



Fünfzig Jahre
Volkshochschule
Moosburg a.d. Isar



Jahre
Perspektiven
bieten

Moosburg a.d. Isar
Au i.d. Hallertau
Nandlstadt
Zolling

Kurse / Infos / Programme



Frühling
Sommer 24

Rosenhof Lichtspiele

Kino &
Restaurant



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!*

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

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

Autohaus Kirschner

GmbH & Co. KG

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



Zusammen feiern wir
unser 50-jähriges
Bestehen

Schön, dass Sie
hier bei uns sind

Die Gründung der vhs Moosburg fand im Herbst 1974 statt. In diesem Jahr waren Deutschland und die Welt geprägt von Krisen und Umbrüchen. In Bayern und auch in Moosburg handelte es sich dagegen um eine Phase der Veränderungen und des Aufbruchs. Moosburg erlebte unter anderem eine regelrechte Bildungsexpansion mit der Etablierung neuer Schulformen und der Errichtung zahlreicher Schulgebäude.

In dieser Phase entschloss sich eine Gruppe von Idealisten, in Moosburg Erwachsenenbildung anzubieten.

Zu diesem Zweck gründeten sie die Volkshochschule Moosburg (vhs). Sie brachten damit ein Erfolgsprojekt auf den Weg, das sich über die Jahre hinweg mit einem Stab von festen Mitarbeitern und einer großen Zahl an Dozenten zu einer professionellen Bildungseinrichtung entwickelte und das auch heute noch von einem Verein und von Ehrenamtlichen getragen wird.

50 Jahre
Perspektiven
bieten

Ein kleines Detail zeigt das Wachstum der vhs:
Der Umfang der Programmhefte.

Das erste erhaltene Heft von 1976 hatte einen Umfang von 2 Seiten, 1984 wurden 12 Seiten erreicht. 1994 war man bereits bei 33 Seiten angelangt, 2004 schon bei 75. 2014 wurden 109 Seiten erreicht. Das Heft für das Wintersemester 2023/2024 umfasst 140 Seiten.

Freuen Sie sich auf die besondere
Zeitgeschichte der vhs Moosburg!

1974-1983 Ehrenamt und Improvisationstalent: Die ersten Jahre der jungen vhs Moosburg

Am 17.10.1974 fand im Nebenzimmer des Gasthofes Buchner (heute Setzareal) die Gründungsversammlung des Trägervereins statt.

Start mit nur
5 Kursen
35 Doppelstunden
57 Teilnehmer



Der langjährige Schatzmeister Alfred Thums



Die Grundidee von Josef Mayer wurde im Laufe der Zeit ständig weiterentwickelt.



Hermann Miedl war der erste Leiter der vhs. In seiner Wohnküche hat alles begonnen. Das Foto wurde bekannt als: „Urzelle der vhs“.



1982

Die langjährige Tradition von **Kabarettveranstaltungen** beginnt: Höhepunkt war ein **Abend mit Gerhard Polt**.

1975

Fokus auf musikalische Angebote, da die Stadt Moosburg keine eigene Musikschule finanzieren konnte. **Kinderangebote mit musikalischer Früherziehung**.

1974

Die vhs startet mit fünf Kursen, 35 Doppelstunden und 57 Teilnehmern. Angeboten werden Kurse u.a. in **Keramik, Fotografie, Kurzschrift** und **Maschinenschreiben**.

Kabarett
mit Herbert
und Schnipsi.



Für die nach Moosburg
gekommenen „Gastarbeiter“
führt die vhs Kurse mit Deutsch
als Zweitsprache ein.

Bis 1974

Die Moosburger Bevölkerung wurde vielfältiger. Seit 1950 hat sich die Zahl der Einwohner fast verdoppelt. Die frühen 70er sind geprägt von einer starken Bautätigkeit aufgrund des Zuzugs neuer Bürger, vom Ausbau der Infrastruktur und von der Erweiterung der Bildungseinrichtungen.



1982

Bürgermeister Franz macht den Vorschlag, dass die vhs aufgrund der „fortschreitenden Automation“ im Verwaltungs- und Bürowesen **Kurse in Computertechnik, Mikroelektronik und Datenverarbeitung** anbieten solle.



In den 80er Jahren bietet die vhs Moosburg mit Unterstützung von Siemens, als eine der ersten Volkshochschulen überhaupt, Computerkurse an und führt später den vhs-Computer-Pass ein.

1984-2005 Professionalisierung und Expansion: Die vhs meistert alle Hürden und wächst weiter



1984

In dieser Zeit liegt der Fokus auf allgemeinen Gesundheitsthemen. In Zusammenarbeit mit der AOK und dem Deutschen Verein für Gesundheitspflege organisiert die vhs ein **Raucherentwöhnungsseminar**. Daraufhin entstehen u.a. Kurse zur **Stressbewältigung**, die **Rückenschule** und Vorträge zu **Homöopathie**.

1986

Ausgiebige Podiumsdiskussion zur **Reaktorkatastrophe von Tschernobyl** und den Auswirkungen auf die Menschen in Bayern.



Zum Thema **Kernenergie** bietet die vhs eine Vortragsreihe an.

Als erste vhs im Landkreis bietet die vhs Moosburg 1988 den EDV-Kurs: **Computerpass „Büro und Verwaltung“** an.

1985

Im Zeichen des Umweltschutzes und der Ökologie werden **Kurse und Themen zu ökologischer Landwirtschaft, Heilkräutern und Wasser- & Luftverschmutzung** angeboten. Die Ökologie wird zum Schwerpunkt des Sommersemesters.



1985 findet das **1. Umweltforum** mit Fragestellungen zum Müllproblem und ökologischen Bauen statt.

1987

Die vhs baut ihr zeitgeschichtliches und politisches Angebot aus. Zusammen mit der AOK Freising und der Hanns-Seidel-Stiftung werden **Vorträge über HIV und Aids** organisiert. Ebenso hält die vhs Moosburg **Infoveranstaltungen über aktuelle politische Krisen und Reformen in Osteuropa**, und über die 1990 folgende Wiedervereinigung ab.

Kurse und Vorträge legen den Fokus auf mehr lokale und regionale Themen:

Zum Beispiel „Flughafen München“ - Auswirkungen auf die Lohnentwicklung, den Wohnungsmarkt, die Situation der heimischen Wirtschaft und besonders Umweltfragen wie Lärmbelastigungen, Müll und die einhergehenden Auswirkungen auf Natur und Landschaft.



1996

Die vhs wird **von Microsoft als anerkanntes EDV-Weiterbildungsinstitut ausgezeichnet**.

Ebenfalls erhält sie eine gute Bewertung für den „**Business-English**“-Kurs durch die **Stiftung Warentest**.

1991

Integrationskurs der besonderen Art: Es findet ein **Schafkopflehrgang** statt, unter anderem für „Preißen und Zuagroaste, die se eigwohna möchten“.

1994
startet die
vhs-
Heilpraktiker-
schule.

1993

Beteiligung am deutschlandweiten **Aktionstag gegen Gewalt, Fremdenfeindlichkeit und Rechtsextremismus**.

In diesem Rahmen folgen weitere Vorträge und Infoveranstaltungen.

1976 bis 1993

656 %
Zuwachs an
Veranstaltungen

455 %
Teilnehmerzuwachs

2005
415 Kurse
4.749 Doppelstunden
4.714 Teilnehmer

2005

Zusammen mit Firmen entwickelt die vhs **neue Konzepte der Fort- und Weiterbildung**, um in der Berufswelt Lücken zu schließen und eine **Spezialisierung in der Arbeitswelt** zu ermöglichen. Interessant ist das „**Business-English-Certificate**“.

Veranstaltungen zu **Energiesparen, Solarthermie, Regenwassernutzung und Nutzung des Internets** finden statt.

1999

waren für die vhs Moosburg
135 Dozenten tätig.

2000

Mit der „Wellnesswelle“ der 2000er entsteht das **Gesundheitszentrum der vhs**, in dem renommierte Experten zu **Körperfunktionen, Erkrankungen, Vorbeugen und Heilen** referieren.



Bis heute und in Zukunft sind Themen wie Migration, Gesundheit, Klima und Digitalisierung fortwährende Wegbegleiter der vhs

Seit 2022

Zusammen mit dem „**Helferkreis Asyl**“ und dem **Tante Emma e.V.** engagiert sich die vhs für **Geflüchtete** aus der Ukraine.

2022

Ganz im Zeichen des **Stadtjubiläums „1250 Jahre Moosburg“** bietet die vhs zahlreiche Veranstaltungen an, darunter eine **Vortragsreihe zur Stadtgeschichte** sowie **literarische Picknicks**. Gemeinsam mit den Moosburger Bürgerinnen und Bürgern schreibt sie damit ein Stück **Stadtgeschichte**.

2006

Die vhs Moosburg beteiligt sich an der **Umsetzung des Integrationsgesetzes**. 2006 werden die hauseigenen **Migrationskurse offiziell vom BAMF zugelassen**. Im gleichen Jahr erfolgt der erste Integrationskurs.

Keine Frage des Alters.
Die bislang älteste Teilnehmerin am Gymnastikkurs der vhs war eine 93 Jahre junge Dame!

2008

Der erste **Einbürgerungstest** startet.

2012

Es entsteht der Arbeitskreis „**Netzwerk Integration**“



Kulturgut Bayern

Zwischen 2015 und 2018 entstehen viele kreative Themen-Kurse und Veranstaltungen rund um die **bayerische Kultur**. So gibt es unter anderem **Dirndl-Nähkurse**, Vorträge über das **Bierbrauen**, **Jodelkurse** und Feierlichkeiten zum 500. Geburtstags des **Bayerischen Reinheitsgebots**, 200 Jahre **Bayerische Verfassung** und 100 Jahre **Freistaat Bayern**. Eine Exkursion zur **Landesausstellung „Bier in Bayern“** wird ebenfalls angeboten.

2019

Themenkomplex **Umwelt und Ökonomie** mit der Veranstaltungsreihe „**KlimaZeit**“ sowie dem Vortrag „**Artensterben**“ in Kooperation mit **Greenpeace**.

2020

Mit der **Corona-Krise** stellt die vhs auf die **Online-Nutzung als Lehrmethode** um und stellt relevante Kurse zur Verfügung.

2019
693 Kurse
8.300 Doppelstunden
8.815 Teilnehmer

Moosburg a.d. Isar

Standorte der vhs
im Laufe der Zeit.



Georg-Hummel-Mittelschule



Kindergarten Banatstraße



vhs-Pavillon Eins und Zwei

Karl-Ritter-von-Frisch-Gymnasium

Fronängersstraße bis 2013

Heimatmuseum und Münster St. Kastulus

Stadtbücherei

Rot-Kreuz-Haus

Haus der Bildung
Alle Kurse seit 2013

Alte Post Münchner Str.

Alte Sparkasse Rentamtstraße



vhs Moosburg

2024 feiert die Volkshochschule Moosburg ihren 50. Geburtstag

Was mit wenigen Veranstaltungen begann, hat sich über die Jahre hinweg zu einer leistungsfähigen und umfassend tätigen Bildungs- und Kulturanstalt entwickelt.

1974: Die Gründung der Volkshochschule Moosburg.

Am 17.10.1974 traf sich im Gasthaus Buchner (heute Setzareal) eine Gruppe von Moosburgern um den damaligen Rektor der Hauptschule Josef Mayer und gründete die Volkshochschule Moosburg. Noch im selben Jahr nahm die vhs mit fünf Kursen und 35 Teilnehmern ihren Lehrbetrieb auf.

1974-1983: Ehrenamt und Improvisationstalent – die ersten Jahre der vhs.

In den nächsten Jahren weitete die vhs unter ihrem Leiter und langjährigen Vorsitzenden Hermann Miedl ihr Angebot deutlich aus. Beliebt waren Musikurse, Veranstaltungen für Kinder sowie Sprachkurse. Die vhs Moosburg bot als eine der ersten Volkshochschulen überhaupt Computerkurse an. Mit Deutschkursen für ausländische Mitbürger übernahm die vhs eine Vorreiterrolle.

1983-1990: Professionalisierung und Wachstum.

1983 war die vhs bereits so groß, dass eine Sekretärin und mit Hertha Schadt eine hauptamtliche Leiterin eingestellt wurden. Seit 1982 hatte die vhs im Rathaus eine erste eigene Geschäftsstelle. Inhaltliche Schwerpunkte waren Sprachen, Ökologie sowie Computerkurse. Stets investierte die vhs in die entsprechende Ausstattung. Das kontinuierlich steigende Kursangebot in den verschiedenen Fachbereichen wurde von den Teilnehmenden immer mehr nachgefragt. Die vhs war daher permanent auf der Suche nach geeigneten Kursräumen.

1990-2013: Im ersten eigenen Gebäude an der FronängerstraÙe 6.

Der Bezug des vhs-Gebäudes an der FronängerstraÙe 6 führte nur zu einer kurzzeitigen Entlastung in der Raumfrage. Gleichzeitig passte die vhs ihr Angebot an die aktuellen Bedürfnisse und Herausforderungen an. So wurde bei den Computerkursen die Internetnutzung wichtiger. Seit der Reform des Zuwanderungs- und des Staatsangehörigkeitsrechts führt die vhs Integrationskurse als zertifizierter Kursträger durch. Die Heilpraktikerschule der vhs besteht seit 1994.

2013-2020: Im Haus der Bildung.

Nachdem die Stadt Moosburg das ehemalige Sparkassengebäude am Stadtplatz 2 gekauft hatte, baute sie es gemeinsam mit der vhs in das Haus der Bildung um. Die vhs machte unter ihrem Vorsitzenden Wolfgang Berger und ihrer Leiterin Gerda Fischer daraus den zentralen kulturellen Bildungsstandort Moosburgs, in dessen Aula Ausstellungen, Konzerte und Vorträge stattfinden. Gleichzeitig bot die vhs für alle Altersgruppen zahlreiche Veranstaltungen in verschiedenen Bereichen an. Das Ziel, dass sich die vhs zu einer zentralen Begegnungsstätte für alle Moosburger entwickelt, wurde vollständig erreicht.

2020-2022: Corona als Krise und Chance.

Während der Corona-Pandemie konnte wegen des Lockdowns Präsenzunterricht nur zeitweise stattfinden. Aufgrund der Flexibilität und der großen Einsatzbereitschaft von Vorstand, Leiterin, Mitarbeiterinnen, Lehrkräften und Teilnehmenden gelang es jedoch, zahlreiche Veranstaltungen online anzubieten. Seit 2022 engagiert sich die vhs zudem bei der Hilfe für Geflüchtete aus der Ukraine.

2023/2024: Von der Pandemie in die Zukunft.

Nach der Pandemie stellt sich die Frage, ob und wie die Online-Formate aus der Coronazeit fortgeführt werden sollen, immer unter der Prämisse, Präsenzangebote zu ergänzen, nicht zu ersetzen. Die vhs ist und bleibt Begegnungsstätte.

Mit dem Ausbau weiterer Baugebiete in und um Moosburg und wachsenden Einwohnerzahlen wird die vhs als wichtiger Standortfaktor und kommunaler Bildungsträger weiterhin eine entscheidende Rolle einnehmen. Dabei steht die vhs vor der Herausforderung, ihr Angebot an die Bedürfnisse der Menschen in Zeiten von Digitalisierung und vielfachen Veränderungen anzupassen.

Wir danken unseren Vorständen

Jahr	Leitung	1. Vorsitzende/r:	Stellv. Vorsitzende/r:	Schatzmeister/in	Schriftführer/in
1974	Hermann Miedl	Josef Mayer	Konrad Huber Wolfgang Dworsky	Alfred Thums	Gerhard Spengler
1976		Josef Mayer	Konrad Huber Martin Pschorr	Alfred Thums	Gerhard Spengler
1977	Satzungsänderung: Wahlen alle 2 Jahre.				
1978	Verschiebung der Vorstandswahlen auf 1979.				
1979		Hermann Miedl	Konrad Huber Josef Winter	Alfred Thums	Martin Pschorr
1980					Gisela Betzenbichler
1981	Irene Herrmann	Dr. Franz Fischer	Dr. Bernhard Brenner Hermann Miedl	Alfred Thums	Gisela Betzenbichler
1982	Hertha Schadt				
1983	Satzungsänderung: Nur noch ein/e stellvertretende/r Vorsitzende/r.				
1983		Dr. Franz Fischer	Hermann Miedl	Alfred Thums	Sebastian Hagl
1985		Hermann Miedl	Sebastian Hagl	Alfred Thums	Klaus Reichel
1987	Satzungsänderung: Amtsdauer des Vorstands statt zwei in Zukunft drei Jahre.				
1987		Hermann Miedl	Sebastian Hagl	Alfred Thums	Klaus Reichel
1989			Ilse Thomsen		
1990		Hermann Miedl	Ilse Thomsen	Alfred Thums	Klaus Reichel
1993		Hermann Miedl	Wolfgang Berger	Alfred Thums	Gerd Beubl
1996		Hermann Miedl	Wolfgang Berger	Alfred Thums	Gerd Beubl
1999		Hermann Miedl	Wolfgang Berger	Alfred Thums	Gerd Beubl
2002		Wolfgang Berger	Hermann Miedl	Alfred Thums	Gerd Beubl
2005	Astrid Neukirch	Wolfgang Berger	Hertha Schadt	Georg Seibold	Gerd Beubl
2008		Wolfgang Berger	Gerd Beubl	Georg Seibold	Klaus Reichel
2011	Christine Simeth	Wolfgang Berger	Gerd Beubl	Georg Seibold	Klaus Reichel
2012	Gerda Fischer				
2014		Wolfgang Berger	Gerd Beubl	Georg Seibold	Erwin Weber
2017		Wolfgang Berger	Gerd Beubl	Georg Seibold	Erwin Weber
2020		Wolfgang Berger	Gerd Beubl	Barbara Birnkammer	Erwin Weber
2023		Erwin Weber	Barbara Birnkammer	Barbara Bucksch	Annette Heinz

2024 Wir heißen Sie herzlich willkommen zum Jubiläumsjahr

Neben der kurzfristigen Aufgabe, die Auswirkungen der Coronakrise zu überwinden, steht die vhs mittel- und langfristig vor der Herausforderung, sich an die geänderten gesellschaftlichen Verhältnisse und die Bedürfnisse der Menschen anzupassen – eine Aufgabe, die uns als Volkshochschule in den letzten 50 Jahren immer wieder gelungen ist.

Wir sind als Einrichtung mit kommunalem Auftrag unabhängig und dem Gemeinwohl verpflichtet und 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, Erschwinglichkeit und Erreichbarkeit von Weiterbildung.

Der berühmte Theologe und Pädagoge Johannes Comenius hat einst gesagt: „Die Schule ist keine Treitmühle, sondern ein heiterer Tummelplatz des Geistes.“ – In diesem Sinne laden wir Sie herzlich ein, neue Perspektiven kennen zu lernen!

Ihre vhs Moosburg



Die ganze Geschichte erfahren Sie in der im Sommer erscheinenden Festschrift von Dr. Dominik Reither.

Herausgeber & Bildarchiv
Volkshochschule Moosburg a.d. Isar e.V.
www.vhs-moosburg.de

Inhalt & Text
Volkshochschule Moosburg a.d. Isar e.V.
Dr. Dominik Reither

Grafikdesign & Illustration
Philipp Schilli · Die Signatur
www.diesignatur.online

Druck
Kastner AG
www.kastner.de



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

Seit nun einem Jahr hat die VHS Au eine Kooperation mit der VHS Moosburg.

