



Rosenhof Lichtspiele

Kino &
Restaurant



LOKAL DES JAHRES
OBERBAYERN 2019



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

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

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

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

Deshalb hier ein *kurzer* Überblick über unsere Leistungen!

- 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





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

Mit dem Jahr 2023 endet eine 57-jährige Ära der Volkshochschule Au und ein neues Kapitel wird aufgeschlagen.

Interessierte Bürger gründeten im Oktober 1966 das Volksbildungswerk Au mit dem Ziel der Bevölkerung mit Vorträgen, Bildungs- und Theaterfahrten ein Bildungsangebot zu unterbreiten. 1975 wurde aus dem Volksbildungswerk die Volkshochschule, die von nun an vom Markt Au finanziell und auch

organisatorisch unterstützt wurde. Der Bildungsauftrag blieb, aber die Programmviefalt, die Organisationsaufgaben und die Vernetzung nahmen stets zu. So schlossen sich 1994 die Volkshochschulen von Au, Nandlstadt, Moosburg und Zolling zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammen.

Mit der weiteren Entwicklung des Kursangebotes und einhergehender Digitalisierung der Verwaltung sah nun der Marktgemeinderat im Zusammenschluss mit der VHS Moosburg viel Potential und große Synergieeffekte. Der Name VHS Au bleibt weiterhin bestehen und die Geschäftsstelle bleibt vor Ort.

Wir können mit dieser zukunftsfähigen Basis unserem Bildungsauftrag weiterhin gerecht werden und Ihnen ein interessantes und vielfältiges Programm anbieten.

Ihr
Hans Sailer
Erster Bürgermeister von Au i.d. Hallertau



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

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

Bildung und Weiterbildung nimmt einen immer größer werdenden Stellenwert in unserer Gesellschaft ein. Die VHS leistet hier einen hervorragenden Beitrag mit einem breit gefächerten Kursangebot. Vielleicht finden Sie hier ja auch ein neues, kreatives Hobby, mit dem Sie Ihren Horizont erweitern und Ihren Alltag bereichern können.

Deshalb möchte ich Sie einladen, in diesem Programmheft für das Herbst-/Wintersemester 2023/2024 zu schmökern – und sich dann neuen Herausforderungen zu stellen.

Ihr
Gerhard Betz
Erster Bürgermeister von Nandlstadt



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

Die Volkshochschule ist in der Erwachsenenbildung, in unseren Gemeinden eine unverzichtbare Einrichtung. Das Bildungsangebot kann fast alle Interessen abdecken. Ob beruflich, musikalisch, künstlerisch oder sprachlich für jeden ist in dem umfangreichen Angebot etwas mit dabei.

Hinter einem gut gefüllten Programmheft stecken viele kreative Köpfe und Hände. Deswegen gilt mein Dank vor allem dem Organisationsteam der VHS,

genauso wie den vielen Dozenten, Trainern und Kursleitern. Ohne deren Engagement dieses umfangreiche Bildungsangebot nicht möglich wäre.

Ich lege Ihnen das neue Kursprogramm ans Herz und freue mich, wenn für jeden von Ihnen etwas dabei ist, das ihr Leben bereichern kann.

Viel Freude beim Stöbern und Buchen ...

Ihr
Anton Geier
Erster Vorsitzender der VG Zolling



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

pünktlich zum Ende der Sommerferien liegt das neue Programmheft der Volkshochschule Moosburg druckfrisch auf dem Tisch. Als Bürgermeister der Stadt Moosburg freue ich mich sehr, Sie zum Herbst- und Wintersemester 2023/2024 begrüßen zu dürfen.

Das diesjährige Herbstprogramm bietet für Moosburg und auch die umliegenden Gemeinden wieder eine bunte und umfangreiche Angebotspalette. Einen wichtigen Platz nimmt wieder das Schwerpunktthema „Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“ ein, die Volkshochschulen als kommunale Bildungspartner haben sich dabei in einer gemeinsamen Erklärung zu einer nachhaltigen Zukunftsgestaltung auf allen Ebenen verpflichtet.

Daneben gibt es auch wieder die bewährten Kurse für berufliche Fort- und Weiterbildung, Politik, Gesellschaft und Umwelt, Sprachen und IT. Auch im Bereich Gesundheitsförderung oder Kultur und Stadtgeschichte werden Sie wieder interessante und abwechslungsreiche Kurse und Vorträge entdecken.

Das Team der VHS Moosburg hat sich bei der Programmgestaltung sehr viele Gedanken gemacht, um möglichst vielen Nutzern – von Jung bis Alt – eine Teilhabe am Bildungsprogramm zu ermöglichen. Für das großartige Engagement möchte ich mich sehr herzlich bedanken.

Den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern aber auch den Dozentinnen und Dozenten darf ich ein erfolgreiches und vor allem auch gesundes Herbst- und Wintersemester 2023/2024 wünschen sowie spannende Begegnungen in unserem Haus der Bildung in der Stadtmitte.

Ihr

Josef Dollinger
Erster Bürgermeister

Inhalt

Verschiedenes

Unser Team & Organisatorisches.....	3
Vor- und Rückschau	4
vhs Moosburg	5
Zu Gast im Haus der Bildung.....	6
Firmenschulungen	8
Bildung für nachhaltige Entwicklung.....	9
Highlights	10
Programm der vhs Moosburg	13
Heilpraktikerschule	83
Allgemeine Geschäftsbedingungen	126
Datenschutzerklärung.....	128
Lernziele unserer Kurse	129
Allgemeine Hinweise.....	130
Termine	131
Anmeldebogen	140



Gesellschaft und Leben

• Studium Generale	14
• Gesellschaft & Umwelt	16
• Diversity & Inklusion	16
• Energie aktuell	18
• Geschichte	18
• Verbraucherbildung / Recht	18
• Kommunikation / Psychologie	20
• Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen.....	21
• Länderkunde	22



Beruf und Karriere

• Berufliche Orientierung/ Soft Skills	24
• Fit für Büro & Cloud	26
• Xpert-Business	27
• Rechnungswesen/ Buchführung	28
• Kaufmännische Kurse	30
• Video-/Bild-/Audiobearbeitung/Webseitengestaltung	31
• Smartphone/ Tablet	32
• Programmierung/ Hardware	34
• Fortbildung/ Digitalisierung	34
• Projektmanagement	35



Sprachen

• Sprachen lernen mit System	38
• Englisch	39
• Französisch	42
• Italienisch	43
• Spanisch	44
• Arabisch	45
• Deutsche Gebärdensprache	45
• Koreanisch	46
• Türkisch	46
• Sprachübergreifende Angebote	47
• Sprache als Schlüssel zur Integration	50
• Alphabetisierung/ Grundbildung	50
• Integrationskurs mit Alphabetisierung	51
• Allgemeiner Integrationskurs	52
• Berufsbezogene Sprachförderung (DEUFÖV)	54
• Deutsch als Fremdsprache	54
• Deutschtest für	

Zuwanderer A2/B1	55
• Prüfungen	
• telc Deutsch A1	56
• telc Deutsch A2-B1	56
• Deutsch für den Beruf B2	56



Gesundheit und Fitness

• Entspannung & Körpererfahrung	58
• Yoga – Qi Gong	59
• Gesundheit aktuell	62
• Vorträge & Workshops	64
• Gesundheitsbetonte Gymnastik	65
• Fitness-Kraft-Ausdauer	66
• Tanz	67
• Körper & Stil	69
• Kochen	70



Kultur und Gestalten

• Literatur	72
• Musik	73
• Künstlerisches, handwerkliches und textiles Gestalten	75



Die junge vhs

• KinderUNI Moosburg	78
• Natur und Umwelt	78
• Sprachen	79
• Bewegung & Entspannung	79
• Kochkurse	80
• Kreativität	81
• Schülerhilfe	82

Unsere Außenstellen



vhs Au i.d. Hallertau 89



vhs Nandlstadt 99



vhs Zolling 107



Die Heilpraktikerschule Moosburg

• Unsere Dozenten	85
• Ausbildung Heilpraktiker/in	86
• HP-Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs	86
• Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind	86
• Persönlichkeitsentwicklung	87
• Vorträge in Kooperation mit der vhs Zolling	87

Unser Team in der Zweckgemeinschaft



Gerda Fischer

Geschäftsführerin
08761/72 25-12
gerda.fischer
@vhs-moosburg.de



Monika Kreitmair

Verwaltung, Kundenservice
08761/72 25-0
buero@vhs-moosburg.de



Elena Wiedmann

Integrationskurse,
Alphabetisierungskurse
08761/72 25-15
elena.wiedmann
@vhs-moosburg.de



Zeljka Plazibat Tomic

Deutsch, Integrationskurse,
Berufssprachkurse
08761/72 25-11
zeljka.tomic
@vhs-moosburg.de



Angelika Sagerer

Verwaltung Deutsch,
Integrationskurse
08761/72 25-17
angelika.sagerer
@vhs-moosburg.de



Katharina Günthner

Gesundheit, Junge vhs
08761/72 25-13
igball.selimi
@vhs-moosburg.de



Corinna Steinecke

Leitung vhs Zolling,
Heilpraktikerschule, Beruf
(incl. EDV), Schülerhilfe,
Öffentlichkeitsarbeit
08167/6943-32
corinna.steinecke
@vhs-moosburg.de



Nadine Sukniak

Gesellschaft, Kultur,
Sprachen
08761/72 25-10
nadine.sukniak
@vhs-moosburg.de



Astrid Schindler

Leitung vhs Au
08752/178-88
astrid.schindler
@vhs-moosburg.de



Ramona Meißner

Leitung vhs Nandlstadt
08756/2157
info@vhs-nandlstadt.de

Organisatorisches

Volkshochschule Moosburg e.V.

Stadtplatz 2
85368 Moosburg
Tel. 08761/72 25-0
Fax 08761/72 25-14
buero@vhs-moosburg.de
www.vhs-moosburg.de

Außenstelle vhs Au

Rathaus
Untere Hauptstr. 2
84072 Au i. d. Hallertau
Tel. 08752 / 178 - 88
astrid.schindler@vhs-moosburg.de

Außenstelle vhs Zolling

Rathausplatz 1
85406 Zolling
Tel. 08167/69 43-32
Fax 08761/72 25-14
vhs-zolling@vhs-moosburg.de

vhs Nandlstadt e.V.

Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 08756/21 57
Fax 08756/22 35
info@vhs-nandlstadt.de
www.vhs-nandlstadt.de





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

nach der für uns alle schweren Pandemie-Zeit sind wir sehr glücklich, unseren kommunalen Bildungsauftrag wieder ohne Einschränkungen erfüllen zu dürfen, auch wenn wir noch nicht an die Ergebnisse von vor Corona anknüpfen können.

In Zahlen zeigt sich das pro Jahr:

2019: 8.800 Teilnehmende (TN)

2020: 3.900 TN

2021: 3.400 TN

2022: 4.800 TN

Wir hoffen sehr, bald so viele Teilnehmende wie in 2019 bei uns begrüßen zu dürfen. Dies nehmen wir als Ansporn und haben für das kommende Semester wieder viele Veranstaltungen für Sie geplant. Das aktuelle Programmheft der Volkshochschule Moosburg (vhs) bietet eine bunte Mischung aus Bewährtem und Neuem und es gibt viele gute Gründe dafür, sich in dieses Programm zu vertiefen und passende Kurse auszuwählen.

Eine eindrucksvolle Neuheit ist das Studium Generale, bei dem Sie Ihr Allgemeinwissen im Sinne des vielseitig gebildeten Menschen mit Herz und Urteilskraft erweitern und vertiefen können. In kurzen Worten: „Wissenschaft für alle – Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau“. Besonders hervorheben darf ich neben den stark nachgefragten Integrationskursen auch Sprachen- und Berufsworkshops wie „Fremdsprachen leichter lernen“, „Grundlagen einer erfolgreichen

Rhetorik“ und „OUTLOOK und WORD erfolgreich anwenden“. In einem Wochenendkurs können Sie die Grundlagen in Deutscher Gebärdensprache (DGS) erlernen und der Fachbereich Gesellschaft wird das Thema „Diversity“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Eine weitere Neuheit ist der Einzelunterricht für klassisches Klavier mit einer professionell ausgebildeten Pianistin und Klavierpädagogin. Für unsere jungen Teilnehmenden gibt es Koch- und Backkurse und in der Akademie der Wächter eine magische Reise durch Raum und Zeit von Moosburg.

In eigener vhs-Sache:

- a) Ab September 2023 werden unsere Büros im Gebäude Richtung Stadtplatz verlegt, um durch diese räumliche Umstrukturierung eine deutliche Verbesserung der Arbeitssituation zu erzielen.
- b) Ein kurzer Ausblick: im Jahr 2024 feiert die vhs Moosburg ihren 50. Geburtstag und wir planen bereits jetzt ein umfangreiches und abwechslungsreiches Jubiläumsprogramm.

Meinen Kolleginnen danke ich ganz herzlich für ihr großes Engagement bei der Programmgestaltung und allen Lehrenden sowie Kursteilnehmenden wünsche ich ein spannendes und erfolgreiches Herbst-/Wintersemester 2023/24. Einen besonderen Dank richte ich auch an unsere ehrenamtlichen Vorstands- und Beiratsmitglieder, die uns stets mit Rat und Tat zur Seite stehen. Auch der Stadt Moosburg spreche ich einen großen Dank aus, da die Durchführung unseres Bildungsauftrages ohne die Partnerschaft mit der Kommune nicht möglich ist.

Ich lade Sie nun alle ganz herzlich ein, das neue Programm zu studieren und wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern und Aussuchen passender Kurse.

Ihre

Gerda Fischer
Leiterin der vhs Moosburg

Zum Abschluss noch ein Auszug aus unserem Leitbild:

„Wir sind als Einrichtung mit kommunalem Auftrag unabhängig und dem Gemeinwohl verpflichtet. Wir verstehen uns als Weiterbildungs-, Kommunikations- und Begegnungsstätte für alle Menschen in der Stadt Moosburg und in ihrem Einzugsgebiet. Zugleich setzen wir Maßstäbe für Qualität und Professionalität, Erreichbarkeit und Erreichbarkeit von Weiterbildung.“

Wir erfüllen kundenorientiert und qualitätsbewusst den öffentlichen Bildungsauftrag für die Weiterbildung in der Region. Als wichtiger Standortfaktor tragen wir zur Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger und zur nachhaltigen Förderung und Sicherung der Attraktivität des Standorts Moosburg bei ...“



ANSPRECHPARTNERIN

Gerda Fischer
Geschäftsführerin

**Volkshochschule
Moosburg e.V.**
Stadtplatz 2
85368 Moosburg
Telefon 08761 / 72 25-0
Fax 08761 / 72 25-14
buero@vhs-moosburg.de
www.vhs-moosburg.de

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

Postanschrift
Postfach 1344
85362 Moosburg

Bürozeiten
Mo., Di., Do. 8:30 – 12:00
und 14:00 – 17:00 Uhr
Mi., Fr. 8:30 – 12:00 Uhr
(nicht während der Ferien)

Vorstand

1. Vorstand: Erwin Weber
2. Vorstand: Barbara Birnkammer
Schatzmeisterin: Barbara Buksch
Schriftführerin: Annette Heinz

Rechnungsprüfer:
Manfred Tristl, Philipp Fincke





Zu Gast im Haus der Bildung

MOOSBURG

AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING



Ausstellung

anlässlich des 125. Geburtstags von
GEORG HUMMITZSCH

Ausstellungsdauer: 22.09. – 01.10.23

Vernissage: Freitag, 22.09.23, 19 Uhr

Laudatio: Hans Werner Oswald

Musik: Gitane Akkrobat

AUSSTELLUNG



Ausstellungsdauer:
7.10.- 8.10.2023
10 – 18 Uhr



Ausstellung

Mythen-Fantasie-Realität
Bilder und Skulpturen
von Ifeanyi C. Okolo

Ausstellungsdauer: 13.10. – 29.10.23

Midissage: Sonntag, 22.10.23, 16 Uhr

Lesung



Richard Lorenz

Frost, Erna Piaf und der Heilige

Musikalische Begleitung:
Axel Le Rouge

Freitag, 20.10.23, 20 Uhr
Einlass: 19:30 Uhr

Karten gibt es für 10,- Euro
an der Abendkasse.

Kein Vorverkauf. Anmeldung erforderlich.



Ausstellung

Mahnung
aus der
Vergangenheit

Das Heimatmuseum der Stadt Moosburg a. d. Isar unter der Leitung von Michael Kerscher öffnet in Zusammenarbeit mit Historiker Dr. Dominik Reither seine Archiv-bestände.

Vernissage: Fr., 03.11.23, 19 Uhr

Ausstellungsdauer: 03.11. – 26.11.23



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

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

Ausstellung

Madonna – Unsichtbares sichtbar machen

Alleinerziehende Mütter mit Kindern mit Behinderung

Eine besondere Annäherung an die heilige Madonna mit dem Kind

Ein Kunstprojekt von Naomi Lawrence, Barbara Stenzel und sieben
alleinerziehenden Frauen in Kooperation mit siaf e.V.

Ausstellungsdauer: 01.12.23 – 19.01.24

Vernissage: Freitag, 01.12.23, 19 Uhr



Konzert

Vom Himme hoch Eine bayerische Weihnachtskantate

von Andreas Begert

Die bayerische Weihnachtskantate „Vom Himme hoch“ des Komponisten Andreas Begert ist eine Kombination aus klassischer, geistlicher und weihnachtlicher Musik mit der biblischen Weihnachtsgeschichte, die ins Bairische übersetzt ist.

Der bayerische Einfluss des Werkes verleiht der Weihnachtsgeschichte Pfiff und Witz, so manche Textstelle darf auch durchaus mit einem Augenzwinkern wahrgenommen werden.

Komposition, Konzept und Klavier: Andreas Begert
Weitere Besetzung: Sopran-Solo, Bariton-Solo, Erzähler

**Karten gibt es für 15,- Euro an der Abendkasse.
Kein Vorverkauf. Anmeldung erforderlich.**

Sonntag, 10.12.23, 19 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr



Ausstellung

DIE LUST AUF DAS LEBEN

Bilder von Azadeh Sadeghi

Ausstellungsdauer: 26.01. – 01.03.24

Vernissage: Freitag, 26.01.24, 19 Uhr



LUDWIG ERHARD PREIS 2022
Committed to Excellence
2 Star



Firmenschulungen

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 24 finden Sie fertige Kurskonzepte, die wir auch als Firmenschulung anbieten.

Kontakt:

firmenschulungen@
vhs-moosburg.de

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-instandset-
zung.de





Foto: © Rawpixel.com / AdobeStock



Erlanger Erklärung der bayerischen Volkshochschulen



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

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

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

Ziele der bayerischen Volkshochschulen

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



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



Wir empfehlen besonders ...

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



Gesellschaft

1007 Queer Afternoon

Einen ganzen Nachmittag lang widmet sich die vhs Moosburg der Diversity-Thematik. Vier Referenten beleuchten das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln:

- **Queere Jugendarbeit**
(Diversity München e.V.)
- **Katholische Kirche und queere Menschen – Aktuelle Diskussionen**
Dr. Michael Brinkschröder (Leiter des Projektes „Regenbogenpastoral“ der Erzdiözese München und Freising)
- **Queeres Angebot im ländlichen Raum**
(Queer in Niederbayern e.V.)
- **Gendergerechte Medizin**
(Diversity München e.V.)

Termin: Sa., 03.02.24,
14 – 18 Uhr

Moderation: Benedict Gruber



junge vhs

6300 KOCH- UND BACKKURSE NEU bis für Kinder und junge Leute

6305 Mit wenig oder ohne Kocherfahrung lernen die jungen Leute, wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Sie erfahren dabei viele Tipps und Tricks von der Hauswirtschaftsmeisterin Frau Lukac. Gegessen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch. Kurz vor Weihnachten werden Plätzchen gebacken. Vielleicht bleiben ja ein paar zum Mitnehmen übrig?

- Termine: **6300** am 21.10.23, 15 – 18 Uhr
6301 am 09.12.23, 10 – 13 Uhr
6302 am 09.12.23, 13 – 18 Uhr
6303 am 18.11.23, 15 – 18 Uhr
6304 am 20.01.24, 15 – 18 Uhr
6305 am 20.01.24, 10 – 13 Uhr

Dozentin: Zita Lukac



Sprachen

3610 GRUNDKURS AM WOCHENENDE Deutsche Gebärdensprache (DGS)

In diesem Seminar erlernen Sie die eigenständige, vollwertige Sprache der tauben Menschen und erhalten Einblick in das Leben und die Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft. Für mehr Miteinander, Austausch und Verständnis.

Termine: Fr., 13.10., 16:30 – 19 Uhr
Sa., 14.10., 10 – 16 Uhr
So., 15.10., 10 – 14 Uhr

Dozentin: Regina Sovarzo

3701 WORKSHOP Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

Die "Geheimformel", um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Grammatik und Texte einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren und erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken. Die Referentin hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise, die Motivation und gute Ergebnisse ermöglicht. In diesem Workshop erlernen Sie die besten Strategien für das Erlernen und Sprechen einer europäischen Fremdsprache. Diese basieren auf zahlreichen Studien und Erfahrungen mit Tausenden von Teilnehmenden. Profitieren auch Sie davon! Werden Sie selbstsicherer und zapfen Sie bewusster Ihr angeborenes Potenzial an, um mit noch mehr Freude und Leichtigkeit Ihr eigenes Sprachziel zu erreichen!

Termin: Sa., 28.10.23, 14 – 17 Uhr
Dozentin: Dr. Sebastiana Musmeci



Beruf

2010 WORKSHOP

Grundlagen einer erfolgreichen Rhetorik

NEU

In diesem neuen Kurs geht es um die Grundlagen einer erfolgreichen Kommunikation, sowohl beruflich als auch privat. Rede vor Publikum, Redeangst und vieles mehr erwarten Sie in diesem ganztägigen Workshop.

Termin: Sa., 28.10.23, 9 – 17:30 Uhr
Dozent: Dieter J. Indra

2203 WORKSHOP

OUTLOOK und WORD erfolgreich anwenden

NEU

Wie diese beiden Programme miteinander korrespondieren und Ihnen das Leben im Büro erleichtern können, lernen Sie in diesem neuen Kurs.

Termin: Sa., 13.01.24, 9 – 13:30 Uhr
Dozentin: Daniela Wolf



Kultur

5300 KLASSISCHES KLAVIER

Einzelunterricht für Erwachsene

Sie haben als Kind schon Klavier gespielt und möchten ihr Können wieder auffrischen? Oder war es schon immer Ihr Traum, Klavier spielen zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In drei „Schnupperstunden“ (€ 120,-) lernen Sie mich und meinen Unterricht kennen.

Beginn: Do., 05.10.23
immer donnerstags
vierzehntägig
Dauer: Halbjahreskurs, 11 x
Einzelunterricht à 45 min
Dozentin: Triinu Boutahir



Gesundheit

4028 MIDLIFEYOGA für Frauen

NEU

Wenn mit Anfang 40 der Körper still und leise damit beginnt, sich auf die Wechseljahre vorzubereiten, sollte die Zeit genutzt werden, um aktiv zu werden. Der Hormonhaushalt stellt sich um, es wird schwerer Muskeln aufzubauen und auch die Knochenmasse beginnt sich abzubauen. Hier setzt dieser Kurs an, um den Prozess zu verlangsamen und uns die Möglichkeit zu schaffen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Mit entsprechenden Asanas und Flows, die ihre Ursprünge in verschiedenen Yogastilen finden, wird die Muskulatur gekräftigt, die Knochen gestärkt und die Beweglichkeit erhalten. In Kombination mit verschiedenen Atemtechniken, Üben im Fluss des Atems, Meditation und Entspannung gibt Yoga alles Nötige, um gut durch diese Zeit der Veränderung zu kommen.

Beginn: Fr., 06.10.23,
19:15 – 20:45 Uhr

Dauer: 10 x

Dozentin: Kathrin Kögler



schrafstetter
karl



Ihre kreative Bäckerei mit Café

www.baeckerei-schrafstetter.de

Hauptstr. 8
85419 Mauern

Hausmehring Str. 22
85405 Nandlstadt



MAZDA
SERVICE-
PARTNER

AUTO schleibinger

84072 Au-Osterwaal • Telefon 08752 / 18 20
www.schleibinger.mazda-autohaus.de

...für die gute Laune!

Moosburg / Degernpoint

Appel
Getränke

www.appel-getraenke.de

Perfekt sortiert für alle Anlässe
Events, Parties- und Konferenzen
Lieferservice, Kofferraumservice
Optimale Beratung durch Fachkompetenz



Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 6 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

Leitung: Birgit Hoffmann-Rothe
Tanzpädagogin, zertifizierte Lehrerin
für DANAMOS®

Freisinger Straße 6, Haag a.d. Amper
Tel. 08161/147743
www.ballettschule-haag.de

Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz

Anzeigenhotline

Veronika Goder • Telefon 08442-9253-645 • vgoder@kastner.de

Weil es auf
die **Extras**
ankommt

Jede und jeder Versicherte
hat andere Bedürfnisse.
Genau dafür gibt es den
AOK-Gesundheitsvorteil.
Jetzt Vorteile sichern!

Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

AOK 



GESELLSCHAFT & LEBEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak
08761/7225-10
nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

14/15 Studium Generale

16 Gesellschaft / Umwelt

17 Diversity / Inklusion

18 Energie aktuell

18 Geschichte

18 Verbraucherbildung / Recht

20 Kommunikation/Psychologie

21 Lebendige Heimatkunde /
Moosburg kennenlernen

22 Länderkunde



Wissenschaft für alle – Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau

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

1000 **Anmeldung erforderlich**

Termine: Di, 07.11.23 – 27.02.24,
jeweils 19–21 Uhr

Dauer: 13 x

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 175,-

Themen in diesem Semester

1. GESCHICHTE (Dr. Dominik Reither)

Ein verlorener Krieg, Hyperinflation, Gebietsabtretungen, Revolutionen, Putschversuche. Deutschland und Bayern erlebten zwischen 1918 und 1923 Krisenjahre. Ein Zentrum des Geschehens war München, doch auch Moosburg war von den Ereignissen betroffen. Der Vortragszyklus beschäftigt sich mit den Ereignissen von der Absetzung des letzten bayerischen Königs bis zum Hitlerputsch. Dabei nimmt er auch immer die Geschehnisse in Moosburg in den Blick.

07.11. **Die Revolution 1918**

14.11. **Die Räterepubliken 1919**

21.11. **Staatsstreich und Rechtsruck 1920-1923**

28.11. **Der Hitlerputsch 1923**



Dr. Dominik Reither

2. WALDPOLITIK (Prof. Dr. Michael Suda)

05.12. **Wald in und um uns**

In diesem Abschnitt geht es um die Bedeutung des Walds für den Menschen, die Gesellschaft. Der Wald als Gegenwelt zur Zivilisation, als Ort der Ruhe und Erholung. Die Gesellschaft ist im Wandel und was bedeutet dies für die Wahrnehmung der Wälder?

12.12. **Wald in der Politik**

Im Wald treffen sehr unterschiedliche Interessen aufeinander und politische Akteure versuchen ihre Position in der politischen Arena durchzusetzen. Im Rahmen eines Akteurtheaters werden wir uns den unterschiedlichen Positionen annähern und die Vielfalt kennenlernen. Wem gehört der Wald und wie entwickelt sich das Waldeigentum?

19.12. **Wald in Gefahr**

Das Waldsterben in den 80er Jahren ist vielen noch im Gedächtnis. Zunehmende Sturmschäden und Massenvermehrungen von Borkenkäfern, gedeutet als Zeichen des Klimawandels, stellen die Waldbesitzer und politische Akteure vor große Herausforderungen. Welche Ansätze zeigen sich, um mit dieser „unberechenbaren“ Situation umzugehen?



Prof. Dr. Michael Suda

GENERALE

3. PHILOSOPHIE (Kilian Karger, Manuel Schäfler, Richard Rupp)

16.01. Philosophische Anthropologie (Kilian Karger)

Der Sinn des Lebens und das gelungene Leben – Einführung in die philosophische Anthropologie
Die philosophische Anthropologie beschäftigt sich mit der Frage nach dem Wesen des Menschen. Ihre wichtigste Aufgabe besteht darin, zu klären, wie wir vernünftigerweise über unser Leben und das, was wir tun, nachdenken sollen. Diese Aufgabenstellung führt unmittelbar zur innerhalb der akademischen Philosophie weitgehend vernachlässigten Frage nach dem Sinn des Lebens. In der ersten Sitzung des Themenblocks Philosophie werden wir zentrale Konzepte beleuchten, unter denen ein menschliches Leben betrachtet werden kann, und diskutieren, welche Rolle dabei der Kategorie Sinn zukommt.



Kilian Karger

23.01. Religionsphilosophie (Manuel Schäfler)

Was darf ich hoffen: Ist Religion vernünftig?

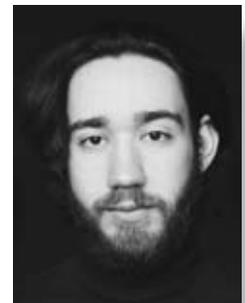
Religionsphilosophie beschäftigt sich mit den Wahrheitsbedingungen theologischer Aussagen und den Konsequenzen solcher Aussagen. An diesem Abend beleuchtet Manuel Schäfler dieses Feld näher mit Ihnen. Dabei wird es primär um christliche Prinzipien gehen. Zum Beispiel wie man sinnvoll über Allmacht oder Allwissenheit Gottes sprechen kann, vor allem in Bezug zum Menschen, aber auch in Bezug auf Themen wie Leidens- und spirituelle Erfahrungen.



Manuel Schäfler

30.01. Allgemeine Ethik: Das Trolley-Problem (Richard Rupp)

Ein Zug fährt auf fünf Personen zu. Dies kann durch das Umstellen einer Weiche verhindert werden. Allerdings befindet sich auf dem anderen Gleis auch eine Person. Kann deren Tod in Kauf genommen werden? Was ist die richtige Entscheidung? Anhand dieses Gedankenexperiments, dem sog. „Trolley-Problem“, wollen wir grundsätzliche ethische Theorien wie Konsequentialismus und Pflichtethik ausdiskutieren.



Richard Rupp

4. KUNSTGESCHICHTE (Christine Föbmeier)

Herausragende Beispiele der romanischen, gotischen oder Renaissance-Kunst gibt es nicht nur in Köln, Paris oder Rom, sondern auch vor unserer Haustür. Wie aber ordnen sich das Portal des Moosburger Kastulumünsters und der Leinbergeraltar oder die Residenz in Landshut eigentlich genau ein? Was macht sie gegenüber anderen Highlights der jeweiligen Kunstepoche vielleicht sogar besonders?
Romanik ist mehr als Rundbögen, Gotik nicht nur das Streben in die Höhe, und Renaissance definiert sich nicht nur über die Rückbesinnung auf die Antike. Ausgewählte Beispiele aus Architektur, Skulptur und Malerei sowie ungewöhnliche Vergleiche eröffnen einen neuen Blick auf scheinbar Vertrautes.

06.02. **Romanik: Vom Portal des Moosburger Kastulumünsters zum Schiefen Turm von Pisa**

20.02. **Gotik: Vom Moosburger Leinbergeraltar zu Notre Dame de Paris**

27.02. **Renaissance: Von der Landshuter Residenz zu Leonardos „Mona Lisa“**



Christine Föbmeier



VHS: DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

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

Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

GESELLSCHAFT & UMWELT

Schokolade fair naschen!



Multivisionsshow von Jutta Ulmer & Michael Wolfsteiner

Multivisionsshow

Schokolade fair naschen

Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner

Aufgrund der erneuten Rezertifizierung zur Fairtrade-Stadt lädt die Fairtrade-Lenkungsgruppe zu einer spannenden Reise zum Thema „Schokolade“ ein.

Zu diesem Anlass wurden extra die beiden Fotografen und Journalisten Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner erneut nach Moosburg eingeladen. Sie sind bereits durch Ihre ausdrucksstarken Fotoreportagen „Im Reich der Maya“ und „Weltreise“ bekannt, welche 2018 und 2020 im Rosenhofkino gezeigt wurden.

Schokolade gehört zu den beliebtesten Süßigkeiten weltweit. Sie ist köstlich, schmilzt auf der Zunge und ruft Glücksgefühle hervor. Ihre Hauptingredienzen sind Kakao, Zucker und Milch. Wie werden aus diesen Zutaten eigentlich Schokoladentafeln hergestellt? Wer verdient mit ihnen das große Geld? Ist Schokolade gesund und wer hat sie erfunden? Diesen Fragen gehen die beiden Fotografen auf den Grund.

So beginnt die Live-Reportage in den mystischen Regenwäldern Guatemalas, wo die Maya bereits vor 1.500 Jahren aus den Früchten des Kakaobaums Trinkschokolade zubereiteten. Sie führt zu den ersten Schokoladenfabriken Europas und den Gründen, warum heute im konventionellen Kakaosektor Armut und Kinderarbeit weit verbreitet sind. Eine Alternative bietet der Faire Handel, weshalb die beiden drei Bio-zertifizierte Fair-Trade-Kleinbauernverbände besucht haben: in Bolivien Kakaobauern von EL CEIBO, in Paraguay Zuckerrohrbauern von Manduvira und in Deutschland eine Milchbauernfamilie der Molkerei Berchtesgadener Land. Mit außergewöhnlichen Fotos berichtet das weitgereiste Duo über deren Arbeitsalltag und zeigen, wie der Faire Handel im Globalen Süden und Norden wirkt.

Anmeldung erforderlich.

1001

Termin: Di., 17.10.23, 19 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 8,-

Workshop

Der Hausgarten – mehr als ein Hobby!

Alexander Grohganz

Der Hausgarten – Ein Ort mit vielen Möglichkeiten, zumeist unterschätzt und doch unmittelbarer Lebensraum für Mensch, Pflanze und Tier.

Dieser Workshop ist an alle gerichtet, die ein Konzept suchen für Ihren Hausgarten oder Ihr Gartengrundstück. Eine ganzheitliche Betrachtung steht im Mittelpunkt. Es werden allgemeine Gestaltungsmöglichkeiten und deren „Problematiken“ besprochen und es wird auf Ihre mitgebrachten Fragen und Wünsche individuell eingegangen, sodass Sie im Anschluss an den Workshop Ihre Ideen umsetzen können.

Bitte mitbringen:

- Probleme im Garten? Bilder, Skizzen etc. mitbringen
- Fragen zu gartenbaulichen Themen
- Wünsche, die erfüllt werden wollen

Anmeldung erforderlich.

1003

Termine: Sa., 21.10. – Sa., 04.11.23, 10 – 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 3x

Gebühr: € 75,-





Tagesworkshop

Milchwerkstatt

Käse, Joghurt, Butter und Quark selber machen

Andrea Leuoth-Münzberger

In meinen Kursen möchte ich Lust darauf machen, Milchprodukte für den Hausgebrauch selbst herzustellen. Mit Utensilien, die sich in jeder Küche finden lassen. Alles so, dass es zuhause leicht nachgemacht werden kann. Gezeigt wird, wie man in einem kleinen Käsekessel traditionell-handwerklichen Käse herstellt. Dieser kann pur oder verfeinert mit verschiedenen Gewürzen genossen werden. Neben dem Frischkäse aus dem Käsekessel werden Käsebällchen und Butter hergestellt. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es kleine Snacks wie z.B. selbst geschüttelte Butter mit einer Breze und einem Glas Buttermilch.

Weitere Themen des Kurses sind unter anderem:

- Die richtige Verwendung von Lab
- Wie benutze ich ein Buttermodell richtig?
- Frischkäse aus Joghurt selber machen
- Milchkefir – Was ist das?

Im Kurspreis enthalten sind: Materialkosten, Skript, 1 Glas selbstgemachte Käsebällchen für zuhause, Milchkefirknollen zum Mitnehmen, kleine Snacks für zwischendurch, Abschlussbuffet mit selbst gemachtem Käse

Mitzubringen: Eine Flasche für die restliche Molke, ein Behältnis für den übrig gebliebenen Käse und die Butter und GUTE LAUNE
Anmeldung erforderlich.

1004

Termin: Sa., 28.10.23, 10 – 17 Uhr
Ort: KUNSTHOF, Stünzbach 4a,
Buch am Erlbach
Gebühr: € 155,-

Vortrag

Ein Zamperl soll es werden!

Der Weg zum passenden Familienhund

Katja Kerscher

Hunde werden als Haustiere immer beliebter. Für viele Welpeninteressenten wird der Markt durch die Flut an Information allerdings immer unübersichtlicher. Dieser Vortrag soll einen roten Faden bieten und umfassend zum Hundekauf beraten:

- Wahl der richtigen Rasse
- Wahl des Züchters bzw. der Tierschutzorganisation, Merkmale von seriösen Züchtern
- Welche Voraussetzungen sollte man erfüllen (Wohnsituation, Zeitpunkt etc.)
- Einkaufsliste (Sinnvolles Zubehör)
- Die ersten Tage im neuen Zuhause
- Erste Schritte als neugebackener Hundehalter

Anmeldung erforderlich.

1005

Termin: Di., 14.11.23, 18:30 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 10,-

DIVERSITY & INKLUSION

Workshop

LGBTIQ* – Das ABC der geschlechtlichen und sexuellen Vielfalt

Philipp Agostini, Diversity München e.V.

In diesem Workshop erarbeiten wir geschlechtliche und sexuelle Vielfalt mit interaktiven Elementen in Gruppen- und Einzelübungen sowie mit Vortragselementen. Es sollen Lebensrealitäten von homo- und bisexuellen, trans*, inter* und nicht-binären



Menschen greifbar gemacht werden. Im Workshop werden sowohl Normen und Privilegien reflektiert als auch Einstellungen hinterfragt. Es werden Strategien zu Allyship und Tipps für die alltägliche Begegnung sowie einem inklusiven Zusammenleben diskutiert. Das Niveau des Workshops wird an die Zielgruppe angepasst – von einer Einführung bis hin zu fortgeschrittenen Inhalten.

Zusammenfassung:

- Einführung in geschlechtliche und sexuelle Vielfalt
- Privilegien reflektieren und Einstellungen diskutieren
- Queere Lebensrealitäten greifbar machen – damals und heute
- Geschlechterstereotype und -rollen hinterfragen
- Cis- & heteronormative Vorstellungen und Mechanismen erkennen und reflektieren
- Strategien für Allyship erarbeiten. Wie können queere Menschen unterstützt werden.

Anmeldung erforderlich.

1006-1

Termin: Fr., 15.09.23, 18 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Gebühr: – gebührenfrei –

1006-2

Termin: Mi., 20.09.23, 17 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Gebühr: – gebührenfrei –

1006-3

Termin: Fr., 29.09.23, 17 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: – gebührenfrei –

„Queer Afternoon“

Moderation: Benedict Gruber

Einen ganzen Nachmittag lang widmet sich die vhs Moosburg der Diversity-Thematik. Vier Referenten beleuchten das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln:

- „Queere Jugendarbeit“ (Diversity München e.V.)
- „Katholische Kirche und queere Menschen – Aktuelle Diskussionen“, Dr. Michael Brinkschröder (Leiter des Projektes „Regenbogenpastoral“ der Erzdiözese München und Freising)
- „Queeres Angebot im ländlichen Raum“ (Queer in Niederbayern e.V.)
- „Gendergerechte Medizin“ (Diversity München e.V.)

Außerdem wird es genügend Gelegenheit geben, um bei Snacks und Getränken ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und zu vernetzen.

Anmeldung erforderlich.

1007

Termin: Sa., 03.02.24, 14 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –



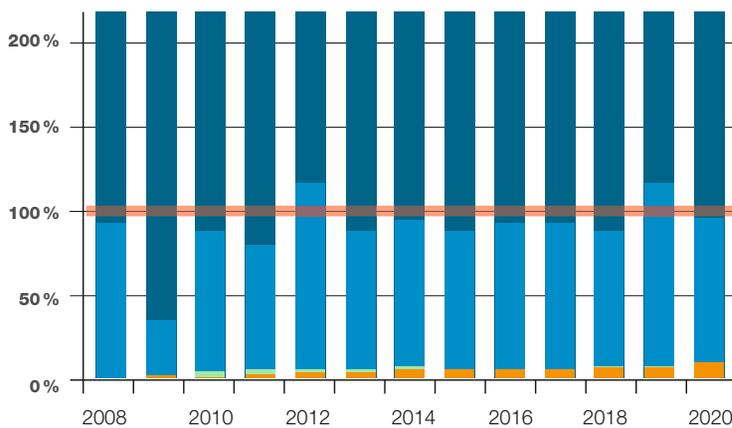
ENERGIE AKTUELL

Melanie Falkenstein, Klimaschutzmanagerin der Stadt Moosburg.

Zum Hintergrund: Der Moosburger Stadtrat fasste 2007 den Beschluss zur Umsetzung der Energiewende. Bis 2035 soll erreicht werden, dass die dann noch in Moosburg verbrauchte Energie in allen Sektoren zu 100 % aus Erneuerbaren Energien bereitgestellt wird.

Im Bereich Strom erreichen wir zeitweise die 100 %. Dies liegt vor allem an der Wasserkraft, die bilanziell uns zugerechnet wird. 2019 waren wir beispielsweise bei 119 % EE-Anteil am Stromverbrauch. 2020 nur noch bei 98,6 % (abhängig vom Wetter).

Dennoch ist ein weiterer Ausbau der EE dringend notwendig. Nachdem die Wasserkraft ausgeschöpft und die Windenergienutzung kaum möglich ist, ist in Moosburg die Solarenergie (PV-Anlagen) der verbleibende Player.



Quelle: Broschüre „Strom aus Erneuerbaren Energien 2022“ vom Landkreis Freising, S.67

■ EE-Lücke ■ Wasser ■ Wind ■ Bioenergie ■ Photovoltaik

Besichtigung

Nahwärmenetz Moosburg

Die Bader Energie GmbH betreibt in Moosburg a. d. Isar eine Biomasseheizung, die mit Holzhackschnitzeln aus der Region befeuert wird. Sie befindet sich zusammen mit dem Pumpenhaus am Bauhof in der Böhmerwaldstraße. Die Erweiterung basiert auf der Einbindung verschiedener regenerativer Wärmequellen. Dies u.a. die Abwärme aus dem BHKW der städtischen Kläranlage. Die Hackschnitzelheizung erhitzt Wasser, das über ein Rohrleitungsnetz zu den Wärmeabnehmern gepumpt wird. Mittels einer Übergabestation mit Wärmetauscher wird die Energie übertragen. Die Abnehmer entnehmen und bezahlen nur den tatsächlichen Wärmebedarf.

Seit dem Anschluss des städtischen Schulzentrums nimmt der Ausbau des Nahwärmenetzes immer mehr Fahrt auf und bietet weiteren interessierten Bürgern in der Umgebung eine regenerative Wärmeversorgung an.

Besitzer und Betreiber Ulrich Bader gibt einen Überblick von der Energiegewinnung bis zur Übergabestation an die Kunden.

Kooperationspartner: Stadt Moosburg (Klimaschutzmanagerin Melanie Falkenstein), Bader Energie GmbH, vhs Moosburg

Anmeldung erforderlich.

1102

Termin: Di., 18.10.23, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Böhmerwaldstraße 35, Moosburg

Gebühr: – gebührenfrei –

GESCHICHTE

Erfahrungsbericht

Betreuung von DDR-Flüchtlingen in Ungarn 1989

Wolfgang Wagner, Vorsitzender von Navis e.V.

Was war der Grund, warum 50 000 DDR-Bürger ihr Land verlassen wollten?

Hat das Europäische Picknick mit der kurzen Öffnung des Tores in Sopron dazu beigetragen?

Ein Erfahrungs- und Tätigkeitsbericht von Herrn Wagner, der am 1. September 1989 die Gesamteinsatzleitung der zwei Malteser-Lager in Budapest übernahm.

Kurze Vorführung eines Films mit orig. Aufnahmen aus dem Malteser-Lager. Anschließend Diskussion mit den Teilnehmern.

Anmeldung erforderlich.

1204

Termin: Fr., 10.11.23, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: Tamas Loberwein

VERBRAUCHER-BILDUNG / RECHT

Vortrag

Patientenverfügung / Betreuungsverfügung / Vorsorgevollmacht

Monika Blümel

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.

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

Was viele nicht wissen: Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.

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

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Schreibzeug

1301

Termin: Di., 24.10.23, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: 12,-

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

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

- Wie vermeidet man Fehler bei der 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 Testamentserrichtung speziell beachten müssen

- Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz

- Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme
Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Schreibzeug

1302

Termin: Di., 21.11.23, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 12,-

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Monika Blümel

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

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

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

Auch die so genannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert.

Falls der Pflegebedürftige in der Vergangenheit Vermögen (z.B. sein Haus) verschenkt hat, hat er unter bestimmten Voraussetzungen einen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten. Der Sozialhilfeträger kann dann diesen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten auf sich überleiten. Die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen wird angesprochen (sogenannte Altenteils-/Leibgedingsverträge). Hierbei wird auch die Frage der Inanspruchnahme von weichenenden Geschwistern auf Unterhalt behandelt.

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

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

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Schreibzeug

1303

Termin: Di., 12.12.23, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 12,-



Online

ETFs (Exchange Traded Funds) Einführung

Paulina Lolov

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

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

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

Der Kurs findet online statt.

Anmeldung erforderlich.

1304

Termin: Di., 17.10.23, 19 – 21 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 12,-

Online

ETFs (Exchange Traded Funds) Vertiefung

Paulina Lolov

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

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

Der Kurs findet online statt.

Anmeldung erforderlich.

1305

Termin: Di., 24.10.23, 19 – 21 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 12,-





KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE

MOOSBURG

AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING



Sebastiana Musmeci

Italienisch-deutsche, international tätige Top-Fachreferentin, Buchcoautorin, Spezialistin für Gedächtnis- und Mental- wie auch Emotional-Training mit Hauptwohnsitz in München. Seit Jahrzehnten bekannte und erfolgreiche Expertin für mental-emotionale Intelligenz, Seminarleiterin, Keynotespeaker, Mentor und Coach. Ihr Portfolio umfasst unterschiedliche, durch ihre Aktualität für jeden privaten und beruflichen Bereich hochrelevante Themen, die einen hohen praktischen Nutzen und Mehrwert quer durch alle Hierarchieebenen anbieten.

Workshop

Die sieben Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses

Dr. Sebastiana Musmeci

Erinnern Sie sich dank der Top-Strategien der Gedächtnis-Weltmeister erfolgreicher an das, was Ihnen wichtig ist. Verändern Sie Ihr Leben durch das hochkarätige Wissen über das angeborene Potenzial Ihres eigenen Gehirns. Erfahren Sie, warum wir vergessen und wie sich dies vermeiden lässt. Erleben Sie dadurch mehr Lebensfreude, Erfolg und Selbstwertgefühl. Lösen Sie die Angst auf, Ihre Gedächtniskompetenz verlieren zu können. Setzen Sie ab sofort die sieben Kanäle der Erinnerung ganz bewusst und zielgerichtet ein. In diesem Workshop erfahren Sie alles über die phantastischen Möglichkeiten Ihres Gehirns und seiner

„Sprache“. Jede/r kann lernen, die Fähigkeiten zu nutzen, die bereits in ihm/r angelegt sind. Zu jeder Zeit, in jedem Alter und in allen Bereichen. Ohne Ausnahme! Dieser Workshop kann einzeln oder zusammen mit dem Workshop 3701 gebucht werden. Bei Buchung beider Workshops gibt es 10% Ermäßigung.

3700

Termin: Sa., 28.10.23, 10 – 13 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 49,- ab 8 Tn

Workshop

Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

Dr. Sebastiana Musmeci

Die „Geheimformel“ um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Grammatik und Texte einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren und erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken. Die Referentin hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise, die Motivation und gute Ergebnisse ermöglicht. In diesem Workshop erlernen Sie die besten Strategien für das Erlernen und Sprechen einer europäischen Fremdsprache. Diese basieren auf zahlreichen Studien und Erfahrungen mit Tausenden von Teilnehmenden. Profitieren auch Sie davon! Werden Sie selbstsicherer und zapfen Sie bewusster Ihr angeborenes Potenzial an, um mit noch mehr Freude und Leichtigkeit Ihr eigenes Sprachziel zu erreichen!

Dieser Workshop kann einzeln oder zusammen mit dem Workshop 3700 gebucht werden. Bei Buchung beider Workshops gibt es 10% Ermäßigung.

3701

Termin: Sa., 28.10.23, 14 – 17 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 49,- ab 8 Tn



LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

Stadtführung Moosburg

Michaela Hofmann

Es gibt viel zu sehen in Moosburg!

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

Entdecken Sie eine alte Stadt ganz neu!

Treffpunkt: zwischen den Türmen von St. Kastulus und St. Johannes.

Anmeldung erforderlich.

1500

Termin: Sa., 25.11.23, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Innenstadt Moosburg

Gebühr: € 7,-

Kirchenführung St. Kastulus

Dorothea Band

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

Treffpunkt: Kastuluskirche, vor dem Südportal

Anmeldung erforderlich.

1501

Termin: Sa., 18.11.23, 13:30 – 15 Uhr

Ort: St. Kastulismünster in Moosburg

Gebühr: € 5,-



Führung durch das Heimatmuseum

in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Michael Kerscher

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

Schwerpunkte im Museum sind dabei:

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

Anmeldung erforderlich.

1503

Termin: So., 21.01.24, 16 – 17:30 Uhr

Ort: Heimatmuseum, Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)

Gebühr: – gebührenfrei –

Stalag VII A – Führung

Günther Strehle

Wenig bekannt für viele Bürger ist die Geschichte eines der größten Kriegsgefangenenlager in Deutschland, des Stalag VII A in



Moosburg. Über 150.000 Gefangene waren hier in den Jahren 1939-45 registriert. Nach anschließender Verwendung als Internierungslager entstand ab 1948 durch die Besiedelung mit Heimatvertrieben an diesem Ort ein neuer Stadtteil, dessen Neubürger wesentlich zur Entwicklung der Stadt beitrugen.

Der Verein Stalag Moosburg e.V. will diese historischen Ereignisse und Orte wieder sichtbar und nachvollziehbar machen. In der Führung werden folgende Erinnerungsstätten besucht: der ehemaligen Lagereingang, die damalige Lagerstraße, die „Sabathiel“-Baracke und der Stalag-Gedenkplatz mit dem „Franzosenbrunnen“. Für den anschließenden Besuch der Gedenkstätte Oberreit, dem ehemaligen „Russenfriedhof“, ist Auto (ggf. Fahrgemeinschaft) oder Fahrrad erforderlich.

Anmeldung erforderlich.

1506

Termin: Sa., 27.01.24, 14 – 16 Uhr

Treffpunkt: Sudetenlandstr. 1

Gebühr: – gebührenfrei –

Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum

im Haus der Heimat

Stadtrat Martin Pschorr

Auf dem Gebiet der heutigen Moosburger Neustadt befand sich von 1939 bis 1945 das STALAG VII A, eines der größten Kriegsgefangenenlager des nationalsozialistischen Deutschlands. Gebaut für 10.000 Personen, lebten am 29. April 1945, dem Tag der Befreiung durch amerikanische Truppen, etwa 70.000 gefangene Soldaten im Lager.

Von Juni 1945 bis März 1948 befand sich dann dort das Internierungslager „Civilian Internment Camp No. 6“ der US-Militärregierung. Nach der Auflösung dieses Lagers wurde es „zur Einweisung von Flüchtlingsbetrieben“ für die Stadt Moosburg als „Generalpächterin“ und Vermieterin freigegeben.

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

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

Anmeldung erforderlich.

Führung durch das Haus der Heimat

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.

1504 + 1505

Termin: Sa., 21.10.23, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2

Gebühr: – gebührenfrei –



LÄNDERKUNDE

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING



Vortrag

Vom Atlantik zur Ostsee

Eine Laplanddurchquerung im Winter mit Ski und Pulka

Dr. Eckart Kolb, Wissenschaftler an der TU München

Mit Nahrungsmitteln für fünf Wochen sowie Zelt, Isomatte und einen warmen Schlafsack wollte ich von der Atlantikküste über das norwegisch-schwedische Hochgebirge und das weite einsame schwedische Bergland die Ostsee erreichen. Zum Schluss konnte ich sogar über die gefrorene Ostsee zu ihrem nördlichsten Punkt laufen.

Der Vortrag berichtet über die verschiedenen Landschaften mit ihren Eigenheiten, die dabei durchquert werden mussten.

Anmeldung erforderlich.

Eintritt frei. Freiwillige Spende vor Ort für „Nationale Naturlandschaften e.V.“ möglich.

1601

Termin: So., 12.11.23, 16 – 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: – gebührenfrei –

Vortrag

Orkney – Ein schottisches Inselabenteuer

Anja Keller

Die ganze Welt ist gestresst von der Hektik der Zeit. Die ganze Welt? Nein, ein kleiner Flecken Erde im Norden Europas leistet freundlich, aber bestimmt Widerstand. Und das noch nicht mal mit Absicht. Größtenteils unbeachtet ist Orkney ein eigenwilliges Inselparadies, das mehr zu bieten hat als nur schottischen Regen: das Vorbild von Stonehenge, IKEA-Regale aus der Steinzeit, Wikinger-Graffiti, und Geschichten über Hexen, Piraten, Heilige und Helden. Dieser Ort ist vielleicht nichts für Warmduscher und Sonnenanbeter, aber wer empfänglich ist für raue Landschaften, stürmische Wasser und Geheimnisse historischer Spuren, den wird Orkney faszinieren.

Anmeldung erforderlich.

1602

Termin: Sa., 20.01.24, 18 – 20 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 9,-



BERUF & KARRIERE



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke

08167/6943-32

corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

24 Berufliche Orientierung / Soft Skills

26 Fit für Büro und Cloud

27 Xpert Business

28 Rechnungswesen / Buchführung

30 Kaufmännische Kurse

31 Video- / Bild- / Audibearbeitung / Webseitengestaltung

32 Smartphone / Tablet

34 Programmierung / Hardware

34 Fortbildungen Digitalisierung

35 Projektmanagement



FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VHS

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

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

Hinweis: Für Kurse in Kooperationen mit anderen Volkshochschulen können Sie sich problemlos mit Ihrem Kundenkonto über die vhs Moosburg anmelden. Achtung, es gelten die AGB der durchführenden Volkshochschulen. Der Kursort ist in der Kursbeschreibung angegeben.

BERUFLICHE ORIENTIERUNG / SOFTS KILLS

Bewerbungstraining 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 E-Mail an buero@vhs-moosburg.de.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2001

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

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

für Jugendliche und junge Erwachsene

Uta Reuschel

Du beendest gerade deine Schule oder Ausbildung und möchtest jetzt den Sprung in das Berufsleben erfolgreich meistern? Dabei sind deine Noten vielleicht nicht in allen Bereichen 1A? Dafür engagierst du dich aber vielleicht außerhalb der Schule sozial und hast ganz andere Stärken, die dir gar nicht bewusst sind? Hole das Beste aus deinen Bewerbungsunterlagen heraus, auch was den optischen Aufbau deines Lebenslaufes und deines Anschreibens in MS Word betrifft und lasse dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.

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

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2002

Termine: nach Vereinbarung
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG4
Dauer: 1x 60 min.
Gebühr: € 60,-

Plötzlich Führungskraft Module 1-3

NEU

Kurse in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Oft wird man ins kalte Wasser geworfen – ohne fachliche Vorbereitung und ohne sich wirklich bewusst zu sein, welche Verantwortung man als Führungskraft tatsächlich übernimmt. Ob es eine neue Organisationseinheit oder der Rollenwechsel vom Teammitglied zur Teamleitung ist – den Einstieg in eine neue Führungsrolle professionell und erfolgreich zu gestalten, ist immer eine besondere Herausforderung, denn es geht um Akzeptanz, Respekt und Vertrauen, die man einerseits hart erarbeiten muss und die andererseits schnell verspielt sind.

In diesen drei Modulen vermittelt Ihnen ein erfahrener Coach aus der Praxis für die Praxis eine solide Basis, die Ihnen mehr Orientierung, Struktur und Sicherheit für Ihre tägliche Arbeit und Herausforderungen geben wird.

Zielgruppen: Führungs-/Leitungspersonal aller Ebenen

Modul 1: Erfolgsmanagement

Horst Kirchner

Erfolg bezeichnet den gewünschten Effekt eines Handelns. Beim Erfolgsmanagement geht es darum, Ziele zu setzen, diese mit Hilfe einer guten strategischen und taktischen Planung die Erfolgswahrscheinlichkeit zu maximieren und diesen gewünschten Handlungseffekt immer wieder zu erzielen. Dieser Workshop orientiert sich an der Frage „Wie erarbeite ich mir mit meinem Team in kürzester Zeit einen tiefen Einblick in meinen Verantwortungsbereich und leite daraus die notwendigen Optimierungsmaßnahmen ab?“.

Inhalte:

- Kompaktkurs aus der Praxis für die Praxis mit Live-Simulation 'Big Picture'
- Führungsverantwortung: Skills und Kompetenzen, Vertrauen, Respekt, Akzeptanz, Distanz
- Die ersten 100 Tage im neuen Umfeld: Big Picture – Aufnahme, Analyse, Maßnahmenplan
- Workshops & Meetings: Moderation, Diskussionsleitung, Teambildung und -mobilisierung
- Reflektion der persönlichen Situationen

2003

Termine: Fr., 20.10.23, 15 – 20 Uhr
Fr., 27.10.23, 9 – 16 Uhr
Ort: vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15, Ismaning
Gebühr: € 140,-

Modul 2: Change Management

Horst Kirchner

Nichts ist so sicher, wie der Wandel, denn Veränderung ist ein permanenter, unaufhaltbarer Prozess. Veränderungsmanagement im beruflichen Umfeld ist äußerst herausfordernd und stellt Führungskräfte immer



vor anspruchsvollsten Aufgaben, da es einer ganz besonderen Kombination von Fähigkeiten und Kompetenzen bedarf, die im operativen Alltag eher im Hintergrund stehen. Ist man hier nicht einigermaßen sattelfest, stehen schnell Akzeptanz, Respekt und Vertrauen auf dem Spiel. Dieser Workshop orientiert sich an der Frage „Wie führe ich meine Organisation so durch einen Veränderungsprozess, dass Störfaktoren minimiert und so negative Auswirkungen und Ergebnisse vermieden werden?“.

Inhalte:

- Live-Simulation 'Company Strategy Change' aus der Praxis für die Praxis
- Führungsverantwortung, Führungsskills und -kompetenzen, Vertrauensbildung
- Der menschliche Faktor: Veränderungsbereitschaft, Reaktionsmuster, Widerstände, Ursachen
- Ebenen der Veränderung, Phasen-Modelle
- Kritische Erfolgsfaktoren

2004

Termin: Sa., 18.11.23, 9 – 17 Uhr
Ort: vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15, Ismaning
Gebühr: € 100,-

Modul 3: Situationsgerechtes Führen

Horst Kirchner

Es gibt keinen optimalen Führungsstil, der auf alle Jobs und Rollen anwendbar ist. Vielmehr ist es so, dass Führungsstile flexibel den jeweiligen Situationen und Individuen angepasst werden müssen. Deshalb soll man sich des eigenen Stilschwerpunkts bewusst und in der Lage sein, situationsgerecht zu agieren. Jede:r Teilnehmende wird nach einer Führungs- und Kommunikationsstilanalyse eine sie/ihn beschäftigende Situation mit einbringen, die im Team mit dem Ziel analysiert und reflektiert wird, eine Handlungsempfehlung zu erarbeiten. Diese Coachingrunde orientiert sich an der Frage „Welcher Führungs- und Kommunikationsstil prägt mich und wie beeinflusst er die tägliche Arbeit in meinem Arbeitsumfeld?“

Inhalte:

- Führungsstile mit persönlicher Führungs- und Kommunikationsstilanalyse
- Fallbeispiele aus der Praxis für die Praxis
- Situationsbeschreibung, -analyse, Reflexion, Coaching
- Empfehlung für das weitere Vorgehen

2005

Termin: Sa., 20.01.24, 9 – 17 Uhr
Ort: vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15, Ismaning
Gebühr: € 100,-

Mentale Stärke im Beruf und im Privatleben

Denken wie die Profis

Horst Kirchner

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Ausgehend vom Thema Erfolg und den Erfolgsvoraussetzungen im Sport, im Beruf und im Privatleben wird die Schlüsselrolle herausgearbeitet, die der mentalen Stärke zukommt. Es wird u.a. vermittelt, wie wir denken, was wir denken, was uns blockiert, wie man Blockaden beseitigen kann und wie und wozu man die freigewordenen persönlichen Ressourcen nutzen kann. Lernen Sie in diesem interaktiven Workshop, wie Profis denken und handeln, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen.

2006

Termin: Mo., 05.02.24, 17 – 21 Uhr
Ort: vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15, Ismaning
Gebühr: € 68,-

Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel

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.

2007

Termine: Do., 05.10.23, 19 – 20:30 Uhr
Do., 19.10.23, 19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 49,-

Mangel an Zeit ist ein Mangel an Prioritäten

Mehr Gelassenheit in Freizeit und Beruf

Michael Schlögl

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

2008

Termine: Do., 12.10.23, 19 – 20:30 Uhr
Do., 26.10.23, 19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 49,-

„Ja, nein, vielleicht, ich weiß nicht, ...“

Entscheidungen treffen im Berufsleben

Barbara Rappat

In Ihrem beruflichen Alltag müssen Sie regelmäßig wichtige Entscheidungen treffen? Dabei ist genau das für Sie manchmal eine Qual und purer Stress? Manchmal fühlen Sie sich richtiggehend gelähmt und können sich gar nicht mehr entscheiden? Womöglich sitzt Ihnen auch die Angst, eine bessere Alternative zu verpassen, im Nacken? Vielleicht sind Sie nie sicher, ob diese Entscheidung die richtige Wahl war? In diesem Seminar sammeln Sie einen Werkzeugkoffer voller Entscheidungshilfen, mit dem Sie sich in Zukunft leichter entscheiden können.

2009

Termin: Di., 05.12.23, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 29,-

Grundlagen einer erfolgreichen Rhetorik

Dieter J. Indra, Dipl.-Kaufmann

Nicht jeder, der etwas zu sagen hat, kann auch reden, und damit andere für seine Ideen gewinnen. Eine gute und gepflegte Rhetorik ist vergleichbar Kleidern, die bekanntlich Leute machen. Der Kurs wendet sich an alle, die ihre sprachlichen Fähigkeiten verbessern möchten – beruflich wie privat.

Die wesentlichen Inhalte:

- Was sind die Grundlagen für eine erfolgreiche Kommunikation?
 - Wie bereite ich meine Rede vor? (u.a.: Wie arbeite ich das Stichwortmanuskript aus?)
 - Welche Stolpersteine gibt es beim Vortragen zu beachten?
 - Wie gehe ich mit meiner Redeangst um?
 - Kann ich das Reden überhaupt erlernen?
- Selbstverständlich finden Sie ausreichend Gelegenheit, sich selbst zu profilieren. Gönnen Sie sich also ein paar kurzweilige Stunden, um sich rhetorisch zu festigen.

2010

Termin: Sa., 28.10.23, 9 – 17:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 75,-



Richtig kommunizieren

NEU

Dieter J. Indra, Dipl.-Kaufmann

Kommunikation, ob mündlich oder schriftlich, ist der grundlegende Prozess jeglicher Verständigung – und somit ein elementarer Parameter unserer Sozialkompetenz. Die anderen zu verstehen sowie sich selbst korrekt auszudrücken, um verstanden zu werden und damit seine Rolle in der Gesellschaft etabliert zu wissen, ist in aller Regel unser stetes Bestreben – in der beruflichen wie privaten Sphäre.

Ein grober Überblick zum Kursinhalt:

- Grundmodell des Kommunikationsprozesses
- Arten der Kommunikation – und ihre Vor- bzw. Nachteile
- Charakteristika einer leistungsfähigen Kommunikation
- Betriebsbedingte Kommunikationsführung und deren Regeln
- Beispielhaftes Vorgehen beim Konflikt- sowie Kritikgespräch
- Kommunikationsstörungen sowie deren Lösungsansätze
- Ausgewählte schriftliche Korrespondenz und deren Regelwerk
- Merkwürdiges zum Telefongespräch

2011

Termin: Sa., 11.11.23, 9 – 17:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
 Gebühr: € 75,-

FIT FÜR BÜRO & CLOUD

WORD Grundlagen für Anfänger

Daniela Wolf

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

Mitzubringen: USB Stick, Schreibmaterial

2200

Termin: Sa., 30.09.23, 9 – 13:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
 Gebühr: € 55,-



Briefe schreiben und versenden: OUTLOOK und WORD erfolgreich anwenden

NEU

Daniela Wolf

Dieser Kurs ist geeignet, für alle, die im beruflichen oder privaten Alltag die Programme Outlook und Word sicher und effizient nutzen wollen.

Voraussetzungen:
Tasten schreiben.

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: Schreibmaterial und USB Stick

2203

Termin: Sa., 13.01.24, 9 – 13:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
 Gebühr: € 75,-



EXCEL-Grundlagen für Anfänger

Daniela Wolf

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Arbeitsweisen und die wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms Microsoft Excel. Dies beginnt mit der Navigation im Programm selbst, gefolgt von der Verwaltung von Dateien, bis hin zu allen Elementen, die zum effizienten Aufbau von Kalkulationstabellen in Excel Arbeitsblättern notwendig sind. Sie lernen Daten einzugeben und zu bearbeiten, Excel Funktionen für Berechnungen und wie man die Tabellen optisch ansprechend gestalten kann. Außerdem enthält der Kurs eine Einführung in das Erstellen von Excel Diagrammen. Der Kurs kann auch als Einzelunterricht gebucht werden, die Kursgebühr beträgt dann 160,- €.

Mitzubringen: USB Stick, Schreibmaterial

2201

Termin: Sa., 11.11.23, 9 – 13:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
 Gebühr: € 55,-



EXCEL für Fortgeschrittene

Daniela Wolf

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



Mitzubringen: USB-Stick, Schreibmaterial

2202

Termin: Sa., 2.12.23, 9 – 13:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
 Gebühr: € 55,-

Microsoft 365 – Eine Einführung

Juergen Ettenauer

Was ist Microsoft 365 eigentlich?

Dieses Softwarepaket, früher bekannt unter dem Namen Office 365, bietet nicht nur die idealen Voraussetzungen zu digitaler Zusammenarbeit in Unternehmen, Schulen oder anderen Organisationen. Auch Privatpersonen haben damit von vielen Geräten und von fast überall Zugriff auf die bekannten Anwendungen wie Word, Excel oder PowerPoint und viele weitere Apps sowie auch auf Dokumente, Bilder und andere Dateien, die Sie mit Microsoft 365 verwalten können.

Was passiert im Kurs?

Nach einer Einführung in das Thema Cloud Computing verschaffen wir uns einen Überblick über die Inhalte von Microsoft 365. Nach einem Blick auf die Grundlagen der Administration probieren Sie aus, welche Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten Ihnen dieses Softwarepaket bietet.

Eine eigene Lizenz für Microsoft 365 ist für den Kurs nicht zwingend erforderlich, kann aber verwendet werden.

Sie können auf Wunsch auch gerne online an diesem Kurs teilnehmen. Geben Sie uns bitte in diesem Fall Bescheid.

Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

2204

Termin: Sa., 30.09.23, 18 – 20:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
 Gebühr: € 35,-

Hinweis:

Kurse in ACCESS, PowerPoint und VBA finden an der vhs Zolling statt.



XPert-BUSINESS – DAS KURS- UND ZERTIFIKATSSYSTEM ZUR BETRIEBSWIRTSCHAFT



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

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

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

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

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

Scannen Sie dafür einfach den QR-Code



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

Ihre Vorteile mit Xpert Business

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

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

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

Für wen ist das System Xpert Business interessant?

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

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



RECHNUNGSWESEN / BUCHFÜHRUNG

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

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

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



Finanzbuchführung (1)

Xpert Business Lernnetz

Dieser Kurs bietet eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung, der Systemlogik der Buchführung und buchhalterischer Zusammenhänge. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Dieser Kurs ist Modul 1 des zertifizierten Lehrgangs „geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

führung; Aufgabenstellung erfolgt anhand aktueller, praxisnaher Fallbeispiele. Ziel ist ein qualifizierter Umgang mit der Finanzbuchführung bis hin zu den Jahresabschlussarbeiten.

Inhalt: 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.

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

2101

Termine: Di./Do., 7.11.23 – 30.01.24,
8:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

2100

Termine: Di./Do., 07.11. – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Finanzbuchführung (2)

Xpert Business Lernnetz

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung

Dieser Kurs vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse der Finanzbuch-

Finanzbuchführung (3) – Lexware

Xpert Business Lernnetz

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung einer Buchführungssoftware.

Inhalte: Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen.

Ziele des Kurses sind:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung am PC
- die Fertigkeit, mit einer Buchführungssoftware selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu buchen,
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren sowie Abschlüsse durchzuführen.

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

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

2102

Termine: Di./Do., 21.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16 x

Gebühr: € 319,-

Finanzbuchführung (3) – DATEV

Xpert Business Lernnetz

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren.

Inhalte:

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

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

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

2103

Termine: Di./Do., 21.11. – 20.02.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16 x

Gebühr: € 319,-



Lohn und Gehalt (1)

Xpert Business Lernnetz

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

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

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

2110

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Lohn und Gehalt (2)

Xpert Business Lernnetz

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

Inhalte: Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltmittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen.

2111

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Lohn und Gehalt (3)

Xpert Business Lernnetz

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

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

Kursziele:

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

2112 Lexware

Termine: Di./Do., 21.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16 x

Gebühr: € 319,-

2113 DATEV

Termine: Di./Do., 21.11.23 – 25.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16 x

Gebühr: € 319,-



KAUFMÄNNISCHE KURSE

Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR)

Xpert Business Lernnetz

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

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

2120

Termine: Di./Do., 07.11. – 12.12.23,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 11 x

Gebühr: € 180,-

Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business Lernnetz

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

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

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in „Xpert Business Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden.

2121

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Finanzwirtschaft

Xpert Business Lernnetz

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die

Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können.

Inhalte: Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs „Xpert Business Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden.

Dieses Modul wird als Teilmodul im Rahmen des Lehrgangs „Finanzbuchhalter“ angeordnet.

2122

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.1.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Bilanzierung

Xpert Business Lernnetz

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

Dieser Kurs setzt entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs „Xpert Business Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.

2123

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Controlling

Xpert Business Lernnetz

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

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

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in den Xpert Business Kursen „Finanzbuchführung (1) und (2)“ vermittelt werden.

2124

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Betriebliche Steuerpraxis

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.

2125

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.1.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-

Personalwirtschaft

Xpert Business Lernnetz

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

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

Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.

2126

Termine: Di./Do., 07.11.23 – 30.01.24,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 319,-



VIDEO- / BILD- / AUDIOBEARBEITUNG / WEBSEITENGESTALTUNG

Audacity Recording und professionelle Audiobearbeitung kostenlos

Juergen Ettenauer

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



Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder. Es können auf beliebig vielen Spuren Audiodateien gemischt und bearbeitet werden. Populär wurde das Programm vor allem dadurch, dass es häufig zur Erstellung und Bearbeitung von Podcasts verwendet wird. Allerdings kann Audacity weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung, es ist definitiv ein gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen teuren, kostenpflichtigen Audio-Programmen.

Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms. Sie können auf Wunsch auch gerne online an diesem Kurs teilnehmen. Geben Sie uns bitte in diesem Fall Bescheid. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

2250

Termin: Sa., 14.10.23,
13:30 – 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 62,-

Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Juergen Ettenauer

Im Gegensatz zu oft teuren Alternativen von Anbietern wie z.B. Adobe ist die mächtige Bildbearbeitungssoftware Gimp kostenlos. In diesem Kurs lernen Sie u.a. die grundlegenden Funktionen des Programms kennen, erfahren wie man die diversen Auswahlwerkzeuge einsetzt, Bildkorrekturen vornimmt (Belichtung, Kontrast, Farbe etc.), Bilder skaliert, dreht oder perspektivisch verzerrt und vieles mehr. Dabei lernen Sie auch, wie man Filter- und Pfadwerkzeuge einsetzt und mit Ebenen arbeitet – eine Funktion, die einfachere von professionellen Bildbearbeitungsprogrammen unterscheidet.



Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms. Sie können auf Wunsch auch gerne online an diesem Kurs teilnehmen. Geben Sie uns bitte in diesem Fall Bescheid. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!

2251

Termine: Sa., 25.11. – Sa., 02.12.23,
14 – 17 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Dauer: 2x

Gebühr: € 84,-

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, haben aber keine Programmierkenntnisse oder ein beschränktes Budget?

Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus-Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten Sie diese nach Ihren Wünschen um.

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

Bedingung: PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop. Dieser Kurs wird Online mit zoom durchgeführt (Internetzugang, entsprechende Hardware inklusive Webcam).

Ort	online
2252	Sa., 13.01.24, 10:30 – 12:30 Uhr € 47,-
2253	Sa., 14.10.23, 14:30 – 16:30 Uhr € 47,-

Retten Sie Ihre alten Aufnahmen

Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Einfach, schnell und perfekt. Fotografieren statt scannen

Peter Gloeckle

Kurs in Kooperation mit der vhs Nord im Landkreis München

Sie wollen wissen, wie Sie Dias, Negative oder Abzüge am besten digitalisieren? Wodurch sich Scannen von Fotografieren unterscheidet? Welche Methode für Sie die richtige ist? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen. Sie brauchen keinen teuren und langsamen Filmscanner, um perfekte Ergebnisse zu erzielen. Einige Kniffe sind zwar notwendig, aber diese lernen Sie im Kurs. Wir werden im Kurs 50 Dias in 10 Minuten bei maximaler Auflösung digitalisieren. Dazu stellen wir Ihnen eine low-cost Methode sowie eine sehr komfortable, vollautomatische Lösung vor. Auch Negative können Sie mit dieser Methode digitalisieren. Für einen Film brauchen wir ebenfalls nur ca. 10 Minuten. Anschließend zeigen wir Ihnen den einfachen und kostenlosen Weg der (Farb-) Negativkonvertierung zur Erzeugung von Po-



sitiven. Die Nachbearbeitung der Ergebnisse zur Beseitigung von Farbstichen und Fehlern im Bild ist ebenfalls Teil des Kurses und kann von Ihnen selbst mit Freeware erprobt werden. Die Methoden sind nicht auf Kleinbild beschränkt. Mittelformat und andere Formate sind ebenfalls möglich. Die notwendigen Geräte können Sie selbst bauen.

Bitte mitbringen: Dias, Negative und Bilder, USB-Sticks zum Mitnehmen der Ergebnisse nicht vergessen

2255

Termine: Di., 14.11.23 – Do., 16.11.23,
18 – 21 Uhr

Ort: vhs Zentrum, Am Bahnhof 13,
Unterföhring

Gebühr: € 84,-

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals



Stefan Sporrer

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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



2254

Termine: Mi., 17.01.23 – Mi., 24.01.24,
18 – 21 Uhr

Ort: Online-Kurs

Gebühr: € 94,-



SMARTPHONE / TABLET

Mein Android auf Tablet und Smartphone

Christoph Galle

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

Kursinhalte:

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

Mitzubringen: Ein eigenes Android Tablet oder Smartphone
Für iPad und iPhone Nutzer ist dieser Kurs ungeeignet.

Bemerkung: PC- Kenntnisse und eine eigene Emailadresse sind erforderlich, ebenso wie ein eigenes Smartphone/Tablet

2300

Termine: Sa., 21.10.23 – Sa., 28.10.23, 12:30 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 89,-

Tablet und Smartphone für Fortgeschrittene

Christoph Galle

In diesem Aufbaukurs passen wir unser Android-System weiter an. Wir erstellen uns eigene Klingeltöne und verwenden eigene Fotos als Hintergrund. Die Hintergründe werden wir mit Hilfe von Apps bearbeiten und zuschneiden.



Android Geräte lassen sich vielfältig automatisieren. So lässt sich zum Beispiel der Akku schonen oder Ruhezeiten einstellen. Sie lernen die unterschiedlichen Methoden und Apps hierfür kennen und anwenden.

Wir werden den Kalender intensiv nutzen und Möglichkeiten zur Synchronisierung erarbeiten. Android bietet uns die Möglichkeit viele Google Dienste zu nutzen. Wir werden uns mit dem Google-Übersetzer, der Erinnerungsfunktion und der Sicherung in der Cloud beschäftigen.

Nach so viel Arbeit haben wir uns dann Entspannung verdient: Sie lernen, wie Sie auf Radio, Fernsehen, Mediatheken und Streaming-Angebote zugreifen können.

Ein eigenes Android Tablet oder Smartphone ist mitzubringen. Für iPad und iPhone Nutzer ist dieser Kurs ungeeignet.

Bemerkung: PC- Kenntnisse und eine eigene Emailadresse sind erforderlich.

Mitzubringen: eigenes Smartphone/Tablet

2301

Termin: Sa., 11.11.23, 9 – 12 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 39,-

Smartphones sicher beherrschen

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

Mitzubringen: ihr Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc.

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.

2302

Termin: Sa., 2.12.23, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: Online
Gebühr: € 47,-



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

Thilo Herzau

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

Voraussetzungen: eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam.

Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom.

2303

Termin: Sa., 09.12.23, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Online
Gebühr: € 47,-



Tablet statt PC oder Laptop?

Thilo Herzau

Erledigen Sie Ihre Aufgaben alle ganz bequem am Smartphone / Tablet statt am PC oder Laptop!

Sie überlegen, sich ein Tablet PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse? Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten.

Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PC's kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm. zugreifen können. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt.

Teilnahmevoraussetzungen: keine, Eigene Geräte können bereitgehalten werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt. Dieser Kurs wird online durchgeführt via zoom.

2304

Termin: Sa., 27.1.24, 14.30 – 16:30 Uhr
Ort: Online
Gebühr: € 47,-



Apple IOS versus Windows und die Apple Welt verstehen lernen

NEU

Thilo Herzau

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen, und die Windows Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in diesem Webinar genau richtig!

Apple Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systemen? Welches Apple Produkt z.B. iMac, Macbook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich? Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs- bzw. Umzugshilfe, bietet praktische Hilfe und einen Überblick an, wo die Unterschiede liegen und was Sie beachten müssen bei einem Umzug. Behandelt wer-

den auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office Aufgaben erledigen zu können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple!

Das Webinar wird über Zoom abgehalten. **Notwendig:** PC/Laptop/Tablet oder Smartphone und einen stabilen Internetzugang

2305

Termin: Sa., 02.12.23, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Online
Gebühr: € 47,-

Erste Schritte mit dem iPhone und iPad

Christoph Galle

Sie haben ein iPhone oder ein iPad und können grundlegende Dinge?

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

Mitzubringen: Ein eigenes iPad oder iPhone
Bemerkung: PC- Kenntnisse und eine eigene E-Mailadresse sind erforderlich.

2306

Termine: Sa., 25.11. – Sa., 02.12.23,
14 – 17:30 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 89,-

Foto: Henry Ascroft/unsplash





PROGRAMMIERUNG / HARDWARE

Python Grundlagenkurs

Yalin Kecik

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden mit den generellen Konzepten der Computer-Programmierung mit Python vertraut zu machen. Die Spanne der Themen reicht hier von Grundlagen, wie z.B. Syntax, Schleifen über Kontrollstrukturen bis hin zu fortgeschrittenen Themen, wie Module und objektorientierte Programmierung. Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, mittels ihrer erworbenen Kenntnisse eigene Programme in Python erstellen zu können sowie sich eigenständig in Vertiefungsthemen wie Data-Science oder Machine-Learning einarbeiten zu können. Begleitend zu der Veranstaltung gibt es einen E-Learning-Kurs von der Cisco Networking Academy: PCAP – Programming Essentials in Python. Der Kurs hilft den Teilnehmenden auch, sich auf die Zertifizierungsprüfung PCAP (Python Certified Associate Programmer) vorzubereiten. Für dieses Industriezertifikat fallen zusätzliche Prüfungsgebühren an.

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

Der Kurs findet online über zoom statt.



2400

Termine: Mi., 18.10. – Mi., 22.11.23,
18 – 21 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 5x
Gebühr: € 205,-

Python für Fortgeschrittene

Yalin Kecik

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Der Python-Kurs für Fortgeschrittene vermittelt Ihnen erweiterte Kenntnisse für die Programmierung mit Python. Sie befassen sich mit der objektorientierten Programmierung und lernen diese einzusetzen. Die objektorientierte Programmierung ist geeignet, die Komplexität von Programmen zu reduzieren. Dazu werden Daten und deren Funktionen (Methoden) in einem Objekt zusammengefasst.

Kursinhalt: Einführung in den objektorientierten Entwurf (UML, Entwurfsmuster) und die OOP (Klassen, Objekte, Attribute, Datenkapselung, Methoden und Konstruktoren), Beziehungen und Vererbung, Programmierübungen.



Voraussetzung: Grundkurs Python oder vergleichbare Kenntnisse

2401

Termine: Mi., 10.01. – Mi., 31.01.24,
18 – 21 Uhr
Ort: vhs Zentrum, Am Bahnhof 13,
Unterföhring
Dauer: 4 x
Gebühr: € 164,-

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

Juergen Ettenauer

Kurs in Kooperation mit der vhs Erding

Warum Kompromisse eingehen bei der Anschaffung eines PCs? Warum ein neues Notebook kaufen, wenn Sie ihr vorhandenes aufrüsten könnten? Warum Geld für unnötigen Schnickschnack ausgeben und dabei doch nicht alles dabei haben, was man eigentlich benötigt? Stellen Sie sich doch einfach selber ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Gerät 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 oder die möglichen, richtigen Komponenten für die Aufrüstung Ihres Notebooks oder PCs zu identifizieren und zu einem günstigen Preis bzw. im besten Preis-Leistungsverhältnis zu bestellen.

Dieser erste Teil des Kurses kann auch gerne als Onlinekurs bzw. als Hybridkurs durchgeführt werden!

Teil 2 – Workshop PC bauen / Notebook aufrüsten

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 nur oft leichte Variationen notwendig!

Voraussetzungen: Keine.

2402

Termine: Do., 23.11.23, 18:30 – 20:30 Uhr
Sa., 02.12.23, 10 – 13 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13,
B205
Gebühr: € 68,-

FORTBILDUNGEN
DIGITALISIERUNG

ChatGPT Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand

Michaela Theis

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Erfahren Sie alles Wissenswerte über die generative künstliche Intelligenz ChatGPT. In einer informativen Einführung werden die Grundzüge der Funktionsweise des Programms erläutert. Anschließend tauchen wir in einen interaktiven Workshop ein, in dem wir ChatGPT auf alltagsrelevante Situationen anwenden. Entdecken Sie, wie künstliche Intelligenz Ihnen im privaten Bereich helfen kann, Informationen zu recherchieren, kreative Ideen zu entwickeln, Texte oder Reden zu verfassen, Sprachpraxis zu sammeln, Reisen zu planen ... Dieser Kurs bietet Ihnen interaktive und praktische Erfahrungen mit künstlicher Intelligenz. Vorkenntnisse im Umgang mit Computern und Internet sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Laptop zum Workshop mit. oder sprechen Sie uns an, wenn Sie für die Schulung einen Laptop von uns benötigen.

2500

Termin: Fr., 10.11.23, 18 – 21 Uhr
Ort: vhs Bildungszentrum,
Telschowstr. 5-7, Garching
Gebühr: € 37,-

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

Astrid Brüggemann

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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

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

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



Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

2501

Termin: Mo., 11.12.23, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 8,-

SocialMedia Medienkompetenz für Eltern

Roham Bahramian

Kurs in Kooperation mit der vhs Erding

Wussten Sie, dass aus Marketingsicht Kinder sehr wichtig für die Markenbindung sind? Oder dass Jugendliche statistisch gesehen, die konsumstärkste Personengruppe bilden? Kinder und Jugendliche sind schutzbedürftig – gerade wenn sie sich ohne Aufsicht im Internet und in Social Media-Plattformen bewegen.

In diesem Kurs besprechen wir Social Media-Kanäle, die vermeintlich von Kindern/Jugendlichen betrieben werden, aber hinter denen eine Maschinerie von Profis und Profiteuren steckt. Lernen Sie, sie zu entlarven. Natürlich werden wir uns im Kurs viel Zeit nehmen um all Ihre Fragen zu klären. Keine Grundkenntnisse nötig.

Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

2502

Termine: Sa., 23.09. – Sa., 30.09.23,
10 – 15 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13,
B214
Gebühr: € 98,-

SocialMedia – Level 1

Roham Bahramian

Kurs in Kooperation mit der vhs Erding

Social Media-Plattformen sind heute allgegenwärtig. In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Social Media-Überblick, ein grundlegendes Verständnis für aktuell beliebte Social Media-Plattformen und ihre Anwendungsmöglichkeiten.

Eine Auswahl der Inhalte im Überblick:

- Grundlagen zu Instagram und TikTok; Facebook, YouTube; Twitter und Mastodon; LinkedIn
- Anmeldung & Erstellen von Social Media-Content
- Kommunikationskanäle und Werkzeuge
- Storytelling und Textmodelle
- Private und geschäftlich geführte Accounts

Keine Grundkenntnisse nötig. Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

2503

Termine: Sa., 14.10. – Sa., 21.10.23,
10 – 15 Uhr
Ort: VHS Erding, Lethnerstr.13,
B106
Gebühr: € 98,-

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

Christoph Galle

Testamente regeln im Todesfall den Nachlass der offensichtlichen Vermächnisse. Wenn wir sterben, bleiben von uns aber auch im Internet viele Daten zurück: E-Mails, Soziale Netzwerke, Cloud-Dienste, Online-Einkauf.

Die wenigsten haben ihren digitalen Nachlass geregelt. Für die Erben beginnt oft eine Suche nach Konten, Zugangsdaten, Passwörtern und Verträgen, denn bestehende Verträge gehen im Todesfall in der Regel auf die Erben über.

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

Mitzubringen: eigenes Smartphone/Tablet

2504

Termin: Sa., 21.10.23, 10 – 12 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 26,-

PROJEKT-MANAGEMENT

Projektmanagement nach GPM/IPMA

Johannes Leischnig

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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

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

Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten. Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den Projektmanagement-Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Baseline).

Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ statt.

Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

Der Lehrgang findet online über zoom statt.

2550

Termine: Fr., 10.11.23 – Fr., 02.02.24,
18 – 21:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 10 x
Gebühr: € 298,-



Flughafen
München

M steht für Mitarbeitende

Landen am Flughafen München

Unser Flughafen zählt zu den erfolgreichsten Airports der Welt. Verantwortlich dafür sind rund 9.000 Menschen, die hier arbeiten und in den unterschiedlichsten Bereichen täglich ihr Bestes geben.

Das M ist einzigartig, als Flughafen, als Unternehmen und als Arbeitgeber. Werde auch du Teil unserer Flughafenfamilie.

Weitere Informationen unter
munich-airport.de/karriere

Verbindung leben

Ein Auszug der Arbeitgeberauszeichnungen
des Flughafens München



SPRACHEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

38 vhs Sprachen –
Sprachen lernen mit System

39 Englisch

42 Französisch

43 Italienisch

44 Spanisch

45 Arabisch

45 Deutsche
Gebärdensprache

46 Koreanisch

46 Türkisch

47 Sprachübergreifende
Angebote



Sprachen lernen mit System

MOOSBURG

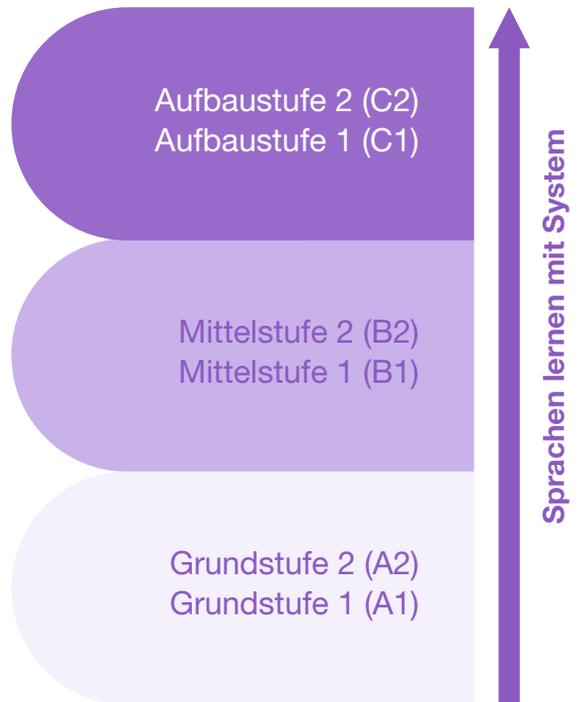
AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

Was lerne ich?

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



Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

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

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

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

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

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

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

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

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

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

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

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



IN DER WELT ZU HAUSE – ICH SPRECHE MIT DER WELT

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

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Wichtige Hinweise zu unseren Sprachkursen

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

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

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

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

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

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

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

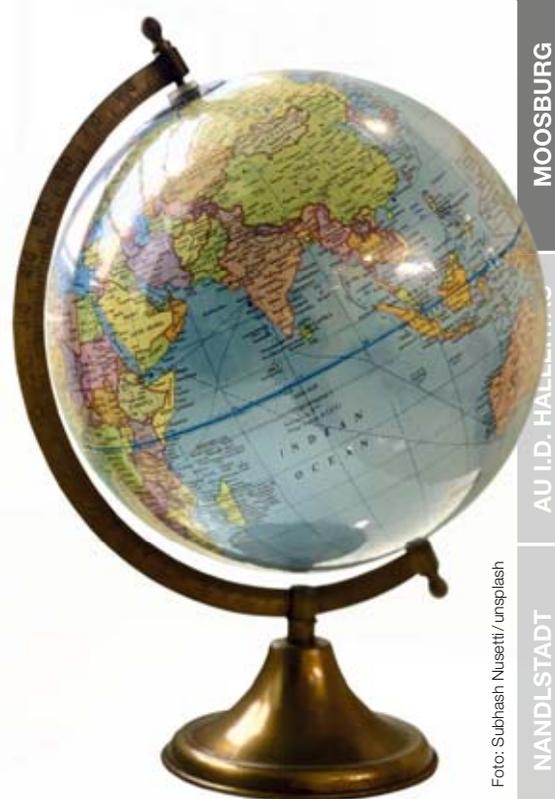


Foto: Subhash Nusetiv / unsplash

MOOSBURG

AU I.D. HALLEBERG

NANDLSTADT

ZOLLING

ENGLISCH



EINSTUFUNGSBERATUNG FÜR ENGLISCHKURSE

Helen Stömmel

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

Die Kursleiterinnen stehen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung. Eine Anmeldung zu diesen Terminen ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Termine: Do., 28.09.23, 18–20 Uhr
Fr., 29.09.23, 17–19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

GRUNDSTUFE 1 (A1)

Key A1 English

für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses mit dem Buch Key A1. Aber scheuen Sie sich nicht, einzusteigen! Der Kurs ist für alle Anfänger:innen geeignet, die mal vor langer Zeit Englisch gelernt haben und vieles vergessen haben. Wir wiederholen und lernen langsam und gründlich ohne Zeitdruck, damit Sie viel Freude an der Sprache haben. Kommen Sie gerne zu unserer Einstufungsberatung, wenn Sie sich unsicher sind bei der Kursauswahl.

Lehrbuch: Key A.1, ab Lektion 7, cornelsen-Verlag

3101

Termine: Di., 10.10. – Di., 23.1.2024,
18 – 19:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 139,- ab 4 Tn
€ 99,- ab 6 Tn



GRUNDSTUFE 2 (A2)

English Network Now A2.1 ab Lektion 4

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses A2.1. Aber auch für alle Neueinsteiger:innen, die schon gut Englisch gelernt haben und sich ungefähr auf dem Niveau A2 befinden. Wir gehen langsam vor, wiederholen viel und füllen evtl. Lücken. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung, wenn Sie sich unsicher sind, ob dies der richtige Kurs ist. Der Kurs wird auch in der VHS Cloud im virtuellen Klassenzimmer angemeldet, so dass Sie dort online Aufgaben und Videos herunterladen können.

Lehrbuch: English Network Now A2.1, ab Lektion 4, Klett-Verlag

3104

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 22.01.24,
18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

Helen Stoemmer

Mein Name ist Helen Stoemmer und ich bin Deutsche und Amerikanerin. Als Kind habe ich auf 4 Kontinenten, in 6 Ländern und in 9 Städte gelebt, bis ich 18 Jahre alt war. Von 1991 bis 2006 habe ich an der VHS in Moosburg Englisch unterrichtet. Im Jahr 2016, nachdem ich aus Peking, China wo ich Englisch und Deutsch unterrichtet habe, zurückgekehrt bin, unterrichtete ich nun wieder an unserer VHS. Ich möchte die Erfahrungen, die ich im Ausland gemacht habe, gerne ins Klassenzimmer bringen. Ich freue mich Euch kennenzulernen wo wir Geschichten und Erfahrungen austauschen und dabei Eure Sprachfähigkeiten in Englisch zu verbessern.

Great A1

Englisch für den Alltag mit geringen Vorkenntnissen

Helen Stömmer

Unser Buch – Great – bietet uns viele Möglichkeiten Englisch gründlich und themenbezogen zu lernen. Wir werden über die Familie, Heimat, Spiel und Spaß, gutes Essen, unser Leben, das Wochenende und Urlaub sprechen und lesen und auch die dazu gehörige Grammatik lernen. Neueinsteiger:innen sind herzlich Willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizheft

Lehrbuch: Great A1, 2nd Edition (augmented), ab Lektion 8, Klett-Verlag

3102

Termine: Di., 10.10. – Di., 30.01.24,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

In Conversation A2/B1

Konversationskurs auf mittlerem Niveau A2/B1

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden, die mindestens das Niveau A2 erreicht haben und nun gerne das Erlernte beim Sprechen üben wollen. Auch Neueinsteiger:innen sind willkommen, da jede Unit ein abgeschlossenes Thema hat. Dieser Kurs bietet mit dem Buch „In Conversation“ kurze Themen zum Diskutieren und zum Sprechen üben. Grammatik und Vokabeln werden wiederholt und Lücken aufgefüllt. Reden Sie einfach drauf los!

Lehrbuch: In Conversation (B1/B2), ab Lektion 8, Klett-Verlag

3110

Termine: Di., 10.10. – Di., 23.01.24,
19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

Englisch mit Zeit und Muße

für Teilnehmende 60+ mit guten Englischkenntnissen auf B1 Niveau

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses und für neue Teilnehmende, die in die englische Sprache wieder einsteigen und das Niveau B1 erreichen wollen. Wir lassen uns viel Zeit zum Lernen und wiederholen immer wieder Grammatik und evtl. Lücken. Das Sprechen kommt nicht zu kurz. Besuchen Sie gerne unsere Einstufungsberatung, die Ihnen bei der richtigen Kursauswahl hilft. Das Buch können Sie auch erst nach dem 1. Termin kaufen, um erst einmal zu schauen, ob der Kurs zu Ihnen passt.

Lehrbuch: Fairway Refresher B1 – Englisch für Wiedereinsteiger, ab Lektion 5, Klett-Verlag

3111

Termine: Do., 05.10. – Do., 25.01.24,
10:30 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 139,- ab 4 Tn
€ 105,- ab 6 Tn





Dana Adeline Majure

Hello! My name is Dana Adeline Majure. I'm 35 years old and I came to live in Germany almost one year ago. I've lived in Spain for about 22 years, where I grew up, studied and worked in schools teaching children English and Spanish. My parents are american and at home I always spoke English. I have a son and I recently got married here in Moosburg. I enjoy studying and teaching languages, my hobbies are doing sports, drawing, cooking, singing, listening to music and watching films. I'm looking forward to see you in my new English course here at the vhs!

English intermediate course (B1)

NEU

reading, writing, listening and speaking

Dana Adeline Majure

In our course we'll work with the book „English Next B1/1“, starting with unit 1. We will also talk about different topics using newspaper articles (reading, analyzing, speaking, giving our opinion). With group and individual activities we will practice the learned vocabulary and grammar and train reading and writing skills. See you soon!

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug

Lehrbuch: English Next B1/1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

3112

Termine: Mi., 22.11. – Mi., 07.02.24,
17 – 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn

An Evening chatterbox

Konversationskurs für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Jasmine Drina Tomic

Learning and using new vocabulary in conversation as well as everyday speech is the main focus of this course. Listen, read and discuss various topics which effect you and the world. Have your say, join our evening chatterbox.

3113

Termine: Do., 05.10. – Do., 14.12.23,
18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn

Everyday english – online

Buch- und Konversationskurs auf mittlerem Niveau (B1)

Helen Stömmmer

Dies ist ein reiner Online-Kurs (via Zoom). Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Well then, come and join us! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

3114

Termine: Di., 10.10. – Di., 19.12.23,
18:30 – 20 Uhr

Ort: Online_vhs.daheim

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn

In Conversation – a mix of interesting topics to talk about

A book and conversation course at intermediate level (B1/B2)

Helen Stömmmer

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

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

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug

Lehrbuch: In Conversation I B1/B2 (augmented), Klett-Verlag

3116

Termine: Do., 12.10. – Do., 01.02.24,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 2 (B2)

Business English B1/B2

NEU

A Business English course at intermediate level

Jasmine Drina Tomic

If you want to improve your English in the workplace and learn business topics, which can help you work more effectively, then join our Business course. Learn new language skills, which are useful in the office and give you the confidence to build strong relationships with your colleagues and clients. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

3117

Termine: Do., 05.10. – Do., 14.12.23,
19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn

Speakout B2

conversation course for upper intermediate learners

Lynda Claire Marshall

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“!

Lehrbuch: Speakout 2nd edition – Upper Intermediate Pearson Verlag

3118

Termine: Do., 05.10. – Do., 14.12.23,
15 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 10 Nachmittage

Gebühr: € 169,- ab 3 TN

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING





AUFBAUSTUFE 1 (C1)

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

Conversation course for advanced learners

Herta Brydon

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

3120

Termine: Do., 05.10. – Do., 25.01.24, 9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

Let's keep talking!

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 choose.

3122

Termine: Do., 12.10. – Do., 01.02.24, 19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

FRANZÖSISCH



GRUNDSTUFE 1 (A1)

Französisch für Anfänger:innen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Marita Frey

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

Lehrbuch: On y va! Band A1, Hueber-Verlag

3200

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 22.01.24, 18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 149,- ab 4 Tn
€ 119,- ab 6 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Französisch on y va! Band A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Marita Frey

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmende, die den vorherigen Kurs besucht haben, aber auch an Wiedereinsteiger:innen, die Grundlagenkenntnisse auf Niveau A1 besitzen. Wir frischen die vorhandenen Kenntnisse auf und beginnen mit dem Buch „On y va!“ Band A2.

Lehrbuch: On y va! Band A2, Hueber-Verlag

3201

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 22.01.24, 9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 149,- ab 4 Tn
€ 119,- ab 6 Tn

Französisch auf Niveau-stufe A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Barbara Aschenbrenner

In diesem Kurs wiederholen und festigen wir das bereits Gelernte auf Niveaustufe A2. Lücken im Wortschatz und Grammatik werden gezielt wiederholt und wir üben das Sprechen.

3202

Termine: Di., 10.10. – Di., 23.01.24, 19 – 20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 119,- ab 4 Tn
€ 85,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

Französisch Auffrischung und Konversation

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Ingolf von Pressentin

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

3204

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 22.01.24, 19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

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

für Teilnehmende 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!

3205

Termine: Di., 10.10. – Di., 23.01.24, 10:15 – 11:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 149,- ab 4 Tn
€ 119,- ab 6 Tn





ITALIENISCH



GRUNDSTUFE 1 (A1)

Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Barbara Bernau

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

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag

3300

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
16:15 – 17:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Nachmittage

Gebühr: € 175,- ab 3 Tn

€ 129,- ab 5 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

3301

Termine: Fr., 29.09. – Fr., 08.12.23,
14 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Nachmittage

Gebühr: € 139,- ab 3 Tn

€ 99,- ab 5 Tn

Italienisch für Anfänger:innen

mit einfachen Vorkenntnissen (A1)

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. Wir lernen weiter im Buch „Allegro nuovo A1“ ab Lektion 4. Neueinsteigende mit ersten Italienischkenntnissen sind herzlich Willkommen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 4, Klett-Verlag

3302

Termine: Do., 05.10. – Do., 25.01.24,
10:30 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

Italienisch für Weiterlernende und Wiedereinsteigende

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1)

Edoardo Rubini

Können Sie schon ein wenig Italienisch und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Haben Sie schon einen Kurs besucht und möchten gerne weiterlernen oder auf leichter Niveaustufe wieder einsteigen? Dann kommen Sie in unseren Kurs. Wir lernen weiter im Buch „Allegro nuovo A1“, ab Lektion 7.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 7, Klett-Verlag

3303

Termine: Do., 05.10. – Do., 25.01.24,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- ab 4 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 3

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3, Klett-Verlag

3304

Termine: Fr., 29.09. – Fr., 08.12.23,
15 – 16 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Nachmittage

Gebühr: € 139,- ab 3 Tn

€ 99,- ab 5 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 4

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 4, Klett-Verlag

3305

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
8 – 9 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 175,- ab 3 Tn

€ 129,- ab 5 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 7 und leichte Lektüre

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 7, Klett-Verlag

3306

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
9 – 10 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 175,- ab 3 Tn

€ 129,- ab 5 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Allegro nuovo A2, ab Lektion 3 + Lektüre + Konversation

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir lernen weiter mit unserem Buch „Allegro nuovo A2“ ab Lektion 3.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 3, Klett-Verlag

3307

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
18 – 19 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 175,- ab 3 Tn

€ 129,- ab 5 Tn

Allegro nuovo A2, ab Lektion 3 + Lektüre + Konversation

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

3308

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
20 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 175,- ab 3 Tn

€ 129,- ab 5 Tn



Sprachen

MOOSBURG

AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

Allegro nuovo A2, ab Lektion 4 + Lektüre + Konversation

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 4, Klett-Verlag

3309

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
17:15 – 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 139,- ab 3 Tn
€ 99,- ab 5 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

Con piacere nuovo B1/B2

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

Dieser Kurs findet statt auf Niveau B1 / B2 des Europäischen Referenzrahmens.

Hauptinhalt: Lektüre und Konversation

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 + B2 Klett-Verlag

3310

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
19 – 20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 175,- ab 3 Tn
€ 129,- ab 5 Tn

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

Barbara Bernau

Der Kurs auf Niveaustufe C1 richtet sich an sehr fortgeschrittene Teilnehmende

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

3311

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 08.01.24,
10 - 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 185,- ab 4 Tn

3312

Termine: Mo., 25.09. – Mo., 04.12.23,
11:30 - 12:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 155,- ab 3 Tn

3313

Termine: Fr., 29.09. – Fr., 08.12.23,
16 - 17 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 139,- ab 3 Tn

3314

Termine: Fr., 29.09. – Fr., 08.12.23,
17 - 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 139,- ab 3 Tn

SPANISCH



Marta Haake

Mein Name ist Marta Haake, ich bin gebürtig aus Buenos Aires und ausgebildete Lehrerin. Seit fast 40 Jahren lebe ich in Deutschland und unterrichte meine Muttersprache Spanisch, sowohl an Real- und Wirtschaftsschulen als auch im Erwachsenenbereich an der vhs. Ich freue mich, Ihnen die spanische Sprache und Kultur näherzubringen!



GRUNDSTUFE 1 (A1)

Spanisch für Anfänger:innen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Marta Haake

Dieser Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie kein Spanisch können oder es vor langer Zeit mal gelernt haben und wieder von Anfang an einsteigen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Perspectivas ¡Ya! A1“ ab Lektion 1 und lernen die Sprache Schritt für Schritt von Anfang an.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen-Verlag

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Heft oder Mappe

3500

Termine: Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn

Spanisch für den Urlaub A1

für Anfänger:innen

Marta Haake

Dieser Kurs weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub! Sie lernen und üben praktische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub in einem spanischsprachigen Land. Grammatische Inhalte bleiben eher im Hintergrund, der Fokus liegt auf dem freien Sprechen. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Kultur Spaniens und weiterer spanischsprachiger Länder.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett-Verlag

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Heft oder Mappe

3501

Termine: Fr., 06.10. – Fr., 17.11.23,
10:30 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 6 Vormittage

Gebühr: € 75,- ab 4 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Con gusto nuevo A2 ab Lektion 4

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Hola! ¿Qué tal? Continuamos aprendiendo español de una forma divertida e interesante también vamos a hacer diálogos y lecturas amenas naturalmente practicaremos mucho la expresión oral y escrita así como también la comprensión auditiva. Te esperamos en nuestro curso de español.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag



3502

Termine: Fr., 13.10. – Fr., 26.01.24,
18:30 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

Conversación, lecturas y repaso de gramática

für Teilnehmende mit mittlerem Sprach-niveau (B1)

Ignacio Ramon Saldana Bravo

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

3507

Termine: Di., 10.10. – Di., 23.01.24,
18:30 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

El curso en vivo

für Teilnehmende mit mittlerem Sprach-niveau (B1)

Veronika Kroboth

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1

Con textos muy variados queremos seguir practicando la lengua. Partiendo de un texto o una audición vamos a conversar o discutir sobre lo que hemos leído o escuchado. Nos dedicaremos también al repaso de la gramática y del vocabulario. Lektüre wird im Kurs besprochen.

3511

Termine: Mo., 02.10. – Mo., 15.01.24,
19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 2 (B2)

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 8 + Conversación, lecturas y repaso

für Teilnehmende mit mittlerem Sprach-niveau (B2)

Ignacio Ramon Saldana Bravo

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett-Verlag

3512

Termine: Do., 12.10. – Do., 25.01.24,
19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

ARABISCH



GRUNDSTUFE 1 (A1)

Arabisch für Anfänger:innen

für Teilnehmende ohne und mit einfachen Vorkenntnissen

Mazen Abdelhady

Haben Sie Lust, eine Sprache zu erlernen, die in 22 Ländern von mehr als 500 Millionen Menschen gesprochen wird? Arabisch ist eine der ältesten und vielfältigsten Sprachen, die immer noch im Alltag überall auf der Welt verwendet wird. In Poesie, akademischen und weiteren literarischen Werken, u.a. auch von Nobelpreis-Gewinnern, hat die Sprache viele Jahrhunderte überdauert. Werden Sie Teil dieses Kurses und erlernen Sie zusammen mit einem arabischen Muttersprachler und dem Lehrwerk „Salam!“ von Beginn an die Faszination der arabischen Sprache und Kultur.

Lehrwerk: Salam! neu A1-A2, Klett-Verlag

3600

Termine: Sa., 30.09. – Sa., 21.10.23,
16 – 18:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 79,- ab 4 Tn

DEUTSCHE GEBÄRDEN-SPRACHE



Regina Sovarzo

Ich bin Regina Sovarzo, gebürtige Freisingerin, taub und Muttersprachlerin der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Als staatlich anerkannte Dozentin für Gebärdensprache unterrichte ich unter anderem an der Hochschule Landshut. Es macht mir unheimlich viel Spaß, meine Muttersprache an Sie weiterzugeben. Ich freue mich auf ein intensives Wochenende mit Ihnen!

Deutsche Gebärdensprache – visuelle wunderschöne Sprache



Grundkurs am Wochenende für Anfänger:innen

Regina Sovarzo

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie die eigenständige, vollwertige Sprache der tauben Menschen – eine visuelle, wunderschöne Sprache. Neben der Gebärdensprache trainieren Sie auch Grammatik und somit automatisch Mimik und erhalten einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft. Für mehr Miteinander, Austausch und Verständnis.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1 (Bayern) Grundkurs für Anfänger, VIKO-Medien

3610

Termin: Fr., 13.10.23, 16:30 – 19 Uhr
Sa., 14.10.23, 10 – 16 Uhr
So., 15.10.23, 10 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: Wochenendseminar
Gebühr: € 75,- ab 6 Tn



KOREANISCH



Koreanisch für Nachteulen

NEU

für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Yang-Mi Soe

Dies ist ein reiner Online-Kurs (via Zoom). Die südkoreanische Popkultur ist mittlerweile auf der ganzen Welt erfolgreich. Doch Korea hat noch viel mehr zu bieten! Lernen Sie auf einfache, alltagsnahe Art die Sprache und Kultur des Landes kennen. Mit der erfahrenen Kursleitung und Muttersprachlerin können Sie am Ende des Kurses erste Dialoge auf Koreanisch führen und sich auf Reisen verständlich machen. Das Kursbuch spricht mit vielen Visualisierungen und Illustrationen im Comicstil jung und alt an. Viele Audiodateien und weitere Materialien zum Download regen zum Selbststudium an. Wagen Sie etwas Neues und lernen Sie Koreanisch!

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, DARAKWON

3620

Termine: Di., 07.11. – Di., 23.01.24,
21 – 22:30 Uhr
Ort: Online_vhs.daheim
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn



Claudia Cicek

Merhaba! Ich bin Claudia Cicek, habe Soziale Arbeit und Turkologie studiert. Seit beinahe 20 Jahren lebe ich mit Türk:innen und der Türkei in meinem engeren und weiteren Umfeld. In meinen Sprachkursen ist es mir wichtig, alle Sinne anzusprechen und zwischen den Kulturen zu vermitteln. Ein besonderes Anliegen ist es mir, Ihnen die Scheu vor dem Sprechen zu nehmen, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Nur so ist Begegnung möglich! Görüşürüz!

TÜRKISCH



GRUNDSTUFE 1 (A1)

Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Anfänger:innen

Einblick in Sprache, Kultur und Kulinarik

Claudia Cicek

Sie fahren demnächst in die Türkei in den Urlaub und möchten wissen, wie man Namen richtig ausspricht? Sie möchten einige grundlegende Sätze, z. B. rund ums Einkaufen oder Hotelaufenthalt sprechen können? Oder möchten Sie einfach nur mit Ihrem Dönerverkäufer oder Nachbarn ins Gespräch kommen? In diesem Kurs lernen Sie die Aussprache des türkischen Alphabets, erste Sätze und die Zahlen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Kultur des Landes und kommen in den Genuss landestypischer Speisen. Ergänzend zu diesem Kurs empfehlen wir den Lektürekurs (3641) und/oder den Konversationskurs (3644).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block

3640

Termine: Fr., 27.10.23, 18 – 21 Uhr
Sa., 28.10.23, 18 – 21 Uhr
Fr., 19.01.24, 18 – 21 Uhr
Sa., 20.01.24, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 98,- ab 4 Tn

Türkisch – Lektürekurs (A1)

NEU

für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

Claudia Cicek

Dieser Kurs eignet sich zur Vertiefung erster Türkischkenntnisse, z. B. für Teilnehmende des Türkischkurses für Anfänger:innen (3640). Wir treffen uns einmal im Monat und lesen zusammen Kurzkrimis aus dem Buch „Son durak Istanbul“ auf dem Niveau A1. So erweitern Sie auf unterhaltsame Weise Ihren türkischen Wortschatz, vertiefen die Grammatik und lernen Wissenswertes über Land und Leute. Eingebundene Textübungen und Infokästen erhöhen zusätzlich den Lerneffekt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block, Lektüre

Lektüre: Son durak Istanbul, Lernkrimi, circon-Verlag

3641

Termine: So., 12.11.23, 10:30 – 11:45 Uhr
So., 10.12.23, 10:30 – 11:45 Uhr
So., 28.01.24, 10:30 – 11:45 Uhr
So., 11.02.24, 10:30 – 11:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Vormittage
Gebühr: € 39,- ab 4 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Türkisch für Fortgeschrittene (A2)

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Claudia Cicek

Sie haben schon Türkisch gelernt und möchten wieder damit anfangen bzw. weitermachen? Dann steigen Sie jetzt ein! In diesem Kurs frischen wir bisher Gelerntes auf, wir wiederholen das, was noch schwer fällt. An vier Abenden lernen Sie in kleiner, geselliger Runde mehr über die türkische Sprache und können auch Ihre Fragen über Land und Leute loswerden. Ergänzend zu diesem Kurs ist es sinnvoll den Konversationskurs (3644) zu besuchen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block

Lehrbuch: Ne Güzel A2 – Band 2, ab Lektion 2, Hueber Verlag

3642

Termine: Sa., 21.10.23, 19 – 21 Uhr
Sa., 25.11.23, 19 – 21 Uhr
Sa., 13.01.24, 19 – 21 Uhr
Sa., 24.02.24, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 69,- ab 4 Tn





KONVERSATION

**Konusma kulübü
(ab Niveau A1)**

Türkisch Konversation

Claudia Cicek

Einstieg für alle Niveaus möglich!

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: Schreibzeug, Block

3644

Termine: So., 12.11.23, 9 – 10:15 Uhr
So., 10.12.23, 9 – 10:15 Uhr
So., 28.01.24, 9 – 10:15 Uhr
So., 11.02.24, 9 – 10:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 4 Vormittage

Gebühr: € 39,- ab 4 Tn

KROATISCH



Kroatisch für den Urlaub

Jasmine Drina Tomic

Planen Sie Ihren Urlaub in Kroatien? Möchten Sie sich ein wenig verständigen können? Dann kommen Sie in diesen Kurs! Sie bekommen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die kroatische Sprache und Kultur durch eine Muttersprachlerin. Inhalte sind u. a.: Begrüßungs- und Abschiedsformeln, Bestellung von Essen in Restaurants, Wörter und Sätze rund um den Hotelaufenthalt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizheft

3650

Termine: Sa., 13.01.24, 18 – 19:30 Uhr
Sa., 20.01.24, 18 – 19:30 Uhr
Sa., 27.01.24, 18 – 19:30 Uhr
Sa., 03.02.24, 18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 49,- ab 4 Tn

SPRACHÜBERGREIFENDE ANGEBOTE



Sebastiana Musmeci

Italienisch-deutsche, international tätige Top-Fachreferentin, Buchcoautorin, Spezialistin für Gedächtnis- und Mental- wie auch Emotional-Training mit Hauptwohnsitz in München. Seit Jahrzehnten bekannte und erfolgreiche Experte für mental-emotionale Intelligenz, Seminarleiterin, Keynotespeaker, Mentor und Coach. Ihr Portfolio umfasst unterschiedliche, durch ihre Aktualität für jeden privaten und beruflichen Bereich hochrelevante Themen, die einen hohen praktischen Nutzen und Mehrwert quer durch alle Hierarchieebenen anbieten.

Die sieben Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses

Workshop

Dr. Sebastiana Musmeci

Erinnern Sie sich dank der Top-Strategien der Gedächtnis-Weltmeister erfolgreicher an das, was Ihnen wichtig ist. Verändern Sie Ihr Leben durch das hochkarätige Wissen über das angeborene Potenzial Ihres eigenen Gehirns. Erfahren Sie, warum wir vergessen und wie sich dies vermeiden lässt. Erleben Sie dadurch mehr Lebensfreude, Erfolg und Selbstwertgefühl. Lösen Sie die Angst auf, Ihre Gedächtniskompetenz verlieren zu können. Setzen Sie ab sofort die sieben Kanäle der Erinnerung ganz bewusst und zielgerichtet ein. In diesem Workshop erfahren Sie alles über die phantastischen Möglichkeiten Ihres Gehirns und seiner „Sprache“. Jede/r kann lernen, die Fähigkeiten zu nutzen, die bereits in ihm/r angelegt sind. Zu jeder Zeit, in jedem Alter und in allen Bereichen. Ohne Ausnahme! Dieser Workshop kann einzeln oder zusammen mit dem Workshop 3701 gebucht werden. Bei Buchung beider Workshops gibt es 10% Ermäßigung.

3700

Termin: Sa., 28.10.23, 10 – 13 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 49,- ab 8 Tn

Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

Workshop

Dr. Sebastiana Musmeci

Die „Geheimformel“ um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Grammatik und Texte einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren und erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken. Die Referentin hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise, die Motivation und gute Ergebnisse ermöglicht. In diesem Workshop erlernen Sie die besten Strategien für das Erlernen und Sprechen einer europäischen Fremdsprache. Diese basieren auf zahlreichen Studien und Erfahrungen mit Tausenden von Teilnehmenden. Profitieren auch Sie davon! Werden Sie selbstsicherer und zapfen Sie bewusster Ihr angeborenes Potenzial an, um mit noch mehr Freude und Leichtigkeit Ihr eigenes Sprachziel zu erreichen! Dieser Workshop kann einzeln oder zusammen mit dem Workshop 3700 gebucht werden. Bei Buchung beider Workshops gibt es 10% Ermäßigung.

3701

Termin: Sa., 28.10.23, 14 – 17 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 49,- ab 8 Tn





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.



Bio-Gemüsegärtnerei
mit Selbsternte · Ökokiste
Hofladen & Café
Naturkindergarten
Umweltpädagogik

Besuchen Sie uns in Meilendorf bei Attenkirchen



www.schoenegge.de

... natürlich glücklich!

Anzeigenhotline

Veronika Goder

Telefon 008442/9253-645

vgoder@kastner.de



Praxis für
Gesundheitswillige

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



Regina Nerb
Heilpraktikerin

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



Beratung vor Ort | Bestellen und Bezahlen im Online-Shop
Neu: Abholung rund um die Uhr im Abholautomaten
Lieferdienst

Ihre Apotheke vor Ort



St. Johannis-Apotheke

Apothekerin H. Lienhard

Bahnhofstraße 22 · 85368 Moosburg

Tel. 08761/2267 · Fax 08761/4207

www.sanktjohannis-apotheke.de



DEUTSCH & INTEGRATION



ANSPRECHPARTNERINNEN

Zeljka Plazibat Tomic

Integrationskurse
Berufsbezogene Deutschkurse
08761/7225-11
zeljka.tomic@
vhs-moosburg.de

Elena Wiedmann

Integrationskurse
Alphabetisierungskurse
08761/7225-15
elena.wiedmann@
vhs-moosburg.de

Angelika Sagerer

Verwaltung
08761/7225-17
angelika.sagerer@
vhs-moosburg.de

50 Sprache als Schlüssel der Integration

- Alphabetisierung / Grundbildung
- Integrationskurs mit Alphabetisierung

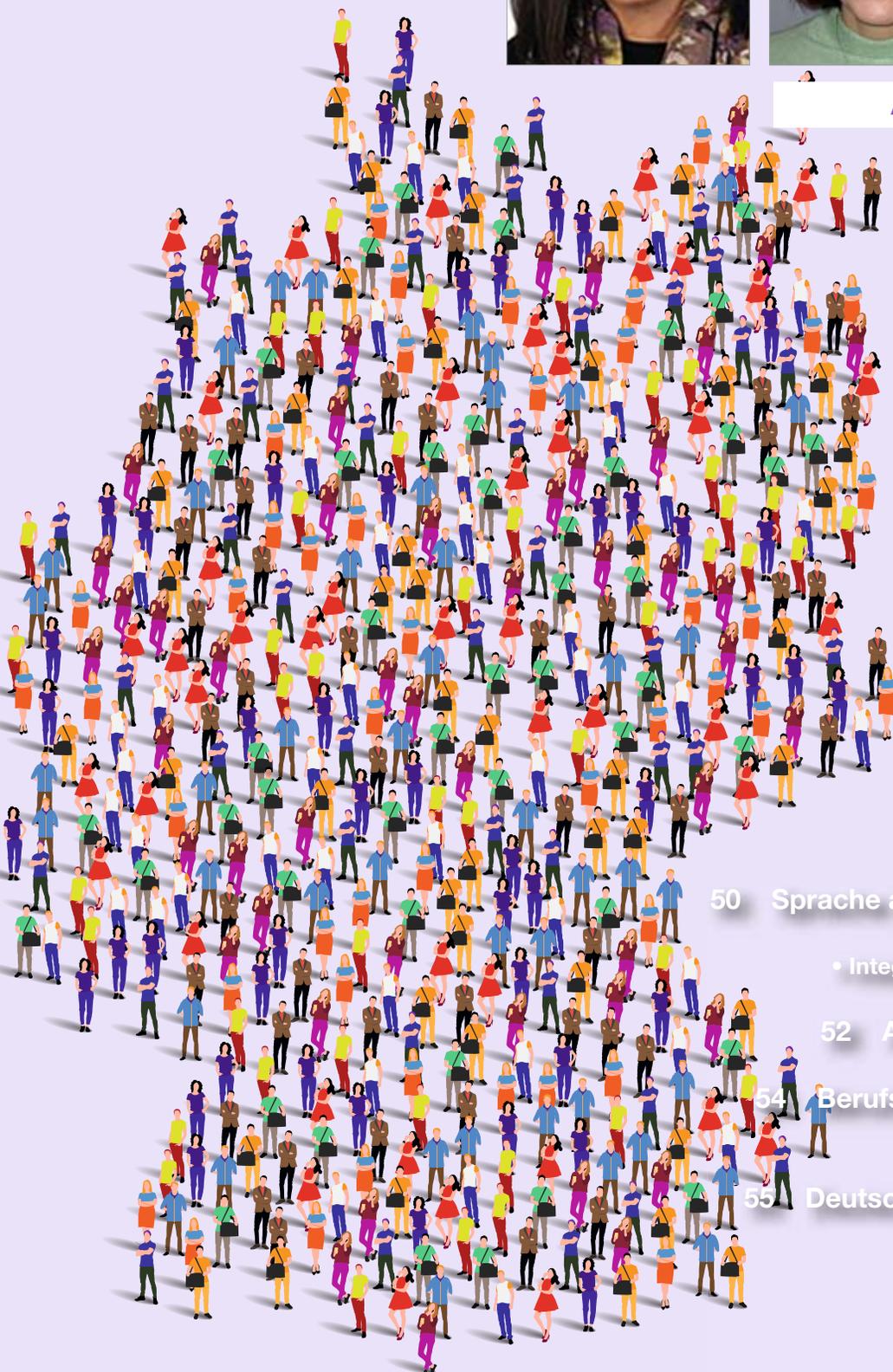
52 Allgemeiner Integrationskurs

54 Berufsbezogene Sprachförderung
Deutsch als Fremdsprache

55 Deutschtest für Zuwanderer A2-B1
Einbürgerungstest

56 Prüfungen

- telc Deutsch A1
- telc Deutsch A2-B1
- Deutschtest für den Beruf B2





SPRACHE ALS SCHLÜSSEL DER INTEGRATION

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

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



ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus, StMUK

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

Kursleitung: Christine Heilmeier

Bei Interesse wenden Sie sich an
Elena Wiedmann
elena.wiedmann@vhs-moosburg.de
Tel: 08761-722515

ALPHABETISIERUNG / GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben sind wichtige Grundkompetenzen für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sowohl im Alltag als auch im Beruf. **Es ist nie zu spät, lesen und schreiben zu lernen!** Die Volkshochschule ist ein langjähriger und erfahrener Anbieter der Erwachsenenbildung im städtischen und ländlichen Raum und möchte sich als solcher der Herausforderung stellen, Erwachsene zu alphabetisieren, die Deutsch als Erst- oder Zweitsprache gelernt haben, aber die heutigen Anforderungen im Lesen, Schreiben und Rechnen nicht erfüllen. Zur angesprochenen Zielgruppe gehören Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund.

Statistisch betrachtet leben in Bayern ca. eine Million Erwachsene im erwerbsfähigen Alter zwischen 18 und 64 Jahren mit unzureichenden Schriftsprachkompetenzen. Von funktionalem Analphabetismus betroffen sind nahezu alle Bevölkerungsgruppen: 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 LEO Studie 2018 zeigt zwar, dass der Anteil der gering literalsierten 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.



Illustration: Sincerely Media / unsplash



INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG

Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

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

Stundenumfang des Integrationskurses mit Alphabetisierung: 900 + 300 Unterrichtsstunden Sprachkurs + 100 Stunden Orientierungskurs

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

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

Teilnehmende mit Berechtigung: € 229,00 (à 100 Unterrichtsstunden)

Selbstzahler: € 440,00 (à 100 Unterrichtsstunden)

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



Integrationskurse mit Alphabetisierung		
www.vhs-moosburg.de; elena.wiedmann@vhs-moosburg.de; Tel. 08761/7225-15		
Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg		
Unterrichtszeit	Mo.-Fr., 8.30 - 12:30	Mo.-Fr., 8.30 - 12:30
Kursleiterin	Elena Schlegel	Elena Schlegel
Kursnummer	Kurs 71	Kurs 77
Raumnummer	Erdgeschoss, Raum EG2	Erdgeschoss, Raum EG2
Modul 1 (Basiskurs)		04.12.2023 - 15.01.2024
Modul 2 (Basiskurs)		16.01.2024 - 19.02.2024
Modul 3 (Basiskurs)		20.02.2024 - 18.03.2024
Modul 4 (Aufbaukurs A)		19.03.2024 - 29.04.2024
Modul 5 (Aufbaukurs A)		30.04.2024 - 12.06.2024
Modul 6 (Aufbaukurs A)		13.06.2024 - 10.07.2024
Modul 7 (Aufbaukurs B)		11.07.2024 - 19.09.2024
Modul 8 (Aufbaukurs B)		20.09.2024 - 18.10.2024
Modul 9 (Aufbaukurs B)	18.09.2023 - 16.10.2023	21.10.2024 - 22.11.2024
Orientierungskurs	06.11.2023 - 01.12.2023	25.11.2024 - 20.12.2024
Prüfung DTZ	27.10.23	22.11.24
Prüfung LiD	04.12.2023	voraussichtlich 22.12.2024

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



ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

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

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

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

Anmeldung und Beratung

Anmeldung zum Integrationskurs erfolgt nur persönlich zu unseren Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag: 10:00-13:00 Uhr

Dienstag: 15:00-18:00 Uhr

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

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

deutsch@vhs-moosburg.de

oder unter **08761/7225-11** oder **08761/7225-15**

INHALT UND ABLAUF

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs.

Der Sprachkurs umfasst insgesamt 600 Unterrichtseinheiten in 6 Module unterteilt:

- Modul 1: Niveau A1.1
- Modul 2: Niveau A1.2
- Modul 3: Niveau A2.1
- Modul 4: Niveau A2.2
- Modul 5: Niveau B1.1
- Modul 6: Niveau B1.2

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

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

KOSTENBEITRAG

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

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

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

Sofern die Bedingungen für eine Kostenbefreiung erfüllt sind und Ihr Fußweg zum Kursort mindesten 3,0 km beträgt, können Sie auf Antrag auch einen Zuschuss zu den Fahrkosten erhalten.



Foto: Alexas Fotos/unsplash



Allgemeine Integrationskurse

www.vhs-moosburg.de; deutsch@vhs-moosburg.de; Tel. 08761/7225-15 od. 08761/7225-11
 Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Unterrichtszeit	Di., Do., Fr. 18 – 21 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Mi., Do. 18 – 21 Uhr	Mo., - Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Mi., Do., Fr. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Di., Fr. 18 – 21 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 16:45 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30
Kursleiterin	Petra Katzenbogner / Anzhelika Mayer	Margit Justus-Fleck / Larysa Esterbauer	Margit Justus-Fleck / Nicola Manautines	Nazina Niazbekova	Margit Justus Fleck / Christine Blum	Marina Cicak	Elena Schlegel / Christine Heilmeier	Margit Justus-Fleck / Larysa Esterbauer
Kursnummer	Kurs 72	Kurs 73	Kurs 74	Kurs 75	Kurs 76	Kurs 78	Kurs 79	Kurs 80
Raumnummer	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG6	Untergeschoss Raum UG4	Untergeschöß, Raum UG4	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG7	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG6
Modul 1 (Niveau A1.1)					27.11.23 – 15.01.24	15.01.24 – 18.03.24	22.01.24 – 11.03.24	26.02.24 – 11.04.24
Modul 2 (Niveau A1.2)					16.01.24 – 23.02.24	19.03.24 – 11.06.24	12.03.24 – 08.05.24	15.04.24 – 04.06.24
Modul 3 (Niveau A2.1)			11.10.12 – 06.12.23	26.09.23 – 07.11.23	26.02.24 – 12.04.24	14.06.24 – 23.09.24	13.05.24 – 08.07.24	05.06.24 – 09.07.24
Modul 4 (Niveau A2.2)			07.12.12 – 10.02.24	08.11.23 – 12.12.23	15.04.24 – 05.06.24	24.09.24 – 26.11.24	09.07.24 – 02.10.24	10.07.24 – 25.09.24
Modul 5 (Niveau B1.1)	05.10.23 – 07.12.23	25.09.23 – 06.11.23	21.02.24 – 25.04.24	13.12.23 – 30.01.24	06.06.24 – 10.07.24	29.11.24 – 10.02.25	07.10.24 – 25.11.24	26.09.24 – 07.11.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	08.12.23 – 27.02.24	07.11.23 – 07.12.23	27.04.24 – 06.07.24	31.01.24 – 12.03.24	11.07.24 – 26.09.24	11.02.25 – 29.04.25	26.11.24 – 22.01.25	11.11.24 – 12.12.24
Orientierungskurs	05.03.24 – 16.05.24	08.01.24 – 08.02.24	24.07.24 – 09.11.24	08.04.24 – 14.05.24	27.09.24 – 08.11.24	05.05.25 – 14.07.25	27.01.25 – 17.03.25	16.12.24 – 03.02.25
Prüfung DTZ	09.03.24	09.12.23	13.07.24	23.03.24	05.10.24	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt	14.12.24
Prüfung LID	17.05.24	09.02.24	13.11.24	15.05.24	11.11.24	15.07.25	18.03.25	04.02.25

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



BERUFSBEZOGENE SPRACHFÖRDERUNG (DEUFÖV)

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

Berufsbezogener Deutschkurs – Zielsprache B2

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Cornelia Schönlaui Der Berufssprachkurs mit Zielsprachniveau B2 richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die bereits Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 besitzen. Hierzu gehören Zugewanderte (einschließlich Asylbewerber/innen aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürger/innen sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die **ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern wollen**.

Sie benötigen beispielsweise ein bestimmtes Sprachniveau

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

Es können nur Personen teilnehmen, die im Besitz einer **Teilnahmeberechtigung für die Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung** sind, welche von der Agentur für Arbeit und Jobcenter

sowie dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgestellt wurden.

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

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

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

Wer ist von den Gebühren kostenbefreit?

Wenn Sie Kunden beim Jobcenter oder bei der Agentur für Arbeit sind, erhalten Sie da Ihren Berechtigungsschein zur Teilnahme am berufsbezogenen Deutschkurs. Da-

durch sind Sie im Normalfall automatisch von der Kursgebühr befreit.

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

Der Kostenbeitrag bei Überschreitung des o.g. Jahreseinkommens beträgt für Beschäftigte: € 1.210,-

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

3051

Termine: 16.10.23 – 22.03.24
08:30 - 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 5 x wöchentlich Mo.– Fr.



Foto: Cyttonn Photography / unsplash

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

GRUNDSTUFE 1 (A1)

Deutsch für Anfänger:innen

Marita Frey

Sie sind in Deutschland neu angekommen und besitzen noch keine einfachen Kenntnisse der deutschen Sprache? Sie sind nicht verpflichtet am Integrationskurs teilzunehmen, möchten aber an die Sprache langsam herangehen, um sich im Alltag besser zu rechtfinden zu können? Dann wäre dieser A1 Kurs genau die richtige Wahl für Sie.

Lernende auf dem Sprachniveau A1 können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und anwenden. Sie können sich und andere vorstellen und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner: innen langsam und deutlich sprechen. Wir versuchen Sie diesem Ziel näher zu bringen.

3021

Termine: Di., 10.10.23 – Fr. 26.01.24
9 – 11 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, OG3

Dauer: 3 x wöchentlich, Di, Mi, Fr

Gebühr: € 440,-

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

(Europäischer Referenzrahmen:
C1 Niveau)

Deutsch als Fremdsprache – C1

Cornelia Schönlaui

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

Voraussetzung: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

Hinweis: Teilnahme in Präsenz oder per Zuschaltung online möglich!

3061

Teil 1

Termine: Mi., 04.10.23 - Mi., 10.01.24
18:30 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 12 x

Gebühr: € 170,-

3062

Teil 2

Termine: Mi., 17.01.24 - Mi., 24.04.24
18:30 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 12 x

Gebühr: € 170,-



PRÜFUNGEN

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

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER DTZ A2 – B1

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

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

Voraussetzung für Teilnahme an dieser Prüfung sind:

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

Prüfung DTZ wird grundsätzlich nur unseren Integrationskursteilnehmenden angeboten.

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Prüfungs- gebühr	€ 165,-
3041H0	Anmeldeschluss: 14.09.23 Prüfung: Sa, 14.10.23, 08:30 Uhr
3041H2	Anmeldeschluss: 28.09.23 Prüfung: Sa, 28.10.23, 08:30 Uhr
3041H3	Anmeldeschluss: 09.11.23 Prüfung: Sa, 09.12.23, 08:30 Uhr
3041H4	Anmeldeschluss: 09.02.23 Prüfung: Sa, 09.03.24, 08:30 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST

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

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

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

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

3071

Anmeldeschluss: 15.10.23

Prüfung: Mi, 15.11.23, 14 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-

3072

Anmeldeschluss: 21.01.24

Prüfung: Mi, 21.02.24, 14 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-



Foto: Stadtratte /Stock



PRÜFUNGEN



PRÜFUNG TELC ZERTIFIKAT DEUTSCH

Prüfung telc Deutsch A1

Sprachprüfung – Niveaustufe A1

Stellen Sie Ihre ersten Deutsch-Kompetenzen im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau A1 unter Beweis! Das Zertifikat telc A1 bestätigt Ihnen einfachste kommunikative Fähigkeiten in Alltagssituationen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Teilnehmende lösen Aufgaben in vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen.

3022

Anmeldeschluss: 20.12.23

Prüfung: Sa, 03.02.24, 08:30 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, EG4

Gebühr: € 110,-

Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch A2-B1

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

Sie erhalten wichtige Informationen und Tipps zur Prüfung. An diesem Samstag werden wir jeden der vier Prüfungsteile mit mindestens einer Aufgabenstellung üben.

Mitzubringen: Bleistift, Papier

3041A

Termin: Sa, 20.01.24, 9 – 15:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 70,-/ab 6 Tn.

€ 90,-/ 3 Tn.

€ 130,-/ 2 Tn.

Prüfung telc Deutsch A2-B1

Sprachprüfung – Niveaustufe A2 – B1

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

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

3041

Anmeldeschluss: 20.12.23

Prüfung: Sa, 27.01.24, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 175,-

DEUTSCHTEST FÜR DEN BERUF DTB B2

Deutsch-Test für den Beruf B2 Prüfung DTB – Niveaustufe B2

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

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

3052

Termin: Mo, 25.03.24, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4



Foto: Chinnapong/Stock

GESUNDHEIT



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner
Sprachen

08761/7225-13

katharina.guentner@vhs-moosburg.de

58 Entspannung & Körpererfahrung

59 Yoga – Qi Gong

62 Gesundheit Aktuell

64 Workshops – Vorträge

65 Gesundheitsbetonte Gymnastik

66 Fitness – Kraft – Ausdauer

67 Tanz

69 Körper & Stil

70 Kochen



VHS MACHT GESÜNDER

„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.



ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Autogenes Training

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 ausgeglichenen Zustand zu gelangen. Es hilft Stress, Hektik und Mehrfachbelastungen auszugleichen, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Entspannung mehr Lebensqualität zu gewinnen. Mit ein bisschen Übung können Sie 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

spannungskurs möchte Sie dabei unterstützen herauszufinden, was Ihre persönlichen Stressoren im Alltag sind und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie für sich selbst mit einfachen Mitteln Oasen im Alltag schaffen können, um seelischen und körperlichen Stress abzubauen. Mit folgenden Methoden werden Sie sich vertraut machen: Autogenes Training nach J. H. Schultz als anerkannte Entspannungsmethode, Klangreisen und Atemübungen.

Bitte mitbringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, evtl. kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden)

4003

Termine: Mo., 16.10. – Mo., 15.01.24, 19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 84,-

Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Kräfte

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

Eigenliebe leben, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Damit Stress und Belastungen abgebaut werden gönnen Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Aroma Sound Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper wieder Kraft, die Seele bekommt wieder Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: ein kleines Handtuch, Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, evtl. kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden), Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr	€ 28,-
4004A	Sa., 28.10.23, 10 – 14 Uhr
4004B	Sa., 02.12.23, 10 – 14 Uhr
4004C	Sa., 20.01.24, 10 – 14 Uhr



Claudia Feder

Als ich 2018 das erste Mal eine Klangschale in den Händen hielt, war ich sofort begeistert und fasziniert. Mich beeindruckten an der Klangmassage ihre Einfachheit und Effektivität! Die zweijährige Ausbildung zur Peter Hess® Klangmassagepraktikerin sowie die Weiterbildung zur Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen® nach Emily Hess und Peter Hess haben mir die wunderbare Klangwelt eröffnet. Meine Neugier auf Neues hat mich stets beflügelt, interessante Weiterbildungen zu machen. Ich habe daher auch die Ausbildung als Reiki-Meister, Life Balance Coach und Entspannungstrainerin sowie Naturcoaching/Waldbaden absolviert. Mit der Arbeit als Entspannungstrainerin möchte ich Menschen erreichen, die sich im Alltag oft überfordert und gestresst fühlen und das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Ich möchte ihnen vermitteln, wie schön es ist, in der Stille zu sein und daraus Kraft für ihren weiteren Weg zu schöpfen.

4000

Termine: So., 08.10. – So., 03.12.23, 19 – 20:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 70,-

Wege zu Entspannung – Ich bin in meiner Mitte

Ein Kurs mit Autogenem Training, Fantasiereisen, Körper- und Bewegungs- und Atemübungen

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

Wie wäre es, sich selbst wieder mehr zu spüren, im eigenen Körper anzukommen und ganz sanft den Kontakt zu ihm aufzunehmen?

Einfach nur da SEIN, spüren, sich einlassen, den Alltag hinter sich lassen. Dieser Ent-



Entspannung mit Klangschalen

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin,
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.

Informationen zur Dozentin: www.elamoe.de

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee / Wasser

4005

Termine: Fr., 06.10.23, 10:45 – 11:45 Uhr
Fr., 10.11.23, 10:45 – 11:45 Uhr
Fr., 01.12.23, 10:45 – 11:45 Uhr
Fr., 12.01.24, 10:45 – 11:45 Uhr
Fr., 09.02.24, 10:45 – 11:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 5 x

Gebühr: € 35,-

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

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

Raus in die Natur, hinein in den Wald
Der Wald tut uns gut, er belebt unsere Sinne. Gerade in unserer hektischen Zeit stärkt die aus Japan kommende Entspannungsmethode nachweislich die körperliche und psychische Resilienz.

Mit Achtsamkeitsübungen gehen wir bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Wir entwickeln ein neues Bewusstsein für Körper, Geist und Seele.

Die Veranstaltung findet bei sehr schlechten Wetterbedingungen, wie Gewitter oder Sturmregen, nicht statt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung („Zwiebellook“ wird empfohlen); Treffpunkt: Parkplatz Waldruh in Mauern

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und bequeme Kleidung, Zwiebellook wird empfohlen

Ort	Treffpunkt: Waldruh in Mauern
Gebühr	€ 16,-
4005A	Sa., 21.10.23, 9:30 – 12 Uhr
4005B	Sa., 25.11.23, 9:30 – 12 Uhr
4005C	Sa., 03.02.24, 9:30 – 12 Uhr

Klangenergetik – Klangreise

Eine heilsame Auszeit zum Wohlfühlen,
Entspannen und Regenerieren.

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

Bei einer geführten Klangheilreise können Sie sich leicht vom Alltag lösen, den harmonischen Klängen der Klangschalen lauschen, sanft zur Ruhe kommen, sie können sich mit sich selbst verbunden fühlen, neue Lebenskraft tanken, sowie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Klangreisen können ein Bewusstsein für positive Veränderungen schaffen. Sie können der erste Schritt sein in eine neue Richtung, den Selbstwert stärken, vorhandene Ressourcen wecken oder dabei helfen selbst gesteckte Ziele zu erreichen. Jede Klangreise ist einem bestimmten Thema gewidmet. Je nach Thema werden unterschiedliche Instrumente eingesetzt, die immer ein sehr heilsames Obertonspektrum haben.

Bitte mitbringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, evtl. kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden)

4006

Termine: Mo., 22.01. – Mo., 19.02.24,
19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 3 x

Gebühr: € 84,-

Chanten – Heilsames Singen

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

Wir singen gemeinsam Lieder aus unterschiedlichen Kulturen

- die Mut machen
- berühren
- Lebensfreude wecken
- Kraft geben
- so einfach sind, dass man gleich mitsingen kann

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

Bitte mitbringen: Getränk, dicke Socken oder Hausschuhe!

4010

Termine: Mo., 09.10.23, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 13.11.23, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 11.12.23, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 08.01.24, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 05.02.24, 19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 5 x

Gebühr: € 50,-

YOGA – QIGONG

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Tina Schlossorsch, Yogalehrerin (BYV)

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.

Dynamisches Yoga, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
4020A	Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23, 9 – 10:30 Uhr 10 x € 95,-
4020B	Fr., 13.01. – Fr., 17.02.24, 9 – 10:30 Uhr 6 x € 63,-

Yin-Yoga

Sonja Gaßner, Yogalehrerin (BYV)

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Alltag? Sie fühlen sich manchmal ausgebrannt und erschöpft? Sie sehnen sich nach einer Auszeit, haben aber weder die Zeit noch die finanziellen Mittel für ein Wellness-Wochenende?

Dann sind Sie beim Yin-Yoga herzlich willkommen! In langen, sanften und meditativ gehaltenen Körperdehnungen – vorwiegend im Sitzen und Liegen – geschieht das Loslassen von physischer und psychischer Anspannung fast von selbst.

Erholsamerer Schlaf, mehr Lebenskraft und beweglichere Gelenke sind häufig genannte Resultate von Workshop-Teilnehmenden.

Yogaerfahrung ist nicht nötig. Daher ist der Workshop auch ein ideales Geschenk!

Bitte mitbringen: 2 Decken, bequeme wärmende Kleidung, eigene Hilfsmittel (falls vorhanden), 1 Handtuch, stilles Wasser

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 27,-
4021	Fr., 10.11.23, 18:30 – 21 Uhr
4022	Fr., 01.12.23, 18:30 – 21 Uhr
4023	Fr., 12.01.24, 18:30 – 21 Uhr



Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

Unser Bindegewebe besteht aus einem Netz elastischer Fasern, Faszien (Bündel).



Dieses Netz aus Fasziensträngen kleidet unseren gesamten Körper aus. Es umschließt Knochen und Gelenke, Muskeln und innere Organe sowie Blutgefäße und Nerven. Im Laufe der Zeit läßt die Elastizität des Gewebes nach, es kann sich verkleben und Schmerzen verursachen. Im Faszien Yoga werden speziell entwickelte Übungen zum Lösen von Verklebungen der Muskelfasern eingesetzt, dadurch können sie sich neu ordnen und werden wieder elastisch. So bleiben unsere Bewegungen geschmeidig.

Wir arbeiten mit Übungen die an Yoga Asanas angepasst sind und auch mit Hilfsmitteln wie z. B. kleinen Bällen. Schon nach dem ersten Kurstermin kann man Veränderungen in Aufrichtung und Gang feststellen. Eine vollkommene Erneuerung des Gewebes dauert ungefähr ein Jahr. Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, festes Yogakissen oder ähnliches

4024 ZPP

Termine: Di., 10.10. – Di., 16.01.24,
9:15 – 10:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-

Hatha-Yoga

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

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



In alle Yoga Stellungen und Bewegungen fließt unser Atem mit ein, dadurch kommen wir mit uns selbst in Kontakt, man spürt sich und belebt sich.

Spezielle Atemübungen (Pranayama) helfen die Lungen zu reinigen, das Blut/Gasgemisch mit Sauerstoff/Prana anzureichern, sowie das Nervensystem zu beruhigen.

Energetisch und zentriert kann nun mit Asana, Stellungen/Übungen, begonnen werden. Diese dehnen und kräftigen das Bindegewebe und die Muskeln wodurch sich Flexibilität und ein starker Halt des Knochengestüts aufbauen.

Sie harmonisieren das gesamte System der Organe und Hormone wodurch sich Stress abbaut und Herz und Kreislauf gestärkt werden.

Sie steigern Vitalität und Wohlbefinden wodurch sich eine neue Lebensqualität erfahren lässt.

Wir beginnen und beenden unsere Yoga Praxis mit einer Entspannung.

Sehr gerne gibt die Kursleiterin ihre langjährige Yoga Erfahrung an die Teilnehmer/innen weiter.

Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle

Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
4025	Mi., 11.10. – Mi., 17.01.24, 16:30 – 17:45 Uhr 12 x € 125,-
4026	Mi., 11.10. – Mi., 17.01.24, 18 – 19:30 Uhr 12 x € 150,-
4027	Mi., 11.10. – Mi., 17.01.24, 19:45 – 21:15 Uhr 12 x € 150,-

MidlifeYoga für Frauen ab 40



Kathrin Kögler, Yogalehrerin

Wenn mit Anfang 40 der Körper damit beginnt, sich auf die Wechseljahre vorzubereiten, oder einige Jahre später damit richtig loslegt, sollten wir die Zeit nutzen und aktiv werden. In der Zeit, in der sich der Hormonhaushalt umstellt, beginnt der Körper damit, sich langsam aufs Alter vorzubereiten. Es wird schwerer Muskeln aufzubauen und die Knochenmasse beginnt bei manchen abzubauen. Hier setzt dieser Kurs an um den Prozess zu verlangsamen und uns die Möglichkeit zu schaffen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Mit entsprechenden Asanas und Flows, die ihre Ursprünge in verschiedenen Yogastilen finden, kräftigen wir die Muskulatur, stärken die Knochen und halten uns beweglich. In Kombination mit verschiedenen Atemtechniken, Üben im Fluss des Atems, Meditation und Entspannung gibt uns Yoga alles was wir brauchen, um gut durch diese Zeit der Veränderung zu kommen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
4028	Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23, 19:15 – 20:45 Uhr 10 x € 105,-
4028A	Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 19:15 – 20:45 Uhr 6 x € 63,-

Yoga HIIT



Kathrin Kögler, Yogalehrerin

In diesem Kurs vereinen sich Übungen aus dem High Intensity Interval Training mit dynamischen und statischen Yogapositionen, die wir überwiegend im Low Impact Bereich ausführen. Die sehr bewegungsintensive Stunde regt Herz und Kreislauf an, kräftigt die Muskulatur und schult gleichzeitig durch bewusstes Atmen, ausgiebiges Dehnen und Entspannung die Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des eigenen Körpers. Je nach Bedürfnis der Teilnehmenden können die Übungen angepasst werden, bleiben allerdings fordernd.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, evtl. Decke und Hilfsmittel wie Blöcke und Kissen

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
4029	Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23, 18 – 19 Uhr 10 x € 70,-
4029A	Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 18 – 19 Uhr 6 x € 42,-

Vit Yoga

Silvia Hauner, Wirbelsäulenfachtrainerin

In Vit Yoga (Vit = Vitalität) verbindet der Sonnengruß fließende Bewegungen Körper, Seele & Geist. Es erwartet Sie eine vielseitige Stunde mit Anteilen aus Yoga, Wirbelsäulenbewegungen, sanftem Stretching und Entspannung. In diesem dynamischen Ganzkörpertraining kräftigen Sie auf ganzheitliche Weise vor allem Ihre Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

4032

Termine: Di., 12.09. – Di., 30.01.24,
19:30 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 17 x

Gebühr: € 119,-



Foto: Sonnie Hiles – unsplash



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 sein.

Mit Qigong habe ich einen Weg genommen. Und wie Antonio Machado schrieb: „Es gibt keinen Weg, man macht den Weg selbst beim Gehen.“

QiGong

Gabriela Rodoni-Mette, QiGong Lehrerin

QiGong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Nervensystem und können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. QiGong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben wäre von Vorteil. Geübt werden Grundprinzipien des QiGong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mithilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher QiGong-Formen. Für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse! Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe



QiGong – die 8 Brokate

4053 ZPP

Termine: Di., 10.10. – Di., 16.01.24, 18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 12 x
Gebühr: € 150,-



QiGong Shibashi – 18 fache Übungsreihe

Gabriela Rodoni-Mette, QiGong Lehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe



4054 ZPP

Termine: Mi., 11.10. – Mi., 17.01.24, 18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 12 x
Gebühr: € 150,-

Chan Mi Gong – das sanfte Wirbelsäulen Qi Gong

Marlene Zimny, QiGong Lehrerin

Mit einem Lächeln das Leben meistern – nichts tun, nichts denken, nur schwingen. Chan Mi Gong ist eine Bewegungsabfolge im Qi Gong, die von der Wirbelsäule ausgeht. Die Übungen sind einfach zu lernen und führen schnell zu einer tiefgreifenden Entspannung und „Qi-Erfahrung“.

Die Bewegungsmuster greifen auf alte Übungspraktiken des Chinesischen Chan Buddhismus zurück. Die Einfachheit der Chan Mi Gong-Übungen und ihre unmittelbare Wirkung gewinnen zunehmend an Bedeutung in unserem westlichen Kulturkreis, der geprägt ist von Leistungsanforderung, wachsendem Druck und Überforderung. So hat sich Chan Mi Gong auch bei Erschöpfungssymptomen und anderen psychischen Blockaden bewährt. Tatsache ist, dass durch das Üben dieser einfachen Methode wieder eine tiefe Entspannung möglich wird, die uns in Kontakt mit unserem Inneren bringt – ohne Wertung, Selbstkritik oder Leistungsdruck, in der wir die eigene Selbstheilungskraft wieder entdecken. Dieser Kurs richtet sich gleichsam an QiGong-Neulinge und Menschen mit QiGong Erfahrung.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, / Stopper Socken, Gymnastikschuhe



4055 ZPP

Termine: Di., 10.10. – Di., 19.12.23, 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
Dauer: 10 x
Gebühr: € 84,-

Stilles QiGong

Marlene Zimny, Qi Gong Lehrerin

Die Übungen sind dazu gedacht, Körper und Geist mit diesem Juwel aus der Schatzkiste der traditionellen chinesischen Medizin und der Urform der chinesischen Energiearbeit, immer wieder ins Lot zu bringen.

Im »Stillen QiGong« arbeitet man vor allem mit dem Atem. Durch ihn und die lenkende Kraft des nach innen gerichteten Geistes wird die Lebensenergie Qi durch die subtilen Bahnen des Körpers gelenkt. Stilles QiGong wird im Zustand tiefster Ruhe und Entspannung praktiziert und fördert den Fluss des Qi. Es unterstützt uns um den Körper zu harmonisieren und innere Kraft und Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken bzw. Sportschuhe



4057

Termine: Do., 05.10. – Do., 14.12.23, 18:30 – 20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 10 x
Gebühr: € 105,-

Bleib fit – mach mit. Aktiv bis 100!

Sport lässt neue Gehirnzellen wachsen

Marlene Zimny, QiGong Lehrerin

Ein Schwerpunkt dieses Kurses ist das gezielte Training von motorischen Leistungen welche für Alltagsbewegungen relevant sind. Durch spezielle Übungen werden Alltagsmobilität – und damit Lebensqualität erhalten: Sport und Bewegung sind Schlüssel dazu. Dieses Training ist sehr varianten- und facettenreich und umfasst Sitzgymnastik, ausgearbeitete Sitztänze, Mitsprechgedichte, Rätsel und Bewegungsgeschichten, um die Erinnerungen zu wecken, leichtes Gerätetraining mit kräftigenden und mobilisierenden Übungen und Spielformen in Bewegung mit kognitivem Anteil.

Das Angebot ist speziell für Teilnehmer mit leichter bis mittelschwerer Demenz, neurodegenerativen Erkrankungen (z.B. Parkinson, Alzheimer, Altersdemenz) mit leichten kognitiven Einschränkungen. Selbstverständlich profitieren aber auch ältere Menschen ohne Demenz von den Übungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Individuelle Beeinträchtigungen (Rollstuhl, Rollator, ...) werden berücksichtigt. Evtl. mit einer Begleitperson teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk

4058

Termine: Do., 05.10. – Do., 14.12.23, 9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 10 x
Gebühr: € 105,-



GESUNDHEIT AKTUELL

MOOSBURG

AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING



Kompetent und sehr persönlich



Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM

Expert:innen aus den Fachgebieten folgender Einrichtungen:

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

informieren Sie kompetent über aktuelle Gesundheitsthemen.

Die Veranstaltungen stehen allen offen – egal ob Patient:innen, Angehörigen, Mitarbeiter:innen und / oder medizinisch Interessierten. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Wir freuen uns, wenn wir Sie begrüßen dürfen.

Veranstaltungsort ist die AULA der vhs Moosburg, Stadtplatz 2. Anmeldung erbeten.



PD Dr.
Markus Neumaier

4220 Hüftgelenkersatz – Eine medizinische Erfolgsgeschichte

PD Dr. Markus Neumaier, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Klinikum Freising.

In Deutschland werden pro Jahr ca. 250.000 künstliche Hüftgelenke implantiert, Tendenz steigend, denn die Ergebnisse sind durchwegs sehr gut. Hierzu beigetragen haben neue Operationsmethoden mit knochen-sparenden Implantaten und muskelschonenden Zugangswegen (minimal-invasive Technik). Der Vortrag gibt einen Überblick über die geschichtliche Entwicklung des Hüftgelenkersatzes und stellt die aktuellen Trends bei der Versorgung des Hüftgelenks vor.

Termin: Mittwoch, 27.09.23, 19–21 Uhr



Prof. Dr.
Alexander Novotny

4221 Schilddrüsenknoten – Muss operiert werden?

Prof. Dr. Alexander Novotny, Chefarzt Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Klinikum Freising

Heutzutage werden in Deutschland im Jahr rund 80.000 Patienten an der Schilddrüse operiert. Zwar ist die Zahl der Eingriffe aufgrund Jodprophylaxe und kritischer Indikationsstellung mittlerweile rückläufig. Doch gehören Schilddrüsenoperationen weiterhin zu den häufigsten allgemein-chirurgischen Eingriffen. Was Knotenstruma sind und wann eine Operation sinnvoll ist, wird in diesem Vortrag näher beleuchtet und diskutiert.

Termin: Mittwoch, 25.10.23, 19–21 Uhr



4222 Hilfe bei Osteoporose

Dr. Veronika Koeppen-Ursic, Funktionsoberärztin Orthopädie und Unfallchirurgie, Klinikum Freising.

700.000 Knochenbrüche gehen jedes Jahr in Deutschland auf Osteoporose (Knochenschwund) zurück. Der Vortrag erläutert die Risikofaktoren für Osteoporose und diskutiert, was sich gegen den Knochenschwund tun lässt und wie der Arzt Erkrankte dabei unterstützen kann.
Termin: Mittwoch, 22.11.23, 19–21 Uhr



*Dr. Veronika
Koeppen-Ursic*

4223 Arthrose im Kniegelenk – welche Möglichkeiten bietet die moderne Orthopädie?

Referent: Dr. med. Thomas Lorenz, Leitender Arzt an der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie mit zertifiziertem Endoprothetikzentrum am Krankenhaus Vilsbiburg

Schmerzt Ihr Knie beim Beugen und Strecken? Ist die Beweglichkeit eingeschränkt? Knackst das Gelenk bei Bewegung? Die Ursache von Schmerzen im Kniegelenk ist oftmals die Abnutzung des Gelenkknorpels in Folge einer Verletzung oder eines altersbedingten Verschleißes (Arthrose). Ist der Knorpelüberzug abgerieben, verliert das Gelenk seine Passform, der Knochen bildet an den Rändern Ablagerungen und der Bewegungsspielraum vermindert sich. Das Reiben der Knochen verursacht starke Schmerzen, die die Mobilität, Beweglichkeit und Lebensqualität der Patienten einschränken. Im Vortrag beleuchtet Dr. Thomas Lorenz die Möglichkeiten, einer Arthrose vorzubeugen. Zudem stellt er konservative Therapieoptionen (Medikamente, physikalische und physiotherapeutische Behandlung, orthopädische Hilfsmittel, Ernährung) vor und spricht über die operative Behandlung der Arthrose.

Termin: Mittwoch, 13.12.23, 19–21 Uhr



*Dr. med.
Thomas Lorenz*

4224 Herz aus dem Takt? So behandelt die moderne Kardiologie bei Herzrhythmusstörungen

Privatdozentin Dr. Stephanie Fichtner, Leitende Oberärztin an der Medizinischen Klinik I am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Ein gesundes Herz schlägt regelmäßig, rund 60 bis 80 Mal pro Minute. Der Herzschlag kann jedoch aus dem Takt geraten, durch den Wein am Abend oder Aufregung – einzelne Extraschläge sind normal. Ist die Herzfrequenz allerdings dauerhaft unregelmäßig, zu langsam oder zu schnell, spricht man von Herzrhythmusstörungen. Eine ärztliche Untersuchung mittels Elektrokardiogramm EKG ist dann notwendig, bei Veränderungen sollte eine Vorstellung beim Elektrophysiologen erfolgen.

Die Leitende Oberärztin Privatdozentin Dr. Stephanie Fichtner stellt die verschiedenen Herzrhythmusstörungen wie Vorhofrhythmusstörungen, insbesondere das Vorhofflimmern und Kammerrhythmusstörungen, im Vortrag vor. Sie spricht über die Ursachen und Symptome der verschiedenen Herzrhythmusstörungen und zeigt die modernen Diagnose- und Behandlungsoptionen der Elektrophysiologie auf.

Termin: Mittwoch, 24.01.24, 19–21 Uhr



*PD Dr.
Stephanie Fichtner*



WORKSHOPS & VORTRÄGE

Workshop

Altes Jahr – Neues Jahr

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Mit einer einfachen, aber sehr effektiven Übung, die ich aus meiner Aufstellungsarbeit heraus entwickelt habe, wollen wir uns vom alten Jahr verabschieden und in das neue Jahr hinein fühlen.

Dabei erfährst du, ob dir dein altes Jahr noch etwas Wichtiges mitgeben will und wie du dich optimal auf das neue Jahr vorbereiten kannst.

4004

Termin: Do., 14.12.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 20,-

Workshop

Feindbilder: Wie geht der Mensch mit seinen Feinden um?

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Wie geht der Mensch mit seinen Feinden um? Wie mit Wut und Ärger? Wozu brauchen wir diese?

Meistens aktivieren andere Menschen und die Konflikte mit ihnen, eine der Menschheit innewohnende Urkraft, die Wut. Ist wirklich Wut die Kraft die uns am direktesten in Bewegung bringt? Besser nutzen wir die durch Ärger und Wut aktivierte Tatkraft für die Selbsterforschung. Und was wäre wenn unsere Tatkraft am aktivsten wäre, wenn wir uns zufrieden, kreativ, mitfühlend und stark fühlen? Wäre das nicht eine sinnvollere Ausgangslage für Veränderungen?

4007

Termin: Di., 06.02.24, 19 – 21 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 20,-

Workshop

Enneagramm

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Das Enneagramm. Ein uraltes spirituelles Modell, geht davon aus, dass es neun verschiedene Persönlichkeitstypen gibt. Sich auf die Suche nach seinem Typ zu machen, hilft dabei, nicht nur sich selbst, sondern auch andere besser kennen zu lernen. Dieser Abend gibt eine kurze Einführung in das Enneagramm.

4008

Termin: Di., 05.12.23, 19 – 21 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 20,-

Resilienztraining für Frauen

Wie schaffe ich es auch in stressigen Zeiten in meiner Mitte zu bleiben?

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

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, Mittagessen

4009

Termin: Sa., 11.11.23, 10:30 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 45,-

Selbstcoaching für die persönliche Entwicklung

Maria Lehn, Sozialpädagogin und systemische Coachin

Um eine private oder berufliche Veränderung anzugehen, muss ich feste Strukturen überdenken, meine Stärken erkennen und Neues einladen. Viele Menschen bleiben in nicht gewinnbringenden Routinen haften und halten weiter dem verlangten Druck stand, während sie sich nach einem erfüllten Leben sehnen. Dieser Workshop gibt Ihnen einen Einblick in komplexe Wirkungsmechanismen und zeigt Ansätze, um Lösungen zu erkennen und zu nutzen. Lernen Sie sich und Ihre systemischen Beziehungen besser kennen, um Potenziale einzusetzen zu können und Ihr Leben aktiver zu steuern.

- Ziele**
- Analyse des Ist-Zustandes
 - Selbstreflexion „meine Stärken“
 - Erkennen von Widerständen und destruktiver Einstellungen
 - Brauchbare Ziele entwickeln
 - Zur Selbstwirksamkeit anregen
 - Aus der Lebenslinie lernen

4201

Termin: Sa., 18.11.23, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 45,-



Maria Lehn

Es macht mir viel Freude mit Menschen gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln und sie darin zu unterstützen. Dabei sehe ich Sie als Gestalter ihrer Wirklichkeit. Damit Sie weitestgehend Ihren Erfolg selbst bewirken können, möchte ich Sie mit viel Verantwortung und Achtsamkeit begleiten.

Vortrag im Rahmen der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz

Essen und Trinken bei Demenz: Mit allen Sinnen genießen

Vortrag im Rahmen der Demenzwoche in Kooperation mit der Gesundheitsregion plus Landkreis Freising

Gefördert vom:



Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Dies gilt ganz besonders für Menschen mit Demenz. Die Erkrankung kann sich jedoch zusammen mit altersbedingten körperlichen Veränderungen ungünstig auf die Ernährung des Betroffenen auswirken: Die Sinne werden schwächer, Appetit und Durst lassen nach, Essen und Trinken werden vergessen oder einfach nicht mehr erkannt. Dadurch erhöht sich das Risiko für Mangelernährung und Flüssigkeitsdefizite und Betreuende stehen häufig vor vielen Fragen.

In dieser Veranstaltung erhalten Menschen, die Demenzerkrankte betreuen oder pflegen, Antworten auf häufige Fragen rund ums Essen und Trinken bei Demenz: Was ist zu tun, wenn der Betroffene nicht mehr ausreichend trinkt? Wie kann Mangelernährung und Flüssigkeitsdefiziten vorgebeugt werden? Welche Besonderheiten sind beim Speisen- und Getränkeangebot zu beachten? Wie geht man mit scheinbar verlorenen Tischmanieren um?

Im Rahmen eines Vortrags mit anschließendem Austausch erhalten die Teilnehmer Anregungen, wie Mahlzeiten für Menschen mit Demenz genussvoll und anregend gestaltet werden können!

Zielgruppe: Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige, haupt- und ehrenamtliche Betreuungspersonen

4226

Termin: Do., 21.09.23, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
gebührenfrei



Life – Work Balance

Maria Lehn, Sozialpädagogin und systemische Coachin

„Wenn du es aufschiebst, versäumst du das Leben“. L. Annaeus Seneca
 Unser Leben und unsere Arbeit werden zunehmend schneller und instabiler – immer höhere Anforderungen werden an uns gestellt. Wir erleben Auflösungen fester Strukturen und gewohnter Ordnungen und gleichzeitig wächst die Sehnsucht nach einem zufriedenen und erfüllten Leben. Je größer der Druck, desto stärker die Frage nach der eigenen Position, den eigenen Werten und dem individuellen Lebensentwurf: Wie kann ich mehr Freude, Zufriedenheit und Vitalität erleben? Wie kann ich mehr Ausgeglichenheit und Energie gewinnen? – Und wie kann ich in einem dichten Netz von Rücksichten und Pflichten Spielraum gewinnen
 Dieses Seminar soll aufzeigen, wo Sie Ihre Kompetenz mehr ausbauen und Belastungssituationen besser in Griff bekommen können. Ziel ist, den beruflichen sowie den privaten Alltag entlastender, lebendiger und reicher zu erleben. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit – ausgehend von der aktuellen Situation, Ihre individuellen Perspektiven zu entwickeln, ungenutzte Potentiale zu integrieren und für den Alltag geeignete Strategien finden.

Ziele

- Selbstreflexion „Wo überfordere ich mich?“
- Individuelle Kraftquellen entdecken
- Die emotionale Kondition stärken
- Erkennen von Widerständen und destruktiver Einstellungen
- Anregungen und praktische Übungen zur Entspannung
- Entwürfe für ein besseres Aufgabenmanagement

4202

Termin: Sa., 03.02.24, 9:30 – 16:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
 Gebühr: € 45,-

Foto: Ben White - unsplash



GESUNDHEITS- BETONTE GYMNASTIK

Rücken & Gelenke in Balance

Silvia Hauner

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



Bitte mitbringen: Matte, Faszien-Set (mit Kursleiterin besprechen; kann erworben werden), bei Bedarf kleines Handtuch/Kissen

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 119,-
4300	Di., 12.09. – Di., 30.01.24, 18:15 – 19:15 Uhr 17 x
4301	Fr., 15.09. – Fr., 02.02.24, 8:30 – 9:30 Uhr 17 x
4302	Fr., 15.09. – Fr., 02.02.24, 9:45 – 10:45 Uhr 17 x

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga

Irmgard Braun

Es werden chronisch verspannte Bereiche im ganzen Körper gelockert, gedehnt und die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Dabei wird ein besonderer Wert auf die Faszien (Bindegewebe) gelegt. Da die Muskeln mit den Faszien über das Nervensystem kommunizieren, wird der Schmerzkörper entspannt und der Stoffwechsel angeregt. Somit ist mehr Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit möglich.

Für einen gesunden Rücken bedarf es auch der Stabilität und Beweglichkeit der Fuß- und Beinmuskulatur.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

4306

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 05.02.24,
9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 16 x
Gebühr: € 112,-

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Kathrin Schneider, Sportlehrerin, Physiotherapeutin

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und dicke Socken, Matte

4307

Termine: Di., 10.10. – Di., 16.01.24,
19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 12 x
Gebühr: € 150,-

Gesundheitsgymnastik für Senioren

Irmgard Braun

Fit bleiben bis ins hohe Alter- Mit Freude an der Bewegung werden Muskeln gekräftigt, gedehnt und Verspannungen gelockert. Schmerzen werden erleichtert oder aufgelöst. Der Körper wird dadurch wieder stabiler. Die Rücken-, Bein und Atemübungen werden mit Handgeräten unterstützt. Übungen aus der Gehirn-Gymnastik, die Körper und Geist ausgleichen, ergänzen die Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

4312

Termine: Di., 10.10. – Di., 06.02.24,
9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 16 x
Gebühr: € 112,-

Yin Yoga auf und mit dem Stuhl

Irmgard Braun

Eine sanfte Variante, die sich besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen eignet. Die Yogaübungen sind so angepasst, dass sie im Sitzen auf dem Stuhl oder im Stehen mit Hilfe des Stuhls ausgeführt werden. Die Übungen (Asanas) lehren Achtsamkeit in allem, was wir tun. Wir finden wieder zu uns selbst und unseren Stärken zurück. Geistig und körperlich flexibel und gestärkt kann der Alltag wieder kommen.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk

4313

Termine: Di., 10.10. – Di., 06.02.24,
10:15 – 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 16 x
Gebühr: € 112,-



Foto: Logan Weaver - unsplash

FITNESS – KRAFT – AUSDAUER

Pilates – am Vormittag

Fortgeschrittene

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: Matte, Handtuch

4323

Termine: Do., 05.10. – Do., 01.02.24,
9:15 – 10:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 14 x

Gebühr: € 98,-

Pilates & Faszien

Margit Gruber

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

4324

Termine: Do., 05.10. – Do., 01.02.24,
10:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 14 x

Gebühr: € 98,-

Pilates & Co zur Kräftigung und Formung der Figur

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: Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

4325

Termine: Di., 19.09. – Di., 20.02.24,
9:20 – 10:20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 18 x

Gebühr: € 126,-

Pilates

Margit Gruber

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Körpermitte. Es verhilft uns unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen miteinbezogen. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln eine tiefe Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch

4327

Termine: Di., 10.10. – Di., 06.02.24,
17:30 – 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 14 x

Gebühr: € 98,-

Barre Workout

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

Eine neuartige Mischung aus Ballett, Pilates, Yoga und Functional Training. Viele Übungen werden an der Ballettstange durchgeführt. Andere Hilfsmittel sind Hanteln oder auch Yogagurte. Beim Barre wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten trainiert. Dadurch entstehen schlanke und lange Muskeln, und zwar am ganzen Körper. Durch die unterschiedlichen Übungen inspiriert von Ballett, Yoga und Pilates wird besonders die Tiefenmuskulatur beansprucht. Ein weiteres großes Plus ist, dass Barre die Haltung verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4333A	Do., 05.10. – Do., 14.12.23, 17:45 – 18:45 Uhr 10 x € 70,-
4333B	Do., 11.01. – Do., 08.02.24, 17:45 – 18:45 Uhr 5 x € 35,-

Wake-up-Step

Elvira Sehling-Hagn

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

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

4334

Termine: Di., 19.09. – Di., 20.02.24,
8:30 – 9:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 18 x

Gebühr: € 95,-

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga

Irmgard Braun

Es werden chronisch verspannte Bereiche im ganzen Körper gelockert, gedehnt und die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Dabei wird ein besonderer Wert auf die Faszien (Bindegewebe) gelegt. Da die Muskeln mit den Faszien über das Nervensystem kommunizieren, wird der Schmerzkörper entspannt und der Stoffwechsel angeregt. Somit ist mehr Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit möglich. Für einen gesunden Rücken bedarf es auch der Stabilität und Beweglichkeit der Fuß- und Beinmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

4314

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 05.02.24,
10:15 – 11:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 16 x

Gebühr: € 112,-

Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht

Claudia Fauchon

Im Beruf oder Alltag geschieht es oft, dass wir unseren Körper falsch belasten. Dadurch kommt es zu Schmerzen, Muskelverspannungen oder Fehlhaltungen im Körper.

Für jede Art von Schmerz gibt es bestimmte Dehnübungen, die genau auf den Körper abgestimmt sind. Durch das intensive Dehnen entsteht mehr Beweglichkeit – Verspannungen und Schmerzen, z. B. im Schultergelenk, lösen sich auf.

In diesem Kurs erlernen Sie Engpassdehnungen, die vom Schmerzspezialisten Roland Liebscher Bracht entwickelt wurden. Dadurch können Sie die Übungen jederzeit zu Hause ausführen und sich so tagtäglich um Ihre Gesundheit kümmern.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Trinken, Handtuch, Matte

4370

Termine: Mi., 08.11. – Mi., 29.11.23,
9 – 10:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 4 x

Gebühr: € 35,-



Ballett für Erwachsene und Jugendliche



Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

Tanzen macht Spaß, ist gut für die Seele und hat messbare und nachweisbar positive Auswirkungen auf die Gesunderhaltung.

Ob Du schon immer davon geträumt hast, Ballett zu tanzen, oder du einfach eine neue körperliche Herausforderung suchst – hier bist Du genau richtig. Entdecke die Freude am eleganten Tanz, trainiere Deine Muskeln und erlebe die Anmut und Schönheit des Balletts.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen, Handtuch und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4335A	Mo., 09.10. – Mo., 11.12.23, 17:30 – 18:30 Uhr 9 x € 63,-
4335B	Mo., 15.01. – Mo., 19.02.24, 17:30 – 18:30 Uhr 5 x € 35,-

Bauch-Beine-Po Party

Manja Riemann, Aerobic Trainerin

Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gymnastikgeräten, sowie Ausdauer-elementen mit Musik und viel Spaß, bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
4337A	Di., 10.10. – Di., 12.12.23, 19 – 20 Uhr 9 x € 63,-
4337B	Di., 09.01. – Di., 06.02.24, 19 – 20 Uhr 5 x € 35,-

Bauch-Beine-Po Party

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

4338

Termine: Mi., 04.10. – Mi., 20.12.23,
19:45 – 20:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 70,-

Full Body Workout

Alina Mönius, Fitnesstrainerin, Athletiktrainerin

Der Kurs basiert auf einem Intervall Zirkeltraining Konzept. Dies heißt, dass es immer eine vorgegebene Zeit für die Belastung sowie die Pausen gibt. Es werden mehrere Durchgänge gemacht und jede Woche variiert die Übungsauswahl. Im Kurs wird immer der ganze Körper trainiert, seien es Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht oder auch viele Übungen mit Zusatzmitteln wie Kleingeräten. Es ist ein Training für alle, egal ob Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Gebühr	€ 158,-
4340	Mo., 09.10. – Mo., 05.02.24, 19 – 20:30 Uhr 15 x
4341	Mi., 11.10. – Mi., 07.02.24, 18:15 – 19:45 Uhr 15 x

Faszienyoga

Anabel Fichtinger, Fitness- und Faszientrainerin

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einigen klassischen Elementen aus dem Yoga. Bei diesem Training wird der gesamte Körper beansprucht durch eine gute Mischung aus dynamischen, fließenden Bewegungen und längeren, statischen Dehnpositionen.

Dabei werden Verspannungen gelöst, das Bindegewebe gestärkt und man gewinnt an Flexibilität sowie Muskelkraft.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk; evtl. Matte

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4342A	Mi., 11.10. – Mi., 06.12.23, 19:15 – 20:15 Uhr 8 x € 56,-
4342B	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.24, 19:15 – 20:15 Uhr 6 x € 42,-



Bodyweight Training

Anabel Fichtinger, Fitness- und Faszientrainerin

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht kurbelt die Fettverbrennung an und strafft den gesamten Körper – und dies alles ohne Geräte. Das klingt anstrengend? Keine Angst: alle Übungen können in der Schwierigkeit variiert werden, so dass sowohl Anfänger:innen gut mithalten können als auch Fortgeschrittene ins Schwitzen kommen. Das Ziel des Kurses ist es die Muskeln zu definieren und den gesamten Körper zu straffen. Bodyweight Training eignet sich auch perfekt zum Stressabbau.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4343A	Mi., 11.10. – Mi., 06.12.23, 18 – 19 Uhr 8 x € 56,-
4343B	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.24, 18 – 19 Uhr 6 x € 42,-

TANZ

Contact Improvisation

Basiskurs

Sebastian Keller

Contact Improvisation ist eine Tanzform, die Spaß macht, egal ob man zwei linke Füße hat oder auf einem Zeh balancieren kann. Eine der wichtigsten Grundlagen ist das Spiel mit dem Schwerpunkt, den man sich auch mit einer/m oder mehreren Tanzpartner:innen im engen Körperkontakt teilen kann, egal ob am Boden, im Stehen oder auf den Schultern des Tanzpartners. Sieht aus wie eine Mischung aus Ringen, Yoga und Aikido,

Dabei findet jede Tänzerin und jeder Tänzer die jeweils passende Mischung aus Nähe/Distanz, Aktion/Reaktion, Geschwindigkeit, Rhythmus, usw. für einen individuellen Stil. Festgelegte Schrittfolgen gibt es nicht, aber einige bewährte Techniken. Der Kurs vermittelt Prinzipien, die für einen sicheren und interessanten Tanz hilfreich sind und bietet Gelegenheit frei zu improvisieren.

Bitte mitbringen: bequeme, reißfeste Kleidung, bei Bedarf weiche Kniepolster und rutschfeste Socken

4351

Termine: Mo., 16.10. – Mo., 27.11.23,
19:15 – 20:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 63,-



Zumba®

Melanie Gebauer

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

Die TeilnehmerInnen müssen keine Tanz-erfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jede Menge Spaß stehen bei Zumba® im Vordergrund. Zumba® verbessert neben der allgemeinen Ausdauer, auch die Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Durch das Workout werden die TeilnehmerInnen inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen, der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.

Tanzen Sie sich glücklich und fit!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
am Donnerstagabend	
4352A	Do., 14.09. – Do., 14.12.23, 19 – 20 Uhr 13 x € 91,-
4352B	Do., 11.01. – Do., 22.02.24, 19 – 20 Uhr 6 x € 42,-
am Freitagmorgen	
4353A	Fr., 15.09. – Fr., 15.12.23, 10 – 11 Uhr 13x € 91,-
4353B	Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 10 – 11 Uhr 6 x € 42,-
am Freitagabend	
4354A	Fr., 15.09. – Fr., 15.12.23, 19 – 20 Uhr 13 x € 91,-
4354B	Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 19 – 20 Uhr 6 x € 42,-

Zumba® – GOLD

Melanie Gebauer

„Zumba® Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba®Fitness Stunde liegt in der Intensität.

Dabei werden die lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton beibehalten, es werden lediglich leichter zu erlernende Bewegungen vermittelt.

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

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Gebühr	€ 42,-
4355A	Mi., 20.09. – Mi., 25.10.23, 10 – 11 Uhr 6 x
4355B	Mi., 08.11. – Mi., 13.12.23, 10 – 11 Uhr 6 x
4355C	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.24, 10 – 11 Uhr 6 x



Orientalischer Tanz

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

4360

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 29.01.24,
19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 14 x

Gebühr: € 147,-

Standard und Lateinamerikanische Tänze I



Stephan Pokorny

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

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

Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

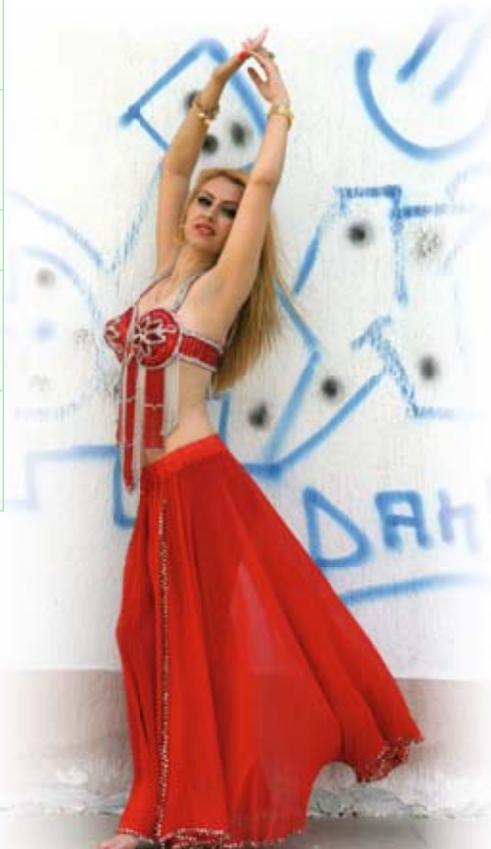
4400A

Termine: So., 12.11. – So., 10.12.23,
10:30 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 5 x

Gebühr: € 59,-





Standard und Latein-amerikanische Tänze II



Stephan Pokorny

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

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4400B

Termine: So., 17.12. – So., 04.02.24,
10:30 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 5 x

Gebühr: € 59,-

Disco Fox I



Stephan Pokorny

Entdecken Sie den angesagten Disco Fox! Egal, ob Sie ein Anfänger oder eine erfahrene Tänzerin sind, unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Tanzschritte zu erlernen. Unser Tanzlehrer wird Sie durch verschiedene Figuren und Techniken führen und Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Tanzen Sie zu den neuesten Hits und Klassikern und erleben Sie eine unvergessliche Zeit auf der Tanzfläche! Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox -Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschr ttvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.

Bei Bedarf wird Disco-Fox II angeboten.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4401A

Termine: So., 12.11. – So., 10.12.23,
12 – 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 5 x

Gebühr: € 40,-

Disco Fox II



Stephan Pokorny

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4401B

Termine: So., 17.12. – So., 04.02.24,
12 – 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 5 x

Gebühr: € 43,-

Crashkurs Hochzeitswalzer



Stephan Pokorny

Haben Sie eine Einladung zu einer Hochzeit erhalten, oder haben Sie vor selbst zu heiraten? Dann ist dieser Crashkurs für den Hochzeitswalzer das Richtige. An 3 Terminen lernen Sie die nötigsten Schritte wie Langsamer Walzer und Wiener Walzer Rechtsdrehung mit Pendelschritten, Rumba und Fox- Trott und können alte Tanzschulerinnerungen wieder auffrischen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4402

Termine: So., 12.11. – So., 26.11.23,
10:30 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 3 x

Gebühr: € 36,-

KÖRPER & STIL

Schminkschule

Barbara Plank

Lernen Sie – Schritt für Schritt – wie Sie sich selbst typgerecht schminken können. Unter professioneller Anleitung von Barbara Plank 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 Kastulusm nster-Turm.

Ort	Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk
Gebühr	€ 45,-
4403	Mo., 09.10.23, 18:30 – 21 Uhr
4404	Di., 14.11.23, 18:30 – 21 Uhr
4405	Mi., 17.01.24, 18:30 – 21 Uhr





KOCHEN

Sushi – Kochkurs

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche kennenlernen.

Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe sowie verschiedene Sushi-Variationen wie Nigiri, Maki und Inside-Out-Rollen zu, eine vegetarische Variante darf dabei nicht fehlen.

Sie erhalten Tipps zur richtigen Fischauswahl, Schneide- sowie Rolltechnik.

Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Wasser gereicht.

Die Lebensmittelkosten von 24 € sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

4501

Termin: Di., 24.10.23, 18 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 48,-

Die Curryküche Indiens von Nord nach Süd

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Jede Region Indiens hat ihre eigenen typischen Spezialitäten, wie z.B. Badam Pasanda, Korma, Rogan Josh, Vindaloo, Idli, Dhokla, Daal etc.. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen Indiens einige traditionelle Currygerichte aus Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen und eine Süßspeise mit eigens kreierten Gewürzmischungen sowie ein typisches Getränk – ein Erlebnis für die Sinne – zu. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau.

Die Lebensmittelkosten von 20 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Boxen

4502

Termin: Fr., 27.10.23, 18 – 22 Uhr

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

Gebühr: € 58,-

Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

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 zu-

zubereiten. 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

4506

Termin: Mi., 28.02.24, 18 – 22 Uhr

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

Gebühr: € 55,-

Indisch kochen mit Eltern und Kindern

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Hier hat Ihr Kind Spaß zusammen mit Papa, Mama oder einer anderen Begleitperson etwas Neues zu entdecken. Wir kochen typische indische Gerichte mit Hähnchen (z.B. Butter Chiken bzw. Chiken Tikka) und Gemüse – alles bewusst mild gewürzt. Naan-Brot und etwas Süßes, wie z.B. Mango Lassi darf dabei auch nicht fehlen. Zusammen lassen wir uns unsere selbst zubereiteten Köstlichkeiten schmecken. Wir verwenden frische regionale Lebensmittel nach Möglichkeit in Bio-Qualität. Jeder Erwachsene und jedes Kind müssen einzeln angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und evtl. kleine Boxen

4507

Termin: So., 15.10.23, 10:30 – 15 Uhr

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

Gebühr: 55,-



Foto: sankar-shah – unsplash

Brot backen im Holzofen und im Steinbackofen

Stephan Hörmannskirchner, auf dem WIESER Erlebnisbauernhof

Der Duft von frisch gebackenem Holzofenbrot... ein unvergessliches Erlebnis.

Gemeinsam backen wir verschiedene Sorten Brot: Bauernbrot, Fladenbrote und kleine Dinkelbrötchen. Den Brotteig können Sie ganz nach Ihrem Geschmack mit Gewürzen, Samen oder Wildkräutern verfeinern.

Was braucht es alles für ein gutes Brot?

Was ist der Unterschied zwischen kurzer und langer Teigführung?

Welche Sorten Mehl verwendet man wofür?

Die frischgebackene Brote und die Rezepte gibt es für jeden Kursteilnehmer zum mit nach Hause nehmen.

Zum Ausklang verkosten wir frisch gebackenes Holzofenbrot mit diversen Aufstrichen und verschiedenen Sorten Käse.

In der Kursgebühr ist das Material, 1 Glas Sekt zur Begrüßung, sowie die Verkostung incl. Getränke enthalten

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten etc. bei dem Dozenten direkt melden:

<http://erlebnisbauernhof-wieser.de/>

Bitte mitbringen: warme Jacke

4509

Termin: Do. 28.09.23, 18 – 20:30 Uhr

Ort: Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 42,-

Wildkräuterabend – Die Kraft der Wildpflanzen

Sonja Hörmannskirchner

Bei einer Wildpflanzen-Führung durch die Natur und den liebevoll angelegten Bauerngarten entdecken Sie, was später auf dem Tisch steht. Erfahren Sie, wie Sie mit der Kraft der Wildpflanzen gut für sich sorgen können. Die zertifizierten Kräuterpädagoginnen Theresia Pflügler und Sonja Hörmannskirchner geben Ihnen ihr Wissen weiter. Genießen Sie in der wohlthuenden Atmosphäre des mondgeschlagenen Naturstammhaus eine mit viel Liebe zubereitete Brotzeit aus Wildkräuter-Spezialitäten. Lassen Sie sich dabei verwöhnen.

Preis 36,00 € p. P. für Kräuterführung mit Wildkräuterverkostung incl. Getränke und Rezepte.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten etc. bitte bei der Dozentin direkt melden:

<http://erlebnisbauernhof-wieser.de/>

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

4510

Termin: Do., 21.09.23, 18 – 20:30 Uhr

Ort: Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 36,-

KULTUR & GESTALTEN



ANSPRECHPARTNER

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

72 Literatur

73 Musik

75 Künstlerisches,
Handwerkliches und
Textiles 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 Herbstnovitäten auf dem Buchmarkt

Gaby Kellner

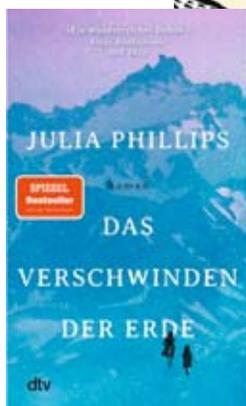
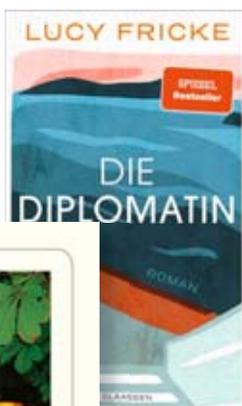
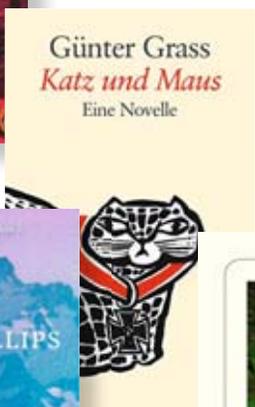
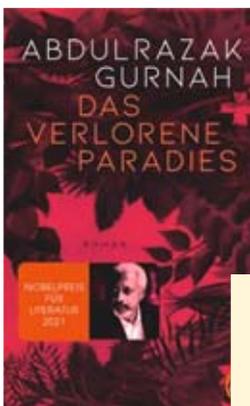
Gaby Kellner, Inhaberin von Barbaras Bücherstube, stellt Ihnen die aktuellen Buch-Neuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps. Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf. Die vhs Moosburg und Gaby Kellner freuen sich auf Ihr Kommen!

Anmeldung erforderlich:

vhs, Tel.: 08761 / 722 50 oder Barbaras Bücherstube, Tel.: 08761/92 30

5200

Termin: So., 22.10.2023, 18 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –



Lesekreis: Literatur zum Anfassen

Cornelia Schönlaub

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:

- 27.09.23 Julia Phillips, *Das Verschwinden der Erde*
- 18.10.23 Patricia Highsmith, *Der Schrei der Eule*
- 15.11.23 Lucy Fricke, *Die Diplomatin*
- 13.12.23 Günter Grass, *Katz und Maus*
- 17.01.24 Nobelpreis
- 14.02.24 Abdulrazak Gurnah, *Das verlorene Paradies*

Materialkosten: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

5203

Termine: Mi., 27.09. – Mi., 14.02.2024, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 64,-



Richard Lorenz

Lesung von Richard Lorenz: Frost, Erna Piaf und der Heilige

„Mit Gedichten den Sterbenden einen Himmel zeigen“ – so beginnt der Roman „Frost, Erna Piaf und der Heilige“ von Richard Lorenz. Dabei ist das Buch keineswegs eine dunkle Reise hin zum Tod, sondern vielmehr eine Hoffnungsfahrt nach Paris voller magischer Begegnungen, die uns immer wieder an das Glück des Lebens erinnern. „In kleinen Büchern können große Herzen stecken“, urteilte Ulrich Noller im WDR über den Roman, während der Literatur-Journalist Günter Keil folgendes formulierte: „Richard Lorenz besitzt eine erstaunliche Gabe: Er fängt Trauer, Tod und Lebensmüdigkeit ein, still, klar, ohne Sozialkitsch. Er schreibt über Menschen am Rand der Gesellschaft, am Ende ihres Lebens, und man spürt: er kennt sie wirklich, ist tatsächlich bei ihnen, sieht sie nicht als formbares Romanmaterial mit Betroffenheitspotential, sondern als – ja, authentische Personen. Er spürt das Liebe- und Verständnisvolle in ihrem dunklen Dasein auf. Das ist große Kunst.“

Kongenial begleitet wird er von Axel Le Rouge, einem Singer/Songwriter, der auf ganz und gar wunderbare Weise die Texte von Richard Lorenz musikalisch weiterträumt.



Axel Le Rouge

Einlass: 19:30 Uhr
Bezahlung nur an der Abendkasse.
Kein Vorverkauf.
Anmeldung erforderlich.

5204

Termin: Fr., 20.10.2023, 20 – 21:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: € 10,-



MUSIK



© Tim Kuypers

Triinu Boutahir

wurde in Estland geboren. Nach dem Musikgymnasium studierte sie Klavier als Hauptfach an der Hochschule für Musik und Theater in Tallinn/Estland. Darauf folgte das Studium im Künstlerischen Fach an der Musikhochschule Karlsruhe bei Prof. Kalle Randalu. Die Pianistin belegte Meisterkurse u.a. bei Fany Solter, Arbo Valdma und Irwin Gage (Liedbegleitung). Sie erhielt Stipendien u.a. vom Deutschen Akademischen Austauschdienst, Revelia Academic Fund und von der Organisation Yehudi Menuhin „Live Music Now“. Seit dem Abschluss ihres Studiums ist Triinu Boutahir als Pianistin, Kammermusikerin, Begleiterin und Pädagogin tätig.

Klassisches Klavier

NEU

Einzelunterricht für Erwachsene

Triinu Boutahir, Pianistin und erfahrene Klavierpädagogin

Sie haben als Kind schon Klavier gespielt und möchten ihr Können wieder auffrischen? Oder war es schon immer Ihr Traum, Klavier spielen zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Meine Ziele im Unterricht:

- gezieltes Begleiten und Hilfe beim Notenlesen, auf fortgeschrittenem Niveau basierend auf der Harmonielehre
- auf individuelle Wünsche bei der Auswahl des Repertoires im klassischen Bereich einzugehen
- Selbstvertrauen und Lust auf Musik zu vermitteln

Der erste Schritt – sich zu trauen – ist am schwersten. Den weiteren Weg gehen wir gemeinsam.

In **drei „Schnupperstunden“ (€ 120,-)** lernen Sie mich und meinen Unterricht kennen.

Halbjahreskurs – 11 Termine: Immer Donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus, beginnend am 05.10.2023, Einzelunterricht à 45 min, von 13 Uhr bis 18 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

5300

Termine: Do., 05.10. – Do., 29.02.2024,
13 – 18:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 11x

Gebühr: € 467,-



© Foessmeier

Annette Gaertner

wurde in München geboren, wo sie auch ihren ersten Gesangsunterricht bei Monika Piper-Albach erhielt.

Sie studierte an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst „Mozarteum“ in Salzburg die Fächer „Sologesang“ und „Lied und Oratorium“. Ihre wichtigsten Lehrer dort waren Thérèse Lindquist, Paul Schilhawsky, Heiner Hopfner, Breda Zakotnik und Nikolaus Harnoncourt (Aufführungspraxis alter Musik). Bei letzterem erarbeitete sie u. a. Werke von A. Scarlatti, Bach und Mozart.

Sie beendete ihr Studium mit dem großen Diplom in „Lied und Oratorium“ (Konzertfach) und dem Magister artium (Studie über Komponistinnen). Meisterkurse u.a. bei Edith Mathis und Kurt Widmer und ein Weiterstudium bei Jessica Cash (London) folgten.

Bühnenerfahrung sammelte sie als feste freie Mitarbeiterin im Chor des Staatstheaters am Gärtnerplatz, München. Sie trat u.a. in Deutschland und Österreich auf und wirkte als Solistin in Rundfunk- und Plattenaufnahmen mit.

Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining**Einzelunterricht für Erwachsene**

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 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,-)** 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 26.10.2023, einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 14:30 Uhr bis 22 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

Sollten Sie an einem Termin verhindert sein, muss die Absage mindestens 24 Stunden vorher bekannt gegeben werden, sonst wird die Stunde berechnet.

5301

Termine: Do., 26.10. – Do., 22.02.2024,
14:30 – 22 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 9 x

Gebühr: € 510,-

Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag für Anfänger und Fortgeschrittene**Einzelunterricht für Erwachsene**

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.



Andreas Meyer

5302

Termine: Sa., 16.09. – Sa., 24.02.2024,
8 – 14:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7

Dauer: 17x

Gebühr: € 340,-



Foto: Priscilla du Preez – unsplash

Workshop Didgeridoo

Hans Kreuzer

Seit mehr als 25 Jahren unterrichte ich mit viel Spaß und Erfahrung neue und altbewährte Übungsmethoden zum einsteigerfreundlichen Erlernen des Didgeridoo-Spielens. Verschiedene Anblastetechniken, Zirkuläratmung und das Erzeugen unterschiedlicher Tierklänge zählen zu den Hauptkursinhalten. Durch den koordinierten Einsatz von Zwerchfell, Zunge und Lippenmuskeln lassen sich die verschiedensten Klangeffekte erzeugen, um somit die Klänge der Traumzeit zu verwirklichen.

Eigenes Didgeridoo (falls vorhanden) mitbringen, weitere Instrumente werden kostenlos gestellt oder können günstig erworben werden.

Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich eine Bauanleitung für ein Schwirrholz (Australisches Buschtelefon).

5304

Termin: So., 08.10.2023, 15:30 – 19 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 49,-

Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer“

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.

5303-1

Termine: Sa, 14.10., 13 – 15 Uhr

So, 15.10., 10 – 12 Uhr

Sa, 21.10., 13 – 15 Uhr

So, 22.10., 10 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Gebühr: € 53,-

5303-2

Termine: So, 14.01., 13 – 15 Uhr

Sa, 27.01., 13 – 15 Uhr

So, 04.02., 10 – 12 Uhr

So, 11.02., 10 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

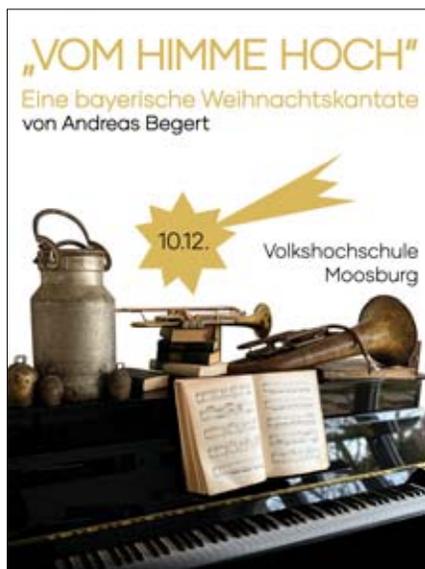
Gebühr: € 53,-

Konzert

„Vom Himme hoch“ – Eine bayerische Weihnachtskantate

von Andreas Begert

Die bayerische Weihnachtskantate „Vom Himme hoch“ des Komponisten Andreas Begert ist eine Kombination aus klassischer, geistlicher und weihnachtlicher Musik mit der biblischen Weihnachtsgeschichte, die ins Bairische übersetzt ist. Passend zu der in zwölf Teile gegliederten Weihnachtsgeschichte erklingen andächtige, euphorische und bayerisch angehauchte Musikwerke, die eigens komponiert wurden. Auch ein bayerischer Zwiefacher und ein Ländler dürfen dabei nicht fehlen. Textlich stützt sich die Weihnachtsgeschichte auf die Evangelien von Matthäus und Lukas und wird von Be-



Hans Kreuzer



Andreas Begert

Foto: Josephine Roy

gert mit eigenen Worten im biblischen Kontext ergänzt. Musik und Erzähler wechseln sich ab und beschenken dem Publikum einen kurzweiligen, weihnachtlichen Abend.

Der bayerische Einfluss des Werkes verleiht der Weihnachtsgeschichte Pfiff und Witz, so manche Textstelle darf auch durchaus mit einem Augenzwinkern wahrgenommen werden. Abgeschlossen wird das Stück und somit auch der Konzertabend mit einem gemeinsamen Weihnachtslied, das Begert extra dafür geschrieben hat.

Komposition, Konzept und Klavier: Andreas Begert

Weitere Besetzung: Sopran-Solo, Bariton-Solo, Erzähler

Karten gibt es für 15,- Euro an der Abendkasse. Kein Vorverkauf.

Anmeldung erforderlich.

Einlass: 18:30 Uhr

5305

Termin: So., 10.12.2023, 19 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-



KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES & TEXTILES GESTALTEN



Aquarellmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

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.

Bitte mitbringen: evtl. Leinwand (Größe 40x40cm oder 40x50 cm), Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche

Samstagskurs: 5401-1

Termine: Sa., 18.11. – Sa., 25.11.2023,
10 – 14 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 2 x

Gebühr: € 55,-

Sonntagskurs: 5401-2

Termin: So., 28.01.2024, 10 – 14 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 23,-

Kalligrafie für Einsteiger: NEU Die Unziale

Renate Pongratz

Die Unziale eignet sich hervorragend, um mit Kalligrafie anzufangen, da es „nur“ Großbuchstaben gibt. Für die Schrift benutzen wir Bandzugfedern in verschiedenen Stärken. Nach dem Erlernen des gesamten Alphabets werden wir noch in das Thema der Kartengestaltung einsteigen und uns mit einigen Schriftspielereien und Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen.



Der Kurs ist vor allem für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi. Alle anderen Materialien (Federn, Papier, Schreibflüssigkeiten etc.) werden von der Kursleitung besorgt.

Materialkosten: € 8
Anmeldung erforderlich.

5402

Termine: Do., 26.10. – Do., 09.11.2023,
19 – 21 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 3 x

Gebühr: € 60,-

5403

Termine: Di., 16.01. – Di., 30.01.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 3 x

Gebühr: € 60,-

Schmieden für Anfänger

Johann Reif, Metallbaumeister und Europ. Welding Specialist mit eigenem Betrieb

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in Schmiedetechnik und Stillkunde lernen die Teilnehmer, kleine Stücke wie Kerzenleuchter, Schlüsselanhänger oder auch Rankstäbe für den Garten anzufertigen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe (falls vorhanden), Arbeitshandschuhe, Brotzeit und Getränk für Mittagspause, **Materialgeld** € 15,00

5408-1

Termine: Werden erst noch bekannt gegeben.

Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg

Gebühr: € 150,-

Schmieden für Fortgeschrittene

Johann Reif, Metallbaumeister und Europ. Welding Specialist mit eigenem Betrieb

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die schon Erfahrung mit dem Schmieden haben. Es können individuell Dinge geschmiedet werden.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe (falls vorhanden), Arbeitshandschuhe, Brotzeit und Getränk für Mittagspause, **Materialgeld** € 15,00

5408-2

Termine: Werden erst noch bekannt gegeben.

Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg

Gebühr: € 150,-



Gold- & Silberschmieden

für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesem Kurs können Sie ein jahrhundertaltes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 16,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen. Anmeldung erforderlich.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr	€ 69,-
5409-1	Eintageskurs am Samstag Sa., 16.09.2023, 10 – 16:30 Uhr
5409-2	Eintageskurs am Sonntag So., 17.09.2023, 10 – 16:30 Uhr
5409-3	Eintageskurs am Samstag Sa., 07.10.2023, 10 – 16:30 Uhr
5409-4	Eintageskurs am Samstag Sa., 18.11.2023, 10 – 16:30 Uhr
5409-5	Eintageskurs am Samstag Sa., 09.12.2023, 10 – 16:30 Uhr
5409-6	Eintageskurs am Sonntag So., 10.12.2023, 10 – 16:30 Uhr
5409-7	Eintageskurs am Samstag Sa., 20.01.2024, 10 – 16:30 Uhr



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 Photoshop-künstler erstellt.

Einige meiner Bilder wurden in verschiedenen Ausstellungen gezeigt, in Tageszeitungen und Zeitschriften abgedruckt.

Grundlagen der digitalen Fotografie

Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner

Du hast eine digitale Kamera, benutzt diese aber immer nur im Automatikmodus? Blende-ISO-Verschlusszeit sind für Dich ein Buch mit sieben Siegeln?

Hier lernst Du, was diese Begriffe bedeuten, wie und für was Du sie verwendest, wie Du deine Kamera einstellst und was noch alles eine Rolle spielt, um gute Bilder zu machen. Nach diesem Kurs knippst Du nicht mehr, sondern machst richtige Fotos!

Kursinhalt: Blende, ISO, Verschlusszeit, Auflösung, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Dateiformat, Autofokus, Bildgestaltung. Bei der Exkursion wird das Erlernete umgesetzt.

Die anschließende Bildbesprechung nutzen wir, um unsere Bilder zu beurteilen, evtl. Verbesserungen zu besprechen und das Erlernete zu vertiefen.

Mitzubringen: digitale Kamera, voller Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)
Anmeldung erforderlich.

5410

Termine: Di., 17.10., 18 – 21 Uhr
So., 22.10., 8 – 11 Uhr (Exkursion)
Di., 24.10., 18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 65,-

Grundlagen Landschaftsfotografie

Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner

Hier lernst Du das erforderliche Praxiswissen für interessante Landschafts- und Naturfotos. Im Mix aus Theorie und praktischen Übungen beantworte ich Deine Fragen zu Ausrüstung, Fototechnik und Bildgestaltung.

Kursinhalt: Grundregeln der Komposition, klassischer Bildaufbau nach den Regeln des goldenen Schnittes, Teilung des Bildes in Vorder-, Mittel- und Hintergrund, Perspektive und Aufnahmestandort.

In dieser kleinen Gruppe helfe ich Dir persönlich, indem ich auf Dich und Deine Bedürfnisse

eingehst, womit wir deine Fotos auf ein neues Level bringen.

Wichtig: Du solltest die Grundlagen der digitalen Fotografie beherrschen und wissen, wo und wie Du deine Kamera bedienst.

Mitzubringen: Ein Stativ ist von Vorteil, aber kein unbedingtes Muss. Ebenso wäre ein Fernauslöser und, wenn vorhanden, ein ND-Filter nicht schlecht. Aufgeladener Akku und genügend Platz auf der Speicherkarte
Anmeldung erforderlich.

5411

Termine: Di., 14.11., 18 – 21 Uhr
So., 19.11., 8 – 11 Uhr (Exkursion)
Di., 21.11., 18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 65,-

Grundlagen Nachtfotografie

Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner

Hier lernst Du das erforderliche Praxiswissen für interessante Nachtfotos. Im Mix aus Theorie und praktischen Übungen beantworte ich Deine Fragen zu Ausrüstung, Fototechnik und Bildgestaltung.

Neben Grundlagenwissen zum Bildaufbau erfährst Du, wie Du das vorhandene Licht einsetzen und richtig coole Langzeitbelichtungen erstellen kannst. Wir werden auch das Thema Lichtmalerei behandeln und tolle Bilder mit gezeichnetem Licht machen.

Wichtig: Du solltest die Grundlagen der digitalen Fotografie beherrschen und wissen, wo und wie Du deine Kamera bedienst.

Mitzubringen: Ein Stativ ist ein unbedingtes Muss. Ebenso wäre ein Fernauslöser und evtl. eine Taschenlampe nicht schlecht. Aufgeladener Akku und genügend Platz auf der Speicherkarte
Anmeldung erforderlich.

5412

Termine: Di., 12.12., 18 – 21 Uhr
So., 17.12., 18 – 21 Uhr (Exkursion)
Di., 19.12.2023, 18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 65,-

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Christiane Baumgartner, Damenschneidermeisterin

Anfänger erlernen Funktionen der Nähmaschine und Grundkenntnisse an einem einfachen Bekleidungsstück. Fortgeschrittene erweitern ihre Nähkenntnisse mit Tipps und Tricks und fertigen ihre ganz persönlichen Traummodelle. Schnitt und Modelle werden nach Anprobe auf Figur abgeändert.

Mitzubringen: Gute Schere, Maßband, Stecknadeln mit Kopf, Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Schneiderkreide

Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

Ort Gebühr	VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier € 105,-
5414-1	Mi., 13.09. – Mi., 25.10.2023, 19 – 22 Uhr 7x
5414-2	Mi., 08.11. – Mi., 20.12.2023, 19 – 22 Uhr 7x
5414-3	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.2024, 19 – 22 Uhr 7x

Kreatives Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Christl Zieglermeier, 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, Wollegarn, Häkel-, bzw. Stricknadeln
Anmeldung erforderlich.

Ort Gebühr	VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier € 55,-
5415-1	Di., 19.09. – Di., 17.10.2023, 19 – 21 Uhr 4x
5415-2	Di., 24.10. – Di., 14.11.2023, 19 – 21 Uhr 4x
5415-3	Di., 28.11. – Di., 19.12.2023, 19 – 21 Uhr 4x

Foto: Mock Up/unsplash



JUNGE VHS



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

08761/7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

78 KinderUNI Moosburg

78 Natur und Umwelt

79 Sprachen

79 Bewegung & Entspannung

80 Kochkurse

81 Kreativität

82 Schülerhilfe

VHS MACHT SPASS

Die Junge vhs hat viele tolle Kurse für Kinder und Jugendliche! Du kannst zum Beispiel lernen, wie man Yoga macht oder Ballett tanzt. Wenn du gerne malst oder nähen möchtest, gibt es auch Kurse dafür. Außerdem kannst du in der Natur lernen und Englisch sprechen üben. Und wenn du gerne kochst, gibt es auch Kochkurse! Die Kursleiter*innen sind sehr nett und helfen dir dabei, deine Talente zu entdecken und dich weiterzuentwickeln.

In der jungen vhs findest Du sicher das Passende für Dich!

Kinder UNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule

KinderUNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Bist Du zwischen 6 und 10 Jahre alt?



Dann komm zur Kinder UNI Moosburg – mit viel Spannung und Spaß werden dir Praktiker:innen, Wissenschaftler:innen und Professoren:innen wissenschaftliche Themen nahe bringen und dabei zeigen, wie interessant Lernen sein kann.

Die Vorlesungen finden einmal pro Monat (außerhalb der Ferien) von 15:30 – 16:30 Uhr an der vhs Moosburg oder manchmal auch außerhalb statt.

Du erhältst einen Studienausweis (aktuelles Bild bitte mitbringen), auf welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du das KinderUni-Diplom.

Vorlesungen in diesem Semester:

- 22.09. Lamas und Alpakas** – Tiere aus Südamerika – mit Gisela Schober und auf dem Schober-Hof Öbersüßbach
- 20.10. Parcour Rundum Fair** (Kakao) – Fairnaschen
Wo wächst die Schokolade?
Wie kommt die Kakaobohne auf das Schiff, was passiert in der Schokoladenfabrik? Anhand von schönen Bildern und anderen interessanten Materialien zum Thema Kakao werden die Kinder in eine süße Welt getaucht. (Natürlich mit Kostproben, wenn gewünscht/erlaubt)
Der Inhalt deckt die Grundgedanken des Fairen Handels ab, der Kakao steht dabei im Mittelpunkt – mit Melanie Falkenstein
- 17.11. Das Kino** – ein Blick hinter die Kulissen der Rosenhof-Lichtspiele – mit Verena Dollinger
- 15.12. Das Märchen von der schnellen Mode.** Und wie es langsamer und gesünder geht – mit Alexandra Elike von Greenpeace

6000

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Dauer: 4 x
Gebühr: € 20,-; mind. 5/max. 26 Tn



Puppentheater – Frau Holle

für Kinder ab 3 Jahren

Klick-Klack Theater, Silvia & Stefan Beyrer
Die fleißige und freundliche Marie wird von Ihrer faulen und frechen Schwester herumkommandiert. Eines Tages fällt ihr die Spinne in den Brunnen. Sie springt hinterher und landet im Reich von Frau Holle, der sie treu dient. Dafür belohnt Frau Holle sie mit einem Goldregen, den nun auch ihre Schwester erlangen will. Doch da sie unfreundlich und faul ist, wird sie statt mit Gold mit Pech übergossen, das an ihr kleben bleibt.

Das Märchen „Frau Holle“ wurde von den Gebrüder Grimm verfasst und erschien 1812. Es zählt bis heute zu den bekanntesten und beliebtesten deutschen Märchen. 2006 wurde es als Deutschlands schönstes Märchen ausgezeichnet.

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.

6001

Termin: Di., 21.11.2023,
15:30 – 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: Erw. € 8,- / Kinder € 6,-

NATUR & UMWELT

Wir sammeln Vorräte für den Winter

Naturerkundung für 3- bis 11-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt

Der Herbst ist die Zeit der warmen Farben im Wald. Zusammen mit anderen Familien machen wir einen besonderen Waldspaziergang und sammeln wie Hansi das Eichhörnchen fleißig Vorräte für den Winter oder verstecken uns wie ein Igel im Laubbett.

Im Sinne einer nachhaltigen Lebensweise, werden wir den Wald in Form von Spielen, Bestimmungsübung und mit besonderen Erlebnissen als Lebens- und Erholungsraum neu bzw. wieder entdecken und schätzen lernen.

Bitte mitbringen: warme wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit und warmes Trinken, Sammelkörbchen oder -tasche

6003

Termin: Sa., 07.10.2023, 14:30 – 17 Uhr
Ort: Wasserwerk Moosburg
Gebühr: Kind € 7,- / Erw. € 10,- / Familie (2 Erw. und 2 Kinder) € 24

Naturerlebnis für Klimaheld*innen

eine naturkundliche Rally für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Cornelia Meinhardt

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 Wald 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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit und Getränk.

6004

Termin: Fr., 20.10.2023,
15 – 17:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Wasserwerk Moosburg
Gebühr: Kind € 7,- / Erw. € 10,- / Familie (2 Erw. und 2 Kinder) € 24



Der Winter versteckt glitzernde Stäbe

Eine Spielgeschichte für die ganze Familie
Naturerkundung für 3 – 11-jährige Kinder
mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt

Es ist still. Die Natur ruht. Die Bäume ragen mit ihren schwarzen Ästen in den blassen Winterhimmel. Unter unseren Füßen raschelt das gefrorene Laub. Der Winter ist da und hat glitzernde Stäbe versteckt. Können wir die Aufgaben lösen, die er uns stellt und uns dadurch nachhaltige Wünsche verdienen?

So müssen wir z.B. einen Knoten lösen, für die Waldbewohner Wegzoll sammeln und alle Platz in der kleinsten Winterhütte finden. Dazwischen machen wir gemeinsam Brotzeit und hören eine Geschichte, die uns beim Lösen des Rätsels helfen wird.

Bitte mitbringen: Sehr warme wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Stoffbeutel zum Sammeln, zwei Paar dicke Handschuhe, kleine Brotzeit und warmes Getränk

6005

Termin: Sa., 13.01.2024, 14:30 – 17 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Wasserwerk Moosburg

Gebühr: Kind € 7,- / Erw. € 10,- / Familie (2 Erw. und 2 Kinder) € 24

SPRACHEN

Sing and play english

Jasmine Drina Tomic



für Kinder von 6 bis 8 Jahren
(Grundschule)

Learn english through songs and games. Learning basic english vocabulary like colours, numbers and the alphabet are made fun with songs and games. Introducing yourself and greetings are fun to learn with characters from the students book.

6100

Termine: Sa. 07.10. – Sa., 25.11.2023, 10 – 11 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 6 x

Gebühr: € 32,-

Sing and play english

Jasmine Drina Tomic



für Kinder von 4 bis 6 Jahren
(Vorschule)

Learn english through songs and games. Learning basic english vocabulary like colours, numbers and the alphabet are made fun with songs and games. Introducing

yourself and greetings are fun to learn with characters from the students book.

6101

Termine: Sa., 07.10. – Sa., 25.11.2023, 11:15 – 12:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 6 x

Gebühr: € 32,-

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Yoga für Kinder (5-8 Jahre)

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

5 – 8 Jahre

6200A Di., 10.10. – Di., 05.12.2023, 15:30 – 16:30 Uhr
8 x
€ 48,-

6200B Di., 16.01. – Di., 27.02.2024, 15:30 – 16:30 Uhr
6 x
€ 36,-

9 – 12 Jahre

6201A Di., 10.10. – Di., 05.12.2023, 16:45 – 17:45 Uhr
8 x
€ 48,-

6201B Di., 16.01. – Di., 27.02.2024, 16:45 – 17:45 Uhr
6 x
€ 36,-

13 – 17 Jahre

6202A Di., 10.10. – Di., 05.12.2023, 18 – 19 Uhr
8 x
€ 48,-

6202B Di., 16.01. – Di., 27.02.2024, 18 – 19 Uhr
6 x
€ 36,-

PRE Ballett für Kinder

Majd Al Faraj, Balletttanzlehrerin

Beim Tanzen können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, spielerisch ein gutes Gefühl für Rhythmus bekommen und ihren Körper spüren und neu erfahren. Ihre Kreativität und Ausdrucksfähigkeit werden geschult sowie die Konzentration gefördert. Das Ziel dieses Kurses ist, die Kinder Schritt für Schritt in die Welt des Balletts einzuführen.

Am Ende des Semesters ist eine Aufführung geplant.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen, Haare zusammengebunden, kein Schmuck

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Anfänger:innen von 4–7	
6211	Do., 21.09. – Do., 08.02.2024, 14:30 – 15:15 Uhr 17 x € 77,-
6213	Do., 21.09. – Do., 08.02.2024, 16:15 – 17 Uhr 17 x € 77,-

Ballett für Fortgeschrittene

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4–7 Jahre	
6214	Do., 21.09. – Do., 08.02.2024, 17 – 17:45 Uhr 17 x € 77,-
6215	Mo., 18.09. – Mo., 05.02.2024, 15 – 16 Uhr 18 x € 108,-
7–12 Jahre	
6212	Do., 21.09. – Do., 08.02.2024, 15:15 – 16:15 Uhr 17 x € 102,-
6216	Mo., 18.09. – Mo., 05.02.2024, 16 – 17 Uhr 18 x € 108,-



Zumba® Kids junior

Karin Mayer-Alischer

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Tanzschritte und coole moves werden zu den unterschiedlichen Weltrhythmen kombiniert. Die Kinder erwartet ein echter Bewegungsspaß zu vielen internationalen Tanzstilen wie z. B.: Cumbia, Salsa, Hip Hop, Reggaeton, Merengue und vieles mehr.

Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl (und damit das Selbstbewusstsein) gesteigert.

Wie bei den Großen steht aber auch bei den Zumba® Kids der Spaß im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
4 bis 7 Jahre	
6217	Mi., 11.10. – Mi., 28.02.2024, 14:30 – 15:15 Uhr 16 x € 72,-
7 bis 9 Jahre	
6218	Mi., 11.10. – Mi., 28.02.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 16 x € 96,-

KOCHKURSE



Indisch kochen mit Eltern und Kindern

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Hier hat Ihr Kind Spaß zusammen mit Papa, Mama oder einer anderen Begleitperson etwas Neues zu entdecken. Wir kochen typische indische Gerichte mit Hähnchen (z.B. Butter Chicken bzw. Chicken Tikka) und Gemüse – alles bewusst mild gewürzt. Naan-Brot und etwas Süßes, wie z.B. Mango Lassi darf dabei auch nicht fehlen. Zusammen lassen wir uns unsere selbst zubereiteten Köstlichkeiten schmecken. Wir verwenden frische regionale Lebensmittel nach Möglichkeit in Bio-Qualität. Jeder Erwachsene und jedes Kind müssen einzeln angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und evtl. kleine Boxen

4507

Termin: So., 15.10.23, 10:30 – 15 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,
Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 55,-

Kindergeburtstag feiern in der vhs

Kochkurs mit Kindern ab 7 bis 12 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Die Kinder bereiten ihr Geburtstagsmenü (Vorspeise, Hauptspeise und Kuchen) mit Ihren Freunden gemeinsam zu und essen und feiern danach am schön gedeckten Geburtstagstisch. Die Gerichte können nach Wunsch ausgewählt werden.

Zubereitet werden unter Anleitung:

- eine Vorspeise (Früchtespieße, Milk-Shake, Piratenspieße (mit Würstchen), Smoothie, Zitronenlimonade)
- eine Hauptspeise (Pizza, Hamburger, Spaghetti (auch vegetarisch), Schinken-Käse-Nudeln, Nudelsalat, Pfannkuchen)
- und ein Geburtstagskuchen (Ameisenkuchen, Brownies, Kirsch-Schoko-Kuchen, Papageienkuchen, Schoko Bananen Kuchen, Joghurtkuchen mit Früchten)

Die Gerichte können nach Wunsch ausgewählt werden.

Bei Buchung wird die Gebühr sofort fällig, erst mit Eingang der Gebühr wird der Termin verbindlich reserviert. Eine Rückerstattung ist ausgeschlossen. Mindestens 6/maximal 10 Kinder.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6300

Termin: Sa., 21.10.2023, 15 – 18 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,
Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 105,-

Papa oder Mama backt mit mir

Backen für 1 Elternteil und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Gemeinsam werden folgende Leckereien gebacken: Vanillekipferl, Kokosplätzchen, Pfefferkuchen, Spitzbuben. Dazu gibt es heißen Apfelsaft.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6301

Termin: Sa., 09.12.2023, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,
Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,-

Backkurs für junge Leute (11-18 Jahre) Weihnachtsplätzchen

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Genau passend kurz vor Weihnachten. Vielleicht bleibt ja etwas für Geschenke übrig. Gemeinsam werden folgende Leckereien gebacken: Engelsaugen, Vanillekipferl, Butterplätzchen, Pfefferkuchen, Schokocrossies. Dazu gibt es heißen Apfelsaft.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

32.6302

Termin: Sa., 09.12.2023, 15 – 18 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,
Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,-

Kochkurs für junge Leute (11-18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Mit wenig oder ohne Kocherfahrung lernt ihr wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Ihr lernt dabei viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch gegessen.

Menu: Kürbiscremesuppe, Fladen mit Schinken und Gemüse (evtl. auch vegetarisch), Chili con carne, Zucchini-Kuchen

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

Ort	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
6303	Sa., 18.11.2023, 15 – 18 Uhr € 18,-
6304	Sa., 20.01.2024, 15 – 18 Uhr € 18,-

Eltern und Kinder kochen zusammen

Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Zusammen mit Mama oder Papa lernt ihr wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Ihr lernt dabei viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch gegessen.

Gemeinsam gekocht werden: Konfettisalat, Cordon Bleu, Apfelschnee und ein Mohn – Marmorkuchen

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6305

Termin: Sa., 20.01.2024, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,
Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,-



KREATIVITÄT

Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.

Bitte mitbringen: Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreide, evtl. Getränk

6400

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 23.10.2023,
16:30 – 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 3 x

Gebühr: € 27,-

Upcycling Kurse mit der Nähmaschine

(für Kinder und Jugendlichen von 7 – 16 Jahren)

Jeder kennt das: Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Warum daraus nicht neue Stücke fertigen? In unseren Upcycling-Kursen geben wir abgelegter Kleidung neuen Wert. Das macht sehr viel Spaß und ist nebenbei noch hilfreich für den Geldbeutel und unsere Umwelt.

Ziel des Kurses ist es einerseits den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber auch sie in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

Die Kinder sollten mit den Grundkenntnissen der Nähmaschinen-Benutzung vertraut sein.

Kleine Geschenke für Weihnachten nähen

Cornelia Meinhardt

In unserem Workshop stellen wir gemeinsam zum Beispiel ein Lesekissen aus alter Bettwäsche her, das später für entspanntes Lesevergnügen sorgt. Egal ob man bereits Näherfahrung hat oder nicht, jede*r ist herzlich willkommen, ein besonderes Kissen zu nähen.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Maßband, evtl. eigene Näh-



Foto: Dragos Gontariu/unsplash

maschine, es stehen, aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

6404

Termin: Do., 07.12.2023, 15:30 – 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

Gebühr: € 15,-

Scrunchies oder ein Stirnband aus alten T-Shirts nähen

Cornelia Meinhardt

Lasst uns aus alten T-Shirts ein Haar- oder Stirnband kreieren. Nähanfänger*innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen, gebrauchten T-Shirts neues Leben einzuhauchen.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Maßband, evtl. eigene Nähmaschine, es stehen, aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

6405

Termin: Do., 09.11.2023, 15:30 – 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

Gebühr: € 15,-

Beanies aus alten T-Shirts nähen

für Kinder und Jugendliche von 7 – 16 Jahren

Cornelia Meinhardt

In unserem Kinder Nähkurs lernen die Teilnehmer*innen, wie sie aus alten Shirts eine coole Mütze nähen können. Der Kurs ist für Kinder jeden Niveaus geeignet und bietet eine tolle Möglichkeit, umweltbewusst und nachhaltig zu handeln.

Bitte mitbringen: gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, möglichst eigene Nähmaschine, es stehen aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

6406

Termin: Do., 25.01.2024, 15:30 – 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

Gebühr: € 15,-



Die Akademie der Wächter

Eine magische Reise durch Raum und Zeit von Moosburg
Für Kinder ab der 4. Klasse bzw. 9 Jahren

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 eine geheime Schule – die Akademie der Wächter. In diesem Herbst startet das neue Semester: „Die Magie erwacht“.

Dieser ist der erste Kurs der epischen Reihe „die Schlacht von Gammelsdorf“, in der du nicht nur fantastische Wesen und Pflanzen studieren, sondern auch hinterhältige Intrigen aufdecken und den Spuren großer Herrscher folgen wirst. Wenn du fleißig lernst und achtsam mit deiner Magie umgehst, kannst du am Ende deinen magischen Begleiter finden und an seiner Seite eine große Schlacht bestreiten.

Bist du bereit, deine eigene Magie zu entfesseln, über die Macht der Elemente zu herrschen und machtvollen Zauber zu erlernen?

Dann schreibe dich an der Akademie der Wächter ein!

Anmeldung bis 13.10.2023 möglich.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, kleine Brotzeit und Getränk

6999

Termine: Sa., 11.11. – Sa., 25.11.2023, 10 – 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Dauer: 3 x

Gebühr: € 32,50 (inkl. Studienunterlagen und magischer Artefakte)



SCHÜLERHILFE



Foto: Christina Wocintechchat / unsplash

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

NEU

- für Jugendliche -

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, auch was den optischen Aufbau deines Lebenslaufes und deines Anschreibens in MS Word betrifft und lasse dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.

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

Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2002

Termine: nach Vereinbarung

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG4

Dauer: 1x 60 min

Gebühr: € 60.-

Schlechte Noten? Lernpanik? Falsche Lernmethoden? Da können wir helfen!

Die vhs Moosburg bietet **Nachhilfe** für Schülerinnen und Schüler an den weiterführenden Schulen im **individuellen Einzelunterricht** an. Der Vorteil liegt auf der Hand: Im Eins zu eins Unterricht kann die Kursleitung perfekt auf den Einzelnen eingehen, Schwächen erkennen und zielgerichtet die persönlichen Lücken füllen. Wir arbeiten nicht nur die Hausaufgaben ab, sondern vermitteln das benötigte Wissen so, dass jede/r sich nach dem Unterricht selbst helfen kann. Die individuelle Hilfe steht im Vordergrund!

Unsere Angebote

Aktuell bieten wir Nachhilfe in den Fächern **Mathematik, Physik, Chemie, Deutsch, Englisch, Spanisch, Latein und BWR (Buchhaltung)** an. Die Kurse finden jeweils im 6er Block statt, also 6 Termine à 60 Minuten, individuell mit Ihnen abgestimmt. Um die/den Dozent/in kennenzulernen ist die Vereinbarung einer Probestunde möglich. Bitte geben Sie dies bei Anmeldung an.

Wir sind immer auf der Suche nach geeigneten Nachhilfe-Lehrer:innen.

Voraussetzung:

Begonnenes Lehramtsstudium.

Bei Interesse melden Sie sich!

08167 - 6943-32

Die Gebühr für die Kennenlernstunde beträgt 25€, der 6er Block entsprechend 150€.

Für die Planung scannen Sie bitte den QR-Code.



Ansprechpartnerin



Corinna Steinecke
Fachbereichsleitung Beruf & EDV,
Schülerförderung
Tel. 08167 -6943-32
Mail corinna.steinecke@vhs-moosburg.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 9–13 und 14–17 Uhr

HEILPRAKTIKER SCHULE



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke

08167/6943-32

corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

85 Unsere Dozenten

86 Ausbildung Heilpraktiker/in

86 HP-Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs

**86 Die homöopathische Hausapotheke
für Mutter und Kind**

87 Persönlichkeitsentwicklung

**87 Vorträge für Interessierte in Kooperation
mit der vhs Zolling**



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.

WARUM HEILPRAKTIKER:IN WERDEN?

Nach einer Umfrage des BDH (Bundes deutscher Heilpraktiker) aus dem Jahr 2020 gehen jeden Tag ca. 130 000 Menschen in eine Heilpraktiker-Praxis. Dies ist der Verdienst der vielen gut ausgebildeten Heilpraktiker-Kolleg:innen.

Das Heilpraktikerwesen ist ein fester Bestandteil des Gesundheitswesens der Bundesrepublik Deutschland. Der Heilpraktiker leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur Therapieviefalt und ergänzt die schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten durch eine Vielzahl an naturheilkundlichen und alternativen Heilmethoden. Damit erfüllt er eine wichtige Gesellschaftsaufgabe. Dies wurde auch durch ein Gutachten von 2021 bestätigt, welches das Selbstbestimmungsrecht der Patienten/innen, sich auch für alternative Heilmethoden zu entscheiden, als höchstrangiges Rechtsgut definiert und anerkennt.

GRUNDLAGEN FÜR IHRE ZUKUNFT ALS HEILPRAKTIKER:IN

Der Beruf des HP ist ein selbstständiger und freier Heilberuf auf der Rechtsgrundlage des Heilpraktikergesetzes. Wer in unserem Land die Heilkunde ausüben will, bedarf dazu der Erlaubnis, gemäß § 1 des Heilpraktikergesetzes.

Ein/e Heilpraktiker/ Heilpraktikerin muss dafür grundlegende medizinische Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Pathologie der Organsysteme des menschlichen Körpers nachweisen. Er/sie bedarf ebenfalls des Wissens über Erkrankungen der Psyche und der Sinnesorgane. Auch Kenntnisse über die Besonderheiten während einer Schwangerschaft, des Kindesalters und aus dem Bereich der Geriatrie gehören dazu.

Die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde wird durch das Absolvieren einer gesetzlich vorgeschriebenen schriftlichen und mündlichen Überprüfung durch das zuständige Gesundheitsamt erteilt. Diese Prüfung ist sehr anspruchsvoll, deshalb ist eine hochwertige Ausbildung mit erfahrenen Dozenten eine gute Grundlage.

Unsere Kurse finden im Hybrid-Format statt. Eine Teilnahme ist in Präsenz oder online von zu Hause aus möglich.



EINE QUALIFIZIERTE UND BESTMÖGLICHE AUSBILDUNG!

Unsere Dozenten sind pädagogisch und didaktisch bestens ausgebildet und bringen lebensnahe Einsichten aus der eigenen Praxis mit. Damit verbindet sich die praktische Kenntnis mit einer fundierten Wissensvermittlung und bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die beste Voraussetzung für eine optimale Ausbildung.

MEHR ALS 550 ERFOLGREICHE ABSOLVENTEN!

„Ich kann die VHS-Moosburg jedem Heilpraktikeranwärter einfach nur wärmstens empfehlen, denn es herrscht ein respektvoller Umgang sowie Lernen auf Augenhöhe. Von meiner Seite ein großes Dankeschön an die Dozenten des HP-Prüfungsvorbereitungskurses für die tolle Vorbereitung auf die Prüfung.“

Melanie L., Abschluss März 2021

KURS-EMPFEHLUNGEN

11.10.23



Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind 7300
3 Vormittage für Mütter und Väter:
Einführung und Behandlungsmöglichkeiten

21.10.23



Kellerkinder 7401
Arbeiten mit dem „inneren Kind“

12.01.24



Info-Abend zur Ausbildung zur/m Heilpraktiker/in 7001B

20.10.23



Info-Abend zur Ausbildung zur/m Heilpraktiker/in 7001A

21.11.23



Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die Heilpraktiker-Prüfung im März 2024 7002
Für angehende Heilpraktiker*innen und Physiotherapeut*innen mit medizinischem Vorwissen.

12.03.24



Ausbildung zur/m Heilpraktiker/in 7001
2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

21.10.23



Workshop: Jin Shin Jyutsu 7400
„Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen“

Weitere Informationen finden Sie bei den Kursbeschreibungen.



Peter Bergmann
Heilpraktiker,
Klassische
Homöopathie

Seit 1993 arbeite ich als klassischer Homöopath und

Heilpraktiker und habe eine Naturheilpraxis in Essenbach bei Landshut. 1998 wurde ich Dozent an der Heilpraktikerschule in Moosburg, seit 2010 auch an der Akademie für Homöopathie und an verschiedenen Fortbildungseinrichtungen in Bayern und Baden-Württemberg. Als qualifizierter Therapeut und Dozent der klassischen Homöopathie nach den Richtlinien der BKHD-Qualitätskonferenz biete ich Ausbildungskurse und Fachseminare für Heilpraktiker und Therapeuten an. Inzwischen sind verschiedene Artikel in Fachzeitschriften für klassische Homöopathie und Naturheilkunde von mir erschienen. In zahlreichen Vorträgen und Kursen versuche ich auch dem Laien ein Grundverständnis der Homöopathie und der Naturheilkunde nahezubringen. Meine Erfahrung als Beisitzer bei der mündlichen Überprüfung für die Heilpraktikererlaubnis bringe ich in den Unterricht der Heilpraktikerausbildung mit ein.

Weitere Informationen:
www.naturheilpraxis-bergmann.info



Eva Högl
Heilpraktikerin
und Physiotherapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu be-

wahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln und – anders als oft üblich – nur das Symptom zu sehen. Meine Behandlungsschwerpunkte in der Praxis sind Cranio-Sacral-Therapie, 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!



Uli Jordan
Heilpraktiker,
Entspannungs-
therapeut
und Dozent

Ich wurde an einem Sonntag im August 1966 geboren. Mit mei-

ner Frau Gerti Jordan lebe ich in Zolling, dem Tor zur Hallertau. Schon seit meiner Jugend bin ich an medizinischen Themen interessiert und nach begeisternden Erfahrungen mit den Erfolgen der Naturheilkunde am eigenen Leib absolvierte ich von 2006 bis 2008 die Ausbildung zum Heilpraktiker mit erfolgreicher Prüfung vor dem Gesundheitsamt. So machte ich 2008 meine Berufung zum Beruf und arbeite seither in meiner eigenen Praxis für Naturheilkunde. Seit einigen Jahren unterrichte ich als Dozent auch an der Heilpraktikerschule Moosburg und vermittele Heilpraktikeranwärter*innen das notwendige Wissen, um die Prüfung durch den Amtsarzt zu bestehen. Mein Gesundheitswissen zu vermitteln, es für Sie einzusetzen und Hilfe anzubieten, ist mein Weg. Dafür lebe ich. Dafür bin ich da.



Birgit Maier-Scholz
Heilpraktikerin
und Fachkran-
kenschwester
für Notfallpflege,
Heilpraktikerin
seit 2001, Kran-
kenschwesterne-
xamen seit 1988

Ein glücklicher Zufall führte mich 2005 an die Heilpraktikerschule der vhs Moosburg. Hier schätze ich die persönliche Atmosphäre und den intensiven Austausch mit den Heilpraktikerstudenten. Von allen Dozenten erlebe ich immer wieder einen leidenschaftlichen und professionellen Unterricht und freue mich, die Kollegen unterstützen zu dürfen, um sehr gut ausgebildete Heilpraktiker in die Welt zu entlassen. Aufgrund meiner seit mehr als 30 Jahren andauernden medizinischen Arbeit hängt mein Herz an der Kombination von Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Der Patient muss individuell und gemäß seiner Biographie bestmöglich begleitet werden. Die Einbindung mehrerer Therapeuten und Optionen ist oftmals notwendig. Der Patient soll die bestmögliche Behandlung erfahren dürfen.



Sonja Pannek
Heilpraktikerin,
Apothekerin

Während meiner Tätigkeit als Apothekerin wurde ich immer wieder damit konfrontiert, welch gro-

ßen Einfluss die psychische Gesundheit auf den Körper haben kann.

Viele körperliche Symptome erweisen sich als stressbedingt oder sind Ursachen anderer seelischer Belastungen. Aus fachlichem und persönlichem Interesse heraus habe ich begonnen, mich immer mehr mit dieser Thematik zu befassen und mich im Zuge dessen aus- und weiterzubilden.

Nach meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin habe ich mich unmittelbar auf den Fachbereich Psychotherapie konzentriert und mich in den Bereichen Kognitive Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und der IFS- Methode nach Richard C. Schwartz weitergebildet.

Die psychotherapeutische Tätigkeit in meiner Praxis in Erding erfüllt mich sehr.

In der Heilpraktiker- Schule möchte ich diese Freude und das Interesse an der Psychiatrie gerne als Dozentin an die TeilnehmerInnen weitergeben.



Ausbildung zur/m Heilpraktiker/in 2024 – 2026

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

Birgit Maier-Scholz, Uli Jordan, Peter Bergmann, Eva-Maria Högl, Sonja Pannek

Die Ausbildung gliedert sich in zwei parallel verlaufende Teile: Den schulmedizinischen Unterricht und die Naturheilkunde.

1. Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung

Der Unterricht findet Dienstagabend von 18 – 21 Uhr statt.

Im Verlauf der ersten beiden Unterrichtsjahre werden zunächst die anatomischen und physiologischen Kenntnisse der einzelnen medizinischen Fachgebiete und jeweils im weiteren Verlauf auch die Grundlagen der Krankheitslehre vermittelt. Besonderer Wert wird hierbei auf eine eingehende Erläuterung der physiologischen Zusammenhänge und eine Einführung in die differenzialdiagnostische Vorgehensweise gelegt. Zum Abschluss der Abendausbildung wird im letzten Semester schwerpunktmäßig die Vorbereitung zum erfolgreichen Bestehen der schriftlichen und der anschließenden mündlichen Amtsarztprüfung geleistet.

2. Einführung in naturheilkundliche Themen

Der Unterricht findet einmal monatlich am Samstag von 10 – 14 Uhr statt
In diesem Ausbildungsteil werden die Grundlagen der verschiedenen naturheilkundlichen Fachthemen vermittelt.

- Klassische Homöopathie
- Allgemeine Massagetechniken
- Ausleitungsverfahren
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung
- Orthomolekulare Therapie
- Ordnungstherapie
- Fußreflexzonen-therapie
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Ohrakupunktur
- Anthroposophische Medizin
- Taping

In den Schulferien findet kein Unterricht statt. Samstagstermine auf Anfrage.

7001

Termine: Di., 12.03. – Di. 27.10.26,
18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Gebühr: € 5940,-
Ratenzahlung mit 27 Raten à 220€ möglich

Intensiv-Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker/in für März 2024

Prüfungsvorbereitungskurs für die Heilpraktiker-Prüfung am 20.03.24

Eva-Maria Högl, Birgit Maier-Scholz, Peter Bergmann, Uli Jordan, Sonja Pannek

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwärter*innen und Physiotherapeut*innen mit medizinischem Vorwissen gezielt auf die schriftliche und mündliche Heilpraktiker-Prüfung vor. Wir wiederholen dabei die prüfungsrelevanten Themengebiete und geben Ihnen Strategien und Tipps zum Umgang mit den Prüfungsfragen und mit der Prüfungssituation. Dabei setzen wir uns auch mit eventuell vorhandenen Prüfungsängsten auseinander und coachen sie individuell für die mündliche Überprüfung.

Termine:

- 21.11.23 Differenzialdiagnose
- 28.11.23 Differenzialdiagnose
- 05.12.23 Gesetzeskunde
- 12.12.23 Gesetzeskunde
- 16.12.23 Samstagstermin: Praxistraining
- 19.12.23 Hygiene
- 09.01.24 Herz, Kreislauf, Blut
- 16.01.24 Atmung, Sinnesorgane
- 23.01.24 Endokrinologie, Stoffwechsel
- 30.01.24 Verdauung, Urogenitaltrakt
- 06.02.24 Praxistraining Injektion, Untersuchung

Faschingsferien

- 20.02.24 Neurologie
 - 27.02.24 Infektionskrankheiten
 - 05.03.24 Orthopädie, Haut
 - 09.03.24 Samstagstermin: Praxistraining
 - 12.03.24 Psychiatrie
 - 16.03.24 Samstagstermin: Prüfungssimulation schriftliche Prüfung
 - 20.03.24 Schriftliche Prüfung
 - 06.04.24 Samstagstermin: Simulation Mündliche Prüfung, Coaching
- Bereits integriert sind die Samstagskurse der laufenden Heilpraktiker-Ausbildung an der HP-Schule der vhs Moosburg.

7002

Termine: Di., 21.11. – Sa., 06.04.24,
18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 18 x
Gebühr: € 885,-; Ratenzahlung mit drei raten a € 295,- möglich

Info-Abende Ausbildung zur/zum Heilpraktiker*in

Peter Bergmann

An diesen Abenden erhalten Sie detaillierte Informationen über den Lehrgangsverlauf und die Prüfungsvorbereitung. Das erfahrene Dozententeam steht gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Gebühr	Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten
7001A	Fr., 20.10.23, 19 – 20:30 Uhr
7001B	Fr., 12.01.23, 19 – 20:30 Uhr

Die homöopathische Hausapotheke für Mutter und Kind

Peter Bergmann

Wie wirkt Homöopathie eigentlich? Warum sind homöopathische Arzneimittel für unsere Kinder manchmal besser als andere Medikamente? Was kann die Homöopathie zur Entwicklung der Kinder beitragen? Dieser Kurs versucht diese Fragen zu beantworten und bietet eine Einführung in die Homöopathie. Wir lernen die Möglichkeiten aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung von leichteren akuten Beschwerden kennen, wie beispielsweise: Blähungskolik, Magen-Darm-Beschwerden, Zahnungsbeschwerden, fieberhafte Infekte, Schnupfen, Hals- und Ohrenschmerzen, kleinere Verletzungen, usw. Peter Bergmann arbeitet seit 1993 als klassischer Homöopath und Heilpraktiker. Seit vielen Jahren ist er Dozent an verschiedenen Schulen für Heilpraktiker und für Homöopathen.

7300

Termine: Mi., 11.10. – Mi., 25.10.23,
10 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 3 x
Gebühr: € 60,-

BILDUNG DER PERSÖNLICHKEIT – STÄRKUNG DURCH SELBSTERFAHRUNG

Workshop Jin Shin Jyutsu

Jochen Bieringer

Der Name Jin Shin Jyutsu bedeutet wörtlich:

Jin – wissender, mitfühlender Mensch
Shin – Schöpfer
Jyutsu – Kunst

„Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen“ bezieht sich auf unsere eigene angeborene Fähigkeit uns zu harmonisieren, indem wir unsere Hände verwenden. Das Wissen um diese Lebenskunst geht tausende Jahre zurück. Die Methode bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die eigene, tiefgründige Selbstheilkraft. Jin Shin Jyutsu ist eine wertvolle und bedeutsame Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden, da es eine tiefe Entspannung bewirkt und die Auswirkungen von Stress vermindert. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie sich selbst erkennen und helfen können.
Mitzubringen: Isomatte, dicke Socken, Brotzeit und Getränk

7400

Termin: Sa., 21.10.2023, 10 – 17 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 56,-



Kellerkinder

Manuela Faßler

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...

- eignet sich perfekt gegen Lampenfieber und Prüfungsängste
- dient als Heilmittel gegen Stress & Ängste
- erhöht die emotionale Stabilität
- steigert das Selbstwertgefühl
- 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.

7401

Termine: Sa., 21.10.23, 10 – 17 Uhr
So., 22.10.23, 10 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 2 x
Gebühr: € 160,-

VORTRÄGE FÜR INTERESSIERTE IN KOOPERATION MIT DER VHS ZOLLING

Tipps zur Selbsthilfe bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin

Wiederkehrende Harnwegsinfekte sind nicht nur unangenehm sondern bergen auch ein gesundheitliches Risiko.

In dem Vortrag wird erklärt, welche Rolle das weibliche Mikrobiom hierbei spielt und was dafür getan werden kann, um eine mögliche Fehlbesiedelung wieder auszugleichen. Sehr wichtig ist in diesem Zusammenhang auch eine darmfreundliche und entzündungshemmende Ernährung. Dazu werden auch praktische Alltagstipps weitergegeben. Zusätzlich werden sowohl kurzfristige Abhilfen als auch längerfristige Maßnahmen vorgestellt, welche ebenfalls lindernd und unterstützend wirken können.

Mitzubringen: Trinken, Schreibsachen

Z403

Termin: Mi., 04.10.23, 19 - 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-



Aua, mein Kopf – mögliche Ursachen und Tipps zur Selbsthilfe

Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin

Für viele Menschen stellen Migräne und Spannungskopfschmerzen eine große Belastung im Alltag dar.

In diesem Vortrag wird auf mögliche Ursachen eingegangen und es werden Tipps für den Akutfall weitergegeben.

Zudem wird besprochen, welche Maßnahmen längerfristig Linderung verschaffen können. Auch spezielle Übungen und Fußreflexzonen werden gezeigt.

Mitzubringen: Trinken, Schreibsachen

Z404

Termin: Fr., 01.12.2023, 19 - 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-



Rehasport beantragen

1. Besuch beim Hausarzt
2. Arzt verordnet Rehasport
3. Krankenkasse genehmigt

Aus
10 Kursstunden
/ Woche
flexibel
auswählen!



DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG
1. PLATZ
INJOY
Testsieger
Fitness-Studios
TEST Jahr 2019
11 überregionale
Fitness-Studio-Kategorie
Testsieger seit 2010
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

Fühl Dich NEU

INJOY
www.injoy-moosburg.de

Bahnhofstr. 50 / 08761-61505



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



Alpersdorfer Str. 8 | Implantologie
85419 Mauern | Ästhetische Zahnheilkunde
☎ (0 87 64) 14 44 | Parodontologie
www.zahnarzt-lingner.de | Laser Zahnheilkunde



Stadtwerke
München **SW/M**

Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M-Strom

Unser Kundenservice
berät Sie fachgerecht und
individuell über:

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

Besuchen Sie uns im Kunden-
zentrum oder rufen Sie uns an:

SWM Kundenservice
Stadtwaldstraße 74
85368 Moosburg

Telefon: 08761 760538
089 2361 78 38

Öffnungszeiten Kundenzentrum
Mo – Fr: 7.30 – 12.30 Uhr

Wärmenetz Moosburg



BADER ENERGIE
WÄRME NATÜRLICH

100% regenerativ

100% persönlich

Ihre sichere Wärmeversorgung
in der Moosburger Neustadt

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

Anzeigenhotline

Veronika Goder

Telefon 08442/9253-645

vgoder@kastner.de



ANSPRECHPARTNERIN

Astrid Schindler
Leitung vhs Au

Geschäftsstelle/VHS-Büro
Bauamt
Untere Hauptstr. 1
84072 Au i. d. Hallertau
Tel. 0 87 52 – 178 - 88
astrid.schindler@vhs-moosburg.de

Postanschrift/VHS
Rathaus
Untere Hauptstr. 2
84072 Au i. d. Hallertau

Bürozeiten
Mo. – Mi. 8 – 12 Uhr
Di. u. Mi. 12 – 14:30 Uhr
Do. nach Vereinbarung

(während der Schulferien
ist das Büro geschlossen)

Anmeldung
online: www.vhs-moosburg.de
per Telefon oder Email
schriftlich mit der Anmeldekarte
gerne auch persönlich
**Um telefonische Voranmeldung
wird gebeten.**

Weitere Informationen
unter www.vhs-moosburg.de,
Menüpunkt vhs-Au

Allgem. Geschäftsbedingungen:
Die Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen der vhs Moos-
burg e.V. gelten auch für die
vhs Au i. d. Hallertau





GESELLSCHAFT & LEBEN

HEIMATKUNDE / FÜHRUNGEN

Wildkräuterführung

Rita Straßberger

Wild-Kräuter (Un-Kräuter / Delikatessen)
Die Teilnehmer dieser Veranstaltung können sich einen Einblick über die Schönheit und Vielfalt unserer einheimischen Wild-Kräuter (Un-Kräuter / Delikatessen) verschaffen. Natürlich gibt es auch ein paar kulinarische Köstlichkeiten zum Probieren.
Der Treffpunkt und auch Ausgangspunkt ist bei Rita Straßberger, Schießstattstr. 12.
Als Zugabe dürfen die Teilnehmer selbst einen Wild-Kräuter- oder Früchteessig ansetzen und mit nach Hause nehmen.
Ich freue mich darauf, den Teilnehmern einige der örtlichen Wild-Kräuter mit allen Sinnen (sehen, riechen, fühlen und schmecken) schmackhaft zu machen und näher zubringen.

A1001

Termin: Sa., 07.10.23, 15 – 17 Uhr
Ort: Wanderwege in Au
Gebühr: € 13,-

Vortrag:

Interessantes und Wissenswertes über das Ur-Steinsalz

Rita Straßberger

Steinsalz ist Salz aus dem Meer, das vor ca. 230 Millionen Jahren durch Klimaveränderungen austrocknete. Infolge der Kontinentalverschiebung gelangte das Salz unter die Oberfläche und lagert bis heute in mehreren hundert Metern Tiefe. Dort wurde es keinerlei Umwelteinflüssen und Verunreinigungen ausgesetzt. Durch den hohen Druck der darüber liegenden Gesteinsschichten konnte die hochwertigste Form der Auskristallisierung entstehen. Das Steinsalz kann somit als ursprünglichstes, reinstes Natursalz bezeichnet werden. Es ist ein wertvolles, unbehandeltes Naturprodukt ohne jegliche Zusätze.
Reines Natursalz unterstützt die natürliche Versorgung mit essentiellen Mineralien und Spurenelementen und ist eines der wichtigsten Zellbausteine sowie Voraussetzung für alle vitalen Körperfunktionen.
Was ist der Unterschied zwischen Steinsalz, dem Meersalz und dem herkömmlichen raffinierten Salz (Natriumchlorid)? Wie verwende ich Salz in der Küche und vieles mehr? Auf all diese Fragen erhalten Sie eine Antwort von Kräuterpädagogin Rita Straßberger.

A1002

Termin: Mi., 08.11.23, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum
Gebühr: € 13,-

RECHT / VERBRAUCHERFRAGEN



Foto: Sabine Pohla, Freising, www.fine-art-photos.net

Online-Vortrag:

Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld

Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Bernd Sauer

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Familiengeld? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen.

Die Referierenden leiten die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes Freising.

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.

A1100

Anmeldeschluss: Do., 09.11.23

Termin: Di., 14.11.23, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Online via Webex
Gebühr: - gebührenfrei -

A1101

Anmeldeschluss: Do., 07.03.24

Termin: Di. 12.03.24, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Online via Webex
Gebühr: - gebührenfrei -

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

(Fachstelle für pflegende Angehörige)



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 Mi. im Monat, in der Zeit von 18 – 20 Uhr im VHS-Raum, Untere Hauptstraße 10 statt. Das Angebot für pflegende Angehörige (in erster Linie von Menschen mit Demenz) ermöglicht einen Erfahrungsaustausch. Angehörige sollen erfahren, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind, sondern dass es anderen Angehörigen genauso geht und von Tipps und Erkenntnissen anderer profitieren. Das Gruppenangebot wird durch eine Fachkraft geleitet, ist kostenfrei, vertraulich und ohne Verpflichtung.

Zur besseren Planung bitten wir jedoch vorab um eine unverbindliche Anmeldung bei Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige) unter der Telefonnummer 0 87 61 / 66 88 74 oder E-Mail: dina.zutz@awo-obb.de

A1150

Termine: Mi., 27.09. – Mi., 28.08.24,
18 – 20 Uhr
Ort: VHS Raum
Dauer: jeden letzten Mi. im Monat
Gebühr: – gebührenfrei –



TANZ

Standard und Latein-amerikanische Tänze I

NEU

Stephan Pokorny

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

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

Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

A1200A

Termine: Sa., 11.11. – Sa., 13.01.24,
13:30 – 15 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 5 x

Gebühr: € 59,-

Disco Fox I

NEU

Stephan Pokorny

Entdecken Sie den angesagten Disco Fox! Egal, ob Sie ein Anfänger oder eine erfahrene Tänzerin sind, unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Tanzschritte zu erlernen. Unser Tanzlehrer wird Sie durch verschiedene Figuren und Techniken führen und Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Tanzen Sie zu den neuesten Hits und Klassikern und erleben Sie eine unvergessliche Zeit auf der Tanzfläche! Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschrittvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.

Bei Bedarf wird Disco-Fox II angeboten.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

A1201A

Termine: Sa., 11.11. – Sa., 13.01.24,
12:30 – 13:30 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 5 x

Gebühr: € 40,-

Crashkurs Hochzeitswalzer

NEU

Stephan Pokorny

Haben Sie eine Einladung zu einer Hochzeit erhalten, oder haben Sie vor selbst zu heiraten? Dann ist dieser Crashkurs für den Hochzeitswalzer das Richtige.

An 3 Terminen lernen Sie die nötigsten Schritte wie Langsamer Walzer und Wiener Walzer mit Rechtsdrehung mit Pendelschritten, Rumba und Fox-Trott mit Disco-Fox Grundschritt und können alte Tanzschulereinerungen wieder auffrischen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

A1202

Termine: Sa., 11.11. – Sa., 25.11.23,
13:30 – 15 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 3 x

Gebühr: € 36,-

Boogie – Woogie I

NEU

Stephan Pokorny

Die einfache Version des schnellen Jives oder Rock 'n' Rolles: Boogie-Woogie als Swing Variante. Sie definieren die Ableitung des Boogie-Woogies aus dem Jive, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie definieren vier Grundschrittvarianten und tanzen den 6 -er Schritt mit Rück – Platz-Muster. Sie verbinden die Platzwechsel 1 und 2 mit dem Lady-in-Lady-out geschlossen zu einer kleinen Folge. Bei Bedarf wird Boogie-Woogie II angeboten

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

A1203A

Termine: Sa., 11.11. – Sa., 13.01.24,
11:30 – 12:30 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 5 x

Gebühr: € 40,-





SPRACHEN

Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zum/r jeweiligen Dozenten:in, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

Probestunde

Sie können unverbindlich und kostenlos 1 Probestunde mit uns bei Anmeldung vereinbaren.



ENGLISCH

Englisch „Speaking I“

Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Sabine Heigl



Sie „würden gerne“ aber trauen sich nicht? In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich auf Englisch unterhält, im Urlaub nach dem Weg fragt oder einem nervigen Geschäftspartner mittels förmlicher E-Mail die Meinung geigt.

Wie stelle ich eine Frage, wie beschreibe ich Dinge, wann verwende ich Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. All diese grundlegenden Dinge rund um das Englisch sprechen werden Sie in diesem Kurs lernen. Auf die Grammatik wird ein wenig eingegangen, sie soll jedoch nicht zum Schwerpunkt werden.

Denken Sie daran, dass Ihr Gegenüber in den meisten Fällen auch kein perfektes Englisch spricht. Sie sollen sich einfach trauen und wissen, wie Sie loslegen! Ein wenig Grundwissen aus der Schulzeit reicht als Voraussetzung aus.

Bitte mitbringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 8,- für Skript und € 9,95 für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort.

A3003

Termine: Mi., 08.11. – Mi., 20.12.23,
17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Realschule Au – Erweiterungs-
gebäude – Raum 1

Dauer: 6 x; kein Unterricht am Buß-
und Bettag (22.11.)

Gebühr: € 120,-

Everyday English – online NEU

Buch und Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Helen Stömmer

Dies ist ein reiner Online-Kurs (via Zoom). Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Well then, come and join us!
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

3114

Termine: Di., 10.10. – Di., 19.12.23,
18:30 – 20 Uhr

Ort: Online_vhs.daheim

Dauer: 10 x

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn



FRANZÖSISCH

Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Wilhelm Weigert

Bonjour et bienvenue à tous! In diesem Französisch-Aufbaukurs erweitern Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen (Niveau A1) auf unterhaltsame und effektive Weise ihren Wortschatz und vertiefen die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse. Aktuelle Texte über Frankreich und die französischsprachige Welt bieten zudem ausreichend Gelegenheit und Anlass zum Sprechen. Zusätzlich sorgen unterhaltsame Übungen und lustige Sprachspiele zu zweit oder in kleinen Gruppen für eine heitere Lernatmosphäre. Allez, on y va!

Bitte mitbringen:

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, Hueber Verlag

A3100

Termine: Mo., 11.09. – Mo., 20.11.23,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – Erweiterungs-
gebäude – Raum 2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 105,-

A3101

Termine: Mo., 08.01. – Mo., 18.03.24,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – Erweiterungs-
gebäude – Raum 2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 105,-



SPANISCH

Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation)

Ramon Alabarces López

¡Hola! ¿quieres refrescar o practicar tu español...? te invitamos a compartir nuestras clases de conversación, basadas en charlas, ejercicios y mucho más...

A qué estás esperando... contáctanos y forma parte de nuestro grupo.



A3106

Termine: Mi., 13.09. – Mi., 29.11.23,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – Erweiterungs-
gebäude – Raum 2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 105,-

A3107

Termine: Mi., 10.01. – Mi., 20.03.24,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – Erweiterungs-
gebäude – Raum 2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 105,-

DEUTSCHE GEBÄRDEN- SPRACHE



Deutsche Gebärdensprache Eine visuell wunderschöne Sprache

NEU

Grundkurs am Wochenende für Anfänger:innen

Regina Soverzo

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie die eigenständige, vollwertige Sprache der tauben Menschen – eine visuelle, wunderschöne Sprache. Neben der Gebärdensprache trainieren Sie auch Grammatik und somit automatisch Mimik und erhalten einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft. Für mehr Miteinander, Austausch und Verständnis.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1 (Bayern) Grundkurs für Anfänger, VIKO-Medien

3610

Termin: Fr., 13.10.23, 16:30 – 19 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: Wochenendseminar

Gebühr: € 75,-



KOREANISCH



Koreanisch für Nachteulen

NEU

für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Yang-Mi Soe

Dies ist ein reiner Online-Kurs (via Zoom). Die südkoreanische Popkultur ist mittlerweile auf der ganzen Welt erfolgreich. Doch Korea hat noch viel mehr zu bieten! Lernen Sie auf einfache, alltagsnahe Art die Sprache und Kultur des Landes kennen. Mit der erfahrenen Kursleitung und Muttersprachlerin können Sie am Ende des Kurses erste Dialoge auf Koreanisch führen und sich auf Reisen verständlich machen. Das Kursbuch spricht mit vielen Visualisierungen und Illustrationen im Comicstil jung und alt an. Viele Audiodateien und weitere Materialien zum Download regen zum Selbststudium an. Wagen Sie etwas Neues und lernen Sie Koreanisch!

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, DARAKWON, (ISBN 978-89-277-3279-2)

3620

Termine: Di., 07.11. – Di., 23.01.24,
21 – 22.30 Uhr

Ort: Online_vhs.daheim

Dauer: 10 x

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn
€ 95,- ab 6 Tn

SPRACH-ÜBERGREIFEND

Workshop

Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

NEU

Sebastiana Musmeci

Die "Geheimformel" um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Grammatik und Texte einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren und erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken. Die Referentin hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise, die Motivation und gute Ergebnisse ermöglicht. In diesem Workshop erlernen Sie die besten Strategien für das Erlernen und Sprechen einer europäischen Fremdsprache. Diese basieren auf zahlreichen Studien und Erfahrungen mit Tausenden von Teilnehmenden. Profitieren auch Sie davon. Werden Sie selbstsicherer und zapfen Sie bewusster Ihr angeborenes Potenzial an, um mit noch mehr Freude und Leichtigkeit Ihr eigenes Sprachziel zu erreichen!

3701

Termin: Sa., 28.10.23, 14 – 17 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 49,-

GESUNDHEIT

GESUNDHEITSBILDUNG: VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Vortrag

Der Darm – Schlüssel der Gesundheit

Ingrid Gaßner

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.

A4001

Termin: Di., 24.10.23, 19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 13,-

Vortrag

Wechseljahre – Wandeljahre

Ingrid Gaßner

Wechseljahre bedeuten eine entscheidende Veränderung im Leben einer Frau. Auf der Suche nach neuer Orientierung zeigen sich häufig körperliche und seelische Beschwerden. Dieser Vortrag widmet sich der komplexen Hormonveränderungen und der damit verbundenen Auswirkungen. Aus der Sicht der Naturheilkunde werden Beispiele aufgezeigt die individuellen Symptome positiv und natürlich zu beeinflussen.

A4003

Termin: Di., 07.11.23, 19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 13,-

Vortrag

MENTASTICS®

Claudia Köhler

Dieser Vortrag ist ein Infoabend zu unserem Kurs **A4151 MENTASTICS®**, einer Methode, ohne Gymnastik und ohne Geräte im Alltag ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, Lebendigkeit und ein besseres Lebensgefühl zu erreichen.



A4150

Termin: Mi., 25.10.23, 19 – 21 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d. Hopfenlandhalle

Gebühr: € 13,-

Vortrag

Trager® die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA)

NEU

Claudia Köhler

In diesem Vortrag können Sie erfahren und erleben, was mit dieser sanften Körperarbeit – entwickelt von Dr. Milton Trager (USA) möglich ist:

Der Körper fühlt sich leichter und freier an, sodass sich z. B. Schmerzbilder reduzieren können. Blockaden, Verkrampfungen, Schonhaltungen und Spannungsmuster können sich in freiere Dimensionen entwickeln. Veränderung im Gangbild, Bewegungsradius, Empfinden sind immer besser möglich, sodass sich auch das Selbstbewusstsein mehr und mehr verstärkt.

Trager ist geeignet für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit im Körper suchen.

A4152

Termin: Mo., 16.10.23, 19 – 21 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d. Hopfenlandhalle

Gebühr: € 13,-

Trager® Intro Tag

NEU

Claudia Köhler

In diesem Workshop werden die Trager®-Prinzipien vorgestellt.

Im Austausch mit der Gruppe wird erlebt, wie frei z. B. Bewegungsabläufe, das Stehen, Gehen, Sitzen ... sein kann, wie leicht sich der Körper wieder fühlen kann...

Ebenso ist dieses Intro gedacht für Menschen, die therapeutisch oder pädagogisch arbeiten und ihr Spektrum erweitern möchten. Zugleich ist das Intro auch eine der Voraussetzungen für die Teilnahme an der Trager-Ausbildung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Essen/Trinken

A4153

Termin: Sa., 13.01.24, 9 – 15 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 120,-



ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Verbundene Tiefenatmung

NEU

Gabriele Koller

Der Atem ist eine unserer effektivsten Energiequellen. Atmen ist etwas Selbstverständliches und uns wenig bewusst.

Wir können uns auf die Atmung so konzentrieren, dass wir sie bewusst steuern, indem wir tiefer, schneller oder langsamer atmen. So ergibt sich eine Vielfalt an Möglichkeiten ganz gezielt mehr Sauerstoff und Energie aufzunehmen. Unser Atemvolumen und unsere Atemkraft werden im Laufe der Zeit gesteigert.

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch den verbesserten Gasaustausch werden nicht nur alle Organe besser durchblutet, sondern es findet auch ein besserer Abtransport von Zellrückständen und Abfallstoffen statt. Wir werden vitaler und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein, da seelischer Stress abgebaut wird.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

A4100

Termine: Fr., 13.10. – Fr., 10.11.23,
9:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Dauer: 5 x

Gebühr: € 75,-

MENTASTICS®

NEU

Claudia Köhler

Sie wünschen sich eine Methode ohne Gymnastik, ohne Geräte, um sich im Alltag ganz leicht in ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, mehr Lebendigkeit, ein besseres Lebensgefühl zu beamen? Und hätten gerne einfach umsetzbare Tipps, wie Sie es erreichen? Dann starten sie MENTASTICS, das sie jederzeit und überall mit Leichtigkeit anwenden können!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

A4151

Termine: Mi., 08.11. – Do., 07.12.23,
19 – 20:30 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d.
Hopfenlandhalle

Dauer: 5 x

Gebühr: € 90,-

MENTASTICS®

NEU

A4151A

Termine: Mi., 17.01. – Mi., 21.02.24,
19 – 20.30 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d.
Hopfenlandhalle

Dauer: 5 x

Gebühr: € 90,-

Meditativer Tanz

Karin Enghardt-Joswich

Diese Art zu tanzen ist schönste bewegte Meditation. Hier gibt es die Möglichkeit, diese lebendige Form des Tanzens kennen zu lernen. Überlieferte und choreographierte Kreistänze zu Musikern aus aller Welt führen uns für ein Weilchen aus dem Alltag heraus, schaffen Ruhe und Entspannung, schenken und stärken einfach Freude, Kraft und Vertrauen im Zusammensein. Wir beziehen die Natur und den Jahreskreislauf mit seinen Festen in unseren Tanz mit ein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, einfach offenen Herzens kommen und sich einlassen – das ist das Einzige, was zählt! Und sehen, dass passende bequeme Schuhe dabei sind.

Bitte mitbringen: passende, bequeme Schuhe und bequeme Kleidung, Getränk



A4220

Termin: Sa., 18.11.23, 15 – 17:15 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 18,-

A4221

Termin: Sa., 09.03.24, 15 – 17:15 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 18,-



YOGA & QIGONG



Qigong – Drachen-Brokat-Übungsreihe

Gerda Nußstern

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die Drachen – Brokat-Übungsreihe durfte ich mir in meiner Ausbildung aneignen. Durch die Harmonie von Kraft und Anmut sind diese Bewegungen eine ideale Maßnahme gegen Stress und Hektik des Alltags und erzeugen innere Kraft – in emotionaler und physischer Hinsicht. Sie kräftigen den Körper und lösen Verspannungen vor allem im Rücken- und Nackenbereich. Die Übungsreihe wird im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte, Kissen, evtl. Getränk



A4234

Termin: Sa., 27.01.24,
13:30 – 17:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Dauer: 4 Std. inklusive 30 Minuten
Pause

Gebühr: € 21,-



FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

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.

A4300

Termin: Di., 12.09.23, 20 – 21 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: ganzjährig

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

Andrea Jakob

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Wir arbeiten an den Problemzonen Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und trainieren so die Formung und Straffung des Körpers. Dehnungs- und Lockerungsübungen zum Ausgleich. Mitmachen können Frauen jeden Alters.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikschuhe, Decke oder ISO-Matte.

A4301

Termin: Do., 14.09.23,
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: ganzjährig

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

KULTUR

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schnitzen I

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzseisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.

A5105

Termine: Do., 05.10. – Do., 14.12.23,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – Erweiterungs-
gebäude – Werkraum 1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 65,-

Schnitzen II

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzseisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.

A5106

Termine: Do., 11.01. – Do., 21.03.24,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – Erweiterungs-
gebäude – Werkraum 1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 65,-



JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRDERUNG

Schülerförderung Englisch –
Training für alle Schularten

Astrid Schindler

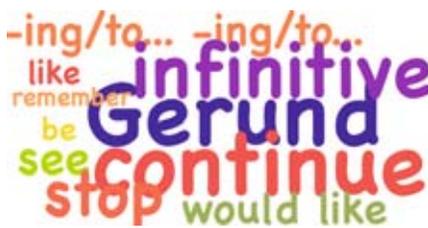
Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektive oder Adverb, Pronomen, Modalverben, Zeiten / Tenses: vom Present Simple bis zum Conditional II, Bedingungssätze (if-clauses), indirekte Rede (Reported Speech) begleitend zum Schulunterricht und vorbereitend auf Schulaufgaben und Prüfungen! Auf die individuellen Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Im gegenseitigen Einverständnis auch in Gruppen von max. 4 Teilnehmern möglich.

Die Tages- und Zeitfenstereinteilung erfolgt nach Stundenplan der Schüler, so dass möglichst alle Zeitfenster belegt werden können; weitere Termine auf Anfrage.

Bitte mitbringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule), €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)

Ort	Realschule Au – Erweiterungsgebäude – Raum 1
Dauer	10 x je 45 Min.
Gebühr	€ 142,- zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)
A6100	Mo., 09.10. – Mo., 18.12.23, 16 – 16:45 Uhr
A6101	Mo., 09.10. – Mo., 18.12.23, 17 – 17:45 Uhr
A6102	Mo., 09.10. – Mo., 18.12.23, 18 – 18:45 Uhr
A6103	Di., 10.10. – Di., 19.12.23, 16 – 16:45 Uhr
A6104	Di., 10.10. – Di., 19.12.23, 17 – 17:45 Uhr
A6105	Di., 10.10. – Di., 19.12.23, 18 – 18:45 Uhr
A6106	Mi., 04.10. – Mi., 20.12.23, 16 – 16:45 Uhr
A6107	Mi., 04.10. – Mi., 20.12.23, 17 – 17:45 Uhr
A6108	Mi., 04.10. – Mi., 20.12.23, 18 – 18:45 Uhr

Ort	Realschule Au – Erweiterungsgebäude – Raum 1
Dauer	10 x je 45 Min.
Gebühr	€ 142,- zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)
A6110	Mo., 08.01. – Mo., 18.03.24, 16 – 16:45 Uhr
A6111	Mo., 08.01. – Mo., 18.03.24, 17 – 17:45 Uhr
A6112	Mo., 08.01. – Mo., 18.03.24, 18 – 18:45 Uhr
A6113	Di., 09.01. – Di., 19.03.24, 16 – 16:45 Uhr
A6114	Di., 09.01. – Di., 19.03.24, 17 – 17:45 Uhr
A6115	Di., 09.01. – Di., 19.03.24, 18 – 18:45 Uhr
A6116	Mi., 10.01. – Mi., 20.03.24, 16 – 16:45 Uhr
A6117	Mi., 10.01. – Mi., 20.03.24, 17 – 17:45 Uhr
A6118	Mi., 10.01. – Mi., 20.03.24, 18 – 18:45 Uhr



Englische Grammatik
von A – Z Abschlussklassenkurs
10. Klasse – mittlere Reife

Sabine Heigl

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich am Anfang der 10. Klasse befinden. Wir wiederholen die gesamte englische Grammatik, vorbereitend für die Abschlussprüfung der Mittleren Reife, angelehnt an den Stoffumfang der aktuellen Schulbücher der bayerischen Realschulen.

Mit den spezifischen Prüfungsbereichen wie das Reading, Writing, Speaking und dem Listening wird sich nicht auseinandergesetzt werden. Sitzt jedoch die Grammatik, ist der Großteil jeder Aufgabe entsprechend leichter und sicherer zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Go Ahead Grammarmaster 10. Klasse, ca. 13 Euro, ISBN: 978-3-06-033899-3

Falls das Buch besorgt werden soll, bitte bei Anmeldung mit angeben.

A6150

Termine: Mi., 06.09. – Fr., 08.09.23, 9:30 – 11:45 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d. Hopfenlandhalle

Dauer: 3 x 2 Stunden (zzgl. je 15 Minuten Pause)

Gebühr: € 60,-

Englisch für Kinder
5. Jahrgangsstufe – Kombi-Kurs Teil 1

NEU

Sabine Heigl

Wiederholung Stoff der 5. Klasse Mittelschule/Realschule/Gymnasium – Teil 1
Ab Jahrgangsbeginn

In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 5. Klasse ab Jahrgangsbeginn eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Zusätzlich wird gezielt auf die ersten grundlegenden Themen eingegangen, die sich permanent in den Grammatikthemen der folgenden Jahrgangsstufen wiederfinden werden.

Der Kurs ist unabhängig von der weiterführenden Schulart. Ziel ist es, Grundlagen der englischen Grammatik zu festigen und Unterschiede zur deutschen Sprache zu begreifen.

Bitte mitbringen: „Das Übungsheft 5 Englisch“ Mildenerger Verlag, ISBN 978-3-619-19440-7; € 7,-
Buch wird im Kurs verteilt und bezahlt, Federmäppchen mit Buntstiften

A6152

Termine: Sa., 02.12. – So., 03.12.23, 10 – 12.15 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d. Hopfenlandhalle

Dauer: 2 x 2 Stunden (zzgl. je 15 Minuten Pause)

Gebühr: € 44,-

Englisch für Kinder
5. Jahrgangsstufe – Kombi-Kurs Teil 2

NEU

Sabine Heigl

Wiederholung Stoff der 5. Klasse Mittelschule/Realschule/Gymnasium – Teil 2
Fortsetzung von **Kurs A6152**

Teil 2 muss nicht zwingend gebucht werden. Der Kurs ist unabhängig von der weiterführenden Schulart. Ziel ist es, Grundlagen der englischen Grammatik zu festigen und Unterschiede zur deutschen Sprache zu begreifen.

Bitte mitbringen: „Das Übungsheft 5 Englisch“ Mildenerger Verlag ISBN 978-3-619-19440-7; € 7,-
Buch wird im Kurs verteilt und bezahlt, sofern das in Teil 1 noch nicht geschehen ist. Federmäppchen mit Buntstiften

A6152A

Termine: Sa., 10.02. – So., 11.02.24, 10 – 12:15 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d. Hopfenlandhalle

Dauer: 2 x 2 Stunden (zzgl. je 15 Minuten Pause)

Gebühr: € 44,-

KREATIVITÄT

Kreativer Malkurs für Kinder

von 9 bis 12 Jahre

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Öl-wachskreiden 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: Zeichenblock, Wasserfarben, -glas, Pinsel, Lappen, Stifte (z. B. Gold und Silber, Glitzer), Wachs- oder Öl-kreiden.

A6305

Termine: Mo. 27.11., 11.12. und 18.12.23

Ort: Foyer Hopfenlandhalle

Dauer: 3 x 1,5 Stunden

Gebühr: € 22,-

SPEZIAL

Selbstbehauptungs-kurs Bambinis „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse)

NEU

Chiara van Willigen

Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, (Cyber)Mobbing oder sogar Gewalt. Mit diesem Training nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis®“ für Kinder „aus der Praxis für die Praxis“ lernen Kinder, damit umzugehen. Für mehr Sicherheit und für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft!

Mit interaktiven und einfachen Übungen erarbeiten wir Strategien um Konflikte gewaltfrei zu lösen, unter anderem:

- Die richtige Körperhaltung um mutig zu wirken.
- Was wir tun können, wenn wir beleidigt werden oder uns etwas weggenommen wird.
- Wie wir richtig Hilfe holen.
- Wie wir ernst genommen werden.
- Wie wir klar und deutlich kommunizieren um ernst genommen zu werden.

Ernste Themen aber mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden Sie unter www.einfach-stark.eu

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend ergänzt, der Termin folgt separat per E-Mail.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

A6400

Termin: So., 26.11.23, 9:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 39,-; Geschwister € 19,-

A6402

Termin: So., 04.02.24, 9:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 39,-; Geschwister € 19,-

Selbstbehauptungs-kurs Kids „Einfach stark“ (3. und 4. Klasse)

NEU

Chiara van Willigen

Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, Mobbing oder Gewalt. Mit der richtigen Strategie können Kinder allerdings viele Konflikte selbst lösen, oder vorbeugen. Sie bekommen mehr Selbstvertrauen und Zuversicht und wachsen über sich hinaus.

„Stark auch ohne Muckis®“ ist das Training für Kinder „aus der Praxis für die Praxis“ und wurde seit 2004 national mit über 330 Kindern durchgeführt. Die Kinder bekommen Strategien für die 5 Hauptkonflikte:

- Beleidigungen
 - Provokationen
 - Wegnahme eines Gegenstandes
 - Schubsen und hauen
 - Gewaltandrohung
- Zusätzlich lernen wir:
- Wie wir mehr Klarheit in unsere Kommunikation bekommen
 - Wie wir unsere Gedanken in eine gute Richtung lenken und auch Dinge, die uns schwerfallen, mit hoher Energie meistern.
 - Wie wir unsere Gefühle sowie die der Mitmenschen erkennen und einordnen.
 - Wie wir aus der Opfer- bzw. Täterrolle kommen.

Ernste Themen, mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden sie unter: www.einfach-stark.eu

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend ergänzt, der Termin folgt separat per E-Mail.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

A6401

Termin: So., 26.11.23, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 49,-; Geschwister € 29,-

A6403

Termin: So., 04.02.24, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS Raum

Gebühr: € 49,-; Geschwister € 29,-



Foto: Tommy Weiss /Pixelio

KASTNER AG

Wir suchen Kollegen!

ausgebildeten

Buchbinder

(m/w/d – ohne Altersgrenze)

für Sammelheften (Müller-Martini)
eventuell auch Klebebindung
(Müller Martini Corona 12), u.a.

ausgebildeten

Drucker

(m/w/d – ohne Altersgrenze)

für 4C- bis 9C-Maschinen von
Heidelberger

Wir bieten:

Gute Bezahlung, Prämiensystem nach der eigenen
Leistung, niedrige Mieten, Nähe zu München und
Ingolstadt, viele Aufträge und ein kooperatives Team.

Bewerbungen bitte an:

KASTNER AG | z.H. Eduard Kastner | Schloßhof 2-6 | 85283 Wolnzach
Tel. 084 42 92 53-0 | Fax 084 42 22 89 | kastner@kastner.de



ANSPRECHPARTNERIN

Ramona Meißner
Leitung vhs Nandlstadt

Kontakt:

Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 08756/2157
Fax 08756/2235
info@vhs-nandlstadt.de
www.vhs-nandlstadt.de

Bürozeiten:

Dienstag und Mittwoch von
10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag von
14.00 – 16.00 Uhr

Programmplanung:

Regina Bauer

Kasse:

Andrea Hofstetter

Schriftführer:

Jens-Uwe Klein

Vorsitzender:

1. Bgm. Gerhard Betz

2. Vorsitzender:

Jens-Uwe Klein

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Hallertau eG
IBAN:
DE 40 70169693 0000 7285 00
BIC: GENODEF1RHT

Besuchen Sie uns auch auf
Facebook!





GESELLSCHAFT & LEBEN

Vortrag

Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld

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.

1006

Termin: Mi., 21.02.24, 17 – 18:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 2
Gebühr: – gebührenfrei –

SPRACHEN & VERSTÄNDIGUNG

Englisch für Fortgeschrittene



europäischer Referenzrahmen: Niveau B1

Monika Schauer

Ihre Englischkenntnisse haben Sie vielleicht schon vor längerer Zeit erworben, möchten diese auffrischen und weiter ausbauen, sowie vor allem die mündliche Ausdrucksfähigkeit trainieren und verbessern. In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf der Konversation, wobei die Grammatik natürlich auch nicht vernachlässigt wird. Wir lesen englische Bücher, über die wir anschließend sprechen. Wir hören und singen englische traditionelle und moderne Songs und widmen uns anhand eines anschaulichen Kursbuches interessanten aktuellen Themen. In dieser lebendigen Gruppe werden Sie mit viel Freude lernen.

3302

Termine: Do., 12.10. – Do., 25.01.23,
18 - 19:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 2
Dauer: 13 x
Gebühr: Kleingruppe (ab 6 Tn) 175 €
ab 8 Tn 150 €
ab 10 Tn 130 €

Italienisch für Fortgeschrittene



am Vormittag

Fiorella Serloreti

Benvenuti! Ab Lektion 9 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

Mitzubringen: Schreibmaterial

3304

Termine: Mo., 18.09. – Mo., 18.12.23,
9:30 – 11 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 13 x
Gebühr: Kleingruppe (3 Tn) 234 €
ab 4 Tn 175,50 €
ab 5 Tn 143 €
ab 6 Tn 130 €

Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene



Ramón Alabarces López

„Bienvenidos“ bei uns im Kurs für Anfänger/ Fortgeschrittene.

Hier begeben Sie sich auf eine amüsante und abwechslungsreiche Rundreise durch die Kulturen und Sprache Spaniens und Lateinamerikas! In diesem Einführungskurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen und im Urlaub verständigen und an einfachen Gesprächen, über vertraute Themen, teilnehmen können. Wir laden Sie ein, die spanische Sprache mit Spaß und Vergnügen zu entdecken und das alles unter der Leitung von einem Muttersprachler.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Buch: Caminos hoy A1 – ISBN 978-3-12-515770-5 / Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

3306

Termine: Di., 19.09. – Di., 05.12.23,
16:45 – 18:15 Uhr
Ort: VHS-Raum 2
Dauer: 10 x
Gebühr: ab 5 Tn 120 €
ab 6 Tn 100 €

GESUNDHEIT & FITNESS

Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung (nicht nur) für ältere Menschen

Beate Reith, Tanzleiterin (BVST) für Tanzen im Sitzen, Soziale Betreuungskraft in der Seniorenpflege

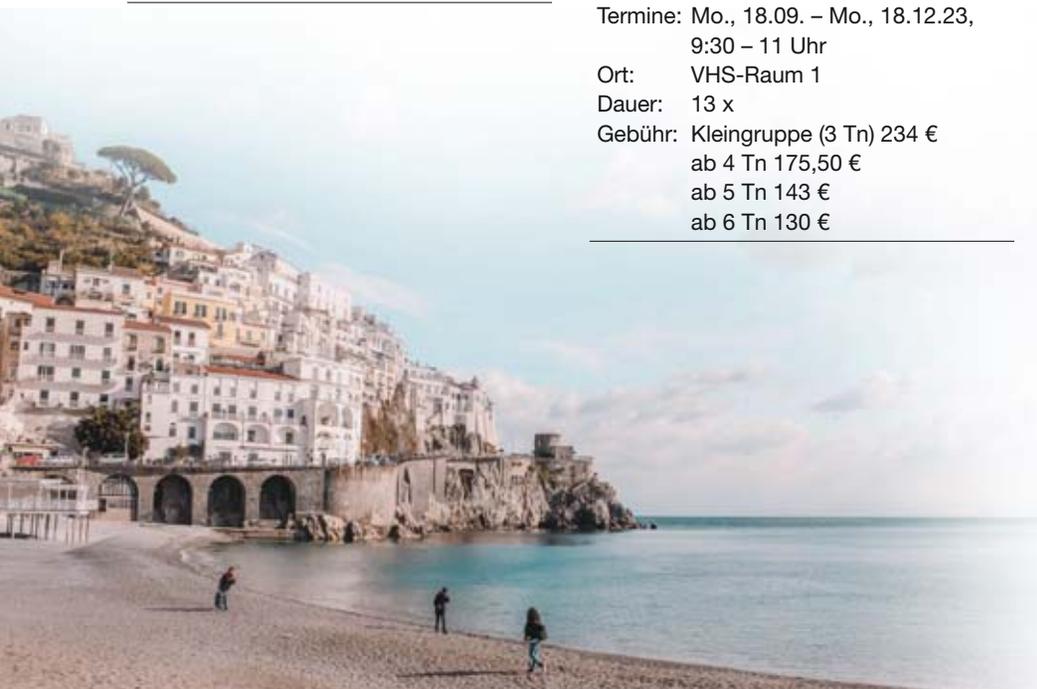
Tanzen im Sitzen (TIS) fördert Reaktion, Ausdauer und Koordinationsvermögen und hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit!

Zusammen versuchen wir die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Abwechslungsreiche Musik trägt dazu bei, mit gymnastischen Tänzen unsere Muskelkraft zu stärken und besonders viel Spaß und Abwechslung bringt dabei auch das Tanzen mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten.

Teilnehmer/innen, die in ihrer Beweglichkeit oder ihrem Aufnahmevermögen eingeschränkt sind, oder wer das Tanzen im Sitzen als eine willkommene Ergänzung und Bereicherung zum Tanzen auf der Fläche versteht, können sich auf eine beschwingte und kurzweilige Stunde freuen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort	VHS-Gymnastikraum
4004	Sa., 16.09. – Sa., 25.11.23, 9 – 10 Uhr 10 x € 80,-
4005	Sa., 13.01. – Sa., 24.02.24, 9 – 10 Uhr 6 x € 48,-





Tanzen für Einsteiger

Standard-, Latein- und Gesellschaftstänze

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Hier lernen Sie die Grundlagen der Standard- und Lateintänze: Salsa, Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Jive, Discofox und Foxtrott
„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“
Die Kursgebühr bezieht sich auf die Anmeldung pro Paar.

Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

Ort	VHS-Gymnastikraum
Gebühr	€ 92,-
4008	Mi., 27.09. – Mi., 22.11.23, 19:30 – 20:30 Uhr 8 x
4010	Mi., 29.11. – Mi., 31.01.24, 19:30 – 20:30 Uhr 8 x
4012	Mi., 07.02. – Mi., 17.04.24, 19:30 – 20:30 Uhr 8 x

Tanzen für Aufsteiger

Standard-, Latein- und Gesellschaftstänze

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Hier lernen Sie die Grundlagen der Standard- und Lateintänze: Salsa, Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Jive, Discofox und Foxtrott
„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“
Die Kursgebühr bezieht sich auf die Anmeldung pro Paar.

Sofern kein Einsteigerkurs stattfindet, startet dieser Kurs um 19:30-21:00 Uhr! Die Kursgebühr pro Tanzpaar beträgt dann 140 €!

Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

Ort	VHS-Gymnastikraum
Gebühr	€ 92,-
4009	Mi., 27.09. – Mi., 22.11.23, 20:30 – 21:30 Uhr 8 x
4011	Mi., 29.11. – Mi., 31.01.24, 20:30 – 21:30 Uhr 8 x
4013	Mi., 07.02. – Mi., 17.04.24, 20:30 – 21:30 Uhr 8 x

Starker Rücken – Straffer Bauch

am Vormittag

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, wo speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden. Es ist hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Das Ganze geschieht durch ein funktionelles, mo-

tivierendes und intensives Koordinations-, Gleichgewichts- und Muskelaufbautraining. Neben Kräftigungsübungen, speziell für Rücken, Beine und Bauch, fließen auch Elemente aus dem Yoga und dem Faszien-Training ein.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4020	Mo., 18.09. – Mo., 18.12.23, 8:50 – 9:50 Uhr 13 x € 104,-
4021	Mo., 08.01. – Mo., 26.02.24, 8:50 – 9:50 Uhr 7 x € 56,-

Fit mit Baby/Kind

am Vormittag

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergartenalter und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Body Styling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für Jede/n geeignet. Auch Frauen/Männer ohne Kinder sind willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/Decke

Ort	VHS-Gymnastikraum
4023	Mo., 18.09. – Mo., 18.12.23, 10 – 11 Uhr 13 x € 104,-
4024	Mo., 08.01. – Mo., 26.02.24, 10 – 11 Uhr 7 x € 56,-

Flow Yoga

am Vormittag

Liane Emmersberger

Das hier angebotene Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Der fließende Übergang zwischen den einzelnen Stellungen im Flow des eigenen Atemrhythmus prägt diese Form von Yoga. Flow Yoga stellt eine dynamischere, abwechslungsreichere Form des Yoga dar. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der sich zum einen sehr kraftvoll anfühlt, zum anderen aber tatsächlich die Muskeln und die Beweglichkeit stärkt. Flow Yoga ist ein hervorragendes Rücken- und Gleichgewichtstraining und festigt durch seine in die Übungen integrier-

ten Atemtechniken die Psyche und Belastbarkeit.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort	VHS-Gymnastikraum
4026	Mo., 18.09. – Mo., 18.12.23, 11:10 – 12:10 Uhr 13 x € 104,-
4027	Mo., 08.01. – Mo., 26.02.24, 11:10 – 12:10 Uhr 7 x € 56,-

Starker Rücken – Straffer Bauch

am Abend

Madeleine Proske

siehe 4020

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), 1 bis 2 Handtücher, Sportkleidung, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4030	Mi., 20.09. – Mi., 13.12.23, 18 – 19 Uhr 12 x € 96,-
4031	Mi., 10.01. – Mi., 07.02.24, 18 – 19 Uhr 5 x € 40,-

Zumba® – Time

Bianca Viol, Sozialpädagogin und Zumba In-structor B1 Lizenz

Tanz-Fitness für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die gemeinsam trainieren und Spaß haben. Bei uns empfindet man das „Workout“ gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn Dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst Du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Zumba® -Time ist unsere Happy Hour!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/ Getränk, evtl. 1 Handtuch

Ort	VHS-Gymnastikraum
Gebühr	€ 48,-
4040	Mo., 18.09. – Mo., 23.10.23, 18:30 – 19:30 Uhr 6 x
4041	Mo., 13.11. – Mo., 18.12.23, 18:30 – 19:30 Uhr 6 x
4042	Mo., 15.01. – Mo., 26.02.24, 18:30 – 19:30 Uhr 6 x



Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/ Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Ort Gebühr	VHS-Gymnastikraum € 90,-
4100	Do., 28.09. – Do., 07.12.23, 18 – 19 Uhr 10 x
4101	Do., 11.01. – Do., 21.03.24, 18 – 19 Uhr 10 x

Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Das sehr bewusste Muskeltraining schult effektiv Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition der Stütz Muskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/ Entspannung, ist das Training für praktisch

jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl obendrauf.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Ort Gebühr	VHS-Gymnastikraum € 90,-
4102	Do., 28.09. – Do., 07.12.23, 19 – 20 Uhr 10 x
4103	Do., 11.01. – Do., 21.03.24, 19 – 20 Uhr 10 x

Qigong – über Bewegung in die Ruhe

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.

In der Stunde werden durch fließende Be-

wegungen unsere Gelenke, Sehnen und Muskeln gedehnt und mobilisiert, die kleine Haltermuskulatur gestärkt. Der Atem reguliert sich automatisch und unser Nervensystem kann sich entspannen, die Wahrnehmung für den eigenen Körper vertieft sich. 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

Ort	VHS-Gymnastikraum
4200	Do., 21.09. – Do., 23.11.23, 8:30 – 9:30 Uhr 9 Vormittage € 81,-
4201	Do., 11.01. – Do., 21.03.24, 8:30 – 9:30 Uhr 10 x € 90,-

Fit Mix

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

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt-Raiffeisen- sporthalle
4400	Di., 26.09. – Di., 12.12.23, 18 – 19 Uhr 10 x € 90,-
4401	Di., 09.01. – Di., 27.02.24, 18 – 19 Uhr 7 x € 63,-





Body, Swing & Style: Schwing dich fit!

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

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt-Raiffeisen-sporthalle
4403	Di., 26.09. – Di., 12.12.23, 19 – 20 Uhr 10 x € 90,-
4404	Di., 09.01. – Di., 27.02.24, 19 – 20 Uhr 7 x € 63,-

Skating auf Rollski – Einsteigerkurs

Langlaufvorbereitung ohne Schnee

Armin Mirlach, zertifizierter Cross-Skating- und Skike-Trainer

Dank Rollski kannst du dich auf die kommende Langlauf Wintersaison gut vorbereiten und Technik und Ausdauer perfektionieren oder auch als Neueinsteiger in die Skating-Technik reinschnuppern. Probiere doch mal dieses wunderbare Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken aus. Rollski ähneln sehr dem Langlaufski, haben eine Bindung für Skischuhe und keine Bremsen. Aber Übung macht ja bekanntlich den Meister!

Inhalt:

- theoretische Einführung zum Rollskisport
- Anpassung Leihmaterial
- Grundlagenübungen ohne Stockeinsatz (Schlittschuhschritt, Balance, Beinabstoß, Beinschluss)
- Erlernen der Skatingtechniken mit Stockeinsatz



- Übung der verschiedenen Bremstechniken
 - Fahrübungen
- Die Kursgebühr schließt die Skating-Leihausrüstung (Rollski, Stöcke und Skischuhe; bis 90 kg Körpergewicht und Schuhgröße 36 bis 46) ein. WICHTIG: Bei der Kursanmeldung sind Schuhgröße (für Schuhe) und Körpergröße (für Stocklänge) anzugeben sowie Bestellung von Protektoren/Helm!

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Schutzausrüstung: Das Tragen von Helm (z.B. Fahrradhelm) und Protektoren (Hand, Knie, Ellbogen) im Kurs ist Pflicht und kann bei Bedarf vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden. Rollski, Stöcke und Skischuhe werden vom Dozenten gestellt.

4450

Termin: Sa., 23.09.23, 10 – 12 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Raiffeisen-Sporthalle
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 70,-

Aqua-Fitness

Sabine Meusel

Schwimmen ist Ihnen zu langweilig? Wollen Sie im Wasser genussvoll etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Figur tun? Dann ist Aqua-Fitness perfekt für Sie! Positive Auswirkungen durch das Medium Wasser sind folgende:

- Hoher Gesundheitswert; fast vollständige Gelenkschonung, geringes Risiko der Überbelastung, geringe Verletzungsgefahr
- Der Auftrieb entlastet die Wirbelsäule
- Muskulatur und Herz-Kreislauf-System werden gefordert
- Durch den Wasserwiderstand kann die Entwicklung der Kraft und der Ausdauer erhöht werden

- Der Muskelkater bleibt aus, denn die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und auch der Muskulatur (trägt auch zur Entschlackung des Körpers bei)
- Bewegung im Wasser erzeugt physisches und psychisches Wohlfühl
- Der Gleichgewichtssinn, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit werden geschult
- Ein ideales Aufbautraining nach Sportverletzungen

In dieser Stunde kommen Pilatesübungen zum Einsatz! Aqua-Fitness ist nicht nur ein intensives Training für Frauen, sondern auch für Männer und Teenager. Na, ist das nichts für Sie? Also dann rein in den Pool! Ich freue mich auf Sie!

Zu der Kursgebühr kommt noch das Eintrittsgeld für das Hallenbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad
4606	Do., 19.10. – Do., 21.12.23, 17 – 18 Uhr 9 x € 81,-
4607	Do., 11.01. – Do., 18.04.24, 17 – 18 Uhr 12 x € 108,-
4608	Do., 19.10. – Do., 21.12.23, 18 – 19 Uhr 9 x € 81,-
4609	Do., 11.01. – Do., 18.04.24, 18 – 19 Uhr 12 x € 108,-



KÜNSTLERISCHES & HANDWERKLICHES GESTALTEN



Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler

Die Aquarelltechnik ist die spontanste Disziplin in der Malerei und erfordert hohe Konzentration. Durch aufmerksames und einfühlsames Sehen des Motivs finden wir zu persönlichen Ausdrucksformen. Ziel ist es, zu eigenem Stil und Bildgestaltung zu finden. Wir experimentieren mit Techniken und erarbeiten verschiedene Bildmotive, vom großzügigen Pinselstrich, fließendem Verlauf bis skizzenhaftem Auftrag.

Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

Ort	VHS-Raum 1
Gebühr	€ 80,-
5020	Di., 12.09. – Di., 17.10.23, 19 – 21 Uhr 5 x
5021	Di., 07.11. – Di., 05.12.23, 19 – 21 Uhr 5 x
5022	Di., 23.01. – Di., 27.02.24, 19 – 21 Uhr 5 x

An die Nähmaschinen – Fertig los

Nähen lernen für Anfänger

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

An 5 Abenden lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen. Der Kurs richtet sich an alle Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre Nähmaschine besser kennenlernen wollen und hat ein fertiges Konzept. Wir nähen zusammen ein Kissen mit Hotelverschluss aus Webware, eine Halssocke (Schlupfschal) aus elastischen Stoffen, ein Utensilo aus Canvas und fester Webware und eine kleine Kosmetiktasche mit einem Reißverschluss. Die Materialliste erhalten Sie am ersten Kursabend.

Materialkosten vor Ort: 3 € für Probestoff, Nadeln und Kopien

Mitzubringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Garne, Spulen und Nadeln, Stoffschere, kleine Fadenschere, Stecknadeln, Maßband oder Handmaß, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauffrenner, Stift und Schreibblock

5030

Termine: Mi., 13.09. – Mi., 11.10.23,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 5 x

Gebühr: € 75,-

Workshop

Overlock

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Für die meisten ist die Overlock-Nähmaschine ein Rätsel, doch das wird sich in diesem Kurs schnell ändern. Zuerst werden die wichtigsten Fragen geklärt, zum Beispiel: Wie werden die Fäden eingefädelt und die Fadenspannung richtig eingestellt? Wozu gibt es einen Differentialtransport? Welche Saumabschlüsse kann man nähen? Danach werden Sie bei der Fertigung Ihrer eigenen Stulpen oder Wendebeanie unterstützt und schlussendlich können Sie glücklich Ihre eigene Kreation mit nach Hause nehmen oder an einen geliebten Mitmenschen verschenken. Sollten Sie noch keine Overlock-Nähmaschine besitzen, bitte kontaktieren Sie Frau Burger-Jehle betr. Übungsmaschine unter: naehtreff@mail.de

Mitzubringen: Overlock-Nähmaschine, Gebrauchsanleitung und Zubehörbox, Schere, Garn und zwei Jerseystoffe (40 cm Länge x 70 cm Stoffbreite oder zwei alte T-Shirts)

5031

Termin: Sa., 30.09.23, 10 – 14 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 x

Gebühr: € 30,-

Workshop

Upcycling – Aus alt, näh neu!

am Abend / am Vormittag

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Textil-Upcycling ist eine nachhaltige und umweltfreundliche Lösung, um unseren Abfall zu reduzieren und damit unsere Umwelt zu schonen. In dem Workshop lernen Sie das Nähen mit der Nähmaschine von Anfang an, um kleine Projekte zu fertigen, z. B. Taschen, Kochschürze, Homedeko...

Viele Nähideen werden vorgestellt, in denen durch Einsatz von Nähmaschine, Fantasie und Kreativität eine neue Form und Funktion aus alten Textilien entstehen kann. Textil-Upcycling kennt keine Grenzen und macht riesigen Spaß! Am ersten Kursabend/-tag werden alle Details besprochen.

Mitzubringen: Schreibsachen

Ort	VHS-Raum 1
Gebühr	€ 60,-
5032	Mi., 18.10. – Mi., 15.11.23, 19 – 21 Uhr 4 x
5038	Do., 29.02. – Do., 21.03.24, 9 – 11 Uhr 4 x

Workshop

Jeans-Reparatur



am Vormittag / am Nachmittag

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Eine passende Jeans ist oftmals ein Freund fürs Leben – wären da nicht diese kleinen Risse oder Löcher, die doch hin und wieder auftreten. Wenn Sie sich nicht von Ihrer geliebten Jeans verabschieden möchten, sondern – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit – lieber reparieren als neu kaufen möchten, sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Im Jeans-Reparatur-Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie durch verschiedene Techniken den Riss entweder flicken oder aber wie Sie ihn statt dessen stylisch in Szene setzen können. Bringen Sie gerne Ihre eigene Jeans oder die Ihrer Kinder mit. Dann können Sie direkt am jeweiligen Projekt lernen, welche Möglichkeiten es hier gibt.

Mitzubringen: eigene Jeans, Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Nähadeln und Garn

Ort	VHS-Raum 1
Gebühr	€ 15,-
5033	Sa., 28.10.23, 9 – 11 Uhr 1 x
5039	Sa., 23.03.24, 14 – 16 Uhr 1 x

Workshop

Reißverschluß! Was tun?



am Nachmittag

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Profil-, Spiral-, Endlosreißverschluss. Nahtverdeckt, nicht teilbar, teilbar, Zwei-Wege Reißverschluss... Wer kennt sich aus im Dschungel der Reißverschlüsse – und wie werden sie verarbeitet? Verschiedene Anwendungs- und Verarbeitungstechniken werden erklärt. Das Einnähen eines Hosenreißverschlusses und eines nahtverdeckten Reißverschlusses wird in der Praxis gezeigt.

Mitzubringen: Nähmaschine, Schreibzeug, Schere, Garn und evtl. ein paar Stoffreste

5034

Termin: Sa., 25.11.23, 13 – 16 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 x

Gebühr: € 22,50



Taschen-Nähkurs

NEU

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Rucksäcke, Mäppchen, Umhängetaschen, campingtaugliche Waschbeutel: hier wird alles gut verpackt. Zaubern Sie ein ganz besonderes Stück – zum Behalten oder vielleicht auch zum Verschenken.

Mitzubringen: Stoff, Garn, falls vorhanden, ein Schnittmuster, Schnittmusterfolie, Einlagen und Garne, Nähmaschine, eine gut schneidende Stoffschere und eine Papier- schere, sowie ein Lineal, Block und Bleistift

5035

Termine: Mi., 29.11. – Mi., 13.12.2023,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 45,-



Workshop

Kleines SCHNITTchen

NEU

am Vormittag

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Das 1x1 der Schnittmuster – Schnitte verstehen leicht gemacht. Wie sind Schnittmuster grundsätzlich aufgebaut, was bedeuten all diese bunten Linien, was muss man bei der Schnitt-Abnahme beachten, wie wird aus dem Schnittmuster mein fertiges Teil? Das alles besprechen wir in diesem Workshop. Ich habe für Sie Schnittmuster für verschiedene Kleidungsstücke, oder auch Taschen. Sie müssen daher, außer Schreibzeug, nichts weiter zum Kurs mitbringen. Der Workshop ist ein Intensiv-Kurs, um die Grundlagen von Schnittmustern zu lernen. Sollten Sie ein Schnittmuster haben, das Sie nicht verstehen und unbedingt nähen wollen, dann bringen Sie es gerne mit. Wenn

es die Zeit zulässt, können wir dieses gerne gemeinsam besprechen.

Mitzubringen: Schnittmuster und Schreibsachen

5036

Termin: Sa., 16.12.23, 9 – 11 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 x

Gebühr: € 15,-

Dirndl-Nähkurs

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Tracht ist nach wie vor sehr angesagt. Ein selbst angefertigtes Dirndl, das nach individuellen Vorstellungen gestaltet wurde, ist natürlich ein besonderes Highlight. Gemeinsam nähen wir im Kurs ein Dirndl mit Schürze, nach den eigenen Maßen und eigenen Modell- oder Farbwünschen. Dieses kann mit Herz- oder Froschmaulrüsche, Bändern oder Borten verziert werden. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind Grundkenntnisse im Nähen und ein sicherer Umgang mit der Nähmaschine.

Zu einer kurzen Vorbesprechung treffen wir uns am Mi., den 03. Januar 2024 von 18:00 bis ca. 18:30 Uhr im VHS-Raum 2.

Mitzubringen: Eine Materialliste stelle ich vor Kursbeginn zur Verfügung. Einfach anfordern unter: naehtreff@mail.de

5037

Termine: Di., 09.01. – Di., 05.03.24,
18:30 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 8 Abende

Gebühr: € 150,-

DIE JUNGE VHS

GESUNDHEIT & SPORT

Schwimmkurs für Kinder

Natalja Harney, Dipl.-Sportlehrerin

Ab Oktober 2023 finden fortlaufend zweimal wöchentlich die Schwimm-Kurse statt.

Zur Kursgebühr kommt noch das Eintrittsgeld für das Hallenbad. Die genauen Termine erhalten Sie auf Anfrage in der Volkshochschule.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

4501

Termine: Mo. + Mi. oder Di. + Fr.,
16:15 – 17:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Hallenbad

Dauer: 12 x

Gebühr: € 120,-



Zumbini®

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Viol, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

Die Zumbini®-Philosophie geht davon aus, dass Musik angeboren ist und Kinder mit musikalischen Fähigkeiten zur Welt kommen. Der Kurs unterstützt die Kinder dabei, Musik zu fühlen und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Musik macht Spaß und wenn etwas Spaß macht, lernen wir, ohne es zu bemerken. Kleine Kinder werden von einer unterhaltsamen, sicheren und dennoch strukturierten Spielumgebung profitieren und ihre sozialen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten entwickeln. Im Kurs beteiligen sich alle am Musizieren und an den Bewegungen zur Musik, ohne ein Leistungsziel zu fokussieren. Wichtig ist das Lernen durch Freude an der Musik, sowohl durch aktives als auch passives Dabeisein des Kindes. Die Teilnahme der Betreuungsperson ist entscheidend. Sie sind die Vorbilder und der „Spiegel“ für ihre Schützlinge. Dadurch wird die emotionale Bindung zwischen Mama, Papa oder auch Oma oder Opa und dem Kind gefördert. Der Kurs bietet somit eine optimale Gelegenheit, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
6600	Fr., 15.09. – Fr., 27.10.23, 16:15 – 17 Uhr 7 x € 49,-
6601	Fr., 10.11. – Fr., 15.12.23, 16:15 – 17 Uhr 6 x € 42,-
6602	Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 16:15 – 17 Uhr 6 x € 42,-

Zumba® kids junior

von 4 bis 6 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 4-6 Jahren erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. So funktioniert's: Zumba® Kids Junior Kurse sind unterhaltsame, energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreos. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Vorteile: Dadurch unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten, wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
6610	Mi., 13.09. – Mi., 25.10.23, 15 – 15:45 Uhr 7 x € 49,-
6611	Mi., 08.11. – Mi., 29.11.23, 15 – 15:45 Uhr 4 x € 28,-
6612	Mi., 24.01. – Mi., 28.02.24, 15 – 15:45 Uhr 5 x € 35,-

Zumba® kids

von 7 bis 11 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 7-11 Jahren erhalten die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen.

So funktioniert's: Zumba® Kids Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Vorteile: Hilft dabei, einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kindern ein, indem sie sehen, wie viel Spaß das machen kann. Die Kurse beinhalten wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern, wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
6613	Mi., 13.09. – Mi., 25.10.23, 16 – 17 Uhr 7 x € 63,-
6614	Mi., 08.11. – Mi., 29.11.23, 16 – 17 Uhr 4 x € 36,-
6615	Mi., 24.01. – Mi., 28.02.24, 16 – 17 Uhr 5 x € 45,-

ERLEBNISTAG

Ponyhof Bauer – Schnupperreiten für Anfänger

NEU

für Kinder von 6 – 10 Jahren

Brigitte Bauer

In unserem Schnupperkurs zeigen wir den Kindern den richtigen Umgang mit unseren braven Ponys. Es wird gemeinsam geputzt und gesattelt. Danach geht es in die Halle und die Kinder dürfen an der Longe die ersten Reiterfahrten sammeln. Je nachdem wieviel Zeit noch bleibt, dürfen die Kinder anschliessend die Ponys noch aufhübschen, anmalen, etc...

Wichtig für die Eltern: Bitte bringen Sie Ihr Kind 15 min vor Beginn und holen es pünktlich wieder ab.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Reit- oder Radlhelm, lange Hose, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

7400

Termin: Mo., 30.10.23, 11 – 13 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Ponyhof, Enghausen 10, 85419 Mauern

Gebühr: € 16,-

WIESER Erlebnisbauernhof

Ein Vormittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

für Kinder zw. ca. 2 und 6 Jahren mit Mama, Papa, Oma, Opa ...

Familie Hörmannskirchner

Miteinander besuchen wir alle Bauernhof-tiere. Wir füttern die kleinen Kälbchen und großen Rinder mit frisch duftendem Heu, schauen bei den Zwerg-Ziegen vorbei und rutschen über die Rutschbahn zu den Hühnern. Anschließend geht's zum Ponyreiten auf den Ponyhof Bauer (Fußweg ca. 3 Min.). Nach dem Kennenlernen der Ponys heißt es erstmal putzen und striegeln. Und schon geht's los, eine Runde reiten in der Halle oder auch zwei oder drei ...

Zurück auf dem WIESER-Hof lassen wir uns Würstl und Brezen schmecken und bei schönem Wetter zünden wir ein Lagerfeuer an.

Im Preis ist das Ponyreiten für die Kinder, Versicherung, Würstl und Brezen, sowie ein Getränk – pro Person – enthalten.

Bei der Anmeldung bitte die Anzahl der Teilnehmer und bei den Kindern Vorname und Geburtsdatum angeben!

NUR verbindlich angemeldete Teilnehmer/innen können an der Veranstaltung teilnehmen!

Mitzubringen: evtl. kleine Brotzeit für Zwischendurch, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Fahrradhelm für die Kinder zum Ponyreiten

7501

Termin: Fr., 03.11.23,
10:15 – 12:45 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 19,-





ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

**für die Gemeinden
Attenkirchen, Haag,
Wolfersdorf und Zolling**

Adresse Büro
Rathausplatz 1
85406 Zolling
Telefon 08167-6943-32
Mail vhs-zolling@vhs-moosburg.de

Adresse vhs-Räume
Moosburger Str. 10
85406 Zolling

Bürozeiten
Täglich 9 – 12 Uhr, außer Dienstag,
Mittwoch und Freitag 14 – 17 Uhr

Anmeldung
Online: www.vhs-moosburg.de,
Reiter vhs Zolling
Telefonisch oder per E-Mail
Schriftlich mit der Anmeldekarte
Gerne auch persönlich

**Allgemeine
Geschäftsbedingungen**
Die Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen der vhs Moosburg e.V.
gelten auch für die vhs Zolling.





RECHT/VERBRAUCHER- FRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamentserrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
 - Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
 - Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen
 - Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
 - Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme
- Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Z100

Termin: Di., 06.02.24, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Monika Blümel

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 Maß-

nahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 20.02.24, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

Vortrag

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht. So sichern Sie sich und Ihre Familie ab

Monika Blümel

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.

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

Was viele nicht wissen:

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

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

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

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?
- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?

- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Z102

Termin: Di., 27.02.24, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

HEIMATKUNDE/ FÜHRUNGEN

Vortrag

Wetter. Entstehung, Vorhersage, Unwitterschutz & Klimawandel

Wilhelm Ruhs

In diesem Vortrag mit Zuhörer-Beteiligung geht es um folgende Themen:

- Grundlagen des Wettergeschehens
- Variables Wettergeschehen – Regen, Wind, Sonne
- Umwelteinflüsse auf das Wetter
- Wetterextreme und Schutzmaßnahmen
- Klimaschwankung, Klimawandel
- Technischer Fortschritt, Lebensstil, Klima
- Folgen des Klimawandels
- Prähistorisches Klima, Eiszeiten, Warmzeiten
- Feinstaub und Wettergeschehen – Gesundheit

Z110

Termin: Fr., 20.10.23, 19.30 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-



Foto: © Noaa – unsplash



FAMILIE/ERZIEHUNG/PÄDAGOGIK

Foto: © Kiva-Plan - unsplash



Babymassage „Zweisamzeit“

Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate

Alexandra Langwieser

Die Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Durch die Berührungen lernt das Baby seinen Körper besser wahrzunehmen, es werden Glückshormone ausgeschüttet und Bauchschmerzen können gelindert werden.

Zusammen schaffen wir ein Wohlfühlambiente, in dem du mit deinem Baby ankommen und dich fallen lassen kannst.

Das Massage-Öl bekommt ihr von mir.

Bitte mitbringen: Dickes Handtuch, Decke, Wickelunterlage.



Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr	€ 66,-
Z150	Mo., 09.10. – Mo., 20.11.23, 9:15 – 10:30 Uhr 6 x
Z151	Mo., 08.1. – Mo., 19.02.24, 9:15 – 10:30 Uhr 6 x

Selbstbehauptungskurse „Stark auch ohne Muckis“

Chiara van Willigen

Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, (Cyber)Mobbing oder sogar Gewalt. Mit diesem Training nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis®“ für Kinder „aus der Praxis für die Praxis“ lernen Kinder, damit umzugehen. Für mehr Sicherheit und für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft!

Mit interaktiven und einfachen Übungen erarbeiten wir Strategien um Konflikte gewaltfrei zu lösen.

Ernste Themen aber mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden Sie unter www.einfach-stark.eu

Hinweis: Die Kurse werden mit einem Online-Elternabend ergänzt, der Termin folgt separat per E-Mail.



Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“

(1. und 2. Klasse)

Themen für unsere Bambinis:

- Die richtige Körperhaltung um mutig zu wirken.
- Was wir tun können, wenn wir beleidigt werden oder uns etwas weggenommen wird.
- Wie wir richtig Hilfe holen.
- Wie wir ernst genommen werden.
- Wie wir klar und deutlich kommunizieren um ernst genommen zu werden.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

Z152

Termin: Sa., 21.10.23, 9:30 – 12:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 39,-; Geschwister € 29,-

Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“

(3. und 4. Klasse)

Die Kinder bekommen Strategien für die fünf Hauptkonflikte:

- Beleidigungen
- Provokationen
- Wegnahme eines Gegenstandes
- Schubsen und hauen
- Gewaltandrohung

Zusätzlich lernen wir:

- Wie wir mehr Klarheit in unsere Kommunikation bekommen
- Wie wir unsere Gedanken in eine gute Richtung lenken und auch Dinge, die uns schwerfallen, mit hoher Energie meistern.
- Wie wir unsere Gefühle sowie die der Mitmenschen erkennen und einordnen.
- Wie wir aus der Opfer- bzw. Täterrolle kommen.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

Z153

Termin: Sa., 21.10.23,

13:30 – 16:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 49,-; Geschwister € 29,-

PSYCHOLOGIE/ LEBENSILFHE



Barbara Rappat

Ich bin Erzieherin, Gesundheits- und Sozialmanagerin B.A und Betriebswirtin M.A. und lebe seit vielen Jahren in Kranzberg. Als freiberufliche Dozentin und Business Coach unterstütze und begleite ich Menschen aus helfenden Berufen in ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung. Seit ich meine erste längere Weiterbildung gemacht habe, kann ich nicht mehr damit aufhören. Im Moment bilde ich mich zur systemischen Supervisorin weiter. Mein Motto ist: **Auch wenn du einen Umweg machst, findet dein Leben trotzdem statt. Kein Weg ist umsonst.** Ich freue mich auf Sie!

„Ja, nein, vielleicht, ich weiß nicht...“



Entscheidungen treffen für Unentschlossene

Barbara Rappat

Für Sie sind Entscheidungen manchmal eine Qual und purer Stress? Manchmal fühlen Sie sich richtiggehend gelähmt und können sich gar nicht mehr entscheiden?

Womöglich sitzt Ihnen auch die Angst, eine bessere Alternative zu verpassen, im Nacken? Vielleicht sind Sie nie sicher, ob diese Entscheidung die richtige Wahl war?

In diesem Seminar sammeln Sie einen Werkzeugkoffer voller Entscheidungshilfen, mit dem Sie sich in Zukunft leichter entscheiden können.

Z160

Termin: Di., 10.10.23, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: € 29,-



Schweinehund-Dressur für SchweinehundbesitzerInnen – endlich ins Handeln kommen

NEU

Barbara Rappat

Sie haben ein Projekt in der Schublade, wo es langsam vor sich hin staubt und irgend- wie ist nie der richtige Zeitpunkt, um damit anzufangen? Sie nehmen sich schon länger vor, eine Veränderung umzusetzen und Sie verschieben es immer wieder? Sie haben einen Herzenswunsch, der immer wieder hinten anstehen muss?

Viele äußere oder innere Gründe hindern uns daran, unsere Ziele oder Vorstellungen umzusetzen. Manchmal ist es Zeitmangel, manchmal scheint die Motivation noch nicht groß genug zu sein. Teilweise behindern uns Glaubenssätze wie „Ich schaffe es ohnehin nicht“ oder wir befürchten, das Risiko der Niederlage einzugehen. Hinter jeder Ecke des Vorhabens lauert ein großes ABER.

Dieses Seminar kann Ihnen dabei helfen, „über den Rubikon“ zu kommen und nutzt als Methode das Züricher Ressourcenmodell (ZRM®) um vom Wunsch in die Umsetzung zu kommen. Das ZRM® ist mit zahlreichen Studien in seiner Wirksamkeit unterlegt und kann vor allem im sozialen Austausch seine praktische Stärke entfalten. Sie bringen Ihr Anliegen mit in dieses Seminar (gerne auch anonym) und wir begehen gemeinsam die fünf Phasen des ZRM®. Die Bereitschaft, sich auf soziale Unterstützung und das Neue einzulassen, steigert den Umsetzungserfolg erheblich.

Z161

Termine: Di., 17.10. – Di., 07.11.23,
18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 3 x
Gebühr: € 89,-

NEIN ist ein ganzer SATZ

Grenzen setzen und nein
sagen lernen

NEU

Barbara Rappat

Ihr Chef bittet Sie, heute länger zu bleiben, obwohl Sie einen Termin haben? Ihre Nachbarin drängt Ihnen ein Gespräch auf, obwohl Sie Ihre Ruhe haben wollen?

Schlechtes Gewissen, sozialer Druck oder Ihre große Hilfsbereitschaft: das alles können Gründe sein, warum Sie viel zu oft JA statt NEIN sagen.

In diesem Seminar ergründen Sie Ihre Grenzen und Bedürfnisse und lernen Techniken kennen, wie Sie sich verbal, körperlich und emotional abgrenzen können, um sich vor Stress, Fremdbestimmung oder Ausnutzung zu schützen.

Z162

Termin: Di., 28.11.23, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: € 29,-

„Für Entspannung hab ich abends keinen Nerv mehr!“

NEU

Mit Selbstfürsorge durch den Tag

Barbara Rappat

Sie sind hilfsbereit? Sie haben ein großes Pflichtgefühl? Sie engagieren sich in Ihrem Job, in Ihrer Familie und bei Ihren Hobbies? Und trotzdem bleibt etwas auf der Strecke: Sie selbst. Mit einer guten Selbstfürsorge können Sie sich mehr Zeit für sich nehmen und sich gut um sich kümmern. Durch Selbstfürsorge bauen Sie eine liebevolle und wertschätzende Haltung zu sich selbst auf, bei der Sie Ihre Bedürfnisse stärker in den Mittelpunkt rücken. Sie stärken dadurch Ihre Gesundheit und reduzieren Stress.

Vielleicht denken Sie jetzt: „Ich will doch nicht egoistisch sein!“. Bei Selbstfürsorge geht es nicht darum, nur an sich selbst zu denken, sondern sich bei all den Aufgaben und Pflichten nicht selbst zu vergessen. An diesem Abend voller Selbstfürsorge bekommen Sie viele Möglichkeiten, Impulse und Übungen, wie Sie Ihren Tag mit mehr Selbstfürsorge gestalten können.

Z163

Termin: Di., 16.01.24, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: € 29,-

„Der bringt mich auf die Palme!“ Einen Umgang mit schwierigen Mitmenschen finden

NEU

Barbara Rappat

Die Welt wäre so angenehm, wenn alle Menschen herzlich, freundlich oder ehrlich wären. Sind sie aber nicht. Menschen sind auf unterschiedliche Art und Weise schwierig: pedantisch, besserwisserisch, egozentrisch, abwertend. In diesem Seminar betrachten wir die verschiedenen Blickwinkel, wie wir gelassener und mit mehr Distanz unangenehme Menschen begegnen können.

Z164

Termin: Di., 06.02.24, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: € 29,-

BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN- KURSE/BÜROSOFT- WARE

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: **Schule Zolling,
Heilmeierstr. 12, EDV-Raum/
1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255**

Erste Schritte am Computer

Basiswissen für Anfänger

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

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wie viel Vorwissen Sie mitbringen.

Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Z220

Termine: Mo., 02.10. – Mo., 09.10.23,
18 – 20 Uhr

Gebühr: € 46,-

Einführung in Microsoft-Office

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

In diesem Kurs wird eine Einführung in die gängigen Microsoft Office-Anwendungen geboten:

WORD, POWERPOINT und EXCEL; dazu die Datenbanksoftware ACCESS und die Programmiersprache VBA. Die Kursteilnehmer:innen erfahren, was jedes Modul leistet und wie es optimal eingesetzt werden kann.

Hinweis: Mit diesem Kurs können Sie Ihre persönliche Kursplanung im EDV-Bereich optimal vorbereiten.

Z221

Termin: Di., 10.10. – Di., 17.10.23,
18 – 21 Uhr

Gebühr: € 68,-



WORD Grundlagen

für Einsteiger

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

Mit dem Programm WORD von Microsoft Office können Briefe an Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreiert werden.



Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

- Textgestaltung- und Formatierung
- Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
- Einfügen von Objekten wie Fotos oder Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

Z222W1

Termine: Di., 07.11. – Di., 14.11.23,
18 – 20 Uhr

Gebühr: € 46,-

WORD Aufbaukurs

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

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden?



Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung!

Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

Z222W2

Termin: Di., 21.11.23, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-

EXCEL-Grundlagen

auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen

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

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet: Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, Fahrtenbücher und vieles andere strukturiert erfassen, verwalten und analysieren. Daher ist EXCEL eines der am häufigsten angewandten Office-Programme.



In diesem Kurs erlernen wir

- allgemeine Tabellengrundlagen

- Zellformatierung
- bedingte Formatierung
- Formeln zur Berechnung von Tabellenwerten
- Formelziehen
- Bearbeitung von größeren Tabellen und Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- einfache Diagramme

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer, besondere Wünsche können aufgrund der Gruppengröße ebenfalls berücksichtigt werden.

Z223E1

Termine: Mo., 16.10. – Mo., 27.11.23,
18 – 20 Uhr

Dauer: 6x

Gebühr: € 136,-

EXCEL Auffrischkurs

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

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die „vergrabene“ Grundkenntnisse im EXCEL haben. Frischen Sie Ihre Kenntnisse für Ihre berufliche Praxis auf und aktualisieren Sie Ihr Wissen. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!



Z223E

Termin: Mo., 18.12.23, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-

EXCEL – Aufbaukurs

für Fortgeschrittene

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

Anhand von vielen Beispielen vertiefen wir die Kenntnisse in EXCEL: Die Anwendung von Formeln und Funktionen, sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiter verwendet werden können. Und wir üben den Umgang mit größeren Datenmengen.



Z223E2

Termine: Mo., 04.12. – Mo., 11.12.23,
18 – 21 Uhr

Gebühr: € 68,-

VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

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

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist. Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner.



Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Z224

Termine: Di., 16.01. – Di., 23.01.24,
18 – 22 Uhr

Gebühr: € 92,-

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

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

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank. Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware.



Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.

Z225

Termine: Mo., 08.01. – Mo., 15.01.24,
18 – 22 Uhr

Gebühr: € 92,-

PowerPoint Präsentationen

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

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

Einfach und schnell erstellen Sie mit PowerPoint wirkungsvolle Präsentationen für Firmenvorträge, Referate oder Familienfeste. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine Präsentation durch Hinzufügen neuer Folien, Texte, Bilder und individueller Animationen und Übergänge zu gestalten.



Z226

Termine: Mo., 22.01. – Mo., 29.01.24,
18 – 20 Uhr

Gebühr: € 46,-

Foto: Kai Nerninger – pixelio





Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank

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

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an:

Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – 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.

Z227

Termin: Mo., 05.02.24, 18 – 21 Uhr
Gebühr: € 36,-



Michael Schlögl

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

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

Online gehen – aber wie?

Möglichkeiten und Gefahren des Internets – für Anfänger –

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

In diesem Kurs geht es um die Suche im Internet und den Umgang mit Informationen. Wie unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde? Welche Gefahren lauern auf mich?

Z228

Termin: Mo., 19.2.24, 18 – 21 Uhr
Gebühr: € 36,-

Die Kraft der Sprache

NEU

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.

Z240

Termine: Fr., 10.11.23, 19 – 20:30 Uhr
Fr., 24.11.23, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 49,-

SPRACHEN

Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zum/r jeweiligen Dozenten:in, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

Probestunde

Sie können unverbindlich und kostenlos bis zu zwei Probestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren.

Gebühr

Die Höhe der Gebühr wird bei Sprachkursen wegen der Möglichkeit von Probestunden und der Gebührenstaffelung je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und dann nicht mehr geändert.

Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse mit 13 Terminen à 90 Minuten

€ 185,- bei 3 Tn
€ 145,- bei 4 Tn
€ 138,- bei 5 Tn
€ 108,- ab 6 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 2/DG, wenn nicht anders angegeben.

ENGLISCH



"Combine business with pleasure: Train your brain by learning English"

Vormittagskurs

A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen, wodurch Sie auf unterhaltsame Weise Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und spre-

chen 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

Bitte mitbringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Z310

Termine: Di., 10.10. – Di., 23.01.24,
10:45 – 12:15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG





Vormittagskurs

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre auffrischen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu stärken. Darüber hinaus lesen wir eine Lektüre und unterhalten uns in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie jederzeit in den laufenden Kurs neu einsteigen.

I'm looking forward to welcoming you to this English class. Come and join us!

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Z311

Termine: Mi., 11.10. – Mi., 24.01.24,
9 – 10:30 Uhr

Vormittagskurs

Refresh your English – learning by talking (B2)

Sabine Durst

Refresh your English by speaking, reading and listening. We're going to talk about various everyday and topical issues and listen to English texts so you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. Besides we're going to revise details of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book, it's really no problem to join the running course. We are always happy to welcome new members.

You'll enjoy talking and improving your English, so come and join us.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.

Z312

Termine: Di., 10.10. – Di., 23.1.24,
9 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG



Dr. Rutuja Phalke

Ich bin eine kompetente und promovierte Lehrerin mit Erfahrung im Einzel- und Gruppenunterricht in Englisch. Ich würde meine Begeisterung gerne mit den Lernenden auf dieser Plattform teilen. Ich arbeite seit vielen Jahren mit vielfältigen Lernenden aller Niveaus. Ich coache Lernende in Business-Englisch, übe Vorstellungsgespräche und führe Prüfungsvorbereitungen durch.

Im Laufe meiner Karriere wurde ich für meine Arbeitsethik und Effektivität anerkannt. Mein Beruf liegt mir sehr am Herzen und ich liebe es, anderen dabei zu helfen, ihre Englischkenntnisse zu verbessern. In meiner Klasse arbeite ich mit wunderbarem Enthusiasmus und positiver Einstellung. Ich freue mich sehr über diese Gelegenheit und freue mich darauf, Sie bald im Kurs zu sehen.

Abendkurs

Englisch für Anfänger (A1)



Dr. Rutuja Phalke

Verbessern Sie mit uns Ihre Englischkenntnisse im Sprechen, Schreiben und Zuhören. Kurse für Anfänger und alle Niveaus mit unserer professionellen und erfahrenen Englischlehrerin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kursbuch: English for Everyone, Course Book Level 1 Beginner, Penguin Random House, Author Rachel Harding am ersten Tag nicht erforderlich. (ISBN-13: 978-0241226315)

Z313

Termine: Mi., 11.10. – Mi., 31.01.24,
17 – 18:30 Uhr

Abendkurs

Englisch für Fortgeschrittene (A2/B1)



Rutuja Phalke

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kursbuch: English for Everyone, Course Book Level 2 Beginner, Penguin Random House, Author Rachel Harding am ersten Tag nicht erforderlich. (ISBN: 978-1465451835)

Z314

Termine: Mi., 11.10. – Mi., 31.01.24,
18:45 – 20:15 Uhr

Everyday English – online 

Buch und Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Helen Stömmer

Dies ist ein reiner Online-Kurs (via Zoom). Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Well then, come and join us!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

3114

Termine: Di., 10.10. – Di., 19.12.23,
18:30 – 20 Uhr

Ort: Online_vhs.daheim

Dauer: 10 x

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn

€ 95,- ab 6 Tn

ITALIENISCH



Italienisch für Anfänger

Chiaro A1 Nuova Edizione
ab Lektion 3

Fiorella Serletori

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!!

Bitte mitbringen: Chiaro! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272, Schreibzeug.

Z330

Termine: Do., 05.10. – Do., 18.01.24,
18 – 19:30 Uhr





SPANISCH



Spanisch für Anfänger

Impresiones A1 ab Lektion 4/5

Ramon Alabarces López

Aprendemos Español! Wir lernen Spanisch! In diesem Sprachkurs können Sie ohne Eile und Druck Spanisch lernen. Sich begrüßen, jemanden ansprechen oder am Urlaubsort neue Menschen kennen lernen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz.

Hablar Español es una experiencia de vida. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Impresiones A1 / Hueber/ ISBN 978-3-19-004545-7 ab Lektion 4/5

Z340

Termine: Do., 12.10. – Do., 25.01.24,
16 – 17:30 Uhr

KOREANISCH



Koreanisch für Nachteulen

für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Yang-Mi Soe

Dies ist ein reiner Online-Kurs (via Zoom). Die südkoreanische Popkultur ist mittlerweile auf der ganzen Welt erfolgreich. Doch Korea hat noch viel mehr zu bieten! Lernen Sie auf einfache, alltagsnahe Art die Sprache und Kultur des Landes kennen. Mit der erfahrenen Kursleitung und Muttersprachlerin können Sie am Ende des Kurses erste Dialoge auf Koreanisch führen und sich auf Reisen verständlich machen. Das Kursbuch spricht mit vielen Visualisierungen und Illustrationen im Comicstil jung und alt an. Viele Audiodateien und weitere Materialien zum Download regen zum Selbststudium an. Wagen Sie etwas Neues und lernen Sie Koreanisch!

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, DARAKWON, (ISBN 978-89-277-3279-2)

3620

Termine: Di., 07.11. – Di., 23.01.24,
21 – 22.30 Uhr

Ort: Online_vhs.daheim

Dauer: 10 x

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn

€ 95,- ab 6 Tn

DEUTSCHE GEBÄRDEN-SPRACHE



Deutsche Gebärdensprache Eine visuell wunderschöne Sprache

Grundkurs am Wochenende für Anfänger:innen

Regina Sovarzo

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie die eigenständige, vollwertige Sprache der tauben Menschen – eine visuelle, wunderschöne Sprache. Neben der Gebärdensprache trainieren Sie auch Grammatik und somit automatisch Mimik und erhalten einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft. Für mehr Miteinander, Austausch und Verständnis.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1 (Bayern) Grundkurs für Anfänger, VIKO-Medien

3610

Termin: Fr., 13.10.23, 16:30 – 19 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: Wochenendseminar

Gebühr: € 75,-

SPRACH-ÜBERGREIFEND

Workshop

Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

Sebastiana Musmeci

Die "Geheimformel" um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Grammatik und Texte einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren und erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken. Die Referentin hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise, die Motivation und gute Ergebnisse ermöglicht. In diesem Workshop erlernen Sie die besten Strategien für das Erlernen und Sprechen einer europäischen Fremdsprache. Diese basieren auf zahlreichen Studien und Erfahrungen mit Tausenden von Teilnehmenden. Profitieren auch Sie davon. Werden Sie selbstsicherer und zapfen Sie bewusster Ihr angeborenes Potenzial an, um mit noch mehr Freude und Leichtigkeit Ihr eigenes Sprachziel zu erreichen!

3701

Termin: Sa., 28.10.23, 14 – 17 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 49,-



Foto: Henrique Ferreira – unsplash



GESUNDHEIT

MED. THEMEN/VORTRÄGE & WORKSHOPS

Vortrag

Erfolgreich Fasten – aber richtig!



Die eigene Gesundheit positiv und langfristig selbst beeinflussen

Sabine Lies

Wie können Sie mehr Energie und Wohlbefinden erlangen, Zeit für sich finden und gleichzeitig ihre Gesundheit stärken?

Sie lernen Ursprung und Wirkung des Fastens kennen, die Fasten-Methode nach Buchinger/Lützner und wie sich der Ablauf einer Fastenwoche gestaltet. Teilnehmende erfahren, wer fasten kann, wie präventiv es für die Gesundheit ist und warum eine Ernährungsumstellung besonders gut nach einer Fastenwoche funktionieren kann.

Möchten Sie wissen, wie vielfältig der Nutzen vom Fasten ist oder sich nur über den Ablauf der Fastenwoche im Frühjahr hier bei der VHS Zolling informieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kurs richtet sich an alle, die sich Veränderung wünschen und dieses lieber innerhalb einer Gruppe erleben möchten als allein.

90 Minuten, die Ihnen eine Entscheidungshilfe sein sollen, das Fasten für sich auszuprobieren.

Z400

Termin: Di., 10.10.23, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-

Fit mit Fasten –

mit professioneller Begleitung!



Informationsabend für Interessierte der Fastenwoche im März

Sabine Lies

Fasten ist mehr, als nur für eine gewisse Zeit auf feste Nahrung zu verzichten. Ganzheitliches Fasten spricht den ganzen Menschen an und ist wertvoll für Körper, Geist und Seele. Wer z.B. schon lange über eine Ernährungsumstellung nachdenkt, sollte mit einer Fastenkur beginnen. Erfahrungsgemäß finden die meisten sich danach mit einer anderen Ernährungsweise so besser zurecht.

Das Abnehmen ist beim Fasten natürlich ein schöner Nebeneffekt, der größte Gewinn aber ist, dass der Körper hierbei loslassen kann, was ihm nicht guttut. Wenn wir unserem Körper nur die Zeit und Ruhe geben, weiß er auf wunderbare Weise ganz von selbst, welcher Ballast abgeworfen werden kann, damit wir uns wieder wohlfühlen und somit unseren Alltag wieder leichter bewältigen können.

Im Mittelpunkt des Vortrages stehen Informationen zur Fastenwoche im März hier bei der VHS Zolling, z.B.: Wie ist der Ablauf einer Fastenwoche? Was benötige ich? Entlastungs – und Aufbau-tage, Fastenverpflegung, unterstützende Maßnahmen während der Fastenwoche.

Z401

Termin: Fr., 19.01.24, 18 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-



Sabine Lies

Ich bin 1967 geboren und verheiratet. Nach dem Abitur habe ich eine Lehre zur Köchin gemacht und bin danach als Jungköchin nach München gegangen. Mein Weg führte mich über verschiedene Hotels in München schließlich an den damals neu gebauten Flughafen München und ich arbeite seitdem dort bei einem Caterer für Fluggesellschaften.

1997 habe ich die Prüfung zur Küchenmeisterin erfolgreich abgelegt.

Ich habe vor 20 Jahren das Fasten für mich entdeckt und faste seitdem teils ambulant zuhause, teils in Gruppen beim Fasten-

wandern in den Alpen. Was mich am Fasten begeistert, ist die viele Energie, die ich jedes Mal aus dem Fasten schöpfe, sowie die positiven und anhaltenden Ergebnisse für Körper, Geist und Seele. Es ist eine ganzheitliche Reinigung und Entgiftung, die mir besonders gefällt. Um mehr über die Vorgänge während des Fastens in unserem Körper zu erfahren, habe ich 2020 die Ausbildung zur ärztl. geprüften Fastenleiterin absolviert. Nun möchte ich die Menschen für das Fasten begeistern und auch zukünftig Fastengruppen ambulant betreuen und unterstützen.

Workshop

Jin Shin Jyutsu

Jochen Bieringer

Der Name Jin Shin Jyutsu bedeutet wörtlich:

Jin
wissender, mitfühlender Mensch
Shin
Schöpfer
Jyutsu
Kunst

„Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen“ und bezieht sich auf unsere eigene angeborene Fähigkeit uns zu harmonisieren, indem wir unsere Hände verwenden. Das Wissen um diese Lebenskunst geht tausende Jahre zurück. Die Methode bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die eigene, tiefgründige Selbstheilkraft. Jin Shin Jyutsu ist eine wertvolle und bedeutsame Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden, da es eine tiefe Entspannung bewirkt und die Auswirkungen von Stress vermindert. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie sich selbst erkennen und helfen können.

Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken, Brotzeit und Getränk

Z402

Termin: Sa., 20.01.24, 10 – 17 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 56,-

Tipps zur Selbsthilfe bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten



Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin

Wiederkehrende Harnwegsinfekte sind nicht nur unangenehm sondern bergen auch ein gesundheitliches Risiko.

In dem Vortrag wird erklärt, welche Rolle das weibliche Mikrobiom hierbei spielt und was dafür getan werden kann, um eine mögliche Fehlbesiedelung wieder auszugleichen. Sehr wichtig ist in diesem Zusammenhang auch eine darmfreundliche und entzündungshemmende Ernährung. Dazu werden auch praktische Alltagstipps weitergegeben.

Zusätzlich werden sowohl kurzfristige Abhilfen als auch längerfristige Maßnahmen vorgestellt, welche ebenfalls lindernd und unterstützend wirken können.

Bitte mitbringen: Trinken, Schreibsachen

Z403

Termin: Mi., 04.10.23, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-



Aua, mein Kopf: mögliche Ursachen und Tipps zur Selbsthilfe

NEU

Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin

Für viele Menschen stellen Migräne und Spannungskopfschmerzen eine große Belastung im Alltag dar.

In diesem Vortrag wird auf mögliche Ursachen eingegangen und es werden Tipps für den Akutfall weitergegeben.

Zudem wird besprochen, welche Maßnahmen längerfristig Linderung verschaffen können. Auch spezielle Übungen und Fußreflexzonen werden gezeigt.

Bitte mitbringen: Trinken, Schreibsachen

Z404

Termin: Fr., 01.12.23, 19 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 10,-

Vortrag

Wohlfühlen – Tag für Tag

NEU

Michael Schlögl

Spätestens wenn der Dreiklang von 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. Der Vortrag ist für Sie die ideale Gelegenheit Ihre Wohlfühl-Inseln im Alltag zu entdecken. Sie erhalten leicht umsetzbare Impulse um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Am Ende des Vortrages stellt Michael Schlögl sein Buch „Wohl + Fühlen, Jahr für Jahr“ kurz vor.

Z405

Termin: Mi., 15.11.23, 19 – 20 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: – gebührenfrei –

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG



Ilse Eherer

Ich komme ursprünglich aus der schönen Steiermark in Österreich. Seit 25 Jahren lebe ich in Bayern, bin verheiratet und habe einen Sohn. Ich habe die Übungsleiter C-Lizenz des BLSV und bin Instruktor für Aroha® und Kaha®. Sport macht mir sehr viel Spaß, ob am Strand oder in der Turnhalle. Meine Freude an der Bewegung an Sie weiterzugeben, ist für mich eine große Bereicherung.

KAHA® und AROHA® Training in Haag

NEU

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen.

Beides sorgt für Stressabbau, Entspannung und Mobilität, ist unkompliziert zu erlernen – für jung und alt – und wird mit toller Musik begleitet. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Halbletturnschuhe und Getränk.

Z410

Termine: Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23, 18 – 19 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 85,-

KAHA® und AROHA® Training in Haag

NEU

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori

Z411

Termine: Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 18 – 19 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5

Dauer: 6 x

Gebühr: € 51,-

Verbundene Tiefenatmung

Gabriele Koller

Der Atem ist eine unserer effektivsten Energiequellen. Atmen ist etwas Selbstverständliches und uns wenig bewusst.

Wir können uns auf die Atmung so konzentrieren, dass wir sie bewusst steuern, indem wir tiefer, schneller oder langsamer atmen. So ergibt sich eine Vielfalt an Möglichkeiten ganz gezielt mehr Sauerstoff und Energie aufzunehmen. Unser Atemvolumen und unsere Atemkraft werden im Laufe der Zeit gesteigert.

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch den verbesserten Gasaustausch werden nicht nur alle Organe besser durchblutet, sondern es findet auch ein besserer Abtransport von Zellrückständen und Abfallstoffen statt. Wir werden vitaler und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein, da seelischer Stress abgebaut wird.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z412

Termine: Di., 17.10. – Di., 21.11.23, 19 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 5 x

Gebühr: € 75,-





Abendkurs

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Brigitte Mitterleitner

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das bewusste Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut. Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst.

Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, warme Socken

Z413

Termine: Do., 12.10. – Do., 07.12.23,
18:30 – 19:45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 8 x

Gebühr: € 80,-

OUTDOORTRAINING

Nordic Walking für Einsteiger in Haag

Ulrike Gänble, DOSB – Übungsleiterin und Naturcoach

Mit Schwung in den Tag und die Natur genießen! Das ist das Motto dieses Kurses. Neben dem Erlernen der Nordic Walking Technik tanken wir mit allen Sinnen den Spätherbst, die Nebelschwaden, den Sonnenaufgang und vielleicht den ersten Frost auf und stärken ganz nebenbei unser Immunsystem bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining. Das Gehen mit Stöcken trainiert ca. 90 % der Gesamtmuskulatur und die Ausdauerfähigkeit und ist aufgrund der geringen Belastung auf die Gelenke für Jedermann geeignet.

Nach dieser erlebnisreichen Stunde an der frischen Luft kann der Tag kommen!

Mitzubringen: Walkingstöcke, gutes Schuhwerk, wetterangepasste bequeme Kleidung

Z431

Termine: Fr., 10.11. – Fr., 08.12.23,
7:30 – 8:30 Uhr

Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper

Dauer: 5 x

Gebühr: € 37,50

YOGA & QIGONG

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

Diese jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.

Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität. Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.

Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich w o h l z u f ü h l e n .

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z440A	Do., 21.09. – Do., 30.11.23, 8:45 – 10:15 Uhr 10 x € 100,-
Z440B	Do., 11.01. – Do., 08.02.24, 8:45 – 10:15 Uhr 5 x € 50,-
Z441A	Do., 21.09. – Do., 30.11.23, 10:30 – 12 Uhr 10 x € 100,-
Z441B	Do., 11.01. – Do., 08.02.24, 10:30 – 12 Uhr 5 x € 50,-



QiGong – Heilsame Bewegung in Attenkirchen

Angelika Eispert

QiGong ist eine überlieferte Bewegungspraxis aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Achtsame Bewegungen verbinden sich mit dem Atem und der Vorstellungskraft und wirken so ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. So werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und wir erfahren Entspannung, Harmonisierung und Stärkung.

Hinweis: Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Erfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

Z442

Termine: Di., 10.10. – Di., 16.01.24,
19 – 20:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen,
Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 12 x

Gebühr: € 120,-

Yoga am Vormittag

SO HAM – der Weg zu mir

Helene Kilger

In diesem Kurs wollen wir unseren Körper auf sanfte und liebevolle Art kräftigen und dehnen. Der Yoga passt sich an dich an und nicht andersherum. Daher kann jede/r Yoga üben, egal welchen Fitnessgrad man hat. Der Stundenaufbau wird an die Teilnehmer:innen angepasst, das ergibt sich im Laufe des Kurses. Zum Anfang der Stunde kommen wir bewusst auf der Matte an und spüren in uns hinein. Mit langsamen, fließenden Bewegungen lockern und mobilisieren wir unsere Muskeln und Gelenke. Unser Körper mag auch gekräftigt und gedehnt werden und das schenken wir ihm auch. Je nach deinem Fitnessgrad bekommst du gerne Alternativen angeboten. Pranayama (Atemübungen) und Tönen für mehr innere Ruhe werden ebenfalls in die Stunde eingebaut. Die ganze Stunde ist ein Fluss aus Strecken, Kräftigen und Reinspüren. Dabei bewegen wir den Körper im Einklang mit dem Atemfluss. Zum Schluss kommt die Endentspannung und danach kehrst du erfrischt in deinen Alltag zurück.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Z443

Termine: Mi., 11.10. – Mi., 22.11.23,
9 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 6 x

Gebühr: € 57,-



YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Tina Schlossorsch

Hatha Yoga führt zum Gleichgewicht von Körper und Geist. Im Vordergrund dieser sanften, meditativen Stunden steht die Verbindung der Atmung mit der Übung, so dass tiefe Entspannung und Wohlbefinden eintreten. Die Yogastunden gliedern sich in eine Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas). Begleitet von der progressiven Muskelrelaxation und Autosuggestion wird die Endentspannung eingeleitet, in der Körper und Geist erneut loslassen dürfen.

Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z444A	Mi., 11.10. – Mi., 13.12.23, 17:30 – 19 Uhr 9 x € 81,-
Z444B	Mi., 10.01. – Mi., 28.02.24, 17:30 – 19 Uhr 7 x € 63,-
Z445A	Mi., 11.10. – Mi., 13.12.23, 19:15 – 20:45 Uhr 9 x € 81,-
Z445B	Mi., 10.01. – Mi., 28.02.24, 19:15 – 20:45 Uhr 7 x € 63,-



Tanja Janeva

Hey, ich bin Tanja und ich liebe was ich tue ;-))

Schon immer genieße ich die Bewegung, das Abenteuer, die Weite, das Unbekannte... Ich folge meinen Impulsen und habe keine Angst vorm Scheitern.

Denn Hey! Ist es nicht das, was uns am Ende stärker und reifer macht?! In meiner Kindheit war ich ein kleiner Wirbelwind (ja manchmal immer noch). Ich war das einzige Mädchen im Fußball Team, habe Schlagzeug gespielt, Regenwürmer gerettet und Miternachts gern mal mein komplettes Zimmer umgestellt.

Man sagt mir, ich unterrichte mit einer unglaublichen Leichtigkeit und Authentizität. Das freut mich!

Yoga, Pilates oder andere Sportarten zu unterrichten, bedeutet für mich wahnsinnig viel Persönlichkeit und Empathie! Ich bringe mich zu 100% ein und möchte für meine Schüler:innen stets das Beste. Ein kleiner Witz hier und da darf auch nicht fehlen. So bin ich halt und ich würde mich für niemanden verstellen. Ich versuche es, einen Ort zu erschaffen, an dem meine Teilnehmer:innen frei sein können, ganz ohne Wertung. Sich erlauben ZU SEIN! Es gibt für mich nichts Schöneres als die strahlenden Augen und die Dankbarkeit der Teilnehmer:innen nach dem Training.

Ja, ich liebe was ich tue!

Yogalates

Tanja Janeva



Sonnengruß oder Powerhouse? Am besten beides!

Yogalates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: Eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Geeignet für: Alle! Ob blutiger Anfänger oder trainierter Yoga oder Pilates-Profi.

in Attenkirchen	
Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Z446A	Mi., 04.10. – Mi., 13.12.23, 8:30 – 10 Uhr 10 x € 95,-
Z446B	Mi., 10.01. – Mi., 14.02.24, 8:30 – 10 Uhr 6 x € 57,-
in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z447A	Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23, 8:30 – 10 Uhr 10 x € 95,-
Z447B	Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 8:30 – 10 Uhr 6 x € 57,-

Yoga-Retreat

Tina Schlossorsch



Nimm Dir ein Wochenende Zeit für Dich und komm mit in die Holledau in den Stadler-Hof um Yoga zu praktizieren und zu meditieren. Wir werden die Stunden mit sanften, meditativen und teils auch etwas forderndem Hathayoga verbringen und darüber sowohl den Körper als auch den Geist in die Harmonie führen. Den Sa.vormittag werden wir zudem mit Wahrnehmungs und Achtsamkeitsübungen verbringen, die dir helfen auch im Alltag entspannt zu bleiben. Jeden Abend wirst du von Klangschalen in eine Traumreise geführt, so dass du gut schlafen kannst. Ergänzend steht dir in der freien Zeit im Haus eine Sauna zur Verfügung oder du kannst in den nahe gelegenen Feldern und Wäldern durchatmen. Die vegetarische Verpflegung sowie Wasser, Tee, Kaffee und Kuchen sind im Preis enthalten; zudem steht dir vor der morgendlichen Yoga-stunde Obst zur Verfügung.

Programm

Freitag 15 Uhr Check in
16:30 Uhr – 18 Uhr: Yoga – „Stress lass nach“
Abendessen
21 Uhr – 22 Uhr: Klangreise mit Klangschalen – „Ankommen“
NACHTRUHE

Samstag 8 Uhr – 9:30 Uhr: Geführte Meditation und Mantrayoga – „Sanfte Tiefe“
Frühstück
10:30 Uhr – 12 Uhr: Workshop: Achtsamkeit und Wahrnehmung
Mittagessen
16 Uhr – 18 Uhr: Yoga – „Diese Welt“ (Erdung)
Abendessen
21 Uhr – 22 Uhr: Klangreise mit Klangschalen
NACHTRUHE



Sonntag 8 Uhr – 9:30 Uhr: Stille Meditation und sanfte Rücken-Yogastunde
Frühstück
11 Uhr – 12 Uhr: Klangreise und Abschlussrunde
Mittagessen

Die Kosten für die Übernachtung sind nicht enthalten. Preise je Zimmertyp zwischen 38€ und 60€ pro Nacht. Bitte bucht eure Zimmer direkt beim Stadler-Hof, Telefon 08754-910020 oder per Mail an info@stadler-hof.de.

Erste Erfahrungen im Yoga sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Es ist gewünscht, dass alle Teilnehmer*innen übernachten. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 19.12.2023.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Hausschuhe

Z448

Termine: Fr., 26.1.24, 16.30 – 22 Uhr
Sa., 27.1.24, 8 – 22 Uhr
So., 28.1.24, 8 – 12 Uhr

Ort: Stadler-Hof, Dorfstr. 15, 84106 Großgundertshausen, Hallertau

Dauer: 3 Tage
Gebühr: € 220,-

Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit



Helene Kilger

In diesem Hatha-Yoga-Kurs wollen wir unseren Körper entspannen und kräftigen. Für mehr Fitness im Körper und Geist sorgen, indem wir unseren Geist erden und ins HIER und JETZT holen und unseren Körper sanft bewegen. Mit Atemübungen bringen wir noch mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in unsere Psyche und gewinnen an Klarheit. Dein Fitnessgrad ist für diesen Kurs nicht wichtig. Dank der zahlreichen Alternativen kann sich Yoga an jeden Menschen anpassen. Hier wollen wir lernen, unsere Grenzen zu erkennen und zu achten und uns Gutes zu tun.

Mit einem Meditations-Abschluss können wir erfrischt der neuen Woche entgegen treten.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Z449

Termine: Mo., 09.10. – Mo., 18.12.23, 19 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 10 x
Gebühr: € 95,-

GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit

Ute Hanauer

Dieser Kurs kräftigt die wirbelsäulenstützende Tiefenmuskulatur, sorgt für mehr Beweglichkeit und eine insgesamt bessere Haltung. Durch die Kräftigungs-, Dehn-, Balance und Atemübungen wird der gesamte Körper angesprochen. Dabei steht nicht nur der gesunde Rücken im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z450A	Di., 12.09. – Di., 19.12.23, 18 – 19 Uhr 12 x, nicht am 19.09.23 € 90,-
Z450B	Di., 30.01. – Di., 30.04.24, 18 – 19 Uhr 10 x, nicht am 05.03.24 € 75,-
Z451A	Di., 12.09. – Di., 19.12.23, 19 – 20 Uhr 12 x, nicht am 19.09.23 € 90,-
Z451B	Di., 30.01. – Di., 30.04.24, 19 – 20 Uhr 10 x, nicht am 05.03.24 € 75,-

Vormittagskurs

Starker Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitness-trainerin, Fachkrankenschwester für Intensivpflege & Anästhesie

„Bewegter Rücken – stabile Mitte“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln über spiral-dynamische Bewegungen trainiert werden. Diese Übungen beleben und energetisieren den gesamten Körper, regen den Stoffwechsel an, kräftigen und massieren die Verdauungsorgane, lösen Verspannungen, mobilisieren und dehnen die Faszien und haben so einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper und Organismus.

Es ist hervorragend geeignet, Haltungs-, Schmerz- und arbeitsbedingte Muskel-Dysbalancen auszugleichen und insbesondere die Körpermitte zu stabilisieren. Dieser Kurs ist für jeden, egal welchen Alters, geeignet. In sanften, anregenden Flows werden Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Beweglichkeit, individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse, trainiert.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Schuhe sind nicht notwendig

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z452	Do., 14.09. – Do., 14.12.23, 9 – 10 Uhr 12 x, nicht am 26.10.23 € 90,-
Z453	Do., 11.01. – Do., 29.02.24, 9 – 10 Uhr 7 x € 52,50

Wirbelsäulengymnastik in Attenkirchen



Tanja Janeva

Ist eine Art des Rückentrainings. Sie vereint die klassischen Elemente des Krafttrainings zum Aufbau einer suffizienten Rumpf und Rückenmuskulatur mit funktionsverbessernden Elementen, wie man sie zum Beispiel auch aus dem Yoga kennt.

Wer im Job und jetzt vor allem auch im Home Office den ganzen Tag nur sitzt, darf seine Wirbelsäule nicht vernachlässigen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

in Attenkirchen	
Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Z454A	Mi., 04.10. – Mi., 13.12.23, 10:15 – 11:15 Uhr 10 x € 75,-
Z454B	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.24, 10:15 – 11:15 Uhr 6 x € 45,-
in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z455A	Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23, 10:15 – 11:15 Uhr 10 x € 75,-
Z455B	Fr., 12.01. – Fr., 23.02.24, 10:15 – 11:15 Uhr 6 x € 45,-



Karin Hanrieder

Mein Name ist Karin Hanrieder, ich bin seit 25 Jahren im Fitness Bereich als Trainerin und Personal-Trainerin tätig. Von Beginn meiner Tätigkeit an bin ich täglich mit dem Wunsch meiner Kunden konfrontiert, gesund, fit und schmerzfrei zu sein. "Gesund" und „fit“ ist Inhalt meines Trainer Berufes, den ich unheimlich gerne immer noch stundenweise ausübe! Es macht mir sehr viel Spaß, den Teilnehmern und Kunden auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Wohlfühl und Lebensqualität zu helfen ... natürlich am liebsten mit der Pilates Methode! Das Thema „schmerzfrei“ ist in meinem Leben und Umfeld seit ein paar Jahren aber immer wichtiger geworden ... vor etwa 10 Jahren bin ich dann auf die Methode von Liebscher & Bracht gestoßen, mit der ich seitdem erfolgreich arbeite. Nach der Ausbildung bei Herrn Liebscher und Frau Bracht verlagerte sich mein Schwerpunkt immer mehr auf die Schmerz- und Bewegungstherapie. So einfach und logisch diese Methode ist, sie funktioniert! Mittlerweile arbeite ich hauptberuflich als „zertifizierte Schmerztherapeutin nach Liebscher und Bracht“ in meiner Praxis in Zolling und der Erfolg gibt mir recht! Die Bewegungstherapie, die wir ab Januar 2024 bei der Vhs Zolling anbieten werden, ist eine einfache Methode für Sie alle, um schmerzfrei zu bleiben oder zu werden! Am Samstag 25.11.2023 lade ich Sie sehr herzlich zu einer Schnupperstunde ein! Genauere Infos im Heft!

Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Karin Hanrieder, Zertifizierte Liebscher und Bracht Schmerztherapeutin

Haben Sie schon von der „Liebscher und Bracht Schmerztherapie“ gehört? Haben Sie Schmerzen und suchen nach den richtigen Bewegungen, die Ihnen helfen, Ihren Schmerzen entgegenzuwirken? Oder wollen Sie einfach nur präventiv lernen, was Ihnen hilft, ein gesundes, schmerzfreies Leben zu führen? Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die aktiv etwas für einen gesunden Körper tun wollen! Und natürlich für alle, die die eventuell schon bekannten Übungen der

Methode in einer Gruppe unter Anleitung regelmäßig ausüben wollen! Hier lernen oder wiederholen Sie sanfte, konsequente Bewegungen und Dehnungen, die Ihnen dabei helfen werden, sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper zu fühlen! Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z456	Sa., 25.11.23, 17:30 – 18:30 Uhr Kostenlose Schnupperstunde!
Z467	Mo., 08.01. – Mo., 19.02.24, 17 – 18 Uhr 6 x € 57,-

FITNESS/KRAFT/AUSDAUER

Fit mit Baby/ Kind

Sie möchten Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Liane Emmersberger, Gesundheits und Fitness-trainerin, zertifizierte Kinästhetik Trainerin mit Unterrichtsqualifikation Kinästhetik Infant Handling, Stillberaterin/Elterencoach

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter, mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus, geeignet. Die Kinder werden in den Kurs einbezogen und helfen der Mutter/ dem Vater bei den Kräftigungsübungen. So bleibt der Spaß auch nicht aus!

Fit mit Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach Geburt und darüber hinaus. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz.

Diese Stunde ist für jede Mama nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z458	Do., 14.09. – Do., 14.12.23, 10:10 – 11:10 Uhr 12 x, nicht am 26.10. € 90,-
Z459	Do., 11.01. – Do., 29.02.24, 10:10 – 11:10 Uhr 7 x € 52,50

PILATES

Sie wollen sich in Ihrem Körper wieder wohler fühlen? Sie sind bereit, sich auf sanfte Bewegungen, Kräftigungsübungen und Dehnungen einzulassen? Sie haben Schmerzen zum Beispiel im Rücken oder der Schulter, denen Sie entgegenarbeiten wollen oder sollen?

Dann ist die Methode nach Joseph Pilates perfekt für Sie!

Pilates ist eine sanfte Möglichkeit, Ihrem Körper und Ihrer Seele genau das zu geben, was sie als Ausgleich zu Beruf und Alltag brauchen! Versuchen Sie es! Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z460	Do., 28.09. – Do., 01.02.24, 10 – 11 Uhr 14 x, nicht am 14.12. u. 21.12. € 105,-
	Kerstin Forster
Z462	Di., 19.09. – Di., 12.12.23, 8:30 – 9:30 Uhr 11 x € 82,50
Z463	Di., 09.01. – Di., 20.02.24, 8:30 – 9:30 Uhr 6 x € 45,-
Z464	Do., 21.09. – Do., 14.12.23, 18 – 19 Uhr 12 x € 90,-
Z465	Do., 11.01. – Do., 22.02.24, 18 – 19 Uhr 6 x € 45,-

in Attenkirchen

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
	Stefanie Spachtholz
Z466	Mo., 25.09. – Mo., 18.12.23, 18:30 – 19:30 Uhr 12 x € 90,-
Z466-2	Mo., 08.01. – Mo., 19.02.24, 18:30 – 19:30 Uhr 6 x € 45,-

in Zolling

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z467	Stefanie Spachtholz Di., 26.09. – Di., 12.12.23, 18 – 19 Uhr 10 x € 75,-
Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z468	Karin Hanrieder Do., 28.09. – Do., 01.02.24, 17:30 – 18:30 Uhr 14 x, nicht am 14.12. u. 21.12. € 105,-



BODYART® Training

by Robert Steinbacher

Kerstin Forster

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird.

Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z470A	Do., 21.09. – Do., 14.12.23, 19 – 20 Uhr 12 x € 90,-
Z470B	Do., 11.01. – Do., 22.02.24, 19 – 20 Uhr 6 x € 45,-

MOBILITY Fitness – Wartung für den Körper

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B,
Bewegung und Haltung

Mit diesem aktiven Ganzkörpertraining werden alle Gelenke und Muskulaturen bewegt und gepflegt. Somit können Verspannungen und daraus resultierende Schmerzen positiv beeinflusst werden. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf Körperregionen wie Schultern, Rücken und Hüfte. Aber auch die anderen Bereiche werden mit in das Training einbezogen. Das Resultat ist eine gute Gelenkigkeit – und Beweglichkeit im Ganzkörperbereich und wirkt sich somit positiv auf die gesamte Körpergesundheit aus.

Trainiert wird in abgestimmten Flows mit unterschiedlicher Intensität und Wiederholung. Geeignet für Jeden!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Sportkleidung, evtl. Handtuch

Z472	Termine: Mi., 04.10. – Mi., 31.01.24, 19:30 – 20:30 Uhr Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal Dauer: 15 x Gebühr: € 112,50
-------------	--

Fit und zufrieden ins Wochenende

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B,
Bewegung und Haltung

Das Wochenende steht an und Sie wollen vorher noch einmal etwas für sich tun? Energie und Kraft tanken? Sich selbst spüren? Sie erwarten 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!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

Z474	Termine: Fr., 06.10. – Fr., 15.12.23, 8:30 – 9:45 Uhr Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal Dauer: 10 x Gebühr: € 106,-
-------------	---

HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

in Attenkirchen	
Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Z478	Mo., 25.09. – Mo., 18.12.23, 19:45 – 20:45 Uhr 12 x € 90,-
Z478-2	Mo., 08.01. – Mo., 19.02.24, 19:45 – 20:45 Uhr 6 x € 45,-

Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund. Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch.

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z480	Mo., 18.09. – Mo., 18.12.23, 20 – 21 Uhr 13 x € 97,50
Z481	Mo., 08.01. – Mo., 19.02.24, 20 – 21 Uhr 6 x € 45,-





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.

Indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch



Charanjit Heer

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 20€ bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Z500

Termin: Di., 21.11.23, 17:30 – 22 Uhr

Gebühr: € 60,-

Asiatische Küche



Thuy Nga Vu, *Gastronomin*

Heute kochen wir zwei Klassiker aus der asiatischen Küche. Als Vorspeise bereiten wir Glasnudelsuppe mit Hühnerfleisch, Mu-Err Pilzen, Tong-ku Pilzen, Lauchzwiebeln und Koriander zu. Als Hauptspeise wird Rotes Thai Curry mit Garnelen oder Hühnerbrust, Kokosmilch, Zitronengras, Zitronenblätter, Gemüse und Kräuter gekocht. Zur Abrundung des Menüs gibt es frisches asiatisches Obst.

Zum Essen werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht. Die Materialkosten betragen 22 Euro pro Person und sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Z501

Termin: Fr., 24.11.23, 18 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 47,-

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Workshop

Moderne Kalligrafie



Helena Berghammer



Die Kalligrafie ist die Kunst des schönen Schreibens. Bei der Modernen Kalligrafie werden Linienraster der klassischen Kalligrafie aufgebrochen, Buchstaben unregelmäßig zu Schreibschrift verbunden und mit Strichstärken und Formen gespielt. Daraus entwickeln sich verschiedene Stile. Diese können beispielsweise lässig, elegant oder verspielt wirken.

Die Moderne Kalligrafie findet oft Anwendung bei festlichen Anlässen z.B. in Form von Einladungen oder Namensschildern und wird mit der Spitzfeder geschrieben. In diesem Kurs erlernst du Schritt für Schritt die Grundlagen der Modernen Kalligrafie. Nach einer kurzen Einführung über die Materialien starten wir mit Aufwärmübungen in die Praxis. Anschließend gehen wir über zu den Grundformen, die die Basis für die Klein- und Großbuchstaben bilden. Nachdem du die einzelnen Buchstaben mit der Feder geschrieben hast, lernst du diese zu verbinden. Zum Abschluss des Kurses setzt

du dein Erlerntes in einem kleinen Kalligrafie Projekt um.

Ich freue mich schon darauf mit dir die Feder zu schwingen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Wassergefäß, Geodreieck, langes Lineal, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Pinsel, Feuerzeug, Spitzfeder (Nikko G), Federhalter (Oblique Federhalter), schwarze Tinte (z.B. Pelikan 4001), schwarze Tusche, Aquarellpapier (z.B. Gerstaecker No3 200g/m²), weißes Übungspapier (z.B. Smart Print Paper 50g/m²). Kann als Materialpaket im Kurs erworben werden (ca. 15-20 €; Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben).

Z520

Termin: Sa., 07.10.23, 9:30 – 17:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 78,-

Der Hopfen – das Gold der Hallertau

Und eine Arzneipflanze!

Marianne Maierhofer, *Hauswirtschaftsmeisterin, 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.

Bitte mitbringen: Gartenschere, evtl. Wickeldraht, wenn vorhanden

Z525

Termin: Mo., 18.09.23, 19 – 22 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau

Gebühr: € 36,-

Foto: Markus Spiske / unsplash





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.

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

Die Anmeldung für die Instrumentalkurse zum Herbst-/ Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahr-/ Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.

Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahr-/ Sommersemesters erforderlich.

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
Blockflöte	19 €	28 €	16 €
Gitarre	20 €	bei Bedarf	-
Geige	23 €	34 €	19,50 €
Klavier	23 €	34 €	-

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Blockflötenunterricht mit Elise-Anne für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene

Elise-Anne Winkelmeier

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.

Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.



Z540

Termine: Di., 10.10. – Di., 06.02.24,
13 – 14 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 15 x

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

für Kinder:

Gitarre spielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schüleralltags zu schaffen.

Den 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.

Ort	Jugendhaus Zolling, Moos- burger Straße 10, Raum 2/ DG
Z550	Mo., 25.09. – Mo., 19.02.24, 12 – 21 Uhr 18 x
Z554	Di., 26.09. – Di., 27.02.24, 9 – 12 Uhr 18 x



Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Zolling für Kinder ab 6 Jahren

Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird.



Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel.

Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.

Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.

Z560

Termine: Fr., 15.09. – Fr., 23.02.24,
12 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 16 x, nicht am 22.09.23,
17.11.23 und 09.02.24

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Attenkirchen

Kristina Hölzl

Z561

Termine: Do., 14.09. – Do., 22.02.24,
17:45 – 19:15 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 16 x, nicht am 21.09., 16.11.,
21.12. und 08.02.



Halbjahreskurs

Geige in Zolling für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Geige für Anfänger

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.



Geige für Fortgeschrittene

Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

Dieser Schnupper-Unterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen. Für eine 2er-Gruppe beträgt die Unterrichtszeit 30 Minuten und für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern 45 Minuten.

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z575S	Do., 12.10. – Do., 26.10.23, 14 – 14.30 Uhr 3 x € 54,-
Z576S	Do., 25.01. – Do., 08.02.24, 14 – 14.30 Uhr 3 x € 54,-

„Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel – Chor der vhs

Kristina Hölzl

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund – besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter.

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen.

Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant.

Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen um die Chorifeen zu ergänzen.

Z599

Termine: Do., 14.09. – Do., 22.02.24,
19:30 – 21 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 16 x, nicht am 21.09., 16.11., 21.12. und 08.02.

Gebühr: € 96,- bei 15 – 18 Tn
€ 88,- bei 19 und mehr Tn

Z570

Termine: Do., 21.09. – Do., 22.02.24,
14 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 18 x, nicht am 21.12.23



SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

BEWEGUNG

Kindertanz in Zolling

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.

Bitte mitbringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z620A	Mi., 27.09. – Mi., 06.12.23, 15 – 16 Uhr 10 x € 50,-

für Kinder von 3 – 4 Jahren

Z620B	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.24, 15 – 16 Uhr 6 x € 30,-
--------------	--

für Kinder von 3 – 5 Jahren

Z623A	Di., 26.09. – Di., 12.12.23, 15:30 – 16:30 Uhr 10 x € 50,-
--------------	---

Z623B	Di./Mo., 09.01. – 19.02.24, 15:30 – 16:0 Uhr 6 x € 30,-;
--------------	---

für Kinder von 5 – 6 Jahren

Z621A	Mi., 27.09. – Mi., 06.12.23, 16 – 17 Uhr 10 x € 50,-
--------------	---

Z621B	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.24, 16 – 17 Uhr 6 x € 30,-
--------------	--

für Kinder von 7 – 8 Jahren

Z622A	Mi., 27.09. – Mi., 06.12.23, 17 – 18 Uhr 10 x € 50,-
--------------	---

Z622B	Mi., 10.01. – Mi., 21.02.24, 17 – 18 Uhr 6 x € 30,-
--------------	--



Foto: Sandeep - unsplash

Yoga für Kinder

von 6 – 7 Jahren, in Wolfersdorf

Helene Kilger

Yoga für Kinder von 6 bis 7 Jahren ist eine schöne Möglichkeit, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit gezielten, spielerischen Körperhaltungen, auszuleben. Wir arbeiten an der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers. Yoga hilft den Kindern, sich von den Ablenkungen des Alltags zu lösen und zur eigenen Mitte zu finden. Jede Yogastunde ist eine kleine Reise, auf der wir verschiedene Tiere entdecken und sie nachmachen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.
Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk.

Z624

Termine: Di., 10.10. – Di., 21.11.23,
15 – 16 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 6 x
Gebühr: € 42,-

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.
Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk.

Z625

Termine: Di., 10.10. – Di., 21.11.23,
16 – 17 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 6 x
Gebühr: € 42,-

Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

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: Matte, Kuschedecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z626	Mo., 09.10. – Mo., 04.12.23, 18 – 19 Uhr 8 x € 56,-
Z627	Mo., 15.01. – Mo., 26.02.24, 18 – 19 Uhr 6 x € 42,-

Yoga für Kinder

von 8 – 10 Jahren, in Wolfersdorf

Helene Kilger

Wir gehen zu Anfang jeder Stunde auf ein bestimmtes Thema aus dem Alltag ein, um uns selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.



VHS IN EIGENER SACHE – FÖRDERUNG DER ERWACHSENENBILDUNG

Art 1 EbFöG: Begriff und Aufgaben der Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens.

- Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen.
- Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot er-

streckt sich auf persönliche, gesellschaftlich, politische und berufliche Bereiche.

- Sie
 - ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten,
 - fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit,
 - führt zum Abbau von Vorurteilen und
 - befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns.
- Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.

Eine Einrichtung der Erwachsenenbildung ist dann förderungsfähig, wenn sie planmäßig und beständig pädagogische Arbeit leistet und jedermann offen steht.

Veranstaltungen der Erwachsenenbildung sind öffentlich so anzukündigen, dass aus Überschrift und ergänzender Bemerkung die pädagogische Zielsetzung eindeutig zu erkennen ist.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN MIT KUNDENINFORMATIONEN FÜR VERTRÄGE ÜBER DIE TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN DER VHS MOOSBURG E.V.

1. Geltungsbereich

- 1.1 Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Moosburg e.V. (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder 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 Angebote 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 Anmeldebestä-

tigung 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 zurückerstateten.

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 Er-

stattung der betroffenen Kurseinheiten eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen.

7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung können zusätzliche Kosten anfallen, die dem Kunden vorab mitgeteilt werden.

8. Nutzungsrechte

- 8.1 Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen werden.
- 8.2 Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus aufzuzeichnen oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

9. Mängelhaftung

Für Sach- oder Rechtsmängel an der Veranstaltung haftet die vhs nach den gesetzlichen Bestimmungen, soweit sich aus Ziffer 10 nichts anderes ergibt.

10. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

- 10.1 Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt
 - bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
 - bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
 - aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes geregelt ist,
 - aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz. 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 Bundesre-

publik 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., Stadt- platz 2, 85368 Moosburg (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung 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 Da-

ten 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 Stel-

lung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen 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 „SCHLÜSSEL- KOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN“⁽¹⁾

Der Europäische Rahmen für Schlüsselkompetenzen ist ein Dokument, das die zentralen Kompetenzen benennt und definiert, über die jede Bürgerin und jeder Bürger verfügen sollte. Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen sind eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die an das jeweilige Umfeld angepasst sind. Besonders benötigt werden diese Kompetenzen für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, die soziale Eingliederung, den aktiven Bürgersinn und die Beschäftigung.

Schlüsselkompetenzen spielen in einer Wissensgesellschaft eine wichtige Rolle, denn sie garantieren eine größere Flexibilität der Erwerbsbevölkerung. Die Erwerbstätigen benötigen diese Flexibilität, um sich schneller an ein Umfeld anpassen zu können, das durch ständigen Wandel und starke Vernetzung gekennzeichnet ist.

Außerdem sind diese Kompetenzen ein wichtiger Faktor für Innovation, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit und tragen zur Motivation und Jobzufriedenheit der Arbeitskräfte und zur Qualität der Arbeit bei.

Schlüsselkompetenzen sollen erworben werden von:

- Jugendlichen am Ende ihrer Grund(aus)bildung, denn die Kompetenzen sollen sie für das Erwachsenenleben, insbesondere das Arbeitsleben, rüsten und gleichzeitig eine Grundlage für das weitere Lernen bilden;
- Erwachsenen, da sie während ihres gesamten Lebens ihre Schlüsselkompetenzen weiterentwickeln und aktualisieren sollen.

Acht Schlüsselkompetenzen

Der europäische Referenzrahmen umfasst acht Schlüsselkompetenzen und definiert das Wissen, die Fähigkeiten und Einstellungen, die für die einzelnen Kompetenzen benötigt werden.

- **Muttersprachliche Kompetenz** ist die Fähigkeit, Konzepte, Gedanken, Gefühle, Tatsachen und Meinungen sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken und interpretieren zu können (hören, sprechen, lesen und schreiben) und sprachlich ange-

messen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.

- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz ist die Beherrschung und Anwendung von Wissen und Methoden, um die natürliche Welt zu erklären. Sie umfasst das Verstehen von durch menschliche Tätigkeiten ausgelösten Veränderungen und das Verantwortungsbewusstsein als Bürger.
- **Computerkompetenz** umfasst die sichere und kritische Anwendung der Technologien der Informationsgesellschaft (TIG) und daher die Beherrschung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT).
- **Lernkompetenz** – „Lernen lernen“ – ist die Fähigkeit zu lernen und das eigene Lernen sowohl alleine als auch in der Gruppe nach seinen eigenen Ansprüchen zu organisieren und sich dabei der Methoden und Möglichkeiten bewusst zu sein.
- **Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz (einschließlich Gesundheitskompetenz).** Soziale Kompetenz umfasst persönliche, zwischenmenschliche und interkulturelle Kompetenzen und betrifft alle Formen von Verhalten, die es Einzelpersonen ermöglichen, in effizienter und

konstruktiver Weise am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Sie steht im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen. Das Verständnis für Verhaltensweisen und Umgangsformen in verschiedenen Umfeldern, in denen sich die Persönlichkeit entwickelt, ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Bürgerkompetenz, die auf der Kenntnis der sozialen und politischen Konzepte und Strukturen (Demokratie, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Staatsbürgerschaft und Bürgerrechte) beruht, rüstet den Einzelnen für eine aktive und demokratische Beteiligung am staatsbürgerlichen Leben.

- **Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz** ist die Fähigkeit, Ideen in Taten umzusetzen. Dies erfordert Kreativität, Innovation und Risikobereitschaft sowie die Fähigkeit, Projekte zu organisieren und durchzuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Einzelne ist sich seines Arbeitsumfelds bewusst und ist in der Lage, Chancen zu ergreifen. Unternehmerische Kompetenz ist die Grundlage für die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse, die diejenigen benötigen, die eine gesellschaftliche oder gewerbliche Tätigkeit begründen oder dazu beitragen. Dazu sollte ein Bewusstsein für ethische Werte und die Förderung einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung gehören.
- **Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit** beinhalten die Anerkennung der Bedeutung des künstlerischen Ausdrucks von Ideen, Erfahrungen und Gefühlen durch verschiedene Medien (Musik, darstellende Künste, Literatur und visuelle Künste).

Diese Schlüsselkompetenzen sind unabhängig voneinander, jedoch fördern sie alle kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiven Umgang mit Gefühlen.

¹ siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006], http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm



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.

DIE LERNZIELE UNSERER KURSE ORIENTIEREN SICH AN DEN „SCHLÜSSEL- KOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN“⁽¹⁾

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 (08761-72250)**
- durch **Anmeldung per Fax (08761-7225-14)**
- 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.



September 2023

Freitag, 15.09.23

1006-1 18:00 Workshop: LGBTIQ*

Mittwoch, 20.09.23

1006-2 17:00 Workshop: LGBTIQ*

Freitag, 29.09.23

1006-3 17:00 Workshop: LGBTIQ*

Oktober 2023

Dienstag, 17.10.23

1001 19:00 Multivisionsshow: Schokolade fair naschen

1304 19:00 Online: ETFs Einführung

Mittwoch, 18.10.23

1102 17:00 Besichtigung: Nahwärmenetz Moosburg

Samstag, 21.10.23

1003 10:00 Workshop: Der Haus- garten – mehr als ein Hobby!

1504 14:00 Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum im Haus der Heimat

1505 14:00 Führung durch das Haus der Heimat

Dienstag, 24.10.23

1305 19:00 Online: ETFs Vertiefung

1301 19:30 Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung / Vorsorgevollmacht

Samstag, 28.10.23

1004 10:00 Tagesworkshop: Milch- werkstatt. Käse, Joghurt, Butter und Quark selber machen

November 2023

Dienstag, 07.11.23

1000 19:00 Studium Generale

Freitag, 10.11.23

1204 19:30 Erfahrungsbericht: Be- treuung von DDR-Flüchtlingen in Ungarn 1989

Sonntag, 12.11.23

1601 16:00 Vortrag: Vom Atlantik zur Ostsee. Eine Lappland-durchquerung

Dienstag, 14.11.23

1005 18:30 Vortrag: Ein Zamperl soll es werden! Der Weg zum passenden Familienhund

Samstag, 18.11.23

1501 13:30 Kirchenführung St. Kastulus

Dienstag, 21.11.23

1302 19:30 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

Samstag, 25.11.23

1500 14:00 Stadtführung Moosburg

Dezember 2023

Dienstag, 12.12.23

1303 19:30 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Januar 2024

Samstag, 20.01.24

1602 18:00 Vortrag: Orkney – Ein schottisches Inselabenteuer

Sonntag, 21.01.24

1503 16:00 Führung durch das Heimat- museum

Samstag, 27.01.24

1506 14:00 Stalag VII A – Führung

Februar 2024

Samstag, 03.02.24

1007 14:00 Queer Afternoon



September 2023

2001 n.V. Bewerbungstraining

2002 n.V. Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

Samstag, 23.09.23

2502 10:00 SocialMedia – Medien- kompetenz für Eltern

Samstag, 30.09.23

2200 09:00 Word Grundlagen für Anfänger

2204 18:00 Office 365 – Eine Einführung

Oktober 2023

Donnerstag, 05.10.23

2007 19:00 Mit emotionaler Gesprächs- führung leichter ans Ziel

Donnerstag, 12.10.23

2008 19:00 Mangel an Zeit ist ein Mangel an Prioritäten

Samstag, 14.10.23

2503 10:00 SocialMedia – Level 1

2250 13:30 Audacity – Recording und pro- fessionelle Audiotbearbeitung kostenlos

2253 14:30 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Mittwoch, 18.10.23

2400 18:00 Python Grundlagenkurs

Freitag, 20.10.23

2003 15:00 Plötzlich Führungskraft – Module 1-3. Modul 1: Erfolgsmanagement

Samstag, 21.10.23

2504 10:00 Digitaler Nachlass – was pas- siert mit meinen Daten wenn ich nicht mehr bin

2300 12:30 Mein Android – auf Tablet und Smartphone

Samstag, 28.10.23

2010 09:00 Grundlagen einer erfolgreichen Rhetorik

November 2023

Dienstag, 07.11.23

2110 18:30 Lohn und Gehalt (1)

2111 18:30 Lohn und Gehalt (2)

2100 18:30 Finanzbuchführung (1)

2101 18:30 Finanzbuchführung (2)

2124 18:30 Controlling

2125 18:30 Betriebliche Steuerpraxis

2126 18:30 Personalwirtschaft

2120 18:30 Einnahmen-Überschussrech- nung (EÜR)

2121 18:30 Kosten- und Leistungsrech- nung

2122 18:30 Finanzwirtschaft

2123 18:30 Bilanzierung

Freitag, 10.11.23

2500 18:00 ChatGPT – Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand

2550 18:00 Projektmanagement nach GPM/IPMA

Samstag, 11.11.23

2011 09:00 Richtig kommunizieren

2301 09:00 Tablet und Smartphone für Fortgeschrittene

2201 09:00 Excel-Grundlagen für Anfänger

Dienstag, 14.11.23

2255 18:00 Retten Sie Ihre alten Aufnah- men – Dias, Negative und Fotos digitalisieren. Einfach, schnell und perfekt. Fotogra- fieren statt scannen

Samstag, 18.11.23

2004 09:00 Plötzlich Führungskraft – Modul 2: Change Manage- ment

Dienstag, 21.11.23

2102 18:30 Finanzbuchführung (3) – Lexware

2103 18:30 Finanzbuchführung (3) – DATEV

2112 18:30 Lohn und Gehalt (3) Lexware

2113 18:30 Lohn und Gehalt (3) DATEV

Donnerstag, 23.11.23

2402 18:30 Von der Idee zum PC – Notebooks & PCs aufrüsten oder selbst bauen leicht ge- macht

Samstag, 25.11.23

2306 14:00 Erste Schritte mit dem iPhone und iPad

2251 14:00 Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Dezember 2023

Samstag, 02.12.23

2202 09:00 Excel-für Fortgeschrittene

2302 10:30 Smartphones sicher beherrschen

2305 14:30 Apple IOS versus Windows – und die Apple Welt verstehen lernen

Dienstag, 05.12.23

2009 18:00 Ja, nein, vielleicht, ich weiß nicht, ... – Entscheidungen treffen im Berufsleben



Termine

Samstag, 09.12.23

2303 14:30 Die Welt der Apps – holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

Montag, 11.12.23

2501 19:00 ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte

Januar 2024

Mittwoch, 10.01.24

2401 18:00 Python für Fortgeschrittene

Samstag, 13.01.24

2203 09:00 Briefe schreiben und versenden: OUTLOOK und WORD erfolgreich anwenden

2252 10:30 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Mittwoch, 17.01.24

2254 18:00 Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Samstag, 20.01.24

2005 09:00 Plötzlich Führungskraft – Modul 3: Situationsgerechtes Führen

Samstag, 27.01.24

2304 14:30 Tablet statt PC oder Laptop?

Februar 2024

Montag, 05.02.24

2006 17:00 Mentale Stärke im Beruf und im Privatleben – Denken wie die Profis



Sprachen

September 2023

Montag, 25.09.23

3305 08:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 4

3306 09:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 7

3311 10:00 Un corso per rinfrescare l'italiano

3312 11:30 Un corso per rinfrescare l'italiano

3300 16:15 Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

3309 17:15 Allegro nuovo A2, ab Lektion 4

3307 18:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion 3

3310 19:00 Con piacere nuovo B1/B2

3308 20:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion 3

Donnerstag, 28.09.23

310 18:00 Einstufungsberatung für Englischkurse

Freitag, 29.09.23

3301 14:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

3304 15:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 3

3313 16:00 Un corso per rinfrescare l'italiano

3100 17:00 Einstufungsberatung für Englischkurse

3314 17:00 Un corso per rinfrescare l'italiano

Samstag, 30.09.23

3600 16:00 Arabisch für Anfänger:innen

Oktober 2023

Montag, 02.10.23

3511 19:00 El curso en vivo (B1)

Donnerstag, 05.10.23

3120 09:00 Good morning – 9 o'clock talk (B2 / C1) Conversation course

3303 09:00 Italienisch für Weiterlernende und Wiedereinsteigende (A1)

3111 10:30 Englisch mit Zeit und Muße für Teilnehmende 60+. B1

3302 10:30 Italienisch für Anfänger:innen (A1)

3118 15:00 Speakout B2 conversation course

3113 18:00 An Evening chatterbox – Konversationskurs (B1)

3117 19:30 Business English B1/B2

Freitag, 06.10.23

3500 09:00 Spanisch für Anfänger:innen

3501 10:30 Spanisch für den Urlaub A1 für Anfänger:innen

Montag, 09.10.23

3201 09:00 Französisch on y va! A2

3109 09:00 Let's Enjoy English A2.2

3104 18:00 English Network Now A2.1 ab Lektion 4

3200 18:00 Französisch für Anfänger:innen

3204 19:00 Französisch Auffrischung und Konversation für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Dienstag, 10.10.23

3102 09:00 Great A1. Englisch für den Alltag

3205 10:15 On s'intéresse à tout en français! Vous aussi? für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

3202 19:00 Französisch auf Niveaustufe A2

3101 18:00 Key A.1. Englisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

3114 18:30 Everyday english – online. Buch- und Konversationskurs auf mittlerem Niveau

3507 18:30 Conversación, lecturas y repaso de gramática (B1)

3110 19:30 In Conversation A2/B1

Donnerstag, 12.10.23

3116 09:00 In Conversation – a mix of interesting topics to talk about. A book and conversation course at intermediate level

3122 19:00 Let's keep talking! A conversation course for upper intermediate and above

3512 19:30 Con gusto nuevo B2

Freitag, 13.10.23

3610 16:30 Deutsche Gebärdensprache – visuelle wunderschöne Sprache – Grundkurs am Wochenende für Anfänger:innen

3502 18:30 Con gusto nuevo A2 ab Lektion 4

Samstag, 21.10.23

3642 19:00 Türkisch für Fortgeschrittene (A2)

Freitag, 27.10.23

3640 18:00 Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Anfänger:innen

Samstag, 28.10.23

3700 10:00 Die sieben Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses Workshop

3701 14:00 Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum? Workshop

November 2023

Dienstag, 07.11.23

3620 21:00 Koreanisch für Nachteulen, für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Sonntag, 12.11.23

3644 09:00 Konuşma kulübü (ab Niveau A1). Türkisch Konversation

3641 10:30 Türkisch – Lektürekurs (A1)

Mittwoch, 22.11.23

3112 17:00 English intermediate course (B1)



Deutsch & Integration

September 2023

Dienstag, 12.09.23

3040F0 13:30 Deutsch (Aufbaumodul 3). Kurs Nr. 70 – am Nachmittag

Freitag, 15.09.23

3060B 18:30 Deutsch als Zweitsprache – C1 Teil 3 – am Abend

Montag, 18.09.23

3014I2 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 9). Kurs Nr. 71 – am Vormittag

Montag, 25.09.23

3040E7 08:30 Deutsch (Aufbaumodul 2). Kurs Nr. 73 – am Vormittag

Dienstag, 26.09.23

3040C6 08:30 Deutsch (Basismodul 3). Kurs Nr. 75 – am Vormittag

Oktober 2023

Mittwoch, 04.10.23

3061 18:30 Deutsch als Zweitsprache – C1. Teil 1 – am Abend

3040G9 08:30 Deutsch (Orientierungskurs). Kurs Nr. 69 – am Vormittag; Abschlusstest: Leben in Deutschland

Donnerstag, 05.10.23

3040E4 18:00 Deutsch (Aufbaumodul 2). Kurs Nr. 72 – am Abend

Dienstag, 10.10.23

3021 09:00 Deutsch für Anfänger:innen. Niveau A1


Mittwoch, 11.10.23

3040C3 18:00 Deutsch (Basismodul 3). Kurs Nr. 74 – am Abend

Samstag, 14.10.23

3041H0 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1. Kurs Nr. 67 – Prüfung

Montag, 16.10.23

3051 08:30 (DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B2. Berufsbezogener Sprachkurs

3040G2 18:00 Deutsch (Orientierungskurs). Kurs Nr. 67 – am Abend

Freitag, 27.10.23

3041H1 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1. Kurs Nr. 71 – Prüfung

Samstag, 28.10.23

3041H2 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1. Kurs Nr. 70 – Prüfung

November 2023
Montag, 06.11.23

3014J7 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Orientierungskurs). Kurs Nr. 71 – am Vormittag

3040G0 13:30 Deutsch (Orientierungskurs). Kurs Nr. 70 – am Nachmittag; Abschlusstest: Leben in Deutschland

Dienstag, 07.11.23

3040F7 08:30 Deutsch (Aufbaumodul 3). Kurs Nr. 73 – am Vormittag

Mittwoch, 08.11.23

3040D6 08:30 Deutsch (Aufbaumodul 1). Kurs Nr. 75 – am Vormittag

Mittwoch, 15.11.23

3071 14:00 Einbürgerungstest

Donnerstag, 23.11.23

3042I0 09:00 Test Leben in Deutschland

Montag, 27.11.23

30401A 08:30 Deutsch für Anfänger:innen (Basismodul 1). Kurs Nr. 76 – am Vormittag

Dezember 2023
Montag, 04.12.23

3011A 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 1). Kurs Nr. 77 – am Vormittag (100 Unterrichtsstunden)

3042I1 09:00 Test Leben in Deutschland. Kurs Nr. 71 – Vormittagskurs

Donnerstag, 07.12.23

3040D3 18:00 Deutsch (Aufbaumodul 1). Kurs Nr. 74 – am Abend

Freitag, 08.12.23

3040F4 18:00 Deutsch (Aufbaumodul 3). Kurs Nr. 72 – am Abend

Samstag, 09.12.23

3041H3 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1. Kurs Nr. 73 – Prüfung

Mittwoch, 13.12.23

3040E6 08:30 Deutsch (Aufbaumodul 2). Kurs Nr. 75 – am Vormittag

Dienstag, 19.12.23

3042I3 18:00 Test Leben in Deutschland

3042I2 18:00 Test Leben in Deutschland. Kurs Nr. 67 – Abendkurs

Januar 2024
Montag, 08.01.24

3040G7 08:30 Deutsch (Orientierungskurs). Kurs Nr. 73 – am Vormittag

Montag, 15.01.24

30402A 18:00 Deutsch für Anfänger:innen (Basismodul 1). Kurs Nr. 78 – am Abend

Dienstag, 16.01.24

3011B 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 2). Kurs Nr. 77 – am Vormittag

30401B 09:00 Deutsch für Anfänger:innen (Basismodul 2). Kurs Nr. 76 – am Vormittag

Mittwoch, 17.01.24

3062 18:30 Deutsch als Zweitsprache – C1. Teil 2 – am Abend

Samstag, 20.01.24

3041A 09:00 Prüfungsvorbereitung telc Deutsch A2-B1

Montag, 22.01.24

30403A 13:30 Deutsch für Anfänger:innen (Basismodul 1). Kurs Nr. 79 – am Nachmittag

Samstag, 27.01.24

3041 08:00 Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1

Mittwoch, 31.01.24

3040F6 08:30 Deutsch (Aufbaumodul 3). Kurs Nr. 75 – am Vormittag

Februar 2024
Samstag, 03.02.24

3022 09:00 Prüfung telc Deutsch A1

Freitag, 09.02.24

3042I4 09:00 Test Leben in Deutschland. Kurs Nr. 73

Dienstag, 20.02.24

3011C 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 3). Kurs Nr. 77 – am Vormittag

Mittwoch, 21.02.24

3072 14:00 Einbürgerungstest

3040E3 18:00 Deutsch (Basismodul 3). Kurs Nr. 74 – am Abend

Montag, 26.02.24

30404A 08:30 Deutsch für Anfänger:innen (Basismodul 1). Kurs Nr. 80 – am Vormittag

30401C 09:00 Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 3). Kurs Nr. 76 – am Vormittag

September 2023
Dienstag, 12.09.23

4300 18:15 Rücken & Gelenke in Balance

4032 19:30 Vit Yoga

Donnerstag, 14.09.23

4352A 19:00 Zumba® – am Donnerstagabend

Freitag, 15.09.23

4301 08:30 Rücken & Gelenke in Balance

4302 09:45 Rücken & Gelenke in Balance

4353A 10:00 Zumba®

4354A 19:00 Zumba® – am Freitagabend

Dienstag, 19.09.23

4334 08:30 Wake-up – Step für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

4325 09:20 Pilates & Co zur Kräftigung und Formung der Figur

Mittwoch, 20.09.23

4355A 10:00 Zumba® – GOLD

Donnerstag, 21.09.23

4510 18:00 Wildkräuterabend – Die Kraft der Wildpflanzen

4226 19:00 Essen und Trinken bei Demenz: Mit allen Sinnen genießen.

Mittwoch, 27.09.23

4220 19:00 Hüftgelenkersatz – eine medizinische Erfolgsgeschichte

Donnerstag, 28.09.23

4509 18:00 Brot backen im Holzofen und im Steinbackofen

Oktober 2023
Mittwoch, 04.10.23

4338 19:45 Bauch-Beine-Po Party

Donnerstag, 05.10.23

4058 09:00 Bleib fit – mach mit. Aktiv bis 100!

4323 09:15 Pilates – am Vormittag – Fortgeschrittene

4324 10:30 Pilates & Faszien

4333A 17:45 Barre Workout

4057 18:30 Stilles QiGong

Freitag, 06.10.23

4020A 09:00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

4005 10:45 Entspannung mit Klangschalen

4029 18:00 Yoga HIIT

4028 19:15 MidlifeYoga für Frauen ab 40

Sonntag, 08.10.23

4000 19:00 Autogenes Training am Sonntagabend

Montag, 09.10.23

4306 09:00 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga



Termine

- 4314** 10:15 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga
- 4311** 16:15 Gesundheitsgymnastik für Senioren
- 4335A** 17:30 Ballett für Erwachsene und Jugendliche (Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen) NEU
- 4403** 18:30 Schminkschule
- 4010** 19:00 Chanten – Heilsames Singen NEU
- 4340** 19:00 Full Body Workout
- 4360** 19:00 Orientalischer Tanz – Mittelstufe

Dienstag, 10.10.23

- 4312** 09:00 Gesundheitsgymnastik für Senioren
- 4024** 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien
- 4313** 10:15 Yin Yoga auf und mit dem Stuhl – für Frauen und Männer
- 4327** 17:30 Pilates
- 4053** 18:00 QiGong – die 8 Brokate
- 4055** 18:30 Chan Mi Gong – das sanfte Wirbelsäulen Qi Gong
- 4337A** 19:00 Bauch-Beine-Po Party
- 4307** 19:30 Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mittwoch, 11.10.23

- 4025** 16:30 Hatha-Yoga
- 4054** 18:00 QiGong Shibashi – 18 fache Übungsreihe
- 4026** 18:00 Hatha-Yoga
- 4343A** 18:00 Bodyweight Training
- 4341** 18:15 Full Body Workout
- 4342A** 19:15 Faszienyoga NEU
- 4027** 19:45 Hatha-Yoga

Sonntag, 15.10.23

- 4507** 10:30 Indisch kochen mit Eltern und Kindern NEU

Montag, 16.10.23

- 4351** 19:15 Contact Improvisation. Basis-kurs
- 4003** 19:30 Wege zu Entspannung: Ich bin in meiner Mitte. Ein Kurs mit Autogenem Training, Fantasiereisen, Körper-, Bewegungs- und Atemübungen NEU

Samstag, 21.10.23

- 4005A** 09:30 Achtsamkeit in der Natur – Naturcoaching

Dienstag, 24.10.23

- 4501** 18:00 Sushi – Kochkurs

Mittwoch, 25.10.23

- 4221** 19:00 Schilddrüsenknoten – Muss operiert werden?

Freitag, 27.10.23

- 4502** 18:00 Die Curryküche Indiens von Nord nach Süd

Samstag, 28.10.23

- 4004A** 10:00 Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

November 2023

Mittwoch, 08.11.23

- 4370** 09:00 Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht NEU
- 4355B** 10:00 Zumba® – GOLD NEU

Freitag, 10.11.23

- 4021** 18:30 Yin-Yoga – Workshop

Samstag, 11.11.23

- 4009** 10:30 Resilienztraining für Frauen

Sonntag, 12.11.23

- 4400A** 10:30 Standard und Latein-amerikanische Tänze I NEU
- 4402** 10:30 Crashkurs Hochzeitswalzer NEU
- 4401A** 12:00 Disco Fox I NEU

Dienstag, 14.11.23

- 4404** 18:30 Schminkschule

Samstag, 18.11.23

- 4201** 09:30 Selbstcoaching für die persönliche Entwicklung

Mittwoch, 22.11.23

- 4222** 19:00 Hilfe bei Osteoporose

Samstag, 25.11.23

- 4005B** 09:30 Achtsamkeit in der Natur

Dezember 2023

Freitag, 01.12.23

- 4022** 18:30 Yin-Yoga – Workshop

Samstag, 02.12.23

- 4004B** 10:00 Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Dienstag, 05.12.23

- 4008** 19:00 Workshop: Enneagramm NEU

Mittwoch, 13.12.23

- 4223** 19:00 Arthrose im Kniegelenk – welche Möglichkeiten bietet die moderne Orthopädie?

Donnerstag, 14.12.23

- 4004** 18:30 Workshop: Altes Jahr – Neues Jahr NEU

Sonntag, 17.12.23

- 4400B** 10:30 Standard und Latein-amerikanische Tänze II NEU
- 4401B** 12:00 Disco Fox II NEU

Januar 2024

Dienstag, 09.01.24

- 4337B** 19:00 Bauch-Beine-Po Party

Mittwoch, 10.01.24

- 4355C** 10:00 Zumba® – GOLD NEU
- 4343B** 18:00 Bodyweight Training
- 4342B** 19:15 Faszienyoga NEU

Donnerstag, 11.01.24

- 4333B** 17:45 Barre Workout
- 4352B** 19:00 Zumba® – am Donnerstagabend

Freitag, 12.01.24

- 4020B** 09:00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
- 4353B** 10:00 Zumba®
- 4029A** 18:00 Yoga HIIT NEU
- 4023** 18:30 Yin-Yoga – Workshop
- 4354B** 19:00 Zumba® – am Freitagabend
- 4028A** 19:15 MidlifeYoga für Frauen NEU ab 40

Montag, 15.01.24

- 4335B** 17:30 Ballett für Erwachsene und Jugendliche (Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen) NEU

Mittwoch, 17.01.24

- 4405** 18:30 Schminkschule

Samstag, 20.01.24

- 4004C** 10:00 Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Montag, 22.01.24

- 4006** 19:30 Klangenergetik – Klangreise

Mittwoch, 24.01.24

- 4224** 19:00 Herz aus dem Takt? So behandelt die moderne Kardiologie bei Herzrhythmusstörungen

Februar 2024

Samstag, 03.02.24

- 4005C** 09:30 Achtsamkeit in der Natur
- 4202** 09:30 Life – Work Balance

Dienstag, 06.02.24

- 4007** 19:00 Workshop: Feindbilder NEU

Mittwoch, 28.02.24

- 4506** 18:00 Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs



Kultur und Gestalten

September 2023

Mittwoch, 13.09.23

- 5414-1** 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

Samstag, 16.09.23

- 5302** 08:00 Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag für Anfänger und Fortgeschrittene
- 5409-1** 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden

Sonntag, 17.09.23

- 5409-2** 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden

Dienstag, 19.09.23

- 5415-1** 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 1 für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 27.09.23

- 5203** 19:00 Literatur zum Anfassen Lesekreis

Oktober 2023

Donnerstag, 05.10.23

- 5300** 13:00 Klassisches Klavier – Einzelunterricht für Erwachsene NEU

Samstag, 07.10.23

- 5409-3** 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden

Sonntag, 08.10.23

- 5304** 15:30 Workshop: Didgeridoo


Samstag, 14.10.23

5303-1 10:00 Lebendige Gitarre – King of Lagerfeuer 1. Anfängerkurs

Dienstag, 17.10.23

5410 18:00 Grundlagen der digitalen Fotografie

Freitag, 20.10.23

5204 20:00 Lesung von Richard Lorenz: Frost, Erna Piaf und der Heilige

Sonntag, 22.10.23

5200 18:00 Vorstellung der Herbstnovitäten auf dem Buchmarkt

Dienstag, 24.10.23

5415-2 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 2 für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag, 26.10.23

5301 14:30 Gesangsunterricht
5402 19:00 Die Unziale – Kalligrafie für Einsteiger

November 2023
Mittwoch, 08.11.23

5414-2 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2

Dienstag, 14.11.23

5411 18:00 Grundlagen Landschaftsfotografie

Samstag, 18.11.23

5409-4 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden
5401-1 10:00 Aquarellmalen. Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Dienstag, 28.11.23

5415-3 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 3 für Anfänger und Fortgeschrittene

Dezember 2023
Samstag, 09.12.23

5409-5 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Sonntag, 10.12.23

5409-6 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden
5305 19:00 Konzert: Vom Himme hoch – Eine bayerische Weihnachtskantate von Andreas Begert

Dienstag, 12.12.23

5412 18:00 Grundlagen Nachtfotografie

Januar 2024
Mittwoch, 10.01.24

5414-3 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3

Sonntag, 14.01.24

5303-2 10:00 Lebendige Gitarre – King of Lagerfeuer 2. Anfängerkurs

Dienstag, 16.01.24

5403 19:00 Die Unziale. Kalligrafie für Einsteiger

Samstag, 20.01.24

5409-7 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden

Sonntag, 28.01.24

5401-2 10:00 Aquarellmalen. Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Die junge vhs
September 2023
Montag, 18.09.23

6215 15:00 Ballett für Fortgeschrittene von 4–7 Jahren
6216 16:00 Ballett für Fortgeschrittene von 7–12 Jahren

Donnerstag, 21.09.23

6211 14:30 PRE Ballett für Anfänger:innen von 4–7 Jahren
6212 15:15 Ballett für Fortgeschrittene von 7–12 Jahren
6213 16:15 PRE Ballett für Anfänger:innen von 4–7 Jahren
6214 17:00 Ballett für Fortgeschrittene von 4–7 Jahren

Freitag, 22.09.23

6000 15:30 Kinder UNI Moosburg

Oktober 2023
Samstag, 07.10.23

6100 10:00 sing and play english – für Kinder von 6–8 Jahren
6101 11:15 sing and play english – für Kinder von 4–6 Jahren
6003 14:30 Wir sammeln Vorräte für den Winter – Naturerkundung für 3–11-jährige Kinder mit ihren Eltern

Montag, 09.10.23

6400 16:30 Malkurs für Kinder von 9–13 Jahren

Dienstag, 10.10.23

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, 11.10.23

6217 14:30 Zumba® Kids junior von 4–7 Jahren
6218 15:30 Zumba® Kids junior von 7–9 Jahren

Freitag, 20.10.23

6004 15:00 Naturerlebnis für Klimaheld*innen – eine naturkundliche Rally für Kinder 7–12 Jahren

Samstag, 21.10.23

6300 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs für Kinder ab 7–12 Jahren

November 2023
Donnerstag, 09.11.23

6405 15:30 Upcycling – Wir nähen Scrunchies oder ein Stirnband aus alten T-Shirts (für Kinder und Jugendlichen von 7–16 Jahren)

Samstag, 11.11.23

6999 10:00 Die Akademie der Wächter – Eine magische Reise durch Raum und Zeit von Moosburg

Samstag, 18.11.23

6303 15:00 Kochkurs für junge Leute (11–18 Jahre)

Dienstag, 21.11.23

6001 15:30 Puppentheater – Frau Holle für Kinder ab 3 Jahren

Dezember 2023
Donnerstag, 07.12.23

6404 15:30 Upcycling – Wir nähen kleine Geschenke für Weihnachten, z.B. ein Lesekeissen

Samstag, 09.12.23

6301 10:00 Papa (oder Mama) backt mit mir, Backen für 1 Elternteil und 1 Kind ab 8 Jahren
6302 15:00 Backkurs für junge Leute (11–18 Jahre) – Weihnachtspätzchen

Januar 2024
Samstag, 13.01.24

6005 14:30 Der Winter versteckt glitzernde Stäbe, Naturerkundung für 3–11-jährige Kinder mit ihren Eltern

Dienstag, 16.01.24

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)

Samstag, 20.01.24

6305 10:00 Eltern und Kinder kochen zusammen – Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren
6304 15:00 Kochkurs für junge Leute (11–18 Jahre)

Donnerstag, 25.01.24

6406 15:30 Upcycling – ein Beanie aus alten T-Shirts nähen für Kinder und Jugendliche von 7–16 Jahren

Termine



vhs
Au i.d. Hallertau

September 2023

Mittwoch, 06.09.23

A6150 09:30 Englische Grammatik von A – Z – Abschlussklassenkurs 10. Klasse – mittlere Reife

Montag, 11.09.23

A3100 16:00 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Dienstag, 12.09.23

A4300 20:00 Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Mittwoch, 13.09.23

A3106 16:00 Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation)

Donnerstag, 14.09.23

A4301 18:30 Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

Mittwoch, 27.09.23

A1150 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau (Fachstelle für pflegende Angehörige)

Oktober

Mittwoch, 04.10.23

A6106 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6107 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6108 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Donnerstag, 05.10.23

A5105 19:00 Schnitzen I

Samstag, 07.10.23

A1001 15:00 Wildkräuterführung

Montag, 09.10.23

A6100 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6101 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6102 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Dienstag, 10.10.23

A6103 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6104 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6105 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

3114 18:30 Everyday English online Buch- und Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Freitag, 13.10.23

A4100 09:30 Verbundene Tiefenatmung

3610 16:30 Deutsche Gebärdensprache – visuelle wunderschöne Sprache – Grundkurs am Wochenende für Anfänger:innen

Montag, 16.10.23

A4152 19:00 Vortrag: Trager® – die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA)

Dienstag, 24.10.23

A4001 19:00 Vortrag: Der Darm – Schlüssel der Gesundheit

Mittwoch, 25.10.23

A4150 19:00 Vortrag: MENTASTICS®

Samstag, 28.10.23

3701 14:00 Fremdsprachen leichter lernen ein Traum? – Workshop

November

Dienstag, 07.11.23

A4003 19:00 Vortrag: Wechseljahre – Wandeljahre

3620 21:00 Koreanisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Mittwoch, 08.11.23

A3003 17:30 Englisch Speaking I – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

A4151 19:00 MENTASTICS®

A1002 19:30 Vortrag: Interessantes und Wissenswertes über das Ur-Steinsalz

Samstag, 11.11.23

A1203A 11:30 Boogie – Woogie I

A1201A 12:30 Disco Fox I

A1200A 13:30 Standard und Lateinamerikanische Tänze I

Samstag, 11.11.23

A1202 13:30 Crashkurs Hochzeitswalzer

Dienstag, 14.11.23

A1100 17:00 Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld Leistungen und Regelungen

Samstag, 18.11.23

A4220 15:00 Meditativer Tanz

Sonntag, 26.11.23

A6400 09:30 Selbstbehauptungskurs Bambinis Einfach stark (1. und 2. Klasse)

A6401 13:30 Selbstbehauptungskurs Kids Einfach stark (3. und 4. Klasse)

Montag, 27.11.23

A6305 16:00 Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre

Dezember

Samstag, 02.12.23

A6152 10:00 Englisch für Kinder – 5. Jahrgangsstufe – Kombi-Kurs Teil 1

Januar

Montag, 08.01.24

A3101 16:00 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

A6110 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6111 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6112 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Dienstag, 09.01.24

A6113 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6114 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6115 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Mittwoch, 10.01.24

A3107 16:00 Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation)

A6116 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6117 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

A6118 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Donnerstag, 11.01.24

A5106 19:00 Schnitzen II

Samstag, 13.01.24

A4153 09:00 Trager® Intro Tag

Mittwoch, 17.01.24

A4151A 19:00 MENTASTICS®

Samstag, 27.01.24

A4234 13:30 Qigong – Drachen-Brokart-Übungsreihe

Februar

Sonntag, 04.02.24

A6402 09:30 Selbstbehauptungskurs Bambinis Einfach stark (1. und 2. Klasse)

A6403 13:30 Selbstbehauptungskurs Kids Einfach stark (3. und 4. Klasse)

Samstag, 10.02.24

A6152A 10:00 Englisch für Kinder – 5. Jahrgangsstufe – Kombi-Kurs Teil 2

März

Samstag, 09.03.24

A4221 15:00 Meditativer Tanz

Dienstag, 12.03.24

A1101 17:00 Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld – Leistungen und Regelungen



September 2023

Dienstag, 12.09.23

5020 19:00-21:00 Aquarellmalerei

Mittwoch, 13.09.2023

6610 15:00-15:45 Zumba® kids junior
6613 16:00-17:00 Zumba® kids
5030 19:00-21:00 An die Nähmaschinen – Fertig los!

Freitag, 15.09.23

6600 16:15-17:00 Zumbini®

Samstag, 16.09.23

4004 09:00-10:00 Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung

Montag, 18.09.2023

4020 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch
3304 09:30-11:00 Italienisch für Fortgeschrittene
4023 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind
4026 11:10-12:10 Flow Yoga
4040 18:30-19:30 Zumba® – Time

Dienstag, 19.09.2023

3306 16:45-18:15 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 20.09.2023

4030 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch

Donnerstag, 21.09.23

4200 08:30-09:30 Qigong – über Bewegung in die Ruhe

Samstag, 23.09.23

4450 10:00-12:00 Skating auf Rollski – Einsteigerkurs

Dienstag, 26.09.2023

4400 18:00-19:00 Fit Mix
4403 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit!

Mittwoch, 27.09.2023

4008 19:30-20:30 Tanzen für Einsteiger
4009 20:30-21:30 Tanzen für Aufsteiger

Donnerstag, 28.09.23

4100 18:00-19:00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4102 19:00-20:00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

Samstag, 30.09.23

5031 10:00-14:00 Overlock – Workshop

Oktober 2023

Donnerstag, 12.10.23

3302 18:00-19:30 Englisch für Fortgeschrittene

Montag, 16.10.23

4501 16:15-17:00 Schwimmkurs für Kinder

Dienstag, 17.10.23

4503 16:15-17:00 Schwimmkurs für Kinder

Mittwoch, 18.10.23

5032 19:00-21:00 Upcycling – Aus alt, näh neu! – Workshop

Donnerstag, 19.10.23

4606 17:00-18:00 Aqua-Fitness um 17 Uhr
4608 18:00-19:00 Aqua-Fitness um 18 Uhr

Samstag, 28.10.23

5033 09:00-11:00 Jeans-Reparatur – Workshop

Montag, 30.10.23

7400 11:00-13:00 Ponyhof Bauer – Schnupperreiten für Anfänger

November 2023

Freitag, 03.11.23

7501 10:15-12:45 WIESER Erlebnisbauernhof – Ein Vormittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

Dienstag, 07.11.2023

5021 19:00-21:00 Aquarellmalerei II

Mittwoch, 08.11.2023

6611 15:00-15:45 Zumba® kids junior II
6614 16:00-17:00 Zumba® kids II

Freitag, 10.11.23

6601 16:15-17:00 Zumbini® II

Montag, 13.11.23

4041 18:30-19:30 Zumba® – Time II

Samstag, 25.11.23

5034 13:00-16:00 Reißverschluss! Was tun? – Workshop

Mittwoch, 29.11.2023

5035 19:00-21:00 Taschen-Nähkurs
4010 19:30-20:30 Tanzen für Einsteiger II
4011 20:30-21:30 Tanzen für Aufsteiger II

Dezember 2023

Samstag, 16.12.23

5036 09:00-11:00 Kleines SCHNITTchen – Workshop

Januar 2024

Montag, 08.01.24

4021 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch II
4024 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind II
4027 11:10-12:10 Flow Yoga II

Dienstag, 09.01.2024

4401 18:00-19:00 Fit Mix II
5037 18:30-21:00 Dirndl-Nähkurs
4404 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II

Mittwoch, 10.01.2024

4031 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch II

Donnerstag, 11.01.2024

4201 08:30-09:30 Qigong – über Bewegung in die Ruhe II
4607 17:00-18:00 Aqua-Fitness um 17 Uhr II
4609 18:00-19:00 Aqua-Fitness um 18 Uhr II
4101 18:00-19:00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene II
4103 19:00-20:00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger II

Freitag, 12.01.2024

6602 16:15-17:00 Zumbini® III

Samstag, 13.01.2024

4005 09:00-10:00 Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung II

Montag, 15.01.2024

4505 16:15-17:00 Schwimmkurs für Kinder
4042 18:30-19:30 Zumba® – Time III

Dienstag, 16.01.2024

4507 16:15-17:00 Schwimmkurs für Kinder
5022 19:00-21:00 Aquarellmalerei III

Mittwoch, 24.01.2024

6612 15:00-15:45 Zumba® kids junior III
6615 16:00-17:00 Zumba® kids III

Februar 2024

Mittwoch, 07.02.2024

4012 19:30-20:30 Tanzen für Einsteiger III
4013 20:30-21:30 Tanzen für Aufsteiger III

Mittwoch, 21.02.2024

1006 17:00-18:30 Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld

Donnerstag, 29.02.2024

5038 09:00-11:00 Upcycling – Aus alt, näh neu! – Workshop

März 2024

Samstag, 23.03.24

5039 14:00-16:00 Jeans-Reparatur – Workshop

Termine



**vhs
Zolling**

Oktober 2023

September 2023

Dienstag, 12.09.23

- Z450A** 18:00 Rücken Fit
Z451A 19:00 Rücken Fit

Donnerstag, 14.09.23

- Z452** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
Z458 10:10 Fit mit Baby/ Kind
Z561 17:45 Klavier für Anfänger in Attenkirchen
Z599 19:30 „Die Chorfeen“ – der Pop/ Gospel-Chor der vhs

Freitag, 15.09.23

- Z560** 12:00 Klavier für Anfänger in Zolling ab 6 Jahren

Montag, 18.09.23

- Z525** 19:00 Der Hopfen – das Gold der Hallertau und eine Arzneipflanze!
Z480 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 19.09.23

- Z462** 08:30 PILATES in Wolfersdorf

Donnerstag, 21.09.23

- Z440A** 08:45 QiGong
Z441A 10:30 QiGong
Z570 14:00 Geige in Zolling
Z464 18:00 PILATES in Wolfersdorf
Z470A 19:00 BODYART® Training by Robert Steinbacher in Wolfersdorf

Montag, 25.09.23

- Z550** 12:00 Gitarre am Montag
Z466 18:30 PILATES in Attenkirchen
Z478 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

Dienstag, 26.09.23

- Z554** 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene
Z623A 15:30 Kindertanz in Zolling 3-5 Jährige
Z467 18:00 PILATES mit Steffi

Mittwoch, 27.09.23

- Z620A** 15:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 3 – 4 Jahren
Z621A 16:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 5 – 6 Jahren
Z622A 17:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 7 – 8 Jahren

Donnerstag, 28.09.23

- Z460** 10:00 PILATES in Wolfersdorf – gesund und beweglich
Z468 17:30 PILATES in Zolling

Montag, 02.10.23

- Z220** 18:00 Erste Schritte am Computer – Basiswissen für Anfänger

Mittwoch, 04.10.23

- Z446A** 08:30 Yogalates in Attenkirchen 
Z454A 10:15 Wirbelsäulengymnastik in Attenkirchen 
Z403 19:00 Tipps zur Selbsthilfe bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten 
Z472 19:30 MOBILITY Fitness – Wartung für den Körper

Donnerstag, 05.10.23

- Z330** 18:00 Italienisch für Anfänger – Chiaro A1 Nuova Edizione ab Lektion 3

Freitag, 06.10.23

- Z447A** 08:30 Yogalates in Wolfersdorf 
Z474 08:30 Fit und zufrieden ins Wochenende
Z455A 10:15 Wirbelsäulengymnastik in Wolfersdorf 
Z410 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag 

Samstag, 07.10.23

- Z520** 09:30 Workshop: Moderne Kalligrafie 

Montag, 09.10.23

- Z150** 09:15 Babymassage. Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate
Z626 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
Z449 19:00 Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit 

Dienstag, 10.10.23

- Z312** 09:00 Refresh your English – learning by talking (B2)
Z310 10:45 A new start – Refresher (A1/A2)
Z540 13:00 Blockflötenunterricht mit Elise-Anne
Z624 15:00 Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren in Wolfersdorf
Z625 16:00 Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren in Wolfersdorf
Z160 18:00 Ja, nein, vielleicht, ich weiß nicht,... – Entscheidungen treffen für Unentschlossene 
Z221 18:00 Einführung in Microsoft-Office
3114 18:30 Everyday English – online 
Z400 19:00 Vortrag: Erfolgreich Fasten – aber richtig! 
Z442 19:00 QiGong – Heilsame Bewegung in Attenkirchen

Mittwoch, 11.10.23

- Z443** 09:00 Yoga am Vormittag: SO HAM – der Weg zu mir
Z311 09:00 English Refresher (A2/B1)
Z313 17:00 Englisch für Anfänger (A1), Abendkurs 
Z444A 17:30 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z314 18:45 Englisch für Fortgeschrittene (A2/B1), Abendkurs 
Z445A 19:15 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 12.10.23

- Z575S** 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren – 3 Termine inkl. Leihegeige in Zolling
Z340 16:00 Spanisch für Anfänger – Impresiones A1 ab Lektion 4/5
Z413 18:30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Freitag, 13.10.23

- 3610** 16:30 Deutsche Gebärdensprache – Eine visuell wunderschöne Sprache 

Montag, 16.10.23

- Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen

Dienstag, 17.10.23

- Z161** 18:00 Schweinehund-Dressur für SchweinehundbesitzerInnen – endlich ins Handeln kommen 
Z412 19:00 Verbundene Tiefenatmung

Freitag, 20.10.23

- Z110** 19:30 Vortrag: Wetter, Entstehung, Vorhersage, Unwetterschutz & Klimawandel

Samstag, 21.10.23

- Z152** 09:30 Selbstbehauptungskurs Bambinis Einfach stark (1. und 2. Klasse)
Z153 13:30 Selbstbehauptungskurs Kids Einfach stark (3. und 4. Klasse)

Samstag, 28.10.23

- 3701** 14:00 Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

November 2023

Dienstag, 07.11.23

- Z222W1** 18:00 WORD Grundlagen für Einsteiger
3620 21:00 Koreanisch für Nachteulen 

Freitag, 10.11.23

- Z430** 07:30 Nordic Walking für Einsteiger in Haag
Z240 19:00 Die Kraft der Sprache – Die Magie der positiven Formulierung

Mittwoch, 15.11.23

Z405 19:00 Vortrag: Wohlfühlen – Tag für Tag

Dienstag, 21.11.23

Z500 17:30 Indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch 

Z222W2 18:00 WORD Aufbaukurs

Freitag, 24.11.23

Z501 18:00 Asiatische Küche 

Xtag, 25.11.23

Z456 17:30 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht 

Dienstag, 28.11.23

Z162 18:00 NEIN ist ein ganzer SATZ – Grenzen setzen und nein sagen lernen 

Dezember 2023

Freitag, 01.12.23

Z404 19:00 Aua, mein Kopf – mögliche Ursachen und Tipps zur Selbsthilfe 

Montag, 04.12.23

Z223E2 18:00 EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Montag, 18.12.23

Z223E 18:00 EXCEL Auffrischkurs

Januar 2024

Montag, 08.01.24

Z151 09:15 Babymassage. Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate

Z457 17:00 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht 

Z225 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Z466-2 18:30 PILATES in Attenkirchen

Z478-2 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

Z481 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 09.01.24

Z463 08:30 PILATES in Wolfersdorf

Z623B 15:30 Kindertanz in Zolling 3-5 Jährige

Mittwoch, 10.01.24

Z446B 08:30 Yogalates in Attenkirchen 

Z454B 10:15 Wirbelsäulengymnastik in Attenkirchen 

Z620B 15:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 3 – 4 Jahren

Z621B 16:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 5 – 6 Jahren

Z622B 17:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 7 – 8 Jahren

Z444B 17:30 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Z445B 19:15 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 11.01.24

Z440B 08:45 QiGong – Pflege der Lebensenergie

Z453 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte

Z459 10:10 Fit mit Baby/ Kind

Z441B 10:30 QiGong – Pflege der Lebensenergie

Z465 18:00 PILATES in Wolfersdorf

Z470B 19:00 BODYART® Training by Robert Steinbacher in Wolfersdorf

Freitag, 12.01.24

Z447B 08:30 Yogalates in Wolfersdorf 

Z455B 10:15 Wirbelsäulengymnastik in Wolfersdorf 

Z411 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag 

Montag, 15.01.24

Z627 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Dienstag, 16.01.24

Z163 18:00 Für Entspannung hab ich abends keinen Nerv mehr! – Mit Selbstfürsorge durch den Tag 

Z224 18:00 VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications für Anfänger

Freitag, 19.01.24

Z401 18:00 Fit mit Fasten – mit professioneller Begleitung! 

Xtag, 20.01.24

Z402 10:00 Workshop: Jin Shin Jyutsu 

Montag, 22.01.24

Z226 18:00 PowerPoint Präsentationen für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Donnerstag, 25.01.24

Z576S 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren – 3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Freitag, 26.01.24

Z448 16:30 Yoga-Retreat 

Dienstag, 30.01.24

Z450B 18:00 Rücken Fit

Z451B 19:00 Rücken Fit

Februar 2024

Montag, 05.02.24

Z227 18:00 Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Dienstag, 06.02.24

Z164 18:00 Der bringt mich auf die Palme! – Einen Umgang mit schwierigen Mitmenschen finden 

Z100 20:00 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

Montag, 19.02.24

Z228 18:00 Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets

Dienstag, 20.02.24

Z101 20:00 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Dienstag, 27.02.24

Z102 20:00 Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule

Moosburg **Au i.d. Hallertau** **Zolling**

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Geburtstag _____ E-Mail _____

Telefon tagsüber _____ Mobil _____

Unterschrift _____ Geschlecht männlich weiblich

Datenschutzhinweis: Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04 2200 0000 2272 65
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

Ort/Datum _____ Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____



Klinikum Freising

Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM



Klinikum Freising – Ihr Gesundheitspartner in Landkreis und Region

- ▶ Breites Spektrum an operativer und konservativer Medizin in elf Abteilungen
- ▶ Umfassende Notfallversorgung: zwei Katheterlabore, Zentrale Notaufnahme (Versorgungsstufe II), moderne radiologische Diagnostik, zertifizierte Chest Pain Unit, zertifizierte Stroke Unit
- ▶ Wirbelsäulenchirurgie, Palliativmedizin, Lymphangiologie und Psychosomatik, Akutgeriatrie
- ▶ Rund 1000 Geburten im Jahr
- ▶ Prämierte Berufsfachschulen für Pflege und Krankenpflegehilfe

www.klinikum-freising.de

**Mobile Robots
brauchen einen
Antrieb:**

Dein Herzblut.



Bring Dich ein und mach, was bewegt:
www.jungheinrich.com/karrieresued

 **JUNGHEINRICH**