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...

Montag, 11.4.2022

Z601 8.00 12. Klasse Gymnasium Osterferien
Z601NT 11.00 12. Klasse FOS/BOS – nicht-technischer Zweig Osterferien
Z601T 15.00 12. Klasse FOS/ BOS – technischer Zweig Osterferien
Z602 18.00 13. Klasse FOS/BOS Osterferien

Dienstag, 19.4.2022

Z603 8.00 Mittlere Reife – nicht-mathemat.. Zweig, Osterferien
Z607 11.00 Mittlere Reife M-Zweig, Osterferien
Z605 15.00 Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Ostertferien

Montag, 24.4.2022

Z110 9.30 Exkursion „Frühjahrskur mit Wildkräutern“
Z115 14.00 Waldbaden

Montag, 25.4.2022

Z222W1 18.00 WORD Grundlagen
Z627 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Dienstag, 26.4.2022

Z450 18.00 Rücken Fit
Z451 19.00 Rücken Fit

Mittwoch, 27.4.2022

Z432 18.00 Lauf-Treff

Donnerstag, 28.4.2022

Z100 20.00 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand
Z422 18.15 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Freitag, 29.4.2022

Z640 16.00 Upcycling: Windlichter aus Altglas

Samstag, 30.4.2022

Z155 14.00 Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

Mai

Donnerstag, 5.5.2022

Z151 19.30 Vortrag: Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt

Freitag, 6.5.2022

Z503 18.30 Spargel und Erdbeeren – eine edle Delikatesse

Samstag, 7.5.2022

Z410 10.00 Massage für Zwei

Montag, 9.5.2022

Z222W2 18.00 WORD Aufbaukurs

Samstag, 14.5.2022

Z532 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...
Z490 14.00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

Montag, 16.5.2022

Z223E1 18.00 EXCEL Grundlagen

Dienstag, 17.5.2022

Z412 19.30 Die Chakra-Atmung – Stress einfach und schnell los lassen

Donnerstag, 19.5.2022

Z101 20.00 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Freitag, 20.5.2022

Z504 18.30 Biergartenrezepte für Balkon und Terrasse

Samstag, 21.5.2022

Z430 8.30 Nordic Cross Skating
Z152 14.00 Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen

Samstag, 28.5.2022

Z156 14.00 Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

Dienstag, 31.5.2022

Z628 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
Z500 18.00 Die indische Küche – exotisch würzig

Juni

Samstag, 4.6.2022

Z533 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...

Dienstag, 7.6.2022

Z604 8.00 Mittlere Reife – nicht-mathemat.. Zweig, Pfingstferien
Z608 11.00 Mittlere Reife M-Zweig Pfingstferien
Z606 15.00 Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Pfingstferien

Montag, 20.6.2022

Z624 14.30 Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren
Z625 15.30 Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren
Z481 19.00 Zumba® mit Melanie

Donnerstag, 23.6.2022

Z443 8.45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z453 9.00 Starker Rücken – Straffer Bauch
Z457 10.00 Fit mit Baby/ Kind

Samstag, 25.6.2022

Z484 14.30 Filipino Fighting Arts – Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprog

Juli

Freitag, 8.7.2022

Z226 18.00 PowerPoint Präsentationen

Samstag, 9.7.2022

Z534 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...
Z225 10.00 Einführung in die Datenbankssoftware ACCESS

Montag, 11.7.2022

Z223E2 18.00 EXCEL Aufbaukurs

Donnerstag, 14.7.2022

Z150 18.00 Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht

Donnerstag, 21.7.2022

Z102 20.00 Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung

Freitag, 22.7.2022

Z224 18.00 VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications

Samstag, 23.7.2022

Z485 14.30 Filipino Fighting Arts – Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprog

Montag, 25.7.2022

Z227 18.00 Datensicherung und Aufräumen im System

Freitag, 29.7.2022

Z505 18.30 Heidelbeeren – eine gesunde Waldfrucht!

September

Freitag, 23.9.2022

Z535 19.00 Der Hopfen – das Gold der Hallertau



GESELLSCHAFT UND LEBEN

RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand **Z100**

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der 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

Termin: *Donnerstag, 28.4.2022, 20 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern **Z101**

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Ersparnis nicht aus um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten“.

Der leicht verständliche Vortrag behandelt u. a. folgende Themen:

- Unterhaltsverpflichtung der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte
- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Donnerstag, 19.5.2022, 20 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

VHS-Hinweis

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

Vortrag

Patientenverfügung / Betreuungsverfügung **Z102**

Monika Blümel

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – so sichern Sie sich und Ihre Familie ab.

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.

Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.

Was viele nicht wissen:

Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?

- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen? **Betreuungsverfügung:**

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?

- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?

- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Donnerstag, 21.7.2022, 20 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Vortrag

Hilfe für pflegende Angehörige – Informationen über die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung **Z105**

Martina Bilic, Pflegeberaterin AOK Freising

Wenn Pflege nötig wird tauchen meist viele Fragen auf. Gut zu wissen, was Sie nun tun können und wer Ihnen weiterhilft. Je besser Sie informiert sind, desto leichter wird es Ihnen fallen, mit der neuen Herausforderung umzugehen. Diese Veranstaltung möchte Sie hierbei unterstützen und Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen geben.

Mitzubringen: evtl. Schreibzeug

Termin: *Donnerstag, 17.3.2022, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 9,-; mind. 4/max. 12 Tn*

**HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN****Exkursion****„Frühjahrskur mit Wildkräutern“ Z110 **

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

Termin: Sonntag, 24.4.2022, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 15 Tn

Waldbaden Z115**Eintauchen und Auftanken**

Ulrike Gänßle, Naturcoach und Trainerin

Der Wald kann vieles – nur eines nicht – er kommt nicht zu dir nach Hause.

Wenn du Lust auf einen Besuch im Wald hast, eine Auszeit suchst, Kraft und Ruhe tanken möchtest und daran interessiert bist, mit gezielten Übungen deine Sinne zu trainieren, dann lade ich dich herzlich zum Waldbaden ein. Mein Motto: Bewusst Atmen, Gehen, Dankbar SEIN... die Fortsetzung lüften wir beim Waldbaden. Erlebe die Faszination der Natur und erfahre Neues über die Heilkräfte des Waldes.



Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen, Trinken, Zeckenschutz

Termin: Sonntag, 24.4.2022, 14 – 17 Uhr
Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper
Gebühr: € 18,-; mind. 4/max. 15 Tn

PSYCHOLOGIE/FAMILIE**Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht Z150**

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.

Monika Stein, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising
Alexandra Becher, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising
Saskia Lenz, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V.

Petra Hanrieder-Böld, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V.
Elisabeth Fisel, Hospizbegleiterin bei der Hospizgruppe Freising e.V.

Mitzubringen: evtl. Getränk und Brotzeit für die Pause.

Termin: Donnerstag, 14.7.2022, 18 – 21.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 15,-; mind. 8/max. 12 Tn

Vortrag**Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt Z151 **

Denise Kufer

Wer in eine Lebenskrise geraten ist, hat oft das Gefühl, dass ihm oder ihr die Situation über den Kopf wächst, man fühlt sich wie gelähmt und sieht den Weg raus aus der Krise nicht. In meinem Vortrag arbeiten wir mit 6 einfachen Fragen, die oft zu mehr Bewusstsein über die eigene Situation und Stück für Stück hin zur Lösung führen.

Termin: Donnerstag, 5.5.2022, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 15,-; mind. 4/max. 12 Tn

**Denise Kufer**

In jeder noch so unangenehmen Situation im Leben ist Raum für mehr vom Guten, davon bin ich aus tiefstem Herzen überzeugt. Das Gute, Wunderbare und Schöne sowie die Erfüllung im Leben zu entfalten, ist mein Lebensmotto und täglicher Antrieb – sowohl im Familienleben mit meinem Mann und zwei Söhnen als auch in meiner täglichen Arbeit mit Klienten.