Das sichert eine bürgerfreundliche VHS vor Ort, mit der Leiterin und Ansprechpartnerin Frau Schindler im Büro im Bauamt in Au. Verwaltung, Organisation und auch Programmgestaltung laufen zentral über die VHS in Moosburg und liegen dort in bewährten Händen.

Diese Synergieeffekte machen die VHS effektiv und haben sich bewährt.

Es liegt nun an Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger, die vielfältigen Angebote der VHS anzunehmen. Blättern Sie das Programm durch, schauen Sie welche Programmpunkte Sie ansprechen und wagen sie es, sich anzumelden. Es wird für Sie eine Bereicherung sein.

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 baut Brücken“. Lassen Sie diesen Satz einmal auf sich wirken. Es wäre wünschenswert – gerade in dieser Zeit, in der wir täglich mit Terror und Krieg konfrontiert sind – wenn wir überall ganz viele Brücken bauen.

Ein großer Brückenpfeiler ist auch die VHS mit ihrem breit gefächerten Kursangebot. Egal, ob Sie sich beruflich weiterbilden oder neu orientieren wollen, ob sie vielleicht eine neue Sprache erlernen möchten oder auf der Suche

nach einem neuen Hobby sind – die VHS bietet viele unterschiedliche Kurse an, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

Deshalb möchte ich Sie einladen, in diesem neuen Programmheft 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,

Es freut mich sehr, dass ich als Erster Bürgermeister der Gemeinde Haag a.d. Amper Sie im Vorwort des neuen Programms für das Frühjahr / Sommer der VHS begrüßen darf.

In und für unsere Gemeinden ist die Volkshochschule maßgeblich wichtig für die Erwachsenenbildung und ein unverzichtbarer Teil in unserer Gesellschaft.

Ein Plattform, die sich in und für unsere Gemeinden zu einer unverzichtbaren Einrichtung etabliert hat.

Das Programm, das in der kommenden Saison wieder auf

uns wartet ist erneut vielfältig und in allen Sparten zuhause. Für Kultur, Sport, Sprache, Musik und Themen des gesellschaftlichen Lebens warten auf uns abwechslungsreiche Kurse, Seminare und Workshops.

Ein Bildungsangebot, dass fast alle Interessen abdecken kann und für uns eine Bereicherung für das Leben bietet. Bereicherung durch das Erleben gemeinsamer Momente, dem Erzielen eigener Erfolge, der Freude an der Kultur und die Möglichkeit den eigenen Wissensdurst zu stillen. Das alles bietet das neue Programm der VHS.

Mein Dank gilt den vielen kreativen Köpfen und Händen, die hinter all dem stecken. Ein Organisationsteam aus 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 Jahresbeginn liegt das neue Programmheft der Volkshochschule Moosburg druckfrisch auf dem Tisch, als Bürgermeister der Stadt Moosburg freue ich mich sehr, Sie zum Frühjahrs- und Sommersemester 2024 begrüßen zu dürfen.

Im Jahr 2024 kann die VHS Moosburg ein besonderes Jubiläum feiern, seit nunmehr 5 Jahrzehnten bereichert die VHS Moosburg die Bildungslandschaft der Stadt Moosburg. So freuen wir uns im Herbst 2024 auf zahlreiche Jubiläumsveranstaltungen zum 50. Geburtstag der VHS Moosburg. Was am 17. Oktober 1974 mit 5 Kursen und 57 Teilnehmern begann, hat sich heute auf ein breitgefächertes Bildungsprogramm für alle Bevölkerungsschichten erweitert. Damit ist die Volkshochschule Moosburg eine der wichtigsten Adressen, wenn es um schulische, berufliche sowie private Aus- und Weiterbildung geht.

Durch den Standort im Haus der Bildung, Stadtplatz 2 bietet die VHS Moosburg beste Arbeits- und Lernbedingungen. Daneben hat die Volkshochschule mit der Aula einen wunderbaren Veranstaltungssaal für Ausstellungen, Konzerte oder sonstige kulturelle Ereignisse und präsentiert sich so als das Kultur- und Begegnungszentrum in der Innenstadt.

Aber zunächst wollen wir uns den Angeboten für das naheende Frühjahr und den Sommer widmen, von der Vielfalt der Veranstaltungen können Sie sich im vorliegenden Programm überzeugen.

Neben Veranstaltungen zu aktuellen Themen gibt es auch zahlreiche bekannte und beliebte Kurse, gerade im Sport- und Gesundheitsbereich oder den Fremdsprachen. Sind Sie neugierig geworden? Dann lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt an Möglichkeiten, die in dem aktuellen Programm der Volkshochschule Moosburg geboten werden – das Team der VHS Moosburg berät Sie gerne.

Bei den Mitarbeiterinnen der VHS möchte ich mich sehr herzlich für das Engagement bei der Programmgestaltung bedanken, allen Dozentinnen und Dozenten sowie Kursteilnehmern darf ich ein interessantes und erfolgreiches Sommersemester 2024 bei der Volkshochschule Moosburg wünschen.

Ihr

Josef Dollinger
Erster Bürgermeister

Verschiedenes

Unser Team & Organisatorisches	3
Vorwort Geschäftsführerin	4
vhs Moosburg	5
Zu Gast im Haus der Bildung	6
Ausschreibung	8
Bildung für nachhaltige Entwicklung	9
Programm der vhs Moosburg	11
Heilpraktikerschule	79
Allgemeine Geschäftsbedingungen	120
Datenschutzerklärung	122
Lernziele unserer Kurse	123
Allgemeine Hinweise	124
Termine	125
Anmeldebogen	134

Unsere Außenstellen

vhs Au i.d. Hallertau	85
vhs Nandlstadt	95
vhs Zolling	103

Gesellschaft und Leben

• Studium Generale	12
• Gesellschaft & Umwelt	14
• Energie aktuell	17
• Verbraucherbildung / Recht	18
• Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen	19

Beruf und Karriere

• Berufliche Orientierung / Soft Skills	22
• Xpert Business	25
• Rechnungswesen / Buchführung	26
• Kaufmännische Kurse	27
• EDV-Grundlagen / Fit für Büro & Cloud	28
• Video-/Bild-/Audiobearbeitung/Webseitengestaltung	29
• Smartphone / Tablet	30
• Programmierung / Hardware	31
• Fortbildung / Digitalisierung	31
• Projektmanagement	32

Sprachen

• Sprachen lernen mit System	34
• Englisch	35
• Französisch	37
• Italienisch	38
• Spanisch	40
• Deutsche Gebärdensprache	41
• Koreanisch	41
• Ungarisch	41
• Türkisch	42
• Sprache als Schlüssel zur Integration	44
• Alphabetisierung / Grundbildung	44
• Integrationskurs mit Alphabetisierung	45
• Allgemeiner Integrationskurs	46
• Berufsbezogene Sprachförderung (DEUFÖV)	48
• Deutsch als Fremdsprache	48
• Deutschtest für Zuwanderer A2/B1	49
• Prüfungen	50
• telc Deutsch A2-B1	50
• Deutsch für den Beruf B2	50

Gesundheit und Fitness

• Entspannung & Körpererfahrung	52
• Yoga – Qi Gong	53
• Körper & Stil	56
• Workshops & Vorträge	56
• Gesundheit aktuell	58
• Gesundheitsbetonte Gymnastik	60
• Fitness-Kraft-Ausdauer	61
• Tanz	62
• Kochen & Genießen	64

Kultur und Gestalten

• Schätze vor der Haustür	66
• Literatur	67
• Musik	68
• Künstlerisches, handwerkliches und textiles Gestalten	69

Die junge vhs

• Kultur & Gesellschaft	74
• Natur und Umwelt	74
• Sprachen	75
• Bewegung & Entspannung	76
• Kochen	77
• Kreativität	78
• Schülerhilfe	78

Die Heilpraktikerschule Moosburg

• Unsere Dozenten	81
• Ausbildung Heilpraktiker/in	82
• HP-Intensiv-Prüfungs-vorbereitungskurs	82
• Persönlichkeitsentwicklung	83

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



Zeljka Plazibat Tomic

Deutsch und Integration
Fachbereichsleitung
08761/72 25-11
zeljka.tomic
@vhs-moosburg.de



Angelika Sagerer

Deutsch und Integration
Verwaltung und Anmeldung
08761/72 25-15
angelika.sagerer
@vhs-moosburg.de



Sevil Aydemir

Deutsch und Integration
Verwaltung und Abrechnung
08761/72 25-19
sevil.aydemir
@vhs-moosburg.de



Katharina Günthner

Gesundheit, Junge vhs
08761/7225-13
katharina.guenthner
@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
08761/7225-10
nadine.sukniak
@vhs-moosburg.de



Astrid Schindler

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



Ramona Meißner

Leitung vhs Nandlstadt
08756/21 57
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 vhs-Freunde,**

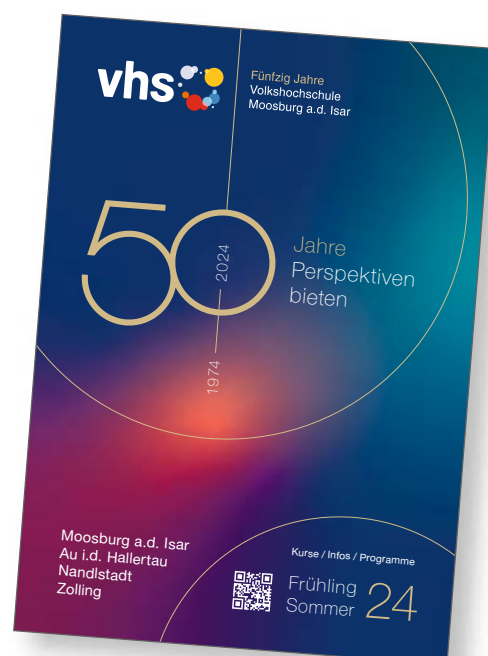
wir freuen uns sehr, dass wir seit September 2013 bereits über ein Jahrzehnt unsere Kurse im Gebäude am Stadtplatz 2 anbieten können. Das Haus der Bildung ist für uns als vhs das Zentralgebäude und mit den hellen, freundlichen und modernen Räumen bietet es eine wunderbare Atmosphäre zum Lernen, Arbeiten und Verweilen.

Für die Stadt Moosburg und für die Volkshochschule hat sich das Haus der Bildung als ein Kultur- und Bildungszentrum entwickelt, das die Attraktivität der Kommune, insbesondere die Belebung der Innenstadt in erheblichem Maße positiv beeinflusst. Es bietet Raum für kulturelle Veranstaltungen, der auch von der Stadt Moosburg genutzt wird. Das gesetzte Ziel, dass sich bei dem Impulsprojekt „Haus der Bildung“ das gesamte Bildungsspektrum der vhs widerspiegelt, wurde voll erreicht. Die Vielfalt der Bildungsmöglichkeiten finden Sie in unserem neuen und abwechslungsreichen Programmheft.

2024 feiert die vhs Moosburg ihr 50-jähriges Jubiläum.

Neben dem gewohnt umfangreichen Programm planen wir folgende Kulturhighlights:

- **Samstag, 24.02., 11 Uhr, Aula:**
Aufaktveranstaltung „50 Jahre vhs“ – Modenschau durch die letzten 5 Jahrzehnte
- **Freitag, 08.03., 19 Uhr, Aula:**
vhs Moosburg und Tante Emma feiern den Weltfrauentag
- **Freitag, 12.04., 19 Uhr, Aula:**
Vernissage zur Ausstellung „Joseph Mader – Ein Leben für die Malerei“
- **Sonntag, 21.04., 17 Uhr, Aula:**
Moderiertes Konzert mit Christoph Goldstein (Violine/Viola) und Johannes Beham (Klavier) mit Werken von Mozart, Beethoven, Schubert, Vanhal, Elgar, Wieniawski und Tschaikowsky
- **Samstag, 04.05., 20 Uhr, Aula:**
Konzert: „Spelunkenlieder – Wenn es Nacht wird an der Isar“ von Petra Lewi, Titus Waldenfels & Michael Reiserer
- **Freitag, 10.05., 19 Uhr, Aula:**
Lesung von Stefan Maier: „Held*innen des Alltags“
- **Freitag, 07.06., 19 Uhr, Aula:**
Vernissage zur Ausstellung „Meine vhs“
- **Donnerstag, 14.11., 19 Uhr, Moosburger Stadthalle:**
Bruno Jonas



Meinen Kolleginnen danke ich ganz herzlich für ihr großes Engagement bei der Programmgestaltung und allen Lehrenden sowie Kursteilnehmenden wünsche ich ein spannendes und erfolgreiches Frühjahr-/Sommersemester 2024. 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.

Der berühmte Theologe und Pädagoge Johannes Comenius hat einst gesagt: „Die Schule ist keine Tretmühle, sondern ein heiterer Tummelplatz des Geistes.“ In diesem Sinne laden wir Sie herzlich ein zum geistigen und heiteren „Sich-Tummeln“ in Ihrer Volkshochschule. Wir wünschen Ihnen viel Freude am Durchblättern des Programmheftes und beim Auswählen der passenden Kurse. Es gibt viel zu entdecken!

Ihre

Gerda Fischer
Leiterin der vhs Moosburg

VORSTAND

1. Vorstand: Erwin Weber

2. Vorständin: Barbara Birnkammer

Schatzmeisterin: Barbara Bucksch

Schriftführerin: Annette Heinz

Rechnungsprüfer: Manfred Tristl, Philipp Fincke



Erwin Weber



Barbara Birnkammer



Barbara Bucksch



Annette Heinz



ANSPRECHPARTNERIN

Gerda Fischer
Geschäftsführerin

**Volkshochschule
Moosburg e.V.**

Stadtplatz 2
85368 Moosburg
Telefon 08761/72 25-0
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. – Fr., 8:00 – 13:00 Uhr
Mo., Di., Do., 14:00 – 16:00 Uhr
(nicht während der Ferien)





Zu Gast im Haus der Bildung

Ausstellung

Joseph Mader – Ein Leben für die Malerei

Vernissage: Freitag, 12.04.24, 19 Uhr

Laudatio: Joseph Hierling, Kunstsammler

Ausstellungsdauer: 12.04. - 19.05.24

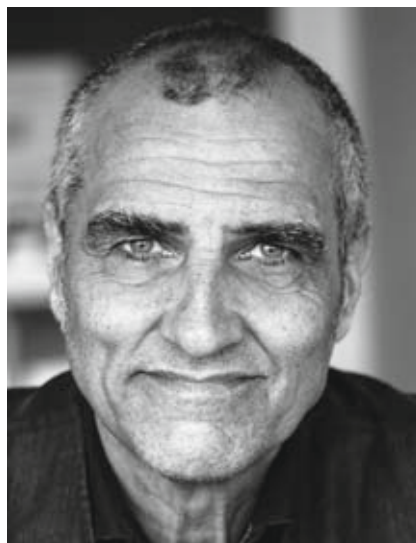
Führungen durch die Ausstellungen:

Bei einem Rundgang durch die Ausstellung berichtet Leonore Pflanzner, Kunstvermittlerin u.a. am Museum Campendonk in Penzberg und am Franz Marc Museum in Kochel, über Maders Leben und Werk und gibt anhand ausgewählter Bildbeispiele Einblick in seinen künstlerischen Werdegang, seine Bildsprache und sein künstlerisches Vermächtnis.

1. Termin: Sonntag, 14.04.24, 14:00 – 15:30 Uhr

2. Termin: Sonntag, 12.05.24, 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung erforderlich.



Lesung

Stefan Maier Held*innen des Alltags –

30 Menschen engagieren sich
für Umwelt und Gesellschaft

Freitag, 10.05.24, 19 Uhr,

Einlass: 18:30 Uhr

Anmeldung erforderlich.





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

Konzert

Klassische Meisterklänge mit Christoph Goldstein und Johannes Beham

Moderiertes Konzert mit Christoph Goldstein (Violine/Viola) und Johannes Beham (Klavier) mit Werken von Mozart, Beethoven, Schubert, dem „tschechischen Mozart“ Johann Baptist Vanhal, Elgar, Wieniawski und Tschaikowsky.

Sonntag, 21.04.24, 17 Uhr,

Einlass: 16:30 Uhr,

Anmeldung erforderlich.



Konzert

Spelunkenlieder – Wenn es Nacht wird an der Isar

Vom legendären oberbayrischen Wilderer Jennerwein über das Nachtleben bei der Schwabinger Gisela bis zu clandestinen Vorkommnissen in der Domstadt Freising – über alles gibt es Lieder und Erzählungen.

Titus Waldenfels: Gitarre, Geige, Banjo, Mandoline, Steel Guitar

Petra Lewi: Gesang, Ukulele, Singende Säge, Sansula

Michael Reiserer: Schlagzeug, Akkordeon, Singende Säge

Samstag, 04.05.24, 20 Uhr, Einlass: 19:30 Uhr

Anmeldung erforderlich.





Ausschreibung für die Teilnahme an der Kunstausstellung

„Meine vhs“

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der vhs Moosburg haben wir etwas Besonderes vor:

Wir laden alle Menschen, egal ob jung oder alt, herzlich dazu ein, sich künstlerisch mit der vhs Moosburg zu befassen.

Mitmachen kann jeder, egal ob Profi oder Hobbykünstler, Erwachsener oder Kind. Es ist jede Art von Kunst willkommen: Fotografie, Malerei, Literatur, Bildhauerei, Tanz, Theater usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Was verbinden Sie mit der vhs Moosburg?

Was haben Sie hier erlebt?

Gibt es etwas, das Sie auf künstlerische Art und Weise mit uns teilen möchten?

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie an dieser Kunstausstellung teilnehmen würden.

7. Juni – 26. Juli 2024
Aula der vhs Moosburg

Ablauf:

- Anmeldung eines Exponats bis 22. März 2024 bei der vhs Moosburg
Anmeldeformular: Online auf unserer Homepage zum Downloaden oder bei uns im Büro, vhs Moosburg, Stadtplatz 2
- **Anlieferung des Kunstwerks:** Montag, 3. Juni 2024, 15 - 19 Uhr, Aula der vhs Moosburg
Hinweis: Die Kunstwerke müssen mit dem Namen des Ausstellers und dem Titel versehen werden.
- **Ausstellung:** 7. Juni – 26. Juli 2024, Aula der vhs Moosburg
- **Vernissage:** Freitag, 7. Juni 2024, 19 Uhr

Weitere Auskunft erteilt Nadine Sukniak, vhs Moosburg, 08761/722510, nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

50 Jahre
Perspektiven
bieten



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.

schrafstetter
karl
Ihre kreative Bäckerei mit Café

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

www.baeckerei-schrafstetter.de

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

Besuchen Sie uns in Meilendorf bei Attenkirchen

... natürlich glücklich!

NATURGARTEN
SCHÖNEGGE
www.schoenegge.de

Anzeigenhotline

Veronika Goder

Telefon 008442/9253-645

vgoder@kastner.de

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

KASTNER^{AG}

WIR ENTWICKELN,
PRODUZIEREN UND
VERLEGEN MEDIEN.

Gerne auch für Sie.

KASTNER AG
Schloßhof 2-6, D-85283 Wolnzach
Tel.: +49 8442 9253-0 | info@kastner.de

Weil es auf die **Extras** ankommt

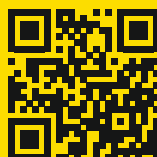
Jede und jeder Versicherte
hat andere Bedürfnisse.
Genau dafür gibt es den
AOK-Gesundheitsvorteil.
Jetzt Vorteile sichern!

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

12/13 Studium Generale

14 Gesellschaft / Umwelt

17 Energie aktuell

18 Verbraucherbildung / Recht

**19 Lebendige Heimatkunde /
Moosburg kennenlernen**



Wissenschaft für alle – Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau

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

1000 Anmeldung erforderlich

Termine: Di, 09.04. – 18.06.24,
jeweils 19–21 Uhr

Dauer: 9 Abende

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 145,-

Themen in diesem Semester

1. GESCHICHTE (Matthias Melcher)

Deutschland und das östliche Europa von 1800 bis zur Gegenwart

Was wissen Sie über „Osteuropa“? Auch wenn der ‚Eiserne Vorhang‘ schon seit über dreißig Jahren gefallen ist, existiert er in unseren Köpfen oft weiter. Dabei ist die Geschichte Deutschlands und des östlichen Europas nicht nur höchstinteressant, sondern auch zentral für das Verständnis aktueller politischer Entwicklungen.

Der vierteilige Kurs bietet eine Orientierung in dieser komplexen Verflechtungsgeschichte. Nach einer einführenden Sitzung sollen die Beziehungen Deutschlands zu seinen östlichen Nachbarländern (Polen und Tschechien) sowie zur Ukraine, zu Belarus und Russland in weiteren Sitzungen besprochen werden. Neben informativen Elementen setzt der Kurs Anregungen zum Selbststudium und bietet auch Raum für Diskussionen.



Matthias Melcher

09.04. **Was ist „Osteuropa“?**

16.04. **Deutschland und Polen**

23.04. **Deutschland und Tschechien**

30.04. **Deutschland und die Ukraine, Belarus und Russland**

GENERALE

2. POLITIK und NACHHALTIGKEIT (Prof. Dr. Michael Suda)

07.05. **Die Wiege der Nachhaltigkeit – Bad Reichenhall**

Im frühen 17. Jahrhundert wurde bereits in Bad Reichenhall über die Nachhaltigkeit der Wälder und der Salzproduktion nachgedacht.

Das dort entwickelte Lösungsmuster prägt auch heute noch in weiten Teilen den Umgang mit Umweltproblemen.

14.05. **Keine Zeit für Nachhaltigkeit – am Beispiel der Simpsons**

Eine Analyse von Simpsons „Der Film“ soll verdeutlichen, wie moderne Gesellschaften mit Umweltproblemen umgehen.

Nachhaltigkeit bedarf eines gesellschaftlichen Aushandlungsprozesses und dafür haben „wir“ keine Zeit.

19.05. **Exkursion in umliegende Stadtwälder**

Im Rahmen eines politischen Waldspazierganges werden unterschiedliche Themen aus den Veranstaltungen aufgegriffen. Es geht vor allem darum zu zeigen, dass der Aufbau und das Aussehen unserer Wälder von vielen politischen Entscheidungen geprägt und von natürlichen Prozessen überprägt sind.



Prof. Dr. Michael Suda

3. ÄGYPTEN, das geliebte Land (Christine Fössmeier)

Antike Kultur und westliche (Un-?)Kultur

Ein Satz muss am Anfang stehen: Die alten Ägypter betrachteten alles, was außerhalb ihres Landes und ihrer Kultur lag, als das Fremde und Andere, das es auszugrenzen galt. Doch bereits in der Antike war es Ägypten, das als fremd und anders und v.a. im 19. Jahrhundert als exotisch wahrgenommen wurde.

Die Kunsthistorikerin Christine Fössmeier will nicht nur wechselnden Betrachtungsweisen nachspüren, sondern auch wirkmächtigen Punkten der Geschichte wie dem Entstehen des ägyptischen Reiches um 3000 v. Chr., der Entdeckung des Landes am Nil zu Zeiten Napoleons oder dem ikonischen Bild der Mumie, die Boris Karloff 1932 im Film „The Mummy“ verkörperte.



Christine Fössmeier

04.06. **Altägypten: eine Kultur für die Ewigkeiten**

11.06. **Ägyptologie: eine Archäologie, ihr Entstehen und ihre Entdeckungen**

18.06. **Ägyptomanie: das Alte Ägypten in der Populärkultur**



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.

Von Wikileaks bis zu Panama Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können

Enthüllungen von Wikileaks, die Panama Papers oder die Facebook Files – das Aufdecken von wirtschaftlichen, militärischen oder politischen Missständen hat sich durch Datenlecks und die Weitergabe digitaler Dokumente verändert. Stärken die digitalen Möglichkeiten des Whistleblowings Demokratien? Und wie werden Hinweisgeber rechtlich geschützt? Diskutieren Sie mit uns!

1001C

Termin: Mi., 13.3.2024, 19 – 20 Uhr

GESELLSCHAFT & UMWELT

Demokratie im Gespräch:

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

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

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

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

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

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

Gebührenfrei. Anmeldung wünschenswert.

Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen?

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert – dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Statt hier halt zu machen, wollen wir uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürgern mit der Verwaltung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein? Es würde uns freuen, wenn Sie bei unserem Webtalk über die Digitalisierung der Verwaltung mit dabei wären.

1001D

Termin: Mi., 10.4.2024, 19 – 20 Uhr

Europäische Digitalpolitik – Wie gestaltet die EU den digitalen Wandel?

Seit Ende 2022 beherrscht ChatGPT die Nachrichten, viele sehen den Chatbot der Firma OpenAI als „iPhone Moment“ der Künstlichen Intelligenz. Ähnlich wie Apple das Smartphone massentauglich machte, ist die Nutzung von KI-Werkzeugen seit der Einführung von ChatGPT nicht mehr aus dem Alltag vieler Menschen wegzudenken. Seitdem wird weltweit darüber nachgedacht, welche Konsequenzen sich aus dem Einsatz von KI ergeben. Die EU reagiert auf diese Entwicklung mit verschiedenen Initiativen, vorneweg mit dem Rechtsakt für Künstliche Intelligenz (AI Act). Ob die EU mit diesen Gesetzen die richtige Antwort bereithält, ist umstritten. Einige Stimmen warnen vor einer Überregulierung und sehen die Wettbewerbsfähigkeit in Europa in Gefahr; anderen geht die Regulierung nicht weit genug. Welche Regeln braucht es für den Einsatz von Künstlicher Intelligenz? Diskutieren Sie mit uns!

1001A

Termin: Do., 25.1.2024, 19 – 20 Uhr



Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen – täglich werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert. Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den andauernden Negativmeldungen. Woher kommt diese Nachrichtenmüdigkeit? Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen erschöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben? Diskutieren Sie mit uns!

1001B

Termin: Mi., 21.2.2024, 19 – 20 Uhr

Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?

Desinformation, KI-generierte Fotos, Dark Ads in sozialen Medien – Befürchtungen, demokratische Wahlen könnten durch digitale Technologien manipuliert werden, kommen inzwischen im Vorfeld nahezu jeder Wahl auf. Wie steht es um die Europawahl am 9. Juni? Welche Rolle spielen Desinformation und KI-generiertes Bildmaterial in den nationalen Wahlkämpfen zur Europawahl? Und wie gut ist die Europawahl vor Versuchen der digitalen Wahlbeeinflussung geschützt? Diskutieren Sie mit uns!

1001E

Termin: Mi., 15.5.2024, 19 – 20 Uhr



Weltfrauentag



Der 8. März ist Internationaler Frauentag. Seit mehr als 100 Jahren wird er begangen. Dieses Jahr feiern die Tante Emma und die vhs Moosburg zusammen mit vielen Mitwirkenden diesen Tag.

Es wird Kurzvorträge von Frauen über Frauen weltweit und vor Ort geben, ein kleines Theaterstück, Musik, Essen, Trinken und vieles mehr...

Die Mitwirkenden sind:

- Barbara Birnkammer (Schatzmeisterin der vhs Moosburg)
- Frau Schreck (VERDI)
- Frau Niedermeier (Weißer Ring)
- Frauentreff Multikulturell
- und weitere Frauen, die über ihre Erfahrungen sprechen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

1002

Termin: Fr., 8.3.2024, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –

Hörpfade – Akustische Denkmäler für Moosburg

Informationsabend

Cornelia Schönlaue

Die „Hörpfade“ sind ein Projekt des Bayerischen Volkshochschulverbands e.V. in Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk, das es schon seit über 10 Jahren gibt. In Moosburg wurden 2014/15 schon zwei Hörpfade erstellt. Nun bekommt dieses Projekt bayernweit neuen Aufwind, da die in den Volkshochschulen selbsterstellten Podcasts ab 2024 auch auf der BayernHistoryApp zu hören sein werden. Haben Sie Lust, einen Podcast zum 50-jährigen Jubiläum der vhs Moosburg mitzugestalten? Oder haben Sie andere Ideen? Möchten Sie z. B. einen Hörpfad zum Kastulus Münster oder zu einer berühmten Moosburger Persönlichkeit erstellen? Die Themen sind völlig offen.

Dann kommen Sie zu diesem kostenlosen Informationsabend. Wir erklären Ihnen, wie man Schritt für Schritt so einen Podcast kreiert.

Anmeldung erforderlich.

1003

Termin: Mi., 17.4.2024, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: – gebührenfrei –

Tagesworkshop:

Sensen und Dengeln

Rupert Grottenthaler

Das ist der richtige Kurs für jene die zukünftig öfter zur Sense greifen und das von Grund auf erlernen möchten.

Sie erhalten theoretisches Wissen und ausreichend Möglichkeit für praktische Übungen. Vormittags dreht sich alles um das Mähen mit der Sense, am Nachmittag um das Dengeln und Reparieren dieser.

Kursinhalt:

- Sicherheitsunterweisung
 - Die Einstellungen der Sense
 - Der Bewegungsablauf
 - Das Mähen mit der Sense
 - Das Schärfen mit dem Wetzstein
 - Und natürlich mähen, mähen, mähen ...
 - Einführung in die verschiedenen Dengelarten
 - Arbeiten am Schlagdengler
- Sensen, Wetzsteine und das komplette Werkzeug werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, Sonnencreme, Sonnenhut, Regenbekleidung, Schutzhandschuhe sowie etwas zur körperlichen Stärkung und GUTE LAUNE.

Treffpunkt	Freisinger Str. 9, 85405 Nandlstadt
Gebühr	€ 125,-
1004A	Sa., 27.4.2024, 7:30 – 17 Uhr
1004B	Sa., 4.5.2024, 7.30 – 17 Uhr



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, Milchkefirrollen zum Mitnehmen, kleine Snacks für zwischendurch, Abschlussbuffet mit selbst gemachtem Käse

Anmeldung erforderlich.

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

1005

Termin: Sa., 27.4.2024, 10 – 17 Uhr
Ort: KUNSTHOF, Stünzbach 4a,
Buch am Erlbach
Gebühr: € 185,-

Tagesworkshop:

Nudeln selber machen

Andrea Leuoth-Münzberger

Von eigener Hand geknetet und geformt schmecken sie am besten!

Frische und leckere Nudeln einfach selber machen. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie das geht.

Wir stellen verschiedene Varianten her, mit und ohne Füllung und am Schluss wird alles gemeinsam verspeist.

In kleiner Runde, in sehr gemütlicher und lockerer Atmosphäre.

Anmeldung erforderlich.

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

1006

Termin: So., 28.4.2024, 10 – 17 Uhr
Ort: KUNSTHOF, Stünzbach 4a,
Buch am Erlbach
Gebühr: € 115,-



Online-Infoabend zur Imkerschulung

Robert Löffler, Imkermeister

Sie wollen wie so viele das Imkern erlernen? Und das möglichst flexibel und doch professionell? Der Imkermeister Robert Löffler bietet eine ganzjährige Online-Schulung sowie viele zusätzliche Webinare rund ums Imkern an. Mit ihm zusammen können Sie einen Jahreszyklus komplett durchlaufen – mit allen Anforderungen, Arbeiten und Problemen. Um sich von dieser Online-Schulung ein Bild machen zu können, findet dieser kostenlose Infoabend statt. Herr Löffler wird Ihnen alles erklären.

Anmeldung erforderlich.

1007

Termin: Fr., 9.2.2024, 18 – 19 Uhr
Ort: online
Gebühr: – gebührenfrei –

Online Imkerschulung 2024

Robert Löffler, Imkermeister

Ein Jahr lang können Sie zeitunabhängig und unter professioneller Betreuung des Imkermeisters Robert Löffler das Imkern praxisnah lernen – sowohl als Anfänger als auch als Fortgeschrittener. 14 Hauptlektionen und viele weitere jahreszeitlich angepasste Teillektionen und 20 x 2 Online-Sprechstunden. Sie werden hier lernen, wie man mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig mit der naturnahen Flachzargenbetriebsweise erreichen kann. Die Themen sind übersichtlich, dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst. Bei Problemen und Fragen können Sie den Schulungsleiter schriftlich über das System kontaktieren. Sie erhalten einen Newsletter, der Sie über die wichtigsten, zeitlich notwendigen Arbeiten am und um das Bienenvolk informiert. Bei erfolgreicher Teilnahme am Kurs wird eine Bescheinigung ausgestellt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da der Kurs ab Buchung 365 Tage gültig ist.

Einstündige Sprechstundentermine 2024:

8.1.	20.5.	5.8.
19.2.	27.5.	2.9.
4.3.	3.6.	7.10.
25.3.	10.6.	4.11.
15.4.	24.6.	9.12.
6.5.	8.7.	
13.5.	22.7.	

Uhrzeit: 17 – 18 Uhr und 21:45 – 22:45 Uhr

Alle Infos auf einen Blick:

- 365 Tage lang: Online-Handbuch, jahreszeitlich angepasste Lektionen, Newsletter + Tests (jederzeit einsteigbar)
- 20 x 2 Online-Sprechstunden (siehe Termine für 2024 oben)
- Der Dozent bietet eine WhatsApp-Gruppe an, über die man ihm jederzeit Fragen stellen kann.

Anmeldung erforderlich.

1007A

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 9.12.2024, 17 – 18 Uhr
Ort: Online
Dauer: 18 x
Gebühr: € 120,-

Webinar

„Imkeranfängerschulung – Faszination Honigbienen Frühjahr 2024“

Robert Löffler, Imkermeister

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren? Zusätzlich zur ganzjährigen Onlineschulung oder auch einzeln kann dieses Webinar gebucht werden. Sie lernen hier, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Neuanfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker*innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst. Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet auf jedem Fall statt. Die Webinare werden mit einem eigenen BIGBLUEBOTTON Videokonferenzsystem in Moodle integriert abgehalten für max. 100 Personen.

Anmeldung erforderlich.

1007B

Termine: Do., 22.2.2024, 18 – 20 Uhr
Fr., 23.2.2024, 18 – 20 Uhr
Do., 29.2.2024, 18 – 20 Uhr
Fr., 1.3.2024, 18 – 20 Uhr
Do., 7.3.2024, 18 – 20 Uhr
Ort: online
Dauer: 5 x
Gebühr: € 30,-

Webinar

„Imkern mit dem Flachzargen-Magazin“

Robert Löffler, Imkermeister

Rückenschonend, kraftsparend und erfolgreich Imkern mit Flachzargen. Das Imkern mit Flachzargen ist keine neue Erfindung, sondern hat eine lange Tradition, deren Anfänge bis in das 18. Jahrhundert reichen. Das 2/3 Zander oder Langstroht-System ist somit für jedermann eine empfehlenswerte Alternative, ganz besonders jedoch für die, die keine schweren Lasten heben sollen, wollen oder können. Das Flachzargen-Magazin ist deshalb im Ausland schon längst fest etabliert, aber auch bei uns unaufhaltsam auf dem Vormarsch, wobei interessanterweise auch die Berufsimker von seinen Vorteilen Gebrauch machen. Die Webinare werden mit einem eigenen BIGBLUEBOTTON Videokonferenzsystem in Moodle integriert abgehalten für max. 100 Personen.

Anmeldung erforderlich.

1007C

Termin: Mi., 13.3.2024, 18 – 20 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 20,-

Webinar

„Rückstandsfreie Varroa-behandlung, Varroakonzep für Honigbienen und Einfütterung“

Robert Löffler, Imkermeister

Willkommen zu unserem Webinar-Workshop zur rückstandsfreien Varroabehandlung, dem ganzheitlichen Varroakonzep für Honigbienen und der effektiven Einfütterung. Erfahren Sie, wie Sie die Varroamilbe kontrollieren, ohne Rückstände zu hinterlassen, und wie Sie Ihre Bienen optimal für die kommende Saison einfüttern können. Unsere Experten teilen bewährte Praktiken und Wissen, um die Gesundheit Ihrer Bienen zu fördern. Die Webinare werden mit einem eigenen BIGBLUEBOTTON Videokonferenzsystem in Moodle integriert abgehalten für max. 100 Personen.

Anmeldung erforderlich.

1007D

Termin: Mi., 12.6.2024, 18 – 20 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 20,-





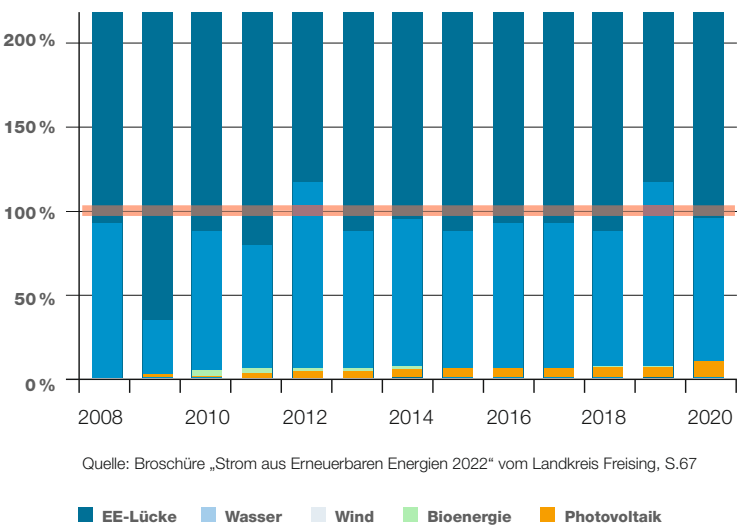
ENERGIE AKTUELL

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.



Besichtigung:

Nahwärmenetz Moosburg

Ulrich Bader

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. durch 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

Anmeldung erforderlich.

1102

Termin: Di., 9.4.2024, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Böhmerwaldstraße 35, Moosburg
Gebühr: – gebührenfrei –

Besichtigung:

Uppenbornwerk 1

N.N.

Das Werk Uppenborn 1 liegt rund 800 m unterhalb des großen Moosburger Speichersees. Seit 1930 nutzt das Laufwasserkraftwerk den Mittlere-Isar-Kanal zur Stromproduktion. In dem ziegelroten Hauptgebäude befinden sich drei Maschinensätze, jeweils bestehend aus einer Kaplan-Turbine mit stehender Welle und dem darüber angeordneten Generator. Zusammen mit dem Kraftwerk wurden zwei große Speicherseen angelegt, die heute wesentlicher Bestandteil des Naturschutzgebiets „Vogelfreistätte Mittlere Isarstauseen“ sind.

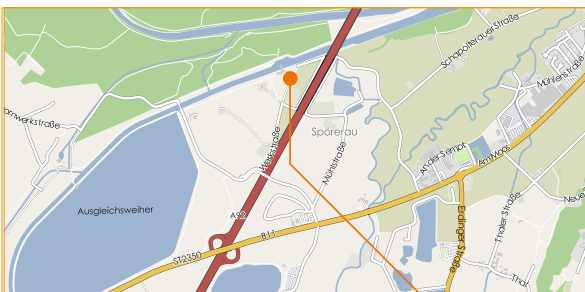
Ein Vertreter der Stadtwerke München führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft.

Treffpunkt vor Ort: Werkstraße 25, 85368 Wang/Spörerau

Anmeldung erforderlich.

1101

Termin: Do., 6.6.2024, 17 – 19 Uhr
Ort: Werkstraße 25, 85368 Wang/Spörerau
Gebühr: € 7,-



Anfahrt

- München, Autobahn A9
- Autobahn A92 Richtung Deggendorf bis Ausfahrt Moosburg Nord
- Rechts abbiegen auf B11 Richtung Landshut
- Links abbiegen in Uppenbornwerkstraße
- Rechts abbiegen in Werkstraße



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., 19.3.2024, 19.30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 12,-

Vortrag:

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

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

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
 - Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
 - Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen
 - Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
 - Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme
- Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Schreibzeug

1302

Termin: Di., 9.4.2024, 19.30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 12,-



Vortrag:

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

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

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

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

Auch die so genannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert.

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

Hierbei wird auch die Frage der Inanspruchnahme von weichenenden Geschwistern auf Unterhalt behandelt.

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

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

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Schreibzeug

1303

Termin: Di., 30.4.2024, 19.30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

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: Do., 4.7.2024, 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: Do., 11.7.2024, 19 – 21 Uhr

Ort: online

Gebühr: € 12,-

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

Barbara Mallmann, Hospizgruppe Freising e.V.

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

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen.

Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Für den Landkreis Freising stellt sich das Team der Kursleiterinnen für die „Letzte Hilfe“-Kurse aus Pflegekräften der Palliativstation Freising und Haupt- und Ehrenamtlichen der Hospizgruppe Freising e.V. zusammen.

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: evtl. Brotzeit und Getränke

1306

Termin: Do., 18.4.2024, 18 – 21:30 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 15,-

**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 Giebfassaden, 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., 4.5.2024, 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., 15.6.2024, 13:30 – 15 Uhr

Ort: St. Kastulismünster
in Moosburg

Gebühr: € 5,-

**Führung durch das
Heimatmuseum**

in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

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

Schwerpunkte im Museum sind dabei:

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

Anmeldung erforderlich.

1503

Termin: So., 28.4.2024, 16 – 17:30 Uhr

Ort: Heimatmuseum,
Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)

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., 20.04.24, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2

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 Heimatvertriebenen an diesem Ort ein neuer Stadtteil, dessen Neubürger wesentlich zur Entwicklung der Stadt beitrugen.

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

Anmeldung erforderlich.

1506

Termin: Sa., 29.6.2024, 14 – 16 Uhr

Ort: Sudetenlandstr. 1 (Treffpunkt)

Gebühr: – gebührenfrei –

*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

BERUF & KARRIERE



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke

08167/69 43-32

corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

22 Berufliche Orientierung / Soft Skills

25 Xpert Business

26 Rechnungswesen / Buchführung

27 Kaufmännische Kurse

28 EDV-Grundlagen/Fit für Büro und Cloud

**29 Video-/Bild-/Audiobearbeitung/
Webseitengestaltung**

30 Smartphone / Tablet

31 Programmierung / Hardware

31 Fortbildungen Digitalisierung

32 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.

Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz

NEU

Claudia Rappelt

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Tipps für überzeugende Bewerbungsunterlagen

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um Bewerbungsunterlagen, deren Aufbau, Inhalte und Relevanz im Zeitalter des KI-basierten Recruitings. Von A wie Anschreiben bis Z wie Zeugnis: Gewinnen Sie Ideen, wie Sie mit Ihrer Bewerbung in einer Welt, in der Künstliche Intelligenz im Recruiting eine wachsende Rolle spielt, punkten können. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Bewerbung die Aufmerksamkeit potenzieller Arbeitgeber gewinnen können. Der Kurs findet online über Zoom statt.

2002

Termin: Do., 11.4.2024,
18:30 – 21:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 36,-

Plötzlich Führungskraft

Module 1-3

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.

Modul 1: Erfolgsmanagement

Horst Kirchner

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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?“.

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 Email an buero@vhs-moosburg.de.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2000

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 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 buero@vhs-moosburg.de und wir setzen uns mit dir in Verbindung.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2001

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

**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

Zielgruppen: Führungs-/Leitungspersonal aller Ebenen

2003

Termine: Fr., 22.3.2024, 15 – 20 Uhr

Sa., 23.3.2024, 9 – 16 Uhr

Ort: vhs Zentrum, Landshuter Str.
20-22, Unterschleißheim

Gebühr: € 140,-

Modul 2: Change Management

Horst Kirchner

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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 anspruchsvollste 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

Zielgruppen: Führungs-/Leitungspersonal aller Ebenen

2004

Termin: Sa., 27.4.2024, 9 – 17 Uhr

Ort: vhs Zentrum, Landshuter Str.
20-22, Unterschleißheim

Gebühr: € 100,-

Modul 3: Situationsgerechtes Führen

Horst Kirchner

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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

Zielgruppen: Führungs-/Leitungspersonal aller Ebenen

2005

Termin: Sa., 6.7.2024, 9 – 17 Uhr

Ort: vhs Zentrum, Landshuter Str.
20-22, Unterschleißheim

Gebühr: € 100,-

Schluss mit Grübeln – das Gedankenkarussell stoppen

NEU

Susanne Unger

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Wer kennt sie nicht, die Situation in der es schwierig ist, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, weil sich das Gedankenkarussell dreht? Doch wie schafft man es, das Gedankenkarussell anzuhalten? Genau um diese Frage geht es in unserem Online-Workshop. Die aktuelle Zeit stellt uns vor große Herausforderungen. Gerade jetzt kann es schwierig sein, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, weil sich das Gedankenkarussell dreht. Es fällt uns schwer, uns zu konzentrieren. Wir finden keinen Fokus und die Aufgaben dauern viel länger, als wir es eigentlich wollen und gewohnt sind. Mit diesem Online-Workshop erhalten Sie Anregungen und Selbst-Coaching-Tools, wie Sie die Gedanken in Ihrem Kopf ordnen und systematisieren können und wie Sie einen Weg aus dem Gedankenkarussell finden.

Inhalte:

- Methoden und Impulse zur Entscheidungsfindung
- Methoden und Impulse, um die eigenen Gedanken zu sortieren
- Geleitete Selbstreflexion
- Vereinbaren von Zielen

Frau Unger ist zertifizierte BGM-Managerin (Betriebliches Gesundheitsmanagement). Der Workshop findet online über Zoom statt.

2006

Termin: Di., 18.6.2024, 18 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 38,-



Foto: Alexa / Pixabay

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., 11.4.2024, 19 – 20:30 Uhr,
Do., 25.4.2024, 19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 49,-

Die Kraft der Sprache

Die Magie der positiven Formulierung

Michael Schlögl

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

2008

Termine: Do., 2.5.2024, 19 – 20:30 Uhr
Do., 16.5.2024, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum OG1
Gebühr: € 49,-

Feel Good Manager

Michael Schlögl

Manche Firmen engagieren einen Feel-Good-Manager, der vor allem die Zufriedenheit und die Motivation der Belegschaft steigern soll. Wenn dieser bei Ihrem Arbeitgeber fehlt, dann werden Sie Ihr eigener Feel-Good-Manager. Sorgen Sie selbst für Ihr Wohlbefinden und Ihre Wertschätzung, beruflich und privat. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie in dieser innovativen Fortbildung. In der Kursgebühr ist Ihr Ausbildungsleitfaden enthalten.

2009

Termine: Di., 4.6.2024, 19 – 20:30 Uhr,
Di., 11.6.2024, 19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 49,-

Richtig kommunizieren – mehr als Rhetorik

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 – beruflich wie privat.

Kursinhalt – abhängig von der Teilnehmerpräferenz:

- Grundmodell des Kommunikationsprozesses
 - Wesentliche Arten der Kommunikation – und ihre Vor- bzw. Nachteile
 - Charakteristika einer leistungsfähigen Kommunikation
 - Rhetorik – die (freie) Rede als Paradedisziplin
 - Beispielhaftes Vorgehen beim Konflikt- sowie Kritikgespräch
 - Merkwürdiges zum Telefongespräch
 - Ausgewählte schriftliche Korrespondenz und deren Regelwerk
 - Kommunikationsstörungen sowie deren Lösungsansätze
- Bringen Sie Ihre Fragen in die Veranstaltung mit ein!

2010

Termin: Sa., 27.4.2024, 9 – 17:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 75,-

„Erst abends fällt mir die passende Antwort ein!“

Schlagfertigkeit spielerisch lernen

Barbara Rappat

Sie liegen abends im Bett und plötzlich wissen Sie, wie Sie dem blöden Spruch vom Vormittag klug und besonnen hätten begegnen können – so ärgerlich! Wie schön wäre es, wenn Sie schlagfertiger sein könnten. Es gibt eine gute Nachricht: Sie können es lernen.

In diesem Seminar erfahren und üben Sie verschiedene Konter-Techniken, Möglichkeiten der Ab- und Gegenwehr, eine souveräne Reaktion oder eine witzige Antwort. Probieren Sie es aus, Sie werden erstaunt sein!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z160

Termin: Di., 19.3.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

NEIN ist ein ganzer SATZ

Grenzen setzen und nein sagen lernen

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.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z161

Termin: Di., 7.5.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

„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.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z162

Termin: Di., 25.6.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-





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 Hochschulankennung.
- **Optimal unterstützt:** Die Lehr- und Übungsbücher des EduMedia Verlags sind passgenau auf XB abgestimmt. Sie enthalten Übungen und Musterprüfungen mit Lösungen, deshalb eignen sie sich besonders gut zur Prüfungsvorbereitung.
- **Immer weiter:** Die Zertifikate können Sie kombinieren, um übergeordnete Abschlüsse zu erreichen. Für bestimmte Kombinationen erhalten Sie z.B. ein Zertifikat als Geprüfte Fachkraft oder Buchhalter/in (XB). Viele Zertifikate können Sie in mehrere Abschlüsse einbringen.
- **Flexibel:** Ideal für die Weiterbildung neben dem Beruf.

- **Hochwertig:** Die Lerninhalte werden von ausgewiesenen Fachleuten, die selbst aus der Praxis kommen, laufend aktualisiert. Das „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“.

2100

Termine: Di./Do., 5.3. – 25.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 24 x

Gebühr: € 379,-

Finanzbuchführung (2)

Xpert Business Lernnetz

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung

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

Lehrinhalt: Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse; unterschiedliche Einkaufskonten / Verkaufskonten; halbfertige und fertige Erzeugnisse / Leistungen; Bestandsveränderungen; Mindestgliederungsprinzip von Bilanz und GuV; Abgrenzungen buchen; erweiterte Kenntnisse zur Umsatzsteuer: steuerfreie Umsätze, Außenhandel, Anzahlungen / Schlussrechnung; Anlage- und Umlaufvermögen bewerten; Bewerten des Kapitals; Rechnungslegungsvorschrift der verschiedenen Gesellschaftsformen; Prüfungsvorbereitung.

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

2101

Termine: Di./Do., 5.3. – 18.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 22 x

Gebühr: € 359,-

Finanzbuchführung (3) – DATEV

Xpert Business Lernnetz

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

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., 5.3. – 27.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16 x

Gebühr: € 334,-

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, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen

2110

Termine: Di./Do., 5.3. – 25.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 24 x

Gebühr: € 379,-



Foto: Maxim Iljanov / unsplash



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 Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen.

2111

Termine: Di./Do., 5.3. – 18.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 22 x

Gebühr: € 359,-

Lohn und Gehalt (3) DATEV

Xpert Business Lernnetz

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

Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von 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 mit DATEV,
- die Fertigkeit, mit der DATEV Abrechnungssoftware selbstständig zu arbeiten,
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren.

Voraussetzungen:

Kenntnisse und Fähigkeiten, wie sie in den Kursen L + G (1) und (2) vermittelt werden.

2113

Termine: Di./Do., 19.3. – 11.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16 x

Gebühr: € 334,-

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., 5.3. – 23.4.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 11 x

Gebühr: € 185,-

Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business Lernnetz

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

Inhalte: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kosten-

trägerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung
Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in „Xpert Business Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden.

2121

Termine: Di./Do., 5.3. – 11.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 334,-

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“ angerechnet.

2122

Termine: Di./Do., 5.3. – 11.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 x

Gebühr: € 334,-



Bilanzierung

Xpert Business Lernnetz

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

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

2123

Termine: Di./Do., 5.3. – 11.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs
Dauer: 20 x
Gebühr: € 334,-

Controlling

Xpert Business Lernnetz

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

Inhalte: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, praktische Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Reporting, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling. Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in den Xpert Business Kursen „Finanzbuchführung (1) und (2)“ vermittelt werden.

2124

Termine: Di./Do., 5.3. – 11.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs
Dauer: 20 x
Gebühr: € 334,-

Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und

Gewerbsteuer 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., 5.3. – 18.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs
Dauer: 22 x
Gebühr: € 334,-

Personalwirtschaft

Xpert Business Lernnetz

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zuneh-

menden 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., 5.3. – 11.6.2024,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs
Dauer: 20 x
Gebühr: € 334,-

EDV-GRUNDLAGEN / FIT FÜR BÜRO UND CLOUD

BÜRO-ANWENDUNGEN

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 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., 13.4.2024, 9 – 13:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 55,-

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., 16.3.2024, 9 – 13:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 55,-

2202

Termin: Sa., 4.5.2024, 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



2203

Termin: Sa., 15.6.2024, 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: So., 12.5.2024,
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 35,-

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., 13.4.2024,
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 professionelleren 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., 20.4.2024, 14 – 17 Uhr,
Sa., 27.4.2024, 14 – 17 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 84,-

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzauf

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

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

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

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

Dieser Kurs wird Online mit zoom durchgeführt.

2252

Termin: So., 14.4.2024,
14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 47,-

2253

Termin: Sa., 29.6.2024,
14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 47,-

Hinweis:

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



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: Di., 16.4.2024, 18 – 21 Uhr
Do., 18.4.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 94,-

SMARTPHONE UND TABLET

Smartphone – Alles klar?!

Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.

Christoph Galle

Stellen Sie Ihre Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets. Ob allgemeine Fragen zum Umgang mit den Geräten, den Einstellungen, zu speziellen Apps, bis zu den Möglichkeiten, die Smartphone oder Tablet Ihnen bieten und die Sie noch nicht nutzen: Unser erfahrene Experte berät Sie umfassend und hilft Ihnen, Nützliches von Überflüssigem für Sie zu unterscheiden. Das Smartphone oder das Tablet sollten mitgebracht werden, Passwörter und Benutzernamen müssen bekannt sein. Vor Ort gibt es Notebooks mit WLAN-Zugang für Fragen zum PC oder zu Informationen aus dem Internet. Lassen Sie die aktuellen Entwicklungen nicht einfach vorbeiziehen, alles ist erlernbar. Wir freuen uns auf Sie!

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr	€ 15,-
2300	Sa., 2.3.2024, 10 – 11:30 Uhr
2301	Sa., 27.4.2024, 10 – 11:30 Uhr
2302	Sa., 22.6.2024, 10 – 11:30 Uhr

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

NEU

Thilo Herzau

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

Kursinhalt:

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

Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple/Windows

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

2303

Termin: Sa., 8.6.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
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, Blitzler-App, Navigation bis hin zu Hotels, Tickets, Wander- oder Radtouren planen oder Bestellen und Bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. 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. Für Android, Apple oder Windows Geräte geeignet. Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom. Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung einen Link per Email zugesandt.

2304

Termin: Sa., 16.3.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 47,-





Apple iOS versus Windows und die Apple Welt verstehen lernen

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 werden 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. Sie benötigen einen PC/Laptop/Tablet oder Smartphone und einen stabilen Internetzugang.



2305

Termin: Sa., 8.6.2024,
14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
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 PCs 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 bereit gehalten werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt. Dieser Kurs wird online durchgeführt via zoom.

2306

Termin: So., 14.7.2024,
14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 47,-

PROGRAMMIERUNG/ HARDWARE

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 oft nur leichte Variationen notwendig!

Voraussetzungen: Keine.

2400

Termine: Do., 6.6.2024, 18:30 – 20:30 Uhr,
Sa., 15.6.2024, 10 – 13:30 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., 19.4.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: vhs Bildungszentrum,
Telschowstr. 5-7, Garching
Gebühr: € 37,-



Foto: Gerd Altmann / Pixabay

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., 6.5.2024, 19 – 20:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 8,-

KI – Future Skills: Exploring ChatGPT

Prompting für Einsteiger

Barbara Saring

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und vielleicht haben auch Sie schon mit ChatGPT experimentiert? In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Funktionsweise des Chatbots, seine Einsatzmöglichkeiten und auch seine Fallstricke. Richtig genutzt kann Sie die Sprach-KI beim Lernen und bei Routinearbeiten unterstützen und auch als Quelle für Inspirationen dienen! Wie formu-

liert man Anweisungen an die KI so, dass sie wirklich zu den gewünschten Ergebnissen führen? Wir werden uns ausführlich mit dieser Kunst des „Prompting“ auseinandersetzen und anhand zahlreicher Beispiele einen Leitfaden und praxisnahen Prompt-Guide entwickeln.

Wir empfehlen, sich rechtzeitig vor dem Workshop unter chat.openai.com mit E-Mail-Adresse, Name und Mobilnummer einen kostenlosen Account anzulegen, um ChatGPT aktiv ausprobieren zu können.

2502

Termin: Di., 9.4.2024, 11 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 20,-

Cloud Computing – Was ist das eigentlich?

Juergen Ettenauer

Was ist die Cloud? Bin ich vielleicht schon drin? Welche Vorteile bietet mir die Cloud und worauf muss ich achten?

In diesem Workshop können Sie sich einen Überblick zum Thema Cloud-Computing verschaffen und lernen, wie Sie die Cloud für Ihre Zwecke nutzen können. Dabei werden Sie zwischen verschiedenen Endgeräten unterschiedliche Daten abspeichern und abrufen und dabei zum Einen sehen, wie praktisch so eine Cloud ist und welche Services für Sie sinnvoll sein können, zum anderen aber auch, welche Nachteile und Gefahren es gibt.

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Ihr Tablet mit und Sie können gleich in die Cloud starten!

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

Voraussetzungen: PC-/Smartphone-Grundkenntnisse

2503

Termin: So., 5.5.2024,

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

ONLINE

Gebühr: € 9,-

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 Einstellungs Voraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen. Im Lehrgang erwerben Sie das Ba-

sisknowhow, 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., 12.4. – Fr., 28.6.2024,
18 – 21:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 10x

Gebühr: € 298,-

Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“

Johannes Leischnig

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Lehrgangs „Projektmanagement nach GPM/IPMA“ (2550).

Zertifizierung: Die schriftliche Prüfung dauert 90 Minuten und wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt.

Keine Ermäßigung möglich.

2551

Termine: Fr., 12.7. – Fr., 25.10.2024,
18 – 21:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 10x

Gebühr: € 90,-

SPRACHEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

**34 vhs Sprachen –
Sprachen lernen mit System**

35 Englisch

37 Französisch

38 Italienisch

40 Spanisch

**41 Deutsche
Gebärdensprache**

41 Koreanisch

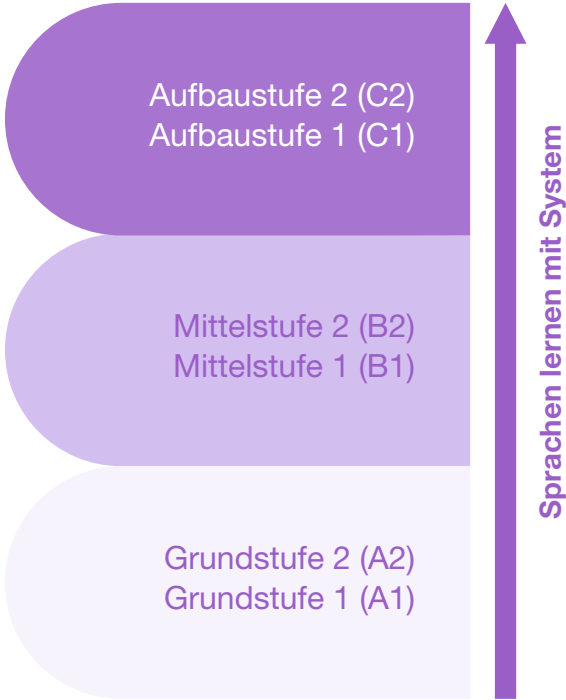
41 Ungarisch

42 Türkisch

Sprachen lernen mit System

Was lerne ich?

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



Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)

- Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:
- Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
 - Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
 - Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
 - Schreiben:** Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)

- Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:
- Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
 - Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
 - Lesen:** kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
 - Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)

- Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:
- Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
 - Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
 - Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
 - Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)

- Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:
- Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
 - Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
 - Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
 - Schreiben:** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)

- Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:
- Hören:** Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
 - Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
 - Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
 - Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)

- Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:
- Hören:** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
 - Sprechen:** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
 - Lesen:** jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
 - Schreiben:** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



IN DER WELT ZU HAUSE – ICH SPRECHE MIT DER WELT

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

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

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

Wichtige Hinweise zu unseren Sprachkursen

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

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

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

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

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

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

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



Foto: Subhash Nuseti / unsplash

MOOSBURG

ANDLSTADT

ZOLLING



ENGLISCH



EINSTUFUNGSBERATUNG FÜR ENGLISCHKURSE

Helen Stömmmer

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

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

310

Termine: Do., 22.2.2024, 18 – 20 Uhr
Fr., 23.2.2024, 17 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

GRUNDSTUFE 1 (A1)

Key A.1 ab Unit 6

für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses mit dem Buch Key A1. Wir machen mit Unit 6 weiter. Aber scheuen Sie sich nicht, neu einzusteigen! Der Kurs ist für alle Anfänger:innen geeignet, die vor langer Zeit Englisch gelernt und vieles vergessen haben. Wir wiederholen viel, lernen langsam und gründlich ohne Zeitdruck, damit Sie viel Freude an der Sprache haben.

Lehrbuch: Key A.1, ab Unit 6, Cornelsen Verlag (Neueinsteiger:innen bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3101

Termine: Di., 5.3. – Di., 25.6.2024,
18 – 19:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 139,- ab 4 Tn
€ 99,- ab 6 Tn



Helen Stömmmer

Mein Name ist Helen Stömmmer und ich bin Deutsche und Amerikanerin. Als Kind sind wir sehr oft umgezogen und somit habe ich auf 4 Kontinente, in 6 Länder 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, unterrichte 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.

Let's Enjoy English A1.2 (augmented)

Englisch für den Alltag mit geringen Vorkenntnissen

Helen Stömmmer

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizheft

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2 (augmented), Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501632-3

3102

Termine: Di., 5.3. – Di., 25.6.2024, 9 – 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
 € 129,- ab 6 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

English Network Now A2.2 ab Unit 1

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 können 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, sodass Sie dort online Aufgaben und Videos herunterladen können.

Lehrbuch: English Network Now A2.2, Klett-Verlag. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag.

3104

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 24.6.2024, 18 – 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
 € 129,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

Great B1 (2nd Edition)

Helen Stömmmer

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

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug

Lehrbuch: Great B1 2nd Edition (augmented), Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501758-0

3109

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 24.6.2024, 9 – 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
 € 129,- ab 6 Tn

In Conversation – Niveau B1

Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses (In Conversation I) und für alle Neueinsteiger:innen mit guten Englischkenntnissen auf mittlerem Niveau. Da jede Unit ein abgeschlossenes Thema hat, kann jeder neu dazukommen. Das Kursbuch bietet kurze Themen zum Diskutieren und zum Sprechen üben. Grammatik werden wir zwischendurch wiederholen, Lücken mit frei ausgewählten Texten und Podcasts auffüllen.

Lehrbuch: In Conversation I, Klett-Verlag (Neueinsteiger:innen bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3110

Termine: Di., 5.3. – Di., 25.6.2024, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 159,- ab 4 Tn
 € 129,- ab 6 Tn

Englisch mit Zeit und Muße

für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen auf B1-Niveau

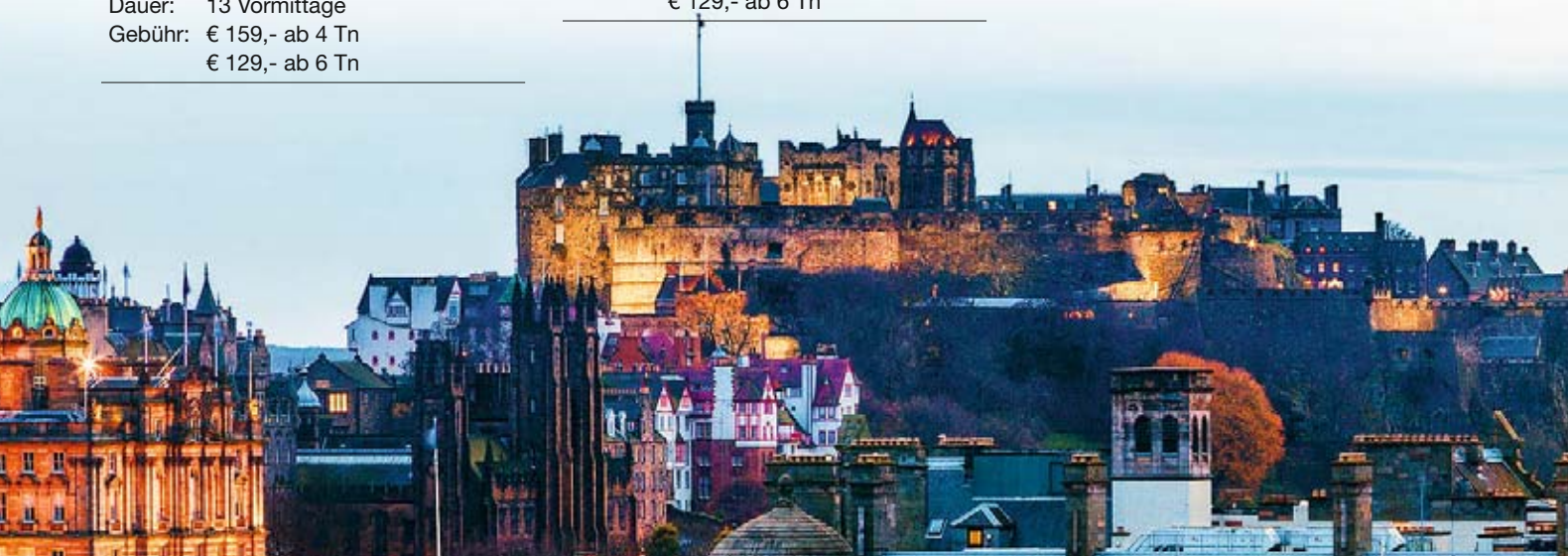
Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses. Wir machen weiter mit Unit 7. Aber auch für neue Teilnehmende, die in die englische Sprache wieder einsteigen und das Niveau B1 erreichen wollen. Wir lassen uns in diesem Kurs besonders viel Zeit für jede Lektion und wiederholen bei Bedarf, wo sich Lücken auftun. Das Sprechen kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: Fairway Refresher B1 – Englisch für Wiedereinsteiger, ab Lektion 7, Klett-Verlag (Neueinsteiger:innen bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3111

Termine: Do., 29.2. – Do., 27.6.2024, 10:30 – 12 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1 ONLINE
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 139,- ab 4 Tn
 € 105,- ab 6 Tn





In Conversation – online

Book and conversation course
at intermediate level (B1/B2)

Helen Stömmmer

If you want to be able to talk about interesting everyday topics and practice your English skills in the process, I'd like to invite you to join us online.

Dieser Kurs findet nur online statt.

Bitte mitbringen: Notizheft und Schreibzeug

Lehrbuch: In Conversation II – B1/B2 (augmented), ISBN: 978-3-12-501556-2

3114

Termine: Di., 5.3. – Di., 4.6.2024,
18:30 – 20 Uhr

Ort: Online_vhs.daheim

Dauer: 10 Abende

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

In Conversation I – A mix of interesting topics to talk about

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 book – In Conversation I – offers us everyday 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, ISBN: 978-3-12-501555-5

3116

Termine: Do., 7.3. – Do., 4.7.2024,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 Vormittage

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

MITTELSTUFE 2 (B2)

Good morning – 9 o'clock talk (B2/C1)

Conversation course for advanced learners

Herta Brydon

If you like to practice and improve your English, then join us for a cup of coffee. We will discuss a variety of topics from politics to daily life, read newspaper articles, listen to BBC podcasts and watch videos to improve your listening skills. The necessary lexis will be prepared and grammar will be revised. The main focus is on speaking and we use additionally a very good book with lots of topics for discussion.

3120

Termine: Do., 29.2. – Do., 27.6.2024,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2,
Raum EG1 ONLINE

Dauer: 13 Vormittage

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

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

Let's keep talking!

A conversation course for upper intermediate and above

Helen Stömmmer

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

3122

Termine: Do., 7.3. – Do., 4.7.2024,
19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 Abende

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

FRANZÖSISCH



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 besitzen. Wir frischen die vorhandenen Kenntnisse auf und fahren fort mit dem Buch „On y va!“ Band A2.

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

3201

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 24.6.2024,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2,
Raum EG1 ONLINE

Dauer: 13 Vormittage

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

Französisch auf Niveaustufe A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Barbara Aschenbrenner

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

3202

Termine: Di., 5.3. – Di., 14.5.2024,
19 – 20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 9 Abende

Gebühr: € 85,- ab 4 Tn
€ 60,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

Französisch Auffrischung und Konversation

für Teilnehmende mit
mittlerem Sprachniveau

Ingolf von Presentin

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., 4.3. – Mo., 24.6.2024,
19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

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 vous intéressez au français et voulez acquérir des connaissances de base? Joignez-vous à nous! Nous parlons de sujets variés, très simplement et avec plaisir.

3205

Termine: Di., 5.3. – Di., 14.5.2024,
10:15 – 11:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2,
Raum EG1 ONLINE

Dauer: 9 Vormittage

Gebühr: € 103,- ab 4 Tn
€ 80,- 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 (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

330

Termine: Mo., 19.2. – Mo.,
10.6.2024, 11:15 – 12 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Nachmittage

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

Allegro nuovo A1, ab Lektion 3/4

für Anfänger:innen mit wenigen 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 Klett-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3300

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
16:15 – 17 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Nachmittage

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

Allegro nuovo A1, ab Lektion 3/4

Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

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 (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3301

Termine: Fr., 23.2. – Fr., 10.5.2024, 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 5. Neueinsteigende mit ersten Italienischkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 5, Klett-Verlag (Neueinsteigende bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3302

Termine: Do., 29.2. – Do., 27.6.2024,
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 (Neueinsteigende bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3303

Termine: Do., 29.2. – Do., 27.6.2024, 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 6

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 6, Klett-Verlag (Neueinsteigende bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3304

Termine: Fr., 23.2. – Fr., 10.5.2024,
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 7 + leichte Lektüre

für Teilnehmende mit 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 7, Klett-Verlag (Neueinsteigende bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3305

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
8 – 9 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 175,- ab 3 Tn
€ 129,- ab 5 Tn

Con piacere nuovo, A1 – Wiederholungskurs

für Teilnehmende mit
fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich für 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:: Con piacere nuovo A1, Trainingsbuch (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3306

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
9 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 175,- ab 3 Tn
€ 129,- ab 5 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7 + Lektüre

für Teilnehmende mit
fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Lehrbuch:: Allegro nuovo A2, ab Lektion 7, Klett-Verlag

3307

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 175,- ab 3 Tn
€ 129,- ab 5 Tn

Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 + Lektüre

für Teilnehmende mit
fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Lehrbuch:: Allegro nuovo A2, ab Lektion 7, Klett-Verlag

3308

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
20 – 21 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 175,- ab 3 Tn
€ 129,- ab 5 Tn

Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 + Lektüre

für Teilnehmende mit
fundierten Vorkenntnissen

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

3309

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
17 – 18 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 139,- ab 3 Tn
€ 99,- ab 5 Tn

MITTELSTUFE 2 (B2)

Nuovo magari B2, ab Lektion 1 + Lektüre

für Teilnehmende mit
mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

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

Hauptinhalt: Lektüre und Konversation
Nuovo magari B2 Klett-Verlag

3310

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
19 – 20 Uhr
Ort: 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., 19.2. – Mo., 10.6.2024,
10 – 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 185,-

3312

Termine: Mo., 19.2. – Mo., 6.5.2024,
12 – 13:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 185,-

3313

Termine: Fr., 23.2. – Fr., 10.5.2024,
16 – 17 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 139,-

3314

Termine: Fr., 23.2. – Fr., 10.5.2024,
17 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 139,-

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 mit einfachen Vorkenntnissen

Marta Haake

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den vorherigen Kurs besucht haben, und auch an Neueinsteiger*innen auf dem Niveau A1. Wir fahren mit dem Lehrwerk „Perspectivas ¡Ya! A1“ (Lektion 5) fort und lernen die Sprache Schritt für Schritt.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 5, Cornelsen-Verlag (Buch bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

Mitbringen: Schreibzeug, Heft oder Mappe

3500

Termine: Fr., 1.3. – Fr., 19.7.2024,
9 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 17

Gebühr: € 219,- ab 4 Tn
€ 160,- ab 6 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Ignacio Ramón 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.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag (Neueinsteiger:innen bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3502

Termine: Fr., 1.3. – Fr., 21.6.2024,
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 Sprachniveau (B1)

Ignacio Ramón Saldana Bravo

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

3507

Termine: Di., 27.2. – Di., 18.6.2024,
18:30 – 20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 Abende

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

El curso en vivo

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Veronika Krobeth

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., 4.3. – Mo., 24.6.2024,
19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
ONLINE

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,00 ab 4 Tn
€ 129,- ab 6 Tn

MITTELSTUFE 2 (B2)

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 11 + Conversación, lecturas y repaso de las estructuras gramaticales

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B2)

Ignacio Ramón Saldana Bravo

Hola! Continuamos aprendiendo de una forma divertida, con lecturas y diálogos. Vamos a repasar los tiempos gramaticales ya aprendidos y también vamos a aprender algunas partes nuevas de la gramática española. De esta forma ampliaremos tu vocabulario de español. Y claro que tendremos mucha práctica oral. Te esperamos en nuestro curso.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett-Verlag (Neueinsteiger:innen bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3512

Termine: Do., 29.2. – Do., 27.6.2024,
19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 Abende

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

Fortsetzungskurs

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

Termine: Fr., 12.4.2024,
16.30 – 18:30 Uhr
Sa., 13.4.2024, 10 – 16 Uhr
So., 14.4.2024, 10 – 14 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 75,-

KOREANISCH



Koreanisch für Anfänger*innen – Online

Yang-Mi Soe

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!

Dies ist ein reiner Online-Kurs (via Zoom).

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, DARAKWON, ISBN: 978-89-277-3279-2

3620

Termine: Di., 5.3. – Di., 4.6.2024,
Mi., 6.3. – Mi., 12.6.2024,
15 – 16:30 Uhr

Ort: Online

Dauer: 10

Gebühr: € 129,- ab 4 Tn

€ 95,- ab 6 Tn

UNGARISCH



Ungarisch für den Urlaub

Monika Jungvirt-Koroknai

Planen Sie Ihren Urlaub in Ungarn? Möchten Sie sich ein wenig verständigen können? Dann kommen Sie in diesen Kurs. Sie bekommen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die ungarische 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: Mi., 6.3. – Mi., 17.7.2024,
19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 15 Abende

Gebühr: € 184,-



TÜRKISCH



GRUNDSTUFE 1 (A1)

Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Anfänger:innen

ab Lektion 3

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 sprechen können? Sie interessieren sich für mehr als nur Strandurlaub und möchten auch Informationen zu Land und Leuten bekommen? Oder möchten Sie einfach nur mit Ihrem Nachbarn ins Gespräch kommen? In diesem Kurs lernen Sie die Aussprache des türkischen Alphabets, erste Modellsätze und die Zahlen. Für Fragen zu Land, Leute und Religion wird auch reichlich Zeit sein. Ergänzend zu diesem Kurs empfehlen wir den Lektürekurs (3641) und/oder den Konversationskurs (3644). Bitte beachten Sie die Kurszeiten. Der Kurs findet blockweise, nicht regelmäßig statt.
Mitzubringen: Schreibzeug, Block
Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag kaufen)

3640

Termine: Fr., 3.5.2024, 18 – 21 Uhr
Sa., 4.5.2024, 18 – 21 Uhr
Fr., 12.7.2024, 18 – 21 Uhr
Sa., 13.7.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 98,-

Türkisch – Lektürekurs (A1)

für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

Claudia Cicek

Für alle, die bereits ein bisschen Türkisch können und ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Gemeinsam werden wir kurze Texte und eine Geschichte lesen. Diesen Kurs kann man einzeln buchen. Es ist jedoch empfehlenswert, ihn zusammen mit dem Konversationskurs und Anfängerkurs zu buchen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Block, Lektüre Lektüre: Son durak Istanbul, Lernkrimi, circon-Verlag

3641

Termine: So., 17.3.2024,
So., 12.5.2024,
So., 23.6.2024,
So., 21.7.2024,
jeweils 10:30 – 11:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 39,-

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Türkisch für Fortgeschrittene (A2), ab Lektion 3

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 und wiederholen das, was noch schwerfällt. 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 zu besuchen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Block
Lehrbuch: Ne Güzel A2 – Band 2, ab Lektion 3, Hueber Verlag

3642

Termine: Sa., 9.3.2024, 19 – 21 Uhr
Sa., 27.4.2024, 19 – 21 Uhr
Sa., 8.6.2024, 19 – 21 Uhr
Sa., 6.7.2024, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 69,-

KONVERSATION

Konusma kulübü – Türkisch Konversation (A1)

Claudia Cicek

Merhaba!
Biraz Türkçe biliyor musun? O zaman gel, konusalım.
Sie können schon ein bisschen Türkisch? Dann kommen Sie und wir reden und üben in lockerer Atmosphäre miteinander.
Mitzubringen: Schreibzeug, Block

3644

Termine: So., 17.3.2024, 9 – 10:15 Uhr
So., 12.5.2024, 9 – 10:15 Uhr
So., 23.6.2024, 9 – 10:15 Uhr
So., 21.7.2024, 9 – 10:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 4 Vormittage
Gebühr: € 39,-



Foto: Wolfgang Reinold/Pixabay

DEUTSCH & INTEGRATION



ANSPRECHPARTNERINNEN

Zeljka Plazibat Tomic

Fachbereichsleitung
08761/7225-11
zeljka.tomic@
vhs-moosburg.de

Angelika Sagerer

Verwaltung und
Anmeldung
08761/7225-15
angelika.sagerer@
vhs-moosburg.de

Sevil Aydemir

Verwaltung und
Abrechnung
08761/7225-19
sevil.aydemir@
vhs-moosburg.de

44 Sprache als Schlüssel der Integration

- Alphabetisierung / Grundbildung
- Integrationskurs mit Alphabetisierung

46 Allgemeiner Integrationskurs

48 Berufsbezogene Sprachförderung Deutsch als Fremdsprache

49 Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 Einbürgerungstest

50 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.

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 literatisierten 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.

ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Gefördert durch das Bayerische
Staatsministerium für Unterricht und
Kultus, StMUK

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

Kursleitung: Christine Heilmeyer

Bei Interesse wenden Sie sich an
Zeljka Plazibat Tomic
zeljka.tomic@vhs-moosburg.de
Tel: 08761-722511





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; zeljka.tomic@vhs-moosburg.de; Tel. 08761/7225-11
Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Unterrichtszeit	Mo.-Fr., 8.30 - 12:30
Kursleiterin	Elena Schlegel
Kursnummer	Kurs 77
Raumnummer	Erdgeschoss, Raum EG2
Modul 1 (Basiskurs)	
Modul 2 (Basiskurs)	
Modul 3 (Basiskurs)	
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)	21.10.2024 - 22.11.2024
Orientierungskurs	25.11.2024 - 20.12.2024
Prüfung DTZ	30.11.24
Prüfung LiD	21.12.2024

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: 15:00-17:00 Uhr

Donnerstag: 15:00-17:00 Uhr

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

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

deutsch@vhs-moosburg.de

oder unter **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 mindestens 3,0 km beträgt, können Sie auf Antrag auch einen Zuschuss zu den Fahrkosten erhalten.



Foto: Alexas Fotos/unsplash



www.vhs-moosburg.de; deutsch@vhs-moosburg.de; Tel. 08761/7225-15 od. 08761/7225-11 Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg Allgemeine Integrationskurse									
Unterrichtszeit	Mo., Mi., Fr. 18 – 21 Uhr	Mi., Do. 18 – 21 Uhr Sa. 9 – 13:45 Uhr	Mo. - Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Mi., Do., Fr. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 16:45 Uhr	Mo., Di., Fr. 18 – 21 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30	Di., Do., Fr. 18 – 21 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30
Kursleiterin	Marina Cicak / Anzhelika Mayer	Margit Justus-Fleck / Nicola Manautines	Nazina Niazbekova	Margit Justus Fleck / Christine Blum	Elena Schlegel / Christine Heilmeier	Daria Drachenberg / Margit Justus-Fleck	Margit Justus- Fleck / Larysa Esterbauer	Marina Cicak / Anzhelika Mayer	Nazina Niazbekova
Kursnummer	Kurs 72	Kurs 74	Kurs 75	Kurs 76	Kurs 79	Kurs 80	Kurs 81	Kurs 82	Kurs 83
Raum- nummer	Untergeschoss Raum UG4	1. Stock, Raum OG6	Untergeschöß, Raum UG4	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG6	Untergeschoss, Raum UG4	Untergeschoss, Raum UG4
Modul 1 (Niveau A1.1)						22.01.24 – 11.03.24	26.02.24 – 11.04.24	04.06.24-30.07.24	03.06.24-04-07.24
Modul 2 (Niveau A1.2)					19.03.24 – 11.06.24	12.03.24 – 08.05.24	15.04.24 – 04.06.24	10.09.24-14.11.24	08.07.24-23.09.24
Modul 3 (Niveau A2.1)				26.02.24 – 12.04.24	14.06.24 – 23.09.24	13.05.24 – 08.07.24	05.06.24 – 09.07.24	19.11.24-28.01.25	25.09.24-06.11.24
Modul 4 (Niveau A2.2)				15.04.24 – 05.06.24	24.09.24 – 26.11.24	09.07.24 – 02.10.24	10.07.24 – 25.09.24	30.01.25-03.04.25	11.11.24-12.12.24
Modul 5 (Niveau B1.1)		21.02.24 – 25.04.24		06.06.24 – 10.07.24	29.11.24 – 10.02.25	07.10.24 – 25.11.24	26.09.24 – 07.11.24	08.04.25-04.07.25	16.12.24-03.02.25
Modul 6 (Niveau B1.2)		27.04.24 – 06.07.24		11.07.24 – 26.09.24	11.02.25 – 29.04.25	26.11.24 – 22.01.25	11.11.24 – 12.12.24	08.07.25-17.10.25	05.02.25-18.03.25
Orientierungs- kurs	05.03.24 – 16.05.24	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	21.10.25-08.01.26	24.03.25-12.05.25
Prüfung DTZ	09.03.24	13.07.24	23.03.24	05.10.24	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt	14.12.24	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt
Prüfung LiD	17.05.24	13.11.24	15.05.24	11.11.24	15.07.25	18.03.25	04.02.25	09.01.26	03.05.25
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

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 gGmbH.

Wer ist von den Gebühren kostenbefreit?

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

Kostenbefreit sind auch Beschäftigte, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen den

Betrag von € 20.000,- oder bei gemeinsam Veranlagten € 40.000,- nicht übersteigt. Der Kostenbeitrag bei Überschreitung des o.g. Jahreseinkommens beträgt für Beschäftigte: € 1.210,-
Ratenzahlung möglich. Die Prüfung und Lernmittel sind für alle Teilnehmer kostenfrei.

305K20

Dozentinnen: Christine Heilmeier/
Margit Justus Fleck

Termine: 08.04.24 – 29.10.24

13:30 – 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 4 x wöchentlich, Mo.-Do.

Hinweis: Dieser Kurs findet nur in Präsenz statt!

305K21

Dozentin: Cornelia Schönlaue

Termine: 03.06.24 – 24.04.25

18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 3 x wöchentlich Mo., Di., Do.

Hinweis: Teilnahme in Präsenz oder per Zuschaltung online möglich!

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

(Europäischer Referenzrahmen:
C1 Niveau)

Deutsch als Fremdsprache – C1

Cornelia Schönlaue

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

Voraussetzung: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

Hinweis: Teilnahme in Präsenz oder per Zuschaltung online möglich!



Foto: Oytorn Photography / unsplash

3064

Teil 4 (C1.2)

Termine: Fr., 12.01.24 – 19.04.24

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 12 x

Gebühr: € 170,-

3065

Teil 5 (Prüfungsvorbereitung)

Termine: Fr., 26.04.24 – 26.07.24

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,-
304H72	Anmeldeschluss: 09.02.24 Prüfung: Sa., 09.03.24, 08:30 Uhr
304H75	Anmeldeschluss: 23.02.24 Prüfung: Sa., 23.03.24, 08:30 Uhr
304H74	Anmeldeschluss: 13.06.24 Prüfung: Sa., 13.07.24, 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: 24.03.24

Prüfung: Mi., 24.04.24, 14 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-

3072

Anmeldeschluss: 26.05.24

Prüfung: Mi., 26.06.24, 14 – 15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-



Foto: Stadtrate/Stock

PRÜFUNGEN



PRÜFUNG TELC ZERTIFIKAT DEUTSCH

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

304H1

Termin: Sa., 22.06.24, 9-15 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.

304H

Anmeldeschluss: 29.05.24

Prüfung: Sa., 29.06.24, 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.

305P19

Termin: Mo., 25.03.24, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

305P18

Termin: Sa., 27.04.2024, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4



GESUNDHEIT



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

08761/7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

52 Entspannung & Körpererfahrung

53 Yoga, Qigong und Taiji

56 Körper & Stil

56 Workshops & Vorträge

58 Gesundheit aktuell

60 Gesundheitsbetonte Gymnastik

61 Fitness, Kraft, Ausdauer

62 Tanz

64 Kochen & Genießen

VHS MACHT GESÜNDER

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

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



ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Autogenes Training am Sonntagabend

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, evtl. eigene Yoga-Matte

4000

Termine: So., 10.3. – So., 12.5.24,
19 – 20:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 8 x
Gebühr: € 75,-

Wege zu Entspannung – Ich bin in meiner Mitte

Ein Kurs mit Autogenem Training, Fantasiereisen, Körper-, 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 Entspannungskurs möchte Sie dabei unterstüt-

zen 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., 11.3. – Mo., 17.6.24,
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 tun, ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Gönnen Sie sich einen halben Tag Auszeit, damit Stress und Belastungen abgebaut werden können. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Aroma Sound Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper Kraft, die Seele bekommt Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Diese Auszeit eignet sich auch gut als Geschenk!

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., 16.3.24, 10 – 14 Uhr
4004B	Sa., 13.4.24, 10 – 14 Uhr
4004C	Sa., 4.5.24, 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.



Entspannung mit Klangschalen

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmassseurin

„Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.“
Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten.
Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee / Wasser

4005

Termine: Do., 14.3.24, 9:30 – 10:30 Uhr
Do., 11.4.24, 9:30 – 10:30 Uhr
Do., 16.5.24, 9:30 – 10:30 Uhr
Do., 13.6.24, 9:30 – 10:30 Uhr
Do., 11.7.24, 9:30 – 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 5 x
Gebühr: € 40,-

Klangenergetik – Klangreise

Eine Auszeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Regenerieren

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

Bei einer geführten Klangreise können Sie sich leicht vom Alltag lösen, den harmonischen Klängen der Klangschalen lauschen, sanft zur Ruhe kommen, sich mit sich selbst verbunden fühlen, neue Lebenskraft tanken, sowie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Klangreisen können ein Bewusstsein für positive Veränderungen schaffen. Jede Klangreise ist einem bestimmten Thema gewidmet. Je nach Thema werden unterschiedliche Instrumente mit einem heilsamen Obertonspektrum eingesetzt.
Bitte mitbringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, evtl. kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden)

4006

Termine: Di., 16.4. – Di., 30.4.24, 19:45 - 20:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 3 x
Gebühr: € 25,-

Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben

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

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

Bereits ein bewusster Aufenthalt im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Japaner nennen das Waldbaden „Shinrin-Yoku“ und praktizieren es seit Jahrzehnten zur Gesunderhaltung. Denn die Forschung

hat erwiesen: beim achtsamen Erleben des Waldes sinken Stresshormone und Blutdruck und das Immunsystem wird gestärkt. Während unseres gut 2-stündigen Waldspaziergangs atmen wir bewusst und genießen mit allen Sinnen. Angeleitete Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei zu entspannen und können Ihnen neue Blickwinkel und Impulse eröffnen. Die Veranstaltung findet bei sehr schlechten Wetterbedingungen, wie Gewitter oder Sturmregen, nicht statt.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und bequeme Kleidung, Zwiebellook ist zu empfehlen



Ort	Parkplatz Waldrüh in Mauern
Gebühr	€ 16,-
4007	Sa., 20.04.24, 14:30 – 17 Uhr
4007A	Sa., 8.6.24, 14:30 – 17 Uhr
4007B	Sa., 6.7.24, 14:30 – 17 Uhr

Der Flirt mit dem Jetzt



Ein etwas anderer Meditationskurs

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Dies ist ein Meditationskurs für alle, die denken, nicht meditieren zu können oder nicht meditieren wollen, aber trotzdem mit mehr Achtsamkeit durchs Leben gehen möchten. Die Kursleitung wendet verschiedene Techniken an, die alle das Ziel haben, ganz im „Hier und Jetzt“ anzukommen und DA zu sein. Probier es aus!

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

4008

Termine: Mi., 10.4. – Mi., 24.4.24, 10 – 11:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 3 x
Gebühr: € 35,-

Chanten – Heilsames Singen

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

Unbeschwertes Singen macht Spaß, ist eine Kraftquelle im Leben und kann uns in einen heilsamen, das Herz öffnenden Raum führen. Wenn das Herz aufgeht, zeigen sich alle Themen, die uns gerade bewusst oder unbewusst beschäftigen. Sie können die verschiedensten Gefühle mit sich bringen und drücken so unsere Lebendigkeit aus. Wir singen Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen, die so eingängig sind, dass man sie leicht mitsingen kann. Eingeladen sind auch die Menschen, die von sich meinen, nicht singen zu können!
Bitte mitbringen: Getränk, dicke Socken oder Hausschuhe, evtl. Sitzkissen

4010

Termine: Mo., 4.3.24, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 8.4.24, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 6.5.24, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 3.6.24, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 8.7.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 5 x
Gebühr: € 55,-

YOGA, QIGONG UND TAIJI

Yin-Yoga – Workshop

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, Yogamatte, eigene Hilfsmittel (falls vorhanden), 1 Handtuch, stilles Wasser

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 27,-
4021	Fr., 9.2.24, 18:30 – 21 Uhr
4022	Fr., 15.3.24, 18:30 – 21 Uhr

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

Unser Bindegewebe besteht aus einem Netz elastischer Fasern, den 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 Faszienyoga werden speziell entwickelte Übungen zum Lösen von Verklebungen der Muskelfasern eingesetzt. Dadurch können sie sich neu ordnen und werden wieder elastisch. So bleiben unsere Bewegungen geschmeidig. Wir arbeiten mit Übungen, die an Yoga Asanas angepasst sind, und auch mit Hilfsmitteln wie z.B. kleinen Bällen. Schon nach dem ersten Kurstermin kann man Veränderungen in Aufrichtung und Gang feststellen. Eine vollkommene Erneuerung des Gewebes dauert ungefähr ein Jahr.

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
4024	Di., 5.3. – Di., 18.6.24, 9:15 – 10:45 Uhr 12 x € 150,-
4024A	Di., 2.7. – Di., 23.7.24, 9:15 – 10:45 Uhr 4 x € 45,-

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 Asanas, Stellungen/Übungen, begonnen werden. Diese dehnen und kräftigen das Bindegewebe und die Muskeln, wodurch sich Flexibilität und ein starker Halt des Knochengerüsts aufbauen.

Sie harmonisieren das gesamte System der Organe und Hormone, wodurch sich Stress abbaut und Herz/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.

Bitte mitbringen: Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
4025	Mi., 6.3. – Mi., 26.6.24, 16:30 – 17:45 Uhr 12 x € 125,-
4025A	Mi., 3.7. – Mi., 24.7.24, 16:30 – 17:45 Uhr 4 x € 40,-
4026	Mi., 6.3. – Mi., 26.6.24, 18 – 19:30 Uhr 12 x € 150,-
4026A	Mi., 3.7. – Mi., 24.7.24, 18 – 19:30 Uhr 4 x € 45,-
4027	Mi., 6.3. – Mi., 26.6.24, 19:45 – 21:15 Uhr 12 x € 150,-
4027A	Mi., 3.7. – Mi., 24.7.24, 19:45 – 21:15 Uhr 4 x € 45,-

Entspannung und sanfte Bewegung in der Schwangerschaft

mit Übungen aus dem Yoga

Alexandra Wimmer-Bach,
Hebamme und perinatale Yogalehrerin

Hallo! Mein Name ist Alexandra Wimmer-Bach und ich bin seit 25 Jahren Hebamme. Besonders am Herzen liegt mir, dass Schwangere sich in ihrem Körper wohl fühlen und sich Zeit nehmen für ein Zwiegespräch mit ihrem Kind.

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

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Gebühr	€ 70,-
4030	Mo., 8.4. – 13.5.2024, 18:30 – 20 Uhr 6 x
4030A	Mo., 8.4. – 13.5.2024, 10 – 11:30 Uhr 6 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 Flexibilität sowie Muskelkraft können gefördert werden.

ACHTUNG: Der Kurs 4031 findet auch in den Osterferien und in der ersten Pfingstferienwoche statt!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk, evtl. Matte

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4031	Mi., 27.3. – Do., 23.5.24, 19:15 – 20:15 Uhr 7 x € 53,-
4031A	Mi., 5.6. – Mi., 10.7.24, 19:15 – 20:15 Uhr 6 x € 45,-

Vit Yoga

Silvia Hauner, Wirbelsäulenfachtrainerin

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

4032	Termine: Di., 5.3. – Di., 25.6.24, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort:	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer:	13 x
Gebühr:	€ 97,-



Foto: Sonnie Hiles – unsplash



Antje Loos

Hallo, mein Name ist Antje Loos und ich bin seit 1996 Heilpraktikerin. Seit 2016 praktiziere ich in Freising-Neustift und begleite Menschen mit verschiedenem therapeutischen Handwerkszeug, oftmals mit der Akupunkt-Massage nach Penzel „APM“ in Richtung alternative Schmerztherapie, Narbenentstörung und optimierter Haltung. Mehr Information im Einzelnen steht auch unter:

www.antje-loos-heilpraktikerin.de zum Nachlesen bereit.

Das Taiji praktiziere ich schon seit über 25 Jahren für mich selber zur Pflege meines eigenen Energiehaushalts und somit meiner persönlichen Gesundheit. Zudem teile ich diese Taiji-Erfahrung auch gerne mit Gesundheits- und Bewegungsinteressierten Menschen an der Volkshochschule.

Taiji mit Musik – Ruhig munter werden am Vormittag



Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In diesem Kurs werden die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Das Taiji Quan dient in China schon seit Jahrhunderten zur Selbstpflege der Gesundheit im Sinne der körpereigenen Energetisierung durch Bewegung und Atmung. Beim Taiji wird das innere (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es sich dabei um typische Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo. Alle Bewegungen sind im Fluss, währenddessen auf die Atmung geachtet wird. Ziele des Kurses sind: Inneres und äußeres Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkompetenzen und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk

4040

Termine: Mi., 6.3. – Mi., 26.6.24,
10 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 132,-

QiGong Shibashi – 18 fache Übungsreihe

Gabriela Rodoni-Mette,
QiGong Lehrerin

QiGong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Nervensystem und können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. QiGong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben wäre von Vorteil. **Shibashi** bedeutet 18 Übungen. Diese Übungsreihe ist in China sehr populär. In diesem Kurs lernen Sie die erste Serie kennen. Bei den Übungen richtet man seine gebündelte Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Übungsablauf. Dadurch entspannen sich Körper und Geist. Wie von allein reguliert sich der Atem, wird langsamen und tiefer. Dadurch können der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe



4053

Termine: Di., 12.3. – Di., 25.6.24,
18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-

QiGong – die 8 Brokate

Gabriela Rodoni-Mette, QiGong-Lehrerin

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

4054

Termine: Mi., 13.3. – Mi., 3.7.24,
18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-

QiGong – Kraft und Energie für den Alltag

Marlene Zimny, QiGong-Lehrerin

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

Inhalt des Kurses: Körper- und Energiearbeit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vermittelt anhand ausgesuchter Übungen der 18-fachen Taiji-QiGong-Reihe (nach Meister Lin Hou Sheng) und Einzelübungen. Erfahren Sie, wie Ihr Körper stärker und beweglicher wird, Ihre Seele aufatmet und Ihr Geist sich beruhigt.

Dieser Kurs richtet sich gleichsam an QiGong-Neulinge und Menschen mit QiGong Erfahrung.

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



Ort	Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
4055	Di., 27.2. – Di., 14.5.24, 18:30 – 19:30 Uhr 10 x € 84,-

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Gebühr	€ 84,-
4056	Do., 29.2. – Do., 6.6.24, 8:30 – 9:30 Uhr 10 x
4057	Do., 29.2. – Do., 6.6.24, 17:40 – 18:40 Uhr 10 x



Stilles QiGong

Marlene Zimny, QiGong-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 die Atemübungen und die lenkende Kraft des nach innen gerichteten Geistes wird die Lebensenergie Qi durch die subtilen Bahnen des Körpers gelenkt. Stilles QiGong wird im Zustand tiefster Ruhe und Entspannung praktiziert und fördert den Fluss der Lebensenergie. Es unterstützt uns um den Körper zu harmonisieren und innere Kraft und Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken bzw. Sportschuhe

4058

Termine: Do., 29.2. – Do., 6.6.24,
18:45 – 19:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 75,-

KÖRPER & STIL

Schminkschule

Barbara Plank, Kosmetikerin

Lernen Sie – Schritt für Schritt – wie Sie sich selbst typgerecht schminken können. Unter professioneller Anleitung von Kosmetikerin 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 Kastulumünster-Turm – ich freue mich auf Sie!

Ort	Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk
4100	Fr., 22.3.24, 17 – 19:30 Uhr € 45,-
4101	Do. 16.5.24, 17 – 19:30 Uhr € 45,-

WORKSHOPS & VORTRÄGE



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.

Selbstcoaching für die persönliche Entwicklung

Maria Lehn,

Sozialpädagogin und systemische Coachin

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

Inhalte

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

4200

Termin: Sa., 2.3.24, 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 49,-



Einführung in das Intervallfasten

Ingrid Huch-Hallwachs,

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Die heilsame Wirkung des Intervallfastens ist mittlerweile in aller Munde.

Wir wollen diese Kraft des zeitweisen Nahrungsverzichts gemeinsam ausprobie-

ren. Da jeder Mensch einmalig ist, freue ich mich auf möglichst viele unterschiedlichen Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmer:innen.

Wir entwickeln Strategien um die Zeiten des Verzichts in Zeiten des inneren Wachstums zu verwandeln.

Da wir uns auch in einfacher, sanfter Weise zusammen bewegen werden, empfehle ich bequeme Kleidung und warme Socken

Bitte mitbringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken

4201

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 18.3.24,
10 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 3 x

Gebühr: € 35,-

Die Superkraft Resilienz

NEU

Maria Lehn,

Sozialpädagogin und systemische Coachin

Resilienz ist eine besondere psychische Widerstandskraft, Belastungen auszuhalten und Krisen zu bewältigen. Das Seminar ist für alle konzipiert, die ihre natürliche Widerstandskraft stärken und weiterentwickeln wollen. Es soll sie unterstützen, in Drucksituationen widerstandsfähig zu bleiben, Ruhe zu bewahren und konstruktiv mit belastenden Situationen umzugehen. Sie lernen hilfreiche Strategien kennen, um Stress besser zu bewältigen und mit Rückschlägen förderlich umzugehen. Der Seminartag beinhaltet Gruppenübungen, moderierten Austausch im Plenum, praxisbezogene Übungen, Einzelaufgaben sowie kollegiale Beratung.

Inhalte

- Eigene Stärken erkennen
- Positive Emotionen erleben
- Energiequellen kennen
- Sinnerleben finden
- Positive Beziehungen fördern

4202

Termin: Sa., 9.3.24, 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG 7

Gebühr: € 49,-

Ernährung bei/trotz Demenz

Mit allen Sinnen genießen

Ingrid Steininger

„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!

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

**Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ebersberg-Erding**



4203

Termin: Di., 12.3.24, 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Anmeldung erforderlich,

Anmeldeschluss: 8.3.24

Online: Nahrungsergänzungsmittel – Nutzen und Risiken

NEU

Dr. Monica Istrate, Ernährungsberaterin

Soll ich Nahrungsergänzungsmittel (NEM) einnehmen? Wann, warum und wie?

In der Werbung für Nahrungsergänzungsmittel ist oft von magischen oder geheimnisvollen Pillen die Rede, von denen man sich eine bessere Gesundheit, ein längeres Leben, oder ein späteres Altern verspricht. Fragen Sie sich dann, ob Nahrungsergänzungsmittel wirklich dafür sorgen, dass Ihr Körper alles bekommt, was er braucht? Das ist eine komplizierte Frage, auf die es keine einfache Antwort gibt.

In diesem Vortrag erläutert die Mikrobiologin und Ernährungsberaterin Dr. Monica Istrate wann es sinnvoll sein kann NEM einzunehmen, aber auch, welche Grenzen und Gefahren dabei auftreten können.

Der Kurs findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung bzw. kurz vor Kursbeginn.

4204

Termin: Do., 11.4.24, 19 Uhr

Ort: online

Gebühr: € 12,-

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?

4205

Termin: Mi., 15.5.24, 19 – 21 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 20,-



Monica Istrate

Hallo, ich bin Dr. Monica Istrate!

Schon als Kind habe ich mich dafür interessiert, wie der menschliche Organismus funktioniert. Später durfte ich als Wissenschaftlerin selbst im Labor Experimente durchführen, um die Ursachen verschiedenster Krankheiten auf molekularer Ebene zu erforschen. Heute weiß ich sowohl durch die Analyse einschlägiger wissenschaftlicher Studien als auch durch meine Ausbildung an der Akademie für Naturheilkunde, dass unsere Essgewohnheiten die Macht haben, unser Gehirn umzuprogrammieren und damit unser gesamtes Verhalten zu steuern. Ich habe meinen Lebensstil durch eigene Erfahrungen entdeckt, und er passt jetzt sehr gut zu mir. Das „Geheimnis“ meines perfekten Lebens ist ganz einfach. Mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf kann ich gesund leben und ohne schlechtes Gewissen die eine oder andere Leckerei genießen. Gerne möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen an Sie weitergeben.





GESUNDHEIT AKTUELL



*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.



Prof. Dr. med.
Johannes Schmidt

4220 **Wenn die Speiseröhre brennt** **So behandelt die moderne Medizin die Refluxerkrankung**

Prof. Dr. med. Johannes Schmidt, Chefarzt der Chirurgischen Klinik I an den Krankenhäusern Landshut-Achdorf und Vilsbiburg

Sie bücken sich beim Schuhe zubinden und es brennt in der Speiseröhre. Sie wachen nachts auf und haben einen nicht aufhörenden Husten. Oder Sie vertragen bestimmte Speisen sehr schlecht. Alle diese Symptome können mit einer Schwäche des Zwerchfellmuskels und dem Rückfließen von saurem Mageninhalt zusammenhängen. Wenn das Sodbrennen öfter auftritt und Betroffene es durch Hausmittel und freiverkäufliche Medikamente nicht in den Griff bekommen, sollte ein Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen eine genauere Diagnose vornehmen. Im Vortrag erläutert Prof. Dr. Johannes Schmidt die „Refluxerkrankung“, deren Symptome sowie Untersuchungsmethoden und Behandlung ausführlich.

Termin: Mi., 28.02.24, 19 Uhr



Dr. med.
Kirsten Lindner

4221 **Die Radiofrequenzablation:** **Neues Therapieverfahren bei Schilddrüsenknoten**

Privatdozentin Dr. med. Kirsten Lindner, Chefärztin der Klinik für Endokrine Chirurgie am Krankenhaus Vilsbiburg

Nicht jeder störende Schilddrüsenknoten muss operiert werden. Die Radiofrequenzablation (RFA) ist die am häufigsten verwendete moderne Thermoablation – und eine wirkungsvolle Alternative. Sie ermöglicht eine sehr gezielte Therapie einzelner gutartiger Schilddrüsenknoten. Durch die Erwärmung des Gewebes verändert sich der Schilddrüsenknoten und wird so langsam vom Körper abgebaut, zumeist bis zu 70 Prozent. Vorteil der RFA: Da das gesunde Schilddrüsengewebe nicht mitbehandelt wird, sondern nur gezielt der betroffene Knoten, ist häufig danach keine Schilddrüsenhormoneinnahme notwendig. Chefärztin Privatdozentin Dr. Kirsten Lindner spricht über die diagnostischen Voraussetzungen, den Ablauf und die Möglichkeiten der Radiofrequenzablation.

Termin: Mi., 17.4.24, 19 Uhr



Christoph Von Schilling
Chefarzt Abt. für Onkologie

4222 Brustkrebs – Wichtige Fortschritte zur erfolgreichen Behandlung

Dr. Christoph Von Schilling, Chefarzt Abt. für Onkologie und Hämatologie, Klinikum Freising GmbH

Brustkrebs ist eine komplexe Diagnose mit vielfältige Fragestellungen. Die gute Nachricht ist, dass es von der Diagnose über die Risikoabschätzung bis hin zur den Behandlungsmethoden große Fortschritte in der medizinischen Versorgung gibt. Diese führen zu verbesserten Heilungsraten und zur Vermeidung unnötiger Eingriffe. Der Vortrag gibt einen aktuellen Überblick und bietet eine Möglichkeit zur Diskussion.

Termin: Mi., 8.5.24, 19 Uhr



Prof. Dr. med.
Alexander Novotny

4223 Zystische Veränderungen der Bauchspeicheldrüse? Immer gutartig? Wann operieren?

Prof. Dr. med. Alexander Novotny, MBA, FACS, Chefarzt Abt. für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Klinikum Freising GmbH

Zystische Veränderungen der Bauchspeicheldrüse werden aufgrund der stetig besser werdenden Bildgebung immer häufiger als Zufallsbefund diagnostiziert. Leider sind diese Veränderungen nicht immer harmlos, sondern können Vorstufen eines bösartigen Bauchspeicheldrüsenkrebses darstellen. Die Unterscheidung zwischen harmlosen, kontrollbedürftigen und operationswürdigen Befunden stellt häufig eine Herausforderung dar. Wann eine Operation sinnvoll oder sogar geboten ist, erläutert und diskutiert dieser Vortrag.

Termin: Mi., 19.6.24, 19 Uhr



GESUNDHEITS- BETONTE GYMNASTIK

Rücken & Gelenke in Balance

Silvia Hauner, Wirbelsäulenfachtrainerin

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 Wohlfühlqualität.

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



Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 97,-
4300	Di., 5.3. – Di., 25.6.24, 18:15 – 19:15 Uhr 13 x
4301	Fr., 1.3. – Fr., 28.6.24, 8:30 – 9:30 Uhr 13 x
4302	Fr., 1.3. – Fr., 28.6.24, 9:45 – 10:45 Uhr 13 x

Rücken & Gelenke in Balance – Spezial

Silvia Hauner, Wirbelsäulenfachtrainerin

In diesem Spezialkurs widmen wir uns jeden Freitag einer Körperregion:

- Wirbelsäule
- Knie und Füße
- Hüfte
- Schulter, Nacken, Arme und Hände

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 30,-
4303	Fr., 5.7. – Fr., 26.7.24, 9 – 10 Uhr 4 x
4304	Fr., 23.8. – Fr., 13.9.24, 9 – 10 Uhr 4 x

Gesunder Rücken – Wirbel- säulengymnastik – Yin Yoga

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

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

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

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 120,-
4305	Mo., 19.2. – Mo., 17.6.24, 9 – 10 Uhr 16 x
4306	Mo., 19.2. – Mo., 17.6.24, 10:15 – 11:15 Uhr 16 x

Rückenfit – Rückenkräftigung

Kathrin Schneider,

Sportlehrerin, Physiotherapeutin

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

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

4307	Termine: Di., 5.3. – Di., 18.6.24, 19:30 – 21 Uhr
Ort:	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer:	12 x
Gebühr:	€ 150,-

Gesundheitsgymnastik für Senioren – locker vom Hocker

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

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

Mit Freude an der Bewegung werden Muskeln gekräftigt, gedehnt und Verspannungen gelockert. Schmerzen werden erleichtert oder aufgelöst.

Der Körper wird dadurch wieder stabiler. Die Rücken-, Bein und Atemübungen werden mit Handgeräten unterstützt.

Übungen aus der Gehirn-Gymnastik, die Körper und Geist ausgleichen, ergänzen die Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

4312

Termine: Di., 20.2. – Di., 18.6.24,
9 – 10 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 16 Vormittage

Gebühr: € 120,-

Yin Yoga auf und mit dem Stuhl

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

Eine sanfte Variante, die sich besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen eignet. Die Yogaübungen sind so angepasst, dass sie im Sitzen auf dem Stuhl oder im Stehen mit Hilfe des Stuhls ausgeführt werden.

Die Übungen (Asanas) lehren Achtsamkeit in allem, was wir tun. Wir finden wieder zu uns selbst und unseren Stärken zurück. Geistig und körperlich flexibel und gestärkt kann der Alltag wieder kommen.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk

4313

Termine: Di., 27.2. – Di., 25.6.24,
10:15 – 11:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 16 x

Gebühr: € 120,-



Foto: Logan Weaver – unsplash



Cornelia Brezina

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

Beweglich bis ins hohe Alter

mit der Liebscher und Bracht Bewegungstherapie

Cornelia Brezina,
Heilpraktikerin und Bewegungstherapeutin

Beweglich und möglichst schmerzfrei sein bis ins hohe Alter - wer möchte das nicht? Unsere meist einseitige Haltung und engwinkligen Bewegungen im Alltag lassen zu hohe Spannungen in der Muskulatur und Verklebungen in den Faszien entstehen. Dies kann auf Dauer zu Bewegungseinschränkung, Schmerz und Verschleiß führen. In diesem Kurs wirken wir diesen Überspannungen mit gezielten Dehnungen entgegen. Meist stellt sich bereits nach kurzer Zeit ein spürbares Ergebnis ein. Schenke dir selbst Zeit und Aufmerksamkeit für mehr Gesundheit und Lebensqualität!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke

4315

Termine: Mi., 21.2. – Mi., 13.3.24,
9:30 – 11 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 4 x

Gebühr: € 45,-

FITNESS, KRAFT, AUSDAUER

Pilates

Margit Gruber, Pilatetrainerin

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Gebühr	€ 97,-
4320	Do., 29.2. – Do., 27.6.24, 9:15 – 10:15 Uhr 13 x
4321	Di., 5.3. – Di., 25.6.24, 17 – 18 Uhr 13 x
4322	Di., 5.3. – Di., 25.6.24, 18 – 19 Uhr 13 x

Pilates & Faszien

Margit Gruber, Pilatetrainerin

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

4323

Termine: Do., 29.2. – Do., 27.6.24,
10:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 97,-

Pilates & Co

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., 27.2. – Di., 23.7.24,
9:20 – 10:20 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 18 x

Gebühr: € 135,-

Barre Workout

Majd Al Faraj, Ballett-Lehrerin

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, Anti-Rutsch-Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch und Getränk

4333

Termine: Do., 29.2. – Do., 11.7.24,
17:45 – 18:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 13 x

Gebühr: € 97,-

Wake-up – Step

für Fortgeschrittene

Elvira Sehling-Hagn

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

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

4334

Termine: Di., 27.2. – Di., 23.7.24,
8:30 – 9:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 18 x

Gebühr: € 100,-



Bauch-Beine-Po-Party

Manja Riemann, Aerobic Trainerin

Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gymnastikgeräten, sowie Ausdauerelementen 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., 27.2. – Di., 7.5.24 19:15 – 20:15 Uhr, 9 x € 68,-
4337B	Di., 4.6. – Di., 23.7.24 19:15 – 20:15 Uhr, 8 x € 60,-
4338	Mi., 28.2. – Mi., 24.4.24, 19:30 – 20:30 Uhr, 7 x € 53,-

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

4340

Termine: Mo., 26.2. – Mo., 13.5.24,
19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 110,-

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, sodass 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.

ACHTUNG: Der Kurs 4343 findet auch in den Osterferien und in der ersten Pfingstferienwoche statt!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4343	Mi., 27.3. – Mi., 22.5.24, 18 – 19 Uhr 7 x € 53,-
4343A	Mi., 5.6. – Mi., 10.7.24, 18 – 19 Uhr 6 x € 45,-

TANZ

Zumba®

Melanie Gebauer, Zumba®-Instructor

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

Die Teilnehmer:innen müssen keine Tanzerfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit latein-amerikanischer 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 Teilnehmer:innen 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	
4400	Do., 7.3. – Do., 16.5.24 19 – 20 Uhr 8 x € 60,-
4400A	Do., 6.6. – Do., 18.7.24, 19 – 20 Uhr 7 x € 53,-
am Freitagmorgen	
4401	Fr., 8.3. – Fr., 17.5.24, 10 – 11 Uhr 9 x € 67,-
4401A	Fr., 7.6. – Fr., 19.7.24, 10 – 11 Uhr 7 x € 53,-
am Freitagabend	
4402	Fr., 8.3. – Fr., 17.5.24, 19 – 20 Uhr 9 x € 67,-
4402A	Fr., 7.6. – Fr., 19.7.24, 19 – 20 Uhr 7 x € 53,-



Orientalischer Tanz – Mittelstufe

Sandra Wiener

In diesem Kurs vertiefen wir unsere bereits vorhandenen Kenntnisse im Orientalischen Tanz. Die Grundbewegungen werden verfeinert und mit neuen Figuren und Schritten verbunden. Aus diesen Kombinationen wird eine Choreographie entstehen, die zum Tanzen einlädt. Wir üben uns in Eleganz und Ausstrahlung, um dem Orientalischen Tanz mehr Ausdruck verleihen zu können.

Bitte mitbringen: Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

4405

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 10.6.24,
19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 11 x
Gebühr: € 120,-

Standard und Latein-amerikanische Tänze I

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

ACHTUNG: Nur paarweise Anmeldung möglich!

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

Sie lernen die 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 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

4410A

Termine: Sa., 24.2. – Sa., 16.3.24,
12:15 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2,
Raum UG2
Dauer: 4 x
Gebühr: € 59,-

Standard und Latein-amerikanische Tänze II

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

ACHTUNG: Nur paarweise Anmeldung möglich!

Sie verbinden die Grundsätze 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 Grundsätze der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4410B

Termine: Sa., 13.4. – Sa., 4.5.24,
12:15 – 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 4 x
Gebühr: € 59,-

Disco Fox I

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

ACHTUNG: Nur paarweise Anmeldung möglich!

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

Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4411A

Termine: Sa., 24.2. – Sa., 16.3.24,
14 – 15:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 4 x
Gebühr: € 40,-

Disco Fox II

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

ACHTUNG: Nur paarweise Anmeldung möglich!

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4411B

Termine: Sa., 13.4. – Sa., 4.5.24,
14 – 15:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 4 x
Gebühr: € 43,-

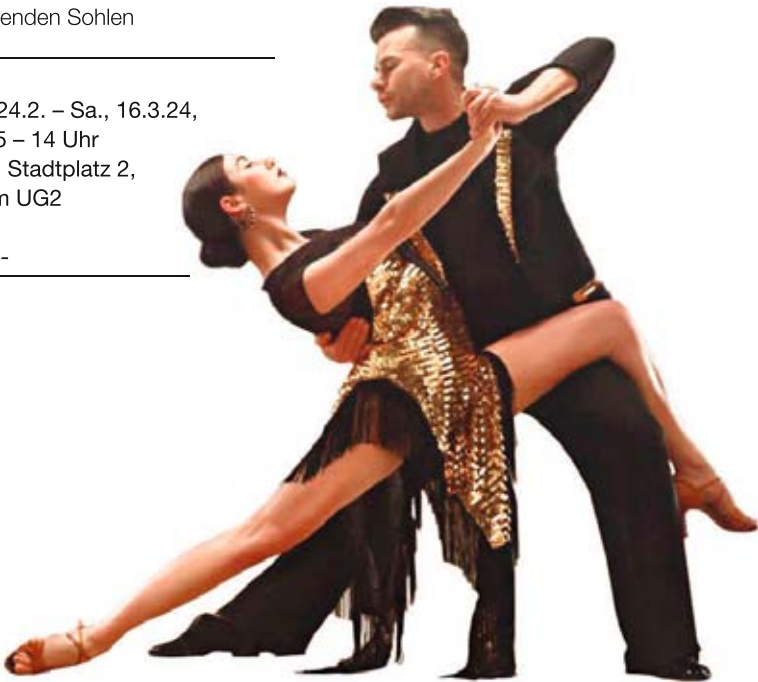
Crashkurs Hochzeitswalzer

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

ACHTUNG: Nur paarweise Anmeldung möglich!

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen



Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Crashkurs (2 Termine)	
4412	Sa., 24.2. – Sa., 2.3.24, 12:15 – 14 Uhr, 2 x € 40,-
Crashkurs (4 Termine)	
4413	Sa., 13.4. – Sa., 4.5.24., 11:15 – 12:15 Uhr, 4 x € 40,-



Ballett für Erwachsene und Jugendliche

Anfänger:Innen und Wiedereinsteiger:Innen

Majd Al Faraj, Ballett-Lehrerin

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

Ob Sie schon immer davon geträumt haben, Ballett zu tanzen, oder einfach eine neue körperliche Herausforderung suchen - hier sind Sie genau richtig. Entdecken Sie die Freude am eleganten Tanz, trainieren Sie Ihre Muskeln und erleben Sie die Anmut und Schönheit des Balletts!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen, Handtuch und Getränk

4420

Termine: Mo., 26.2. - Mo., 8.7.24,
17:30 - 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 14 x

Gebühr: € 105,-

KOCHEN & GENIEßEN

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 Käseballchen 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 Käseballchen für zuhause, Milchkefirknollen zum

Mitnehmen, kleine Snacks für zwischendurch, Abschlussbuffet mit selbst gemachtem Käse

Bitte mitbringen: Eine Flasche für die restliche Molke, ein Behältnis für den übrig gebliebenen Käse und die Butter und GUTE LAUNE

1005

Termin: Sa., 27.4.24, 10 – 17 Uhr

Ort: KUNSTHOF, Stünzbach 4a,
Buch am Erlbach

Gebühr: € 185,-

Tagesworkshop: Nudeln selber machen

Andrea Leuoth-Münzberger

Von eigener Hand geknetet und geformt schmecken sie am besten!

Frische und leckere Nudeln einfach selber machen. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie das geht.

Wir stellen verschiedene Varianten her, mit und ohne Füllung und am Schluss wird alles gemeinsam verspeist.

In kleiner Runde, in sehr gemütlicher und lockerer Atmosphäre. Einfach etwas Anderes!

Im Kurspreis enthalten sind: Materialkosten, Skript, Nudlessen

Bitte mitbringen: Behältnis für übrig gebliebene Lebensmittel und GUTE LAUNE

1006

Termin: So., 28.4.24, 10 – 17 Uhr

Ort: KUNSTHOF, Stünzbach 4a,
Buch am Erlbach

Gebühr: € 115,-

Die indische Küche – einfach lecker

Charanjit Heer Koch, Ernährungsberater

Mit diesem Kurs können Sie einen ersten Einblick in die fabelhafte indische Küche gewinnen! Die Rezepte sind für jeden leicht und schnell umsetzbar. Wir bereiten einige typische Gerichte, z. B. ein traditionelles Curry-Gericht mit Bio-Hähnchen in würziger Sauce, Daal Shahi (Linsen-Suppe Royal), Cashew-Reis und Weiteres zu. Etwas Süßes darf dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürzwelt, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau. Die Lebensmittelkosten von 20 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

4501

Termin: Di., 11.6.24, 18 – 22 Uhr

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

Gebühr: € 55,-

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu, Gastronomin

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

- Tom yam gung Suppe mit Garnelen, Tom yam Paste, Zitronengras, Kaffirblätter, Champignon und Kräuter
- Gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse oder Ei und Gemüse

Das Menü wird mit frischem asiatischen Obst abgerundet.

Zum Essen werden Grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht. Die Lebensmittelkosten von 22 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Restbehälter, Geschirrtuch

4502

Termin: Mi., 29.5.24, 18 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 48,-



Foto: sankei-shan - unsplash

Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

Charanjit Heer Koch, Ernährungsberater

Sie wollen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste etwas Besonderes aufstischen? Aber es soll trotzdem schnell und unkompliziert gehen? Indisches Street- und Fingerfood ist ideal für ein kleines Buffett oder zum Mitnehmen zum Verzehr am Arbeitsplatz. Die kleinen Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse, warm oder kalt, sind exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Haben Sie Lust auf Onion Bhajia, Fleisch Vada Tikka, Alloo Tikka und Mixed Vegetables - dazu ein leckerer Dip und Mango-Lassi? Wir verwenden weitestgehend frische, regionale und ökologisch erzeugte Zutaten. Die Lebensmittelkosten von 20 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

4503

Termin: Do., 4.7.24, 18 – 22 Uhr

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

Gebühr: € 55,-

KULTUR & GESTALTEN



ANSPRECHPARTNER

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

**66 Schätze vor
der Haustür**

67 Literatur

68 Musik

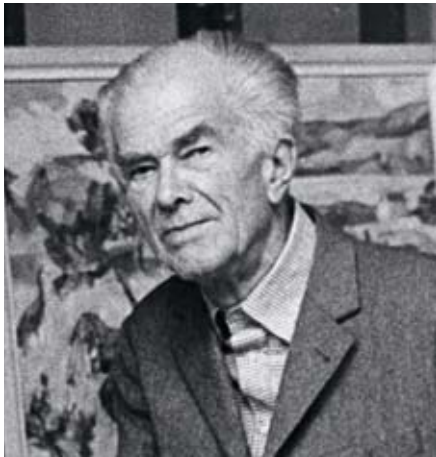
**69 Künstlerisches,
Handwerkliches und
Textiles Gestalten**

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.



SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR

Rikschafahrt durch Freising

**Lass Dir keinen Bären aufbinden –
Freisinger Geschichten auf dem Prüfstand**

Diana Melzer

Seit Mai 2023 können Sie mit mir und meiner Rikscha während dieser besonderen Art der Stadtführung viele Orte inner- und außerhalb der Freisinger Altstadt kennenlernen. Zum Freisinger Korbinians-Jubiläumsjahr 2024 erweitere ich mein Angebot um eine ganz neue und unterhaltsame Stadtführung für 2 Personen, bei der Sie mir nicht nur zuhören, sondern auch selber ihr Wissen rund um Freising, Korbinian und seinen Bären mit einbringen können.

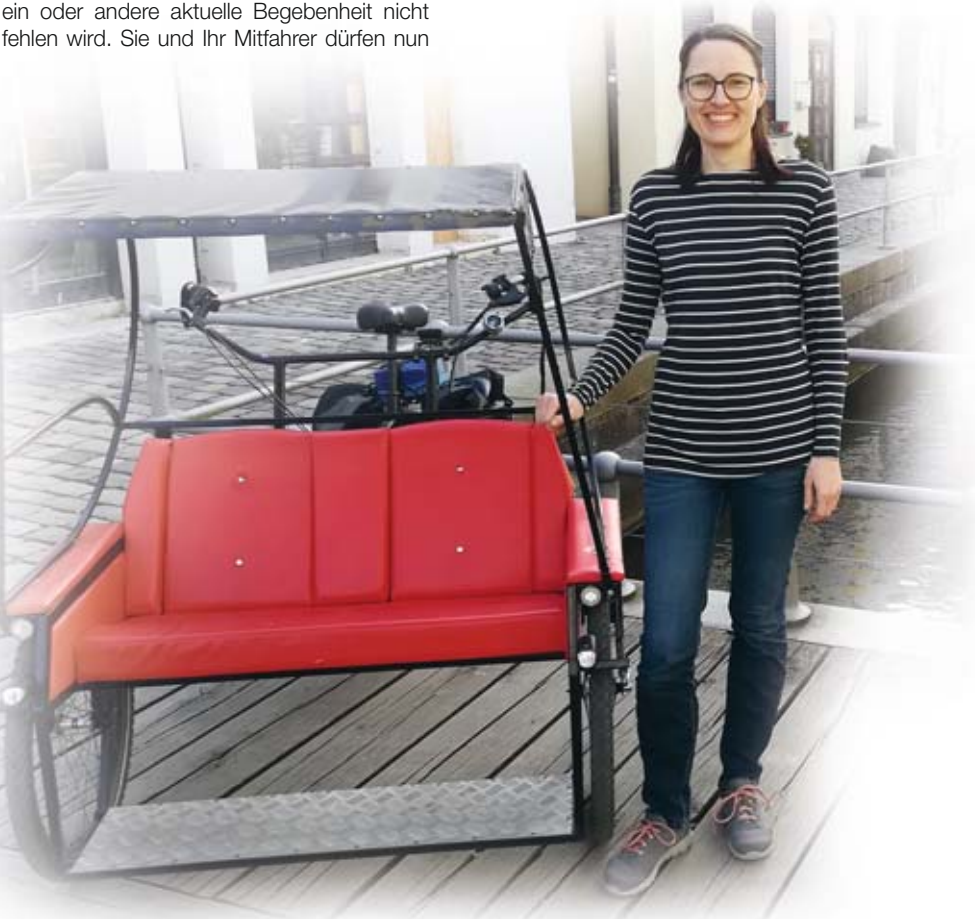
Bei einer 90-minütigen Rikschatour halten wir an verschiedenen Stationen und ich erzähle Ihnen je eine Geschichte rund um Freising's 1300-jährige Vergangenheit, wobei auch die ein oder andere aktuelle Begebenheit nicht fehlen wird. Sie und Ihr Mitfahrer dürfen nun

raten, ob ich Ihnen mit meiner Geschichte einen Bären aufbinden wollte oder nicht. Und wer am Schluss der Fahrt die Nase vorn hat, bekommt eine kleine Überraschung geschenkt.

Übrigens: Anlässlich der Ankunft des heiligen Korbinian vor 1300 Jahren in Freising erhält jeder Fahrgast, der Korbinian heißt, im gesamten Zeitraum des Jahres 2024 einen Rabatt von 13,00 Euro auf eine Stadtführung mit der Rikscha. (Bitte Ausweis nicht vergessen)

Die Anmeldung ist erforderlich an der vhs Moosburg, die individuelle Terminabsprache erfolgt dann direkt mit der Stadtführerin Frau Melzer.

5100
Termin: nach individueller Terminabsprache
Ort: Freisinger Innenstadt
Gebühr: € 80,-



Führung durch die Ausstellung „Joseph Mader - Ein Leben für die Malerei“

Bei einem Rundgang durch die Ausstellung berichtet Leonore Pfanzer, Kunstvermittlerin u.a. am Museum Campendonk in Penzberg und am Franz Marc Museum in Kochel über Maders Leben und Werk und gibt anhand ausgewählter Bildbeispiele Einblick in seinen künstlerischen Werdegang, seine Bildsprache und sein künstlerisches Vermächtnis.

Anmeldung erforderlich.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr	- gebührenfrei-
5101A	So., 14.4.2024, 14 – 15:30 Uhr
5101B	So., 12.5.2024, 14 – 15:30 Uhr

LITERATUR

Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt

Gaby Kellner, Inhaberin von Barbaras Bücherstube, stellt Ihnen die aktuellen Buchneuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps.

Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.

Die vhs Moosburg und Gaby Kellner freuen sich auf Ihr Kommen!

Anmeldung erforderlich:

vhs, Tel.: 08761/72250 oder Barbaras Bücherstube, Tel.: 08761/9230.

5200

Termin: So., 28.4.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –

Literatur zum Anfassen

Lesekreis: 50 Jahre VHS Moosburg - Für jedes Jahrzehnt ein Buch

Cornelia Schönlaue

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

Termine und Programm:

- 13.03.2024 1970er
Ingeborg Bachmann, Malina
- 10.04.2024 1980er
Paul Auster, Stadt aus Glas
- 08.05.2024 1990er
Monika Maron, Stille Zeile 6
- 05.06.2024 2000er
José Saramago, Stadt der Sehenden
- 10.07.2024 2010er
Petra Morsbach, Justizpalast

Materialkosten:

Buchanschaffungen im laufenden Kurs

5203

Termine: Mi., 13.3. – Mi., 10.7.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 55,-

Lesung von Stefan Maier: „Held*innen des Alltags“

Held*innen des Alltags - 30 Menschen engagieren sich für Umwelt und Gesellschaft.

Jeden Tag kämpfen Menschen wie du und ich für ein stabiles Klima, kümmern sich um benachteiligte Menschen oder gründen ein nachhaltiges Unternehmen - ob als Mobilitätsexpertin oder als Klimaopa im Hambacher Forst. Diese Heldinnen und Helden leisten mit ihrer Bereitschaft, sich zu engagieren, für uns alle einen wichtigen Beitrag. Auch wenn dieser vielleicht nicht so deutlich sichtbar ist wie bei prominenten Aktivist*innen, hat er dennoch die Kraft, etwas zu bewegen und Menschen zu inspirieren.

Tatsächlich brauchen wir jede Hand, um die globalen und regionalen Herausforderungen, vor denen wir alle stehen, zu meistern. Darum ist dieses Buch ein »Mutmachbuch« - um dich mit den Geschichten von 30 Menschen zu motivieren, selbst ein Held oder eine Heldin zu werden.

Weitere Infos unter:

<https://www.oekom.de/buch/held-innen-des-alltags-9783962384029>

Einlass: 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich.

**5205**

Termin: Freitag, 10.5.2024,
19 – 20:30 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 - 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“ (€ 120,00)** lernen Sie mich und meinen Unterricht kennen.

Halbjahreskurs - 9 Termine: Immer donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus, beginnend am 14.03.2024, Einzelunterricht à 45min, von 13 Uhr bis 18 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

5300

Termine: Do., 14.3. – Do., 25.7.2024,
13 – 18:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 382,-



© Foosmeier

Annette Gaertner

wurde in München geboren, wo sie auch ihren ersten Gesangsunterricht bei Monika Piper-Albach erhielt. Sie studierte an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst „Mozarteum“ in Salzburg die Fächer „Sologesang“ und „Lied und Oratorium“. Ihre wichtigsten Lehrer dort waren Thérèse Lindquist, Paul Schilhawsky, Heiner Hopfner, Breda Zakotnik und Nikolaus Harnoncourt (Aufführungspraxis alter Musik). Bei letzterem erarbeitete sie u. a. Werke von A. Scarlatti, Bach und Mozart.

Sie beendete ihr Studium mit dem großen Diplom in „Lied und Oratorium“ (Konzertfach) und dem Magister artium (Studie über Komponistinnen). Meisterkurse u.a. bei Edith Mathis und Kurt Widmer und ein Weiterstudium bei Jessica Cash (London) folgten. Bühnenerfahrung sammelte sie als feste freie Mitarbeiterin im Chor des Staatstheaters am Gärtnerplatz, München. Sie trat u.a. in Deutschland und Österreich auf und wirkte als Solistin in Rundfunk- und Plattenaufnahmen mit.

Gesangsunterricht, Stimmgebung, Stimmtraining

Halbjahres- und Schnupperunterricht

Annette Gaertner, Absolventin des Mozarteum - Salzburg; langjährige Gesangspädagogin

Sie würden soooo gerne singen, haben aber den Eindruck, dass Ihre Stimme nicht schön klingt und nicht frei schwingen kann, dass Sie nicht besonders hoch, tief, schnell, leise oder laut singen können, nicht die richtigen Töne treffen, nicht gut genug sind..., dann kann ich Ihnen vielleicht helfen.

Mein Gesangsunterricht:

- schult Ihre Selbstwahrnehmung. Mit einer guten Körperspannung kann Ihre Stimme (egal für welchen Gesangsstil) frei schwingen und schön klingen. Jeder Mensch hat eine schöne Stimme!
 - stärkt Ihren Mut. Jeder Mensch ist begabt!
 - fördert Ihr musikalisches Können, lässt Sie Musik (egal welche) besser und tiefer verstehen. Jeder Mensch ist musikalisch!
- Interessiert? In **drei „Schnupperstunden“ (€ 155,00)** lernen Sie mich und meinen Unterricht kennen. Danach können Sie sich entscheiden, ob Sie singen „müssen“.

Halbjahreskurs - 9 Termine:

Immer donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus, beginnend am 07.03.2024, einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 14 bis 22 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst. Sollten Sie an einem Termin verhindert sein, muss die Absage mindestens 24 Stunden vorher bekannt gegeben werden, sonst wird die Stunde berechnet.

5301

Termine: Do., 7.3. – Do., 4.7.2024,
14 – 22 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 510,-

Gitarre - Halbjahreskurs am Samstag

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten, oder auch nur „just for fun“ spielen wollen. Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung - Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik - und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzelunterricht à 30 Minuten.



5302

Termine: Sa., 2.3. – Sa., 20.7.2024,
8 – 14:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 15 x

Gebühr: € 300,-

Konzert**Klassische Meisterklänge
mit Christoph Goldstein und
Johannes Beham**

Moderiertes Konzert mit Christoph Goldstein (Violine/Viola) und Johannes Beham (Klavier) mit Werken von Mozart, Beethoven, Schubert, dem „tschechischen Mozart“ Johann Baptist Vanhal, Elgar, Wieniawski und Tschaikowsky.

Goldstein und Beham machen klassische Musik zu einem Erlebnis – ohne Barrieren und für alle Menschen, auch wenn Sie noch nie ein klassisches Konzert besucht haben. Von Kritikern werden die beiden Virtuosen für ihren „meisterlichen Vortrag, ihren warmen und sinnlichen Klang, ihr perfektes Zusammenspiel“, für ihre abwechslungsreichen Programme und für ihre sympathisch und witzig moderierten Konzerte gelobt. Seit 2021 bilden die beiden ein Duo, das sich bekannten, großen Werken, aber auch unbekannten Schätzen der Literatur für Violine, Viola und Klavier widmet. Oft bereichern sie ihre Konzerte mit eigenen Bearbeitungen oder Miniaturen von Fritz Kreisler, Edward Elgar, Camille Saint-Saëns, Pablo Sarasate, Antonín Dvořák, Johannes Brahms, Maria Theresia von Paradis und vielen mehr. Sie geben Konzerte in ganz Deutschland und im europäischen Ausland.

Anmeldung erforderlich.

Einlass: 16.30 Uhr

5304

Termin: So., 21.4.2024,
17 – 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-

**Konzert****„Spelunkenlieder – Wenn es
Nacht wird an der Isar“**

von Lewi, Waldenfels & Reiserer

Vom legendären oberbayerischen Wilderer Jennerwein über das Nachtleben bei der Schwabinger Gisela bis zu clandestinen Vorkommnissen in der Domstadt Freising – über alles gibt es Lieder und Erzählungen.

Die Isar, eigentlich ein Wildbach und kein Fluss, weil keine Schifffahrt, war nie reines Wirtschaftsgewässer. Wilde Auen wie in Mississippi, Ortschaften regelrecht in das Wasser hineingebaut, die Landeshauptstadt München durchzogen von Nebenarmen – auch die Nackerten und die Hippies aus dem Englischen Garten der 70er und 80er gäbe es nicht ohne den Eisbach – Jagd und Geschäft, Tourismus und Vergnügung: Kein menschliches Verlangen bleibt ungestillt zwischen Karwendelgebirge und Bayrischem Wald.

Stimmungsvolle Sounds wie aus alten Edgar-Wallace-Filmen, bayrische Klischees und Wahrheiten gleichermaßen, Virtuosität

an Saiteninstrumenten – das alles enthalten die „Spelunkenlieder“ von Lewi, Waldenfels & Reiserer – die musikalische Geisterbahn der Freude!

Titus Waldenfels: Gitarre, Geige, Banjo, Mandoline, Steel Guitar

Petra Lewi: Gesang, Ukulele, Singende Säge, Sansula

Michael Reiserer: Schlagzeug, Akkordeon, Singende Säge

Anmeldung erforderlich.

Einlass: 19.30 Uhr

5305

Termin: Sa., 4.5.2024,
20 – 22 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-

**KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES
& TEXTILES GESTALTEN****Aquarellmalen****für Anfänger und Fortgeschrittene**

Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

Der besondere Reiz an diesem Aquarell-Mischtechnikkurs liegt in der Möglichkeit, reine Aquarellfarben mit anderen Mitteln zu kombinieren. Sie malen nach ausgewählten Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.

Mitzubringen: evtl. Leinwand (Größe 40x40cm oder 40x50 cm), Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche

5401-1

Termine: Sa., 2.3. – Sa., 9.3.2024,
10 – 14 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 2 Samstage

Gebühr