Egal wie groß die Herausforderung im Leben auch sein mag, es lohnt sich durch Veränderung des eigenen Bewusstseins und Auflösungsarbeit Schritt für Schritt das Geschenk dahinter zum Vorschein zu bringen. Denn das Leben meint es immer gut mit uns. Manchmal sperren wir uns mit aller Kraft dagegen und müssen erst unseren Standpunkt verändern und alte Wunden heilen, um das Gute darin zu erkennen.

Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen Z152 

Denise Kufer

Durch das Gesetz der Resonanz ziehen sich Energien von gleicher Qualität an. Erleben wir immer wieder Situationen, die ähnliche Gefühle in uns auslösen, wie z.B. Ängste, Traurigkeit, Wut, das Gefühl von ausgegrenzt sein etc., lagern sich diese Gefühle am selben Ort in unserem Körper oder in unserem Energiefeld ab – Blockaden entstehen. In diesem Kurs erlernen Sie ein einfaches und praktisches Werkzeug, wie Sie diese Blockaden auflösen können.

Termin: Samstag, 21.5.2022, 14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

**Lebensfreude – Eigenliebe –
Abgrenzung: Die Arbeit mit der
inneren Familie**

Z154

**Teil 1: Das innere Kind**

Denise Kufer

Die innere Familie ist symbolischer Ausdruck für drei grundsätzliche Prinzipien, die wir alle in uns tragen. Das weibliche Prinzip (innere Frau), das männliche Prinzip (innerer Mann) und das kindliche Prinzip (inneres Kind). Können sich diese drei Prinzipien in Harmonie im Leben entfalten, führt dies immer zu mehr Lebensfreude (inneres Kind), mehr Eigenliebe (innere Frau) und mehr Abgrenzung und einer Balance von Aktivität und Passivität im Leben (innerer Mann).

Da es sinnvoll ist, sich jedem Prinzip ausführlich zu widmen, besteht der Kurs aus drei Teilen.

Teil 1 Das innere Kind: Entfaltung der Lebenskraft und Lebensfreude

Teil 2 Die innere Frau: Entfaltung der Eigenliebe

Teil 3 Der innere Mann: Entfaltung einer gesunden Abgrenzung und Aktivität

Die Teile sind auch einzeln buchbar. Bei Buchung aller drei Teile erhalten Sie einen Nachlass von 10%.

Termin: Samstag, 26.3.2022, 14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

**Lebensfreude – Eigenliebe –
Abgrenzung: Die Arbeit mit der
inneren Familie**

Z155

**Teil 2: Die innere Frau**

Termin: Samstag, 30.4.2022, 14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

**Lebensfreude – Eigenliebe –
Abgrenzung: Die Arbeit mit der
inneren Familie**

Z156

**Teil 3: Der innere Mann**

Termin: Samstag, 28.5.2022, 14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

BERUF UND KARRIERE**EDV-GRUNDLAGENKURSE/
BERUFSOFTWARE**

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, EDV-Raum/1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255

Einstieg am PC

Z220

Manfred Bichler

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wie viel Vorwissen Sie mitbringen.

Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 14.3.2022, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

**Einführung in Microsoft-Office
(2010, 2013, 2016)**

Z221

Manfred Bichler

In diesem Kurs wird eine Einführung in die gängigen Microsoft Office-Anwendungen geboten:

WORD, POWERPOINT und EXCEL; dazu die Datenbanksoftware ACCESS und die Programmiersprache VBA. Die Kursteilnehmer erfahren, was jedes Modul leistet und wie es optimal eingesetzt werden kann.

Hinweis: Mit diesem Kurs können Sie Ihre persönliche Kursplanung im EDV-Bereich optimal vorbereiten.

Termine: Montag, 21.3. – Montag, 28.3.2022, 18 – 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Grundlagen

Z222W1

für Einsteiger

Manfred Bichler

Mit dem Programm WORD von Microsoft Office können Briefe an Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreiert werden.

Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

- Textgestaltung- und Formatierung
- Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
- Einfügen von Objekten wie Fotos oder Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

Termine: Montag, 25.4. – Montag, 2.5.2022, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Aufbaukurs

Z222W2

Manfred Bichler

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden.

Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung!

Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

Termin: Montag, 9.5.2022, 18 – 21 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

**EXCEL-Grundlagen Z223E1****- auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen -**

Manfred Bichler

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet: Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, Fahrtenbücher und vieles andere strukturiert erfassen, verwalten und analysieren. Daher ist EXCEL eines der am häufigsten angewandten Office-Programme.

In diesem Kurs erlernen wir

- allgemeine Tabellengrundlagen
- Zellformatierung
- bedingte Formatierung
- Formeln zur Berechnung von Tabellenwerten
- Formelziehen
- Bearbeitung von größeren Tabellen und Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- einfache Diagramme

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer, besondere Wünsche können aufgrund der Gruppengröße ebenfalls berücksichtigt werden.

Termine: Montag, 16.5. – Montag, 4.7.2022, 18 – 20 Uhr**Dauer:** 6 Termine**Gebühr:** € 130,-; mind. 3/max. 10 Tn**EXCEL – Aufbaukurs Z223E2****für Fortgeschrittene**

Manfred Bichler

Anhand von vielen Beispielen vertiefen wir die Kenntnisse in EXCEL: Die Anwendung von Formeln und Funktionen, sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiter verwendet werden können. Und wir üben den Umgang mit größeren Datenmengen.

Termine: Montag, 11.7. – Montag, 18.7.2022, 18 – 21 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn**VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications Z224****für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)**

Manfred Bichler

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist. Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Freitag, 22.7. – Freitag, 29.7.2022, 18 – 22 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn**Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS Z225**

Manfred Bichler

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank. Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware.

Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.

Termine: Samstag, 9.7. – Samstag, 16.7.2022, 10 – 14 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn**PowerPoint Präsentationen Z226****für Jugendliche und Erwachsene Anfänger**

Manfred Bichler

Einfach und schnell erstellen Sie mit PowerPoint wirkungsvolle Präsentationen für Firmenvorträge, Referate oder Familienfeste. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine Präsentation durch Hinzufügen neuer Folien, Texte, Bilder und individueller Animationen und Übergänge zu gestalten.

Termine: Freitag, 8.7. – Freitag, 15.7.2022, 18 – 20 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn**Datensicherung und Aufräumen im PC-System Z227****- Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank -**

Manfred Bichler

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an:

Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend!

Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen.

Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

Termin: Montag, 25.7.2022, 18 – 21 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn**Internet-Recherche Z228****für Anfänger**

Manfred Bichler

In diesem Kurs geht es um die Suche im Internet und den Umgang mit Informationen. Wie unterscheidet sich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde?

Termin: Montag, 4.4.2022, 18 – 21 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn**PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG****Fit die Bewerbung – Die für ersten Sekunden Z260**

Michael Schlögl

Es sind die ersten Sekunden, die über Erfolg und Misserfolg in einem Bewerbungsverfahren bestimmen. Bereits die ersten Sätze im Anschreiben prägen den weiteren Verlauf. Die Personalverantwortlichen müssen positiv überrascht werden, damit sie weiterlesen und eine Einladung zum Vorstellungsgespräch aussprechen. Dort angekommen sind wieder die ersten Momente von enormer Bedeutung. Wie Ihnen das gelingt und was dabei noch wichtig ist, erleben Sie im Workshop.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termine: nach Bedarf, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich!**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**Gebühr:** Gebühr auf Anfrage; mind. 1/max. 6 Tn



SPRACHEN



Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zur jeweiligen Dozentin, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

Probestunde

Sie können unverbindlich und kostenlos bis zu zwei Probestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren.

Gebühr

Die Höhe der Gebühr wird bei Sprachkursen wegen der Möglichkeit von Probestunden und der Gebührenstaffelung je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und dann nicht mehr geändert.

Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse mit **13 Terminen** à 90 Minuten

- € 260,00 bei 2 Tn
- € 180,00 bei 3 Tn
- € 140,00 bei 4 Tn
- € 133,00 bei 5 Tn
- € 103,00 ab 6 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG, wenn nicht anders angegeben.

ENGLISCH

Hinweis:

Die Englischkurse werden bei eingeschränktem Präsenzunterricht online über Zoom durchgeführt. Hierfür benötigen die Teilnehmer einen Computer, Tablet oder ein Handy mit Mikrofon und Kamera sowie eine stabile Internetverbindung.

Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

Vormittagskurs

Z310

A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal lernen bzw. von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen.

So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Termine: *Dienstag, 22.2. – Dienstag, 21.6.2022, 10.45 – 12.15 Uhr*



Vormittagskurs

Z311

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs werden Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre auffrischen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu stärken. Darüber hinaus lesen wir eine Lektüre und unterhalten uns in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie jederzeit in den laufenden Kurs neu einsteigen.

I'm looking forward to welcoming you to this English class. Come and join us!

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Termine: *Mittwoch, 23.2. – Mittwoch, 22.6.2022, 9 – 10.30 Uhr*



Vormittagskurs

Z312

Refresh your English – learning by talking (B2)

Sabine Durst

Refresh your English by speaking, reading and listening. We're going to talk about various topics and listen to English texts so you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. Besides we're going to read an English book and revise English grammar regularly or if requested. That's why it's no problem to join the running course. We are always happy to welcome new members. Give it a try, you'll enjoy talking and improving your English.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.

Termine: *Dienstag, 22.2. – Dienstag, 21.6.2022, 9 – 10.30 Uhr*



ITALIENISCH

Abendkurs

Italienisch für Anfänger

Chiara A1 – Nuova Edizione

Z330

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Chiara! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272 ab Lektion 3-4

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 7.7.2022, 18 – 19.30 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*

**SPANISCH****Spanisch Konversations- und Auffrischkurs** Z340

für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen

Magaly Wäcker

Findet, wenn nötig, online statt.

Bienvenidos a las clases de Español!

Sie haben Ihr Spanisch vergessen? Sie fühlen sich unsicher oder möchten spontaner sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden die Grammatik wiederholen (die Zeitformen) und mehr. Außerdem werden wir das Sprechen in verschiedenen alltäglichen Situationen üben.

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe B1/B2

Mitzubringen: nur gute Laune.

Termine: **Mittwoch, 16.3. – Mittwoch, 6.7.2022, 11 – 12.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG**

Spanisch A1 für den Urlaub Z341**Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Magaly Wäcker

Findet, wenn nötig, online statt.

Sie werden lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z.B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen. Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in der jeweiligen Situation angemessen reagieren können.

Termine: **Montag, 14.3. – Montag, 4.7.2022, 10 – 11.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG**

GESUNDHEIT**GESUNDHEIT/FITNESS****Hinweise für Gesundheits- und Fitnesskurse****Krankenkassenzuschuss**

Kurse, die für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zugelassen sind, werden im Programmheft mit dem Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gekennzeichnet. Alle anderen Kurse zur Gesundheitsförderung bzw. zur Prävention, werden von den Krankenkassen teilweise im Rahmen von sogenannten Bonusprogrammen bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit der von Ihnen ausgesuchte Kurs förderungsfähig ist. Vielen Dank!

**Schnupperstunde**

Sie können bei einigen Kursen auf Nachfrage bei der vhs Zolling schnuppern. Falls Sie sich bis zwei Tage nach der ersten Kursstunde schriftlich, gerne auch per Email, über die vhs Zolling abmelden, berechnen wir Ihnen nur die anteilige Kursgebühr.

MEDIZINISCHE THEMEN**WORKSHOPS & VORTRÄGE****Stress lass nach – Workshop zur Stressbewältigung** Z400

Claudia Bader, Life Balance Coach

Familie, Beruf, Haushalt, Ehrenämter und vieles mehr zerran täglich an uns und drohen uns krank zu machen. Wir hetzen von einem zum anderen. Doch wo bleiben wir dabei?

Wie kann man Stressauslöser erkennen, Stress dauerhaft verringern und mehr Lebensqualität erhalten?

In diesem Workshop lernen wir unsere persönlichen Stressfaktoren kennen, ermitteln unsere inneren Antreiber und lernen, diese zu dämpfen. Wir setzen uns ganz konkrete, kleine, realistische Ziele, um die Belastungen zu reduzieren.

Bei jedem Treffen erhalten Sie neue Impulse, die wir dann beim nächsten Mal besprechen und vertiefen.

Als ausgebildete Entspannungstrainerin vermittele ich Ihnen zusätzlich effektive Entspannungsübungen, die Ruhe und Erholung in Ihren Alltag bringen.

Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zum Workshop!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Matte, Kissen und Decke

Termine: **Freitag, 11.3.2022, 18 – 20.30 Uhr**
Freitag, 25.3.2022, 18 – 20.30 Uhr
Freitag, 8.4.2022, 18 – 20.30 Uhr

Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

Dauer: 3 Termine**Gebühr:** € 75,-; mind. 4/max. 8 Tn**ENTSPANNUNG****UND KÖRPERERFAHRUNG****Massage für Zwei** Z410

– für Paare, Freunde & Freundinnen, Schwestern

Susanne Hauser

An diesem Tag werden Ihnen und Ihrer/m Massagepartner/in angenehme und hilfreiche Massagetechniken gezeigt, die Sie anwenden können, um sich gegenseitig zu unterstützen. In einer Einführung erfahren Sie Wissenswertes rund um die Öle, mit denen Sie massieren können und die zum Wohlbefinden beitragen. Die von Ihnen kreierte individuelle Mischung verwenden Sie dann für die gegenseitige Massage.

Anmeldungen bitte paarweise.

Hinweis: Eine Stunde Mittagspause zur eigenen Verfügung.

Mitzubringen: 2-3 große Handtücher, 2-3 Kissen oder Nackenrollen, Kuscheldecke, 1-2 Isomatten, bequeme Kleidung

Termin: **Samstag, 7.5.2022, 10 – 17 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

Dauer: 1 Tag**Gebühr:** € 55,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Susanne Hauser**

Schon lange begleiten mich die ätherischen Öle mit ihren herrlichen Düften. Während meiner Ausbildung zur Aromapraktikerin kam die Massage dazu. Auch dieses Feld habe ich vertieft in verschiedenen Richtungen.

Mir liegt es am Herzen, dass eine Atmosphäre von Wohlgefühl und Loslassen-können entsteht, dass eine Auszeit aus dem „Draußen“ möglich ist und Körper und Geist entspannen können.

Die Chakra-Atmung – Stress einfach und schnell los lassen **Z412** **NEU**

Denise Kufer

Richtige Atmung hat maßgeblichen Einfluss darauf, wie schnell wir uns entspannen und innerlich ins Gleichgewicht bringen können. In diesem Workshop stimulieren wir mit unserer Atmung die 7 essentiellen Energiezentren (Chakren) in unserem Körper und können dadurch vielschichtige und auch sehr alte Verspannungen und Anspannungen leicht und sanft lösen.

Termin: **Dienstag, 17.5.2022, 19.30 – 21.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Gebühr: **€ 15,-; mind. 4/max. 8 Tn**

Abendkurs

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson **Z422** **NEU**

Claudia Bader, Entspannungstrainerin und Physiotherapeutin

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das bewusste Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut.

Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst. Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird mit 50 bis 80% gemäß §§ 20 und 20a SGB V bezuschusst.

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

Termine: **Donnerstag, 28.4. – Donnerstag, 7.7.2022, 18.15 – 19.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Dauer: **8 Termine**
Gebühr: **€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn**

**OUTDOORTRAINING**

Nordic Cross Skating **Z430** **NEU**

Einsteigerkurs, Langlauf-Skating im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Blading 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 ein 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 120kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 47) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 18.5.2022.

Die Teilnehmer sind mit der Weitergabe persönlicher Daten wie Email-Adresse und Mobilnummer zur Kontaktaufnahme durch die Kursleitung mit Anmeldung einverstanden.

Mitzubringen, falls vorhanden: (Fahrrad)Helm, Inlineskate-Protektoren (Hand, Knie, Ellenbogen). Diese können auch bei der Kursleitung nach Rücksprache ausgeliehen werden.

Termin: **Samstag, 21.5.2022, 8.30 – 11.30 Uhr**
Ort: **Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Zolling, Am Amperkanal 1**
Gebühr: **€ 75,-; mind. 4/max. 8 Tn**

Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger **Z432** **NEU**

Stefanie Spachtholz

Laufen hält gesund, aber nur mit der richtigen Technik. Diese erlernen Sie in diesem Kurs unter professioneller Anleitung in der Kleingruppe. Zwischen den Laufeinheiten gibt es gezielten Kraftsport für Läufer und kurze theoretische Bestandteile. Werden Sie zum Läufer, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger! Der Kurs ist auch für Ungeübte und Personen aller Altersklassen möglich!

Hinweis: Drei Einheiten finden auf dem Trimm-Dich-Pfad in Freising statt.

Mitzubringen: evtl Getränk

Termine: **Mittwoch, 27.4. – Mittwoch, 29.6.2022, 18 – 19 Uhr**
Ort: **Zolling, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim, Am Amperkanal 1**
Dauer: **8 Termine**
Gebühr: **€ 56,-; mind. 5/max. 10 Tn**

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.



YOGA & QIGONG

QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z442

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

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 8.45 – 10.15 Uhr*

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Dauer: *10 Vormittage*

Gebühr: *€ 95,-; mind. 6/max. 14 Tn*

QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z443

Termine: *Donnerstag, 23.6. – Donnerstag, 28.7.2022, 8.45 – 10.15 Uhr*

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Dauer: *6 Vormittage*

Gebühr: *€ 57,-; mind. 6/max. 14 Tn*

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z444

Tina Schlossorsch

Hatha Yoga führt zum Gleichgewicht von Körper und Geist. Im Vordergrund dieser sanften, meditativen Stunden steht die Verbindung der Atmung mit der Übung, so dass tiefe Entspannung und Wohlbefinden eintreten. Die Yogastunden gliedern sich in eine Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas). Begleitet von der progressiven Muskelrelaxation und Autosuggestion wird die Endentspannung eingeleitet, in der Körper und Geist erneut loslassen dürfen.

Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 6.4.2022, 18 – 19.30 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

Dauer: *5 Termine*

Gebühr: *€ 45,-; mind. 6/max. 7 Tn*

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z445

Forderndes Yoga für Geübte

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 6.4.2022, 19.45 – 21.15 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

Dauer: *5 Termine*

Gebühr: *€ 45,-; mind. 5/max. 7 Tn*

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 081 67/69 43-32

GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit Z450

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

Termine: *Dienstag, 26.4. – Dienstag, 26.7.2022, 18 – 19 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *10 Termine, nicht am 24.5., 12.7.*

Gebühr: *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Rücken Fit Z451 NEU

Termine: *Dienstag, 26.4. – Dienstag, 26.7.2022, 19 – 20 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *10 Termine, nicht am 24.5., 12.7.*

Gebühr: *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Vormittagskurs**Starker Rücken – Straffer Bauch Z452**

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Fachkrankenenschwester für Intensivpflege & Anästhesie

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch – und Gesäßmuskeln trainiert werden.

Es ist hervorragend geeignet für die Formung & Definition der Muskeln sowie für den Fettabbau und die Straffung des Gewebes. Außerdem werden die Rückenmuskeln intensiv aufgebaut, so dass dieser Kurs für jeden, egal welchen Alters, geeignet ist.

Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining mit Gleichgewichtsübungen. Anschließend kommt ein spezieller Teil zum Muskelaufbau, wobei der Schwerpunkt auf Rücken und Bauch liegt. Beendet wird der Kurs mit einem Stretching aus Yoga- Elementen und einem kleinem Entspannungsteil.

Diese Stunde ist eher etwas ruhig, die Musik läuft im Hintergrund und ich gehe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 9 – 10 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *9 Termine, nicht am 24.3.*

Gebühr: *€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Vormittagskurs**Starker Rücken – Straffer Bauch Z453**

Termine: *Donnerstag, 23.6. – Donnerstag, 28.7.2022, 9 – 10 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *6 Termine*

Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 9 Tn*



Fit mit Baby / Kind Z456

Ich möchte 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 Kindergartenalter und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/ Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder miteinbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter/ Väter tun etwas für sich und gleichzeitig mit Ihren Kindern.

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 der Geburt und darüber hinaus. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz.

Diese Stunde ist für jede/n – bei den Frauen nach abgeschlossener Rückbildung – geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 10 – 11 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
Dauer: *9 Termine, nicht am 24.3.*
Gebühr: *€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Fit mit Baby / Kind Z457

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Termine: *Donnerstag, 23.6. – Donnerstag, 28.7.2022, 10 – 11 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
Dauer: *6 Termine*
Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 9 Tn*

FITNESS/ KRAFT/AUSDAUER

PILATES in Wolfersdorf Z460

Karin Hanrieder

Lernen Sie Ihren Körper kennen und tun Sie ihm Gutes. Pilates ist ein sanftes und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Werden Sie mit Pilates schlanker, beweglicher und entspannter! Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen werden Sie in kürzester Zeit Ihre Körperhaltung deutlich verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern! Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Überzeugen Sie sich vom schnellen Trainingserfolg. Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 14.7.2022, 10 – 11 Uhr*
Ort: *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*
Dauer: *14 Termine*
Gebühr: *€ 98,-; mind. 5/max. 9 Tn*

PILATES in Wolfersdorf Z462

Kerstin Forster

Termine: *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 19.7.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*
Dauer: *16 Termine*
Gebühr: *€ 112,-; mind. 5/max. 9 Tn*

PILATES in Wolfersdorf Z464

Kerstin Forster

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 21.7.2022, 18 – 19 Uhr*
Dauer: *15 Termine*
Gebühr: *€ 105,-; mind. 5/max. 9 Tn*

PILATES in Zolling Z468

Karin Hanrieder

Termine: *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 14.7.2022, 17.30 – 18.30 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
Dauer: *14 Termine*
Gebühr: *€ 98,-; mind. 5/max. 9 Tn*

PILATES in Attenkirchen Z466

Stefanie Spachtholz

Pilates ist eine systematische und sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Benannt nach ihrem Begründer, stärkt sie u.a. die tiefer liegenden Muskelgruppen in der Körpermitte. Dabei werden einzelne Muskeln gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Die Atmung wird in den fließenden Bewegungsablauf einbezogen. Wer so regelmäßig trainiert, wird beweglicher und verbessert deutlich seine Körperhaltung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Termine: *Montag, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*
Ort: *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*
Dauer: *12 Termine, nicht am 14.3., 4.4., 2.5., 30.5., 4.7.*
Gebühr: *€ 84,-; mind. 5/max. 16 Tn*

Bodyfit & Mobility Z472

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung
 Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches vorwiegend die speziellen Problemzonen Bauch-Beine-Po positiv verändert. Durch die Kombination aus straffenden und formenden Übungen in fließender Abfolge profitiert der gesamte Körper. Die Beweglichkeit aller Gelenke wird durch das Integrieren des funktionellen Trainings erheblich verbessert.

Es werden teilweise Hilfsmittel (z. B. Bälle, Stäbe, Fitnessbänder) mit verwendet. Das Aufwärmen findet mit motivierender Musik statt und die Stunde schließt mit einem angenehmen Entspannungsteil ab.

Sehr gut geeignet für jedes Alter und jedes Können!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk

Termine: *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 19.30 – 20.30 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
Dauer: *10 Termine*
Gebühr: *€ 70,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende Z474**

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung
Das Wochenende steht an und Sie wollen vorher noch einmal etwas für sich tun? Energie und Kraft tanken? Sich selbst spüren? Dann nutzen Sie diese eine Stunde kurz vor 12 um fit und zufrieden ins Wochenende zu starten. Sie erwartet ein gezieltes Bodystyling, Kräftigung von Rücken und Bauch, Ausdauer genauso wie Elemente aus Yoga, Pilates und Stretch. Ebenfalls werden Teile aus dem HIIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: Freitag, 11.3. – Freitag, 27.5.2022, 11 – 12 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 70,-; mind. 4/max. 9 Tn

HIIT Training in Attenkirchen Z478

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 Stoffwechselforgänge 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

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 19.45 – 20.45 Uhr
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Dauer: 12 Abende, nicht am 14.3., 4.4., 2.5., 30.5., 4.7.
Gebühr: € 84,-; mind. 5/max. 16 Tn

Zumba® mit Melanie Z480

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.

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 30.5.2022, 19 – 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 11 Termine
Gebühr: € 77,-; mind. 6/max. 9 Tn

Zumba® mit Melanie Z481

Termine: Montag, 20.6. – Montag, 25.7.2022, 19 – 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 6/max. 9 Tn

Tanzmix – Oriental, Latino, Hiphop Z482

Alter von 14 – 99

Anis Ben Salem
Tanz dich fit! In meinem Kurs begeben wir uns jedes Mal auf eine kleine Reise. Sei es Lateinamerika, Indien, Afrika, Irland, der Orient....

Wir bewegen uns zu unterschiedlichster Musik in einem besonderen kulturellen Stilmix.

Alles was ihr mitbringen müsst ist Spaß und Freude an der Bewegung!

Termine: Freitag, 11.3. – Freitag, 3.6.2022, 17.15 – 18 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 11 Termine
Gebühr: € 99,-; mind. 4/max. 9 Tn

Workshops**Filipino Fighting Arts Z484**

Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprogramm

Kerstin Gastorf

Lust etwas für die Fitness und Selbstverteidigung zu tun? Lust mal was ganz anderes zu machen? Dann probier's mal mit „Filipino Fighting Arts“! Diese moderne und vielseitige philippinische Kampfkunst ist realistische und effektive Selbstverteidigung, traditionelle Kampfkunst und Fitnessprogramm in einem.

In diesem Workshop geht's um einen ersten Einblick in die Vielseitigkeit dieses Stils. Anhand einer spannenden Auswahl an Techniken in den verschiedenen Distanzen und Disziplinen eines Kampfes lernen wir grundsätzliche Prinzipien kennen. Wir übertragen die erlernten Techniken auf Alltagssituationen und unterhalten uns über realistische Ziele in der Selbstverteidigung.

Natürlich kommt auch die körperliche Fitness nicht zu kurz. Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination und Konzentration sind wichtige Trainingsinhalte, die wir ebenfalls kennenlernen. Wir treffen uns in einer freundschaftlichen und familiären Trainingsatmosphäre. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung: Kerstin Gastorf, Leiterin der Anfang 2020 gegründeten Filipino Fighting Arts-Gruppe in der Sportschule Freising, im Trainerteam gemeinsam mit Martin Kürzinger. Hinweis: Findet, wenn möglich, outdoor statt. Weitere Infos folgen.

Termin: Samstag, 25.6.2022, 14.30 – 17 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 38,-; mind. 2/max. 8 Tn

**Workshops****Filipino Fighting Arts Z485**

Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprogramm

Termin: Samstag, 23.7.2022, 14.30 – 17 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 38,-; mind. 2/max. 8 Tn



KÖRPER UND STIL

Farbtypberatung (ohne Make-Up) Z490

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Farben zu kennen und zu tragen wird niemals langweilig! Wir alle haben Farben, die uns, aufgrund unserer Hautpigmentierung, besonders gut stehen. Sie lassen uns in einem besonderen Licht erstrahlen und bringen uns weitaus mehr Kraft und Energie als wir es für möglich halten.

Sie erlangen in der Beratung das Wissen über die Nuancen, die Ihre persönliche Schönheit ganz bewusst zur Geltung bringen. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal, souverän und auf Ihrem ganz persönlichen Level gekleidet sein.

Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen spannenden Farbtest und auch ihr ganz persönlicher Stoff-Farbpas im Wert von ca. 40 Euro ist bereits inklusive.

Termin: Samstag, 14.5.2022, 14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 130,-; mind. 2/max. 3 Tn

Strudelvariationen – von herzhaft bis süß

Z501 **NEU**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Strudel sind in ihren verschiedensten Variationen ein ideales Gericht – sei es als Haupt- oder Nachspeise. In diesem Kurs backen wir süße Strudel wie den Klassiker Wiener Apfelstrudel, einen lockeren Quarkstrudel und einen verführerischen Mohnstrudel. Auch herzhafte Formen wie der Tiroler Krautstrudel und ein deftiger Fleischstrudel werden zubereitet. Zudem erhalten Sie einige Tricks, wie Sie den perfekten Teig herstellen können und sich die Füllung darin optimal rollen lässt.



Die Lebensmittelkosten von 10 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

Termin: Freitag, 11.3.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn

KULTUR

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.

Die indische Küche – exotisch würzig Z500

Charanjit Heer

Das Geheimnis der indischen Küche ist die Saucen-Zubereitung mit raffinierter Gewürzmischung (Curry). In diesem Kurs gewinnen Sie einen Einblick in die fabelhafte indische Küche! Die Rezepte sind für jeden leicht umsetzbar. Wir kochen typische, leckere Gerichte, z. B. ein traditionelles Daal (Kaiserliche Linsen-Suppe), Chicken Tikka, Cashew Reis und Dip. Etwas Süßes und typisches Brot dürfen dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürze und deren auf das jeweilige Gericht harmonisch abgestimmte Verwendung. Wir verwenden regionale, frische Lebensmittel, möglichst aus dem biologischen Anbau.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 21€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Termin: Dienstag, 31.5.2022, 18 – 22 Uhr
Gebühr: € 56,-; mind. 4/max. 9 Tn



Die mediterrane Küche – herzgesund kochen

Z502 **NEU**

Gesunde Rezepte für Herz und Kreislauf

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Rund um das Mittelmeer liegen Länder, deren typische Lebensmittel in häufiger und maßvoller Verwendung den Unterschied zu unserer Ernährung ausmachen. Die gute Gesundheit und höhere Lebenserwartung dieser Menschen ist zurückzuführen auf frisches Obst und Gemüse sowie viele frische Kräuter auf dem täglichen Speiseplan. Dazu gibt es Hülsenfrüchte oder Fisch, zubereitet mit Olivenöl. Fleisch wird wenig verwendet, das Glas Rotwein zum Essen darf jedoch nicht fehlen.



Erfahren Sie warum die mediterrane Küche so gesund ist und lernen Sie diese gesunden Köstlichkeiten einfach in Ihren Alltag zu integrieren.

Wir verwöhnen uns an diesem Abend unter anderem mit Gemüseplatte mit Tsatsiki, gegrillter Schafskäse mit Tomaten, Fenchelsalat mit Olivenöldressing, Brokkoli-Lauchsalat mit Champignons, Goldbarsch mit Zwiebelnengemüse, gefülltes Gemüse und gebackenen Bohnen, als schnelles Dessert Pfirsiche auf Vanilleeis mit Amaretto.

Die Lebensmittelkosten von 12€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

Termin: Freitag, 25.3.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Spargel und Erdbeeren –
eine edle Delikatesse**

Z503

NEU

sowie eine Freude für Gaumen und die Figur

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Die Spargelzeit beginnt im April und läuft bis 24.6., dem Johannitag. Von Spargelsuppe, einem schnellen Spargel-Nudelgericht, überbackene Spargelsteaks, Spargelnester in Blätterteig, gebackener Spargel mit Kräuterrahmsoße, Spargel-Quiche, Spargelragout, Spargelsalat sowie ein Spargel-Erdbeer-Cocktail als Nachspeise, werden diese Rezepte im Kurs zubereitet.

Die Zubereitungsmöglichkeiten von Erdbeeren mit Spargel sind so vielfältig, dass man jeden Tag ein Lieblingsgericht zaubern könnte.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

Termin: Freitag, 6.5.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 53,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Biergartenrezepte für Balkon
und Terrasse**

Z504

NEU

„Es muss nicht immer Wurst sein!“

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Sobald sich der Sommer wieder ankündigt, zieht es uns hier in Bayern gerne wieder ins Freie. Ob Biergarten oder zuhause auf dem Balkon oder der Terrasse – diese Rezepte schmecken garantiert überall: Bunter Frischkäse, Bibelikäs, Rettichsalat, pikant gefüllte Tomaten, gefülltes Brot mit Paprika, bunter Käsesalat und vieles mehr.



Die Lebensmittelkosten von 12€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

Termin: Freitag, 20.5.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Heidelbeeren –
eine gesunde Waldfrucht!**

Z505

NEU

„Die frischen Blauen aus dem Garten der Natur!“

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Die Heidelbeere ist nicht nur eine köstliche Waldfrucht, sie ist auch reich an Vitamin A und C sowie wertvollen Mineralstoffen. Außerdem ist sie magenfreundlich, hat eine Heilwirkung und ist ideal zum Abnehmen.



Im Kurs werden verschiedene Variationen gezeigt, die der Heidelbeere den letzten Pfiff verleihen.

Von Mix-Getränken über Eierkuchen oder Kartoffelpuffer mit Heidelbeerkompott, selbstgemachten Marmeladen und Konfitüren, Heidelbeeren in Weinbrand oder Rumtopf, Beeren mit Streusel und Schwarzer Heidelbeerkuchen sowie Heidelbeere-Sahnetorte.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

Termin: Freitag, 29.7.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 53,-; mind. 4/max. 8 Tn

**KÜNSTLERISCHES UND
HANDWERKLICHES GESTALTEN****Petra Sauer**

Seit meiner Kindheit beschäftige ich mich mit Basteln und Handarbeiten. Mal mehr, mal weniger intensiv. Aber immer mit Begeisterung. So habe ich schon getöpft, kalligrafiert, mich mit Zeichnen und Acrylmalerei versucht, Schachteln aus Graupappe gebaut, gehäkelt, gestrickt und genäht, vorrangig Patchwork-Arbeiten. Immer wieder entdecke ich Neues. Mal in Kursen, mal im Internet. Gerne würde

ich meine Erfahrungen mit anderen teilen.

**Als Kind ist jeder ein Künstler ...
... die Schwierigkeit liegt darin,
als Erwachsener einer zu bleiben.**

(PABLO PICASSO)

Petra Sauer

Meine Workshops richten sich an Erwachsene. Erfahrungsgemäß haben wir das Bastelalter dann längst hinter uns gelassen. Anderes ist wichtiger. Job, Familie und Alltag haben uns im Griff und meist vergessen lassen, wie man als Kind ganz selbstvergessen kleine Basteleien angefertigt hat. Außerdem fehlt die Zeit oder allein hat man dazu keine Lust. Ja, und Ideen hat man schon gleich gar keine. Kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor?



**Verschenken Sie unsere Kurse –
mit den vhs-Geschenkgutscheinen!**



Informationen unter: 08167 - 6943-32



Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren Alltag für ein paar Stunden zu vergessen. Mit relativ einfachen Mitteln und Techniken fertigen wir Glückwunsch- und Grußkarten, Verpackungen und kleine Schachteln aus Papier. Unikate, die nicht jeder hat.

Bastelerfahrung ist nicht notwendig, schadet aber auch nicht. Freude am „Tun“ ist wichtiger als der Anspruch, große Kunst zu erschaffen.

Hinweis: Material und sonstiges Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Dafür fällt eine Materialgebühr von 5€ an. Diese wird mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, spitze Schere zum Schneiden von Papier, Lineal (30 cm).

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 15,-; mind. 3/max. 5 Tn

Osterkarte „mit Bewegung“ Z530 **NEU**

Termin: Samstag, 12.3.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Karte zur Taufe/Konfirmation/ Kommunion Z531 **NEU**

Termin: Samstag, 9.4.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Verpackung für Schoki & Co. Z532 **NEU**

Termin: Samstag, 14.5.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Geburtskarte oder neutrale Grußkarte Z533 **NEU**

Termin: Samstag, 4.6.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Mini-Album Z534

Termin: Samstag, 9.7.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Der Hopfen – das Gold der Hallertau und eine Arzneipflanze! Z535 **NEU**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Wir binden einen Hopfenkranz und erfahren dabei Wissenswertes über den Anbau, die Kultur, Geschichte, Heilkraft und Wirkung sowie Ernte dieser Pflanze von einer Erlebnisbäuerin, die auf einem Hopfenhof in der Hallertau aufgewachsen ist und uns von ihren Erlebnissen berichtet.



Die Materialkosten von 10€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Gartenschere, evtl. Wickeldraht, wenn vorhanden

Termin: Freitag, 23.9.2022, 19 – 22 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau

Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 10 Tn

MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

Fragen rund um den Instrumentalunterricht beantworten wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch/ Telefonat. Sie wollen einen ersten Kontakt mit dem Instrumentallehrer? Die vhs leitet Ihre Anfrage an den Lehrer weiter, der dann mit Ihnen Kontakt aufnimmt und alles in Ruhe bespricht.

Schnupperstunde

In der Regel besteht die Möglichkeit, dass für Sie bzw. Ihr Kind eine kostenlose, unverbindliche Stunde vereinbart werden kann.

Ratenzahlung

Bei den Instrumentalkursen wird die Gebühr in 2 Raten eingezogen. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Vermerk auf der Anmeldung an, wenn Sie diese Option nicht wünschen.

Halbjahreskurse

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 20 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine. Die Kurse werden durchgehend, notfalls auch **online** über Skype oder Zoom, durchgeführt.

Gebühr	Einzelunterricht		2er-Gruppe
pro TN pro Termin	30 Min.	45 Min.	45 Min.
Blockflöte	18,50 €	27,50 €	15,50 €
Gitarre	19,50 €	bei Bedarf	-
Geige	22,50 €	33,50 €	19,00 €
Hackbrett	22,50 €	33,50 €	19,00 €
Klavier	22,50 €	33,50 €	-

Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht mit Elise-Anne Z540

Einzelunterricht à 30 Minuten, für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene

Elise-Anne Winklmeier

Mit Begeisterung und Engagement bringe ich den Kindern auf altersgerechte Art das Blockflötenspielen bei. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik. Zugleich lege ich großen Wert auf das Erlernen einer guten Technik und Haltung, die durch sinnvolle Noten-, Rhythmus- und Atemübungen spielerisch eingeübt werden. Der Einzelunterricht ermöglicht es mir, auf die Besonderheit jedes Kindes einzugehen, seine Stärken zu fördern und mir so viel Zeit wie nötig für seine Schwächen zu nehmen.



Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 19.7.2022, 13 – 18.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 16 Termine



Halbjahreskurs

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550

für Anfänger und Fortgeschrittene – Einzelunterricht à 30 Minuten

Andreas Mayr

für Kinder:

Gitarre spielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schüleralltags zu schaffen.

Den Eltern soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Vorstellungen in den Unterricht einzubringen.

für Erwachsene:

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten oder auch nur „just for fun“ spielen wollen.

Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik – und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

Eine Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich.

Termine: Montag, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 12 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine



Halbjahreskurs

Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Z554

Anfänger und Fortgeschrittene – Einzelunterricht à 30 Minuten

Andreas Mayr

Termine: Dienstag, 8.3. – Dienstag, 26.7.2022, 9 – 12 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs

Klavier für Anfänger in Zolling Z560

für Kinder ab 6 Jahren

Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird.

Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel.

Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.

Termine: Freitag, 11.3. – Freitag, 15.7.2022, 14 – 15.30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 15 Termine / Teilnehmer mind. 1/max. 3 Tn



Halbjahreskurs

Geige in Zolling Z572

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Geige für Anfänger

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Geige für Fortgeschrittene

Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.

Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Termine: Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 28.7.2022, 14 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 16 Termine



Halbjahreskurs

Geige in Attenkirchen 573

für Anfänger und Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Termine: Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 27.7.2022, 14 – 16 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/EG

Dauer: 17 Termine

Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren Z575S

3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

Dieser Schnupperunterricht bietet Kindern die Möglichkeit das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen. Die Kursgebühr beträgt € 45,- bei einer Unterrichtszeit für eine 2er-Gruppe mit 30 Minuten bzw. für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern mit 45 Minuten.

Hinweise:

Eine Geige kann bei Bedarf für den Schnupperkurs kostenlos gestellt werden.

Termine: Donnerstag, 17.3. – Donnerstag, 31.3.2022, Uhrzeit nach Vereinbarung

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 45,-; mind. 2/max. 3 Tn



„Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel – Chor der vhs Z599

Kristina Hölzl

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund – besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter.

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen.

Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant. Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen!

Termine: **Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 27.7.2022, 19 – 20.30 Uhr**
Ort: **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG**

Dauer: **17 Termine**

Gebühren: **€ 91,00 bei 15 – 18 Tn**
€ 84,00 bei 19 und mehr Tn

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS SCHÜLERFÖRDERUNG

Fit fürs Abi in Mathematik NEU

Nur online!

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Es werden noch mehr Abituraufgaben gerechnet und bei Bedarf der dazugehörige Stoff wiederholt. Diese Kurse können auch ohne Teilnahme an einem der Faschingskurse gebucht werden.

Hinweis: Der Kurs findet über Zoom statt. Die Teilnehmer*innen sind mit der Weitergabe ihrer persönlichen Daten wie Email oder Handynummer an den Dozenten einverstanden.

Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam und Internetzugang.

Bereithalten: Schreibzeug, Taschenrechner, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff.

Ort: **Online zu Hause**

Dauer: **4 Termine**

Gebühr: **€ 135,-; bei 4-6 Tn, 106€,- bei 7 und mehr Tn**

Intensivkurs in den Osterferien Z601

12. Klasse Gymnasium

Termine: **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 8 – 11 Uhr**

Intensivkurs in den Osterferien Z601NT

12. Klasse nicht-technischer Zweig an der FOS/BOS

Termine: **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 11 – 14 Uhr**

Intensivkurs in den Osterferien Z601T

12. Klasse technischer Zweig an der FOS/ BOS

Termine: **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 15 – 18 Uhr**

Intensivkurs in den Osterferien Z602

13. Klasse an der FOS/BOS

Termine: **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 18 – 21 Uhr**

Fit für die Mittlere Reife in Mathematik NEU

nur online! – für Schüler an der Mittel- oder Realschule

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Die Abschlussprüfungen rücken näher! Bei diesen Ferienkursen wird der wichtigste Stoff nochmal wiederholt, vertieft, trainiert und gefestigt. Danach kann sicher nichts mehr schief gehen!

Der prüfungsrelevante Stoff wird zusammengefasst und es werden gemeinsam Abschlussaufgaben gerechnet. Hinweis: Der Kurs fin-

det über Zoom statt. Die Teilnehmer*innen sind mit der Weitergabe ihrer persönlichen Daten wie Email oder Handynummer an den Dozenten einverstanden.

Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam und Internetzugang. Bereithalten: Schreibzeug, Taschenrechner, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff.

Ort: **Online zu Hause**

Dauer: **4 Termine**

Gebühr: **€ 135,-; bei 4-6 Tn, 106€ bei 7 und mehr Tn**

Intensivkurs in den Osterferien Z603

Realschule nicht-mathemat. Zweig

Termine: **Dienstag, 19.4. – Freitag, 22.4.2022, 8 – 11 Uhr**

Intensivkurs in den Pfingstferien Z604

Realschule nicht-mathemat. Zweig

Termine: **Dienstag, 7.6. – Freitag, 10.6.2022, 8 – 11 Uhr**

Intensivkurs in den Osterferien Z605

Realschule mathematischer Zweig

Termine: **Dienstag, 19.4. – Freitag, 22.4.2022, 15 – 18 Uhr**

Intensivkurs in den Pfingstferien Z606

Realschule mathematischer Zweig

Termine: **Dienstag, 7.6. – Freitag, 10.6.2022, 15 – 18 Uhr**

Intensivkurs in den Osterferien Z607

M-Zweig Mittelschule

Termine: **Dienstag, 19.4. – Freitag, 22.4.2022, 11 – 14 Uhr**

Intensivkurs in den Pfingstferien Z608

M-Zweig Mittelschule

Termine: **Dienstag, 7.6. – Freitag, 10.6.2022, 11 – 14 Uhr**

TOP zum Job – Bewerbungstraining für Jugendliche Z609

Michael Schlögl

Bewerbungsanschreiben und Vorstellungsgespräche sind für Dich völlig neu. Bisher lief alles ohne Konkurrenz. Von der Berufswahl bis zum Ausbildungsvertrag ist ein weiter Weg: Angst, Freude, Zweifel und viele andere Gefühle beherrschen diese Zeit und machen zum Teil Stress. Das beste Mittel gegen den Stress und hin zum Erfolg, ist die gezielte Vorbereitung der einzelnen Bewerbungsphasen. Durch das Training steigerst Du Dein Selbstvertrauen, förderst Deine Stärken und machst Dich fit für Deine Auswahlverfahren. Die Zeit ist top investiert!

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: **Nach Bedarf, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich**

Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

Dauer: **1 Termin nach Absprache**

Gebühr: **Gebühr auf Anfrage; mind. 1/max. 6 Tn**



*Verschenken Sie unsere Kurse –
mit den vhs-Geschenkgutscheinen!*



Informationen unter: 08167 - 6943-32

BEWEGUNG
Kindertanz in Zolling
Z620
für Kinder von 3 – 4 Jahren

Cathrin Rauscher

In meinem Kinderkurs wird den Kleinen „spielend“ das Tanzen vermittelt. Das Kindertanz-Konzept setzt auf kreative Bewegungsanreize und ganzheitliche Entwicklung mit Spaß und Spiel. Musikalität und Koordination werden altersgerecht gezielt geschult und auch der spielerische Umgang mit Gleichaltrigen ist gefordert.

Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

Termine: **Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 15 – 16 Uhr**
Ort: **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**
Dauer: **10 Termine**
Gebühr: **€ 50,-; mind. 5/max. 9 Tn**
Kindertanz in Zolling
Z622
für Kinder von 5 – 6 Jahren
Termine: **Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 16 – 17 Uhr**
Ort: **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**
Dauer: **10 Termine**
Gebühr: **€ 50,-; mind. 5/max. 9 Tn**
**Schwimmkurs
für Anfänger ab 6 Jahren**
Z624


Anna-Maria Dichtl

Du willst etwas Neues lernen? Du hast Spaß im und am Wasser? Ich biete dir und neun weiteren Kindern einen Anfängerschwimmkurs ab 6 Jahren an. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Was lernst du?

Die Grundlagen des Brustschwimmens und das Einschätzen von deinen Fähigkeiten im Wasser.

Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Termine: **Mo./Do., 20.6. – 21.7.2022, 14.30 – 15.15 Uhr**
Ort: **Schwimmbecken am Jugendzeltplatz
Marchenbach, Gemeinde Haag**
Dauer: **10 Termine, immer montags und donnerstags.
Ausweichtermine am 25.7. und 28.7.**
Gebühr: **€ 80,-; mind. 2/max. 10 Tn**

 Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 5 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


Meine Name ist **Anna-Maria Dichtl** und ich komme aus Freising. Seit 2015 bin ich in der Wasserwacht Freising aktiv. Hier habe ich zuerst beim Schwimmtraining, bei Schwimmkursen und den Jugendgruppenstunden geholfen. 2017 bin ich dann zur Jugendleitung gewählt worden und seither übe ich diese Tätigkeit aus. Dank meiner Ausbildung zur Schwimmtrainerin 2019 bei der Wasserwacht Freising kann ich nun offiziell Schwimmkurse anbieten. Mich erfüllt es mit Freude, Kindern zum einen das Ehrenamt näher zu bringen, aber auch ihnen eine wichtige Fähigkeit auf den Weg mit zu geben: das Schwimmen.

Aufbaukurs Schwimmen
Z625

ab 8 Jahren

Anna-Maria Dichtl

Du hast schon einen Schwimmkurs oder vielleicht das Seepferdchen gemacht? Aber du fühlst dich im Wasser noch nicht ganz sicher? Dann könnte das, was ich mit dir und neun weiteren Kindern vorhabe, genau das Richtige sein. Ich biete einen Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren an. Wichtig: die Kinder sollen schon Erfahrung im Wasser haben. Dieser Kurs ist KEIN Anfänger Kurs. Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen

Termine: **Mo./Do., 20.6. – 21.7.2022, 15.30 – 16.15 Uhr**
Ort, Dauer und Gebühr wie Z624
Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
Z626

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.

Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam. Mitzubringen: Matte, Kuscheldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Raum 1/ DG**
Dauer: **5 Termine**
Gebühr: **€ 32,50; mind. 4/max. 7 Tn**
Termine: **Montag, 7.3. – Montag, 4.4.2022, 18 – 19 Uhr**
Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
Z627
Termine: **Montag, 25.4. – Montag, 23.5.2022, 18 – 19 Uhr**
Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
Z628
Termine: **Montag, 30.5. – Montag, 11.7.2022, 18 – 19 Uhr**

KREATIVITÄT

Upcycling: Windlichter aus Altglas Z640 **NEU**

ab 10 Jahren

Claudia Bader

Aus alten Gläsern zaubern wir mit Hilfe von Kordeln, Bändern, Perlen und Federn wunderschöne Windlichter. Je nach Geschmack werden die Windlichter maritim, romantisch oder im Landhausstil gestaltet.

Gut geeignet sind Gurkengläser, Gläser von Nudelsoßen oder Ähnlichem.

Materialkosten: 1,50-4 €, vor Ort zu bezahlen

Mitzubringen: 3-4 saubere Gläser, Kleber, Schere, evtl. Muscheln

Termin: Freitag, 29.4.2022, 16 – 17.30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 9,-; mind. 5/max. 8 Tn



Radeln Sie für das VHS-Team!



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

Der Wettbewerb für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität

Worum geht's?

Tritt 21 Tage für mehr Radförderung, Klimaschutz und lebenswerte Kommunen in die Pedale! Sammle Kilometer für dein Team und deine Kommune! Egal ob beruflich oder privat – Hauptsache CO₂-frei unterwegs! Mitmachen lohnt sich, denn attraktive Preise und Auszeichnungen winken.

Wie kann ich mitmachen?

Registrierte dich auf stadtradeln.de für deine Kommune, tritt dann einem Team bei oder gründe dein eigenes. Danach losradeln und die Radkilometer einfach online eintragen oder per STADTRADELN-App tracken.

Wer kann teilnehmen?

Kommunalpolitiker*innen und Bürger*innen der teilnehmenden Kommune sowie alle Personen, die dort arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch)Schule besuchen.

Wann wird geradelt?

Jährlich vom 26. Juni bis 16. Juli 2022 an 21 aufeinanderfolgenden Tagen. Wann es losgeht, entscheidet jede Kommune selbst.

Wo melde ich mich an? Wer liegt vorn?

Alle Infos zur Registrierung, den Ergebnissen und vieles mehr auf unserer Website und Social Media.

stadtradeln.de



Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg e.V.

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

Datenschutzhinweis: Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000227265
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

Ort/Datum _____

Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

A dynamic action shot of ice hockey players on an ice rink. The central player is wearing a bright yellow jersey with 'BAUER' on the sleeve, black pants with yellow and white stripes on the lower leg, and a white helmet. He is leaning forward, holding a Bauer hockey stick, and looking towards the puck on the ice. Other players in similar gear are visible in the background, creating a sense of movement and competition.

**Über 100
offene Stellen!
Jetzt bewerben**

Jeden Tag gemeinsam in die Offensive gehen. Mit purer Leidenschaft für ausgeklügelte Technik.

Lassen Sie uns gemeinsam die wachsende Welt der Intralogistik gestalten.
Wir geben alles, damit Sie alles geben können. Kommen Sie zu uns und werden
Sie Teil der Jungheinrich Familie – wir freuen uns auf Sie!

Machen, was bewegt.

Mehr Infos zu Ihrer Karriere und allen offenen Stellen
auf www.jungheinrich.com/karriere.

JUNGHEINRICH

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg e.V.

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

Datenschutzhinweis: Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000227265
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

Ort/Datum _____

Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

Rosenhof Lichtspiele

Kino &
Restaurant



LOKAL DES JAHRES
OBERBAYERN 2019



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

Unsere Öffnungszeiten: Montag Ruhetag

Restaurant: Dienstag bis Sonntag ab 17:00 Uhr | Kino: 30 Minuten vor der ersten Filmvorführung

Rosenhofweg 2, 85368 Moosburg | Tel.: 08761/ 2455 | www.rosenhof-lichtspiele.de

THERME ERDING

*Urlaub in der größten
Therme der Welt!*

27 Rutschen

Riesiges Wellenbad • Kids Pools

Sauna & Wellness

Gratis Wohlfühlprogramm

www.therme-erding.de



Liebe werdende Eltern,

wir sind für Sie da! Wir wollen, dass die Geburt Ihres Kindes für Sie zu einem einmaligen und wundervollen Erlebnis wird! Auf Ihrem Weg zum „Eltern werden“ begleiten wir Sie sowohl fachkundig als auch einfühlsam mit:

- vielen hilfreichen Tipps zur Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik
- und viele weiteren Angeboten...

Alle aktuellen Infos rund um die Geburt finden Sie auf unserer Homepage oder auf unserem Facebook-Account „Landshuter Kindl“.

Ihr Team der Geburtshilfe im Klinikum Landshut

Klinik für Geburtshilfe

Klinikum Landshut | Robert-Koch-Straße 1 | 84034 Landshut

Tel. 0871 698-3219 (Sekretariat)

Tel. 0871 698-3239 (Kreißaal)

frauenklinik@klinikum-landshut.de

www.klinikum-landshut.de

www.facebook.com/LandshuterKindl

GEPLANTE INFO-ABENDE

**3.2., 3.3., 7.4., 5.5.,
2.6., 7.7., 4.8.**

JEWELLS UM 19.00 UHR



**KLINIKUM
LANDSHUT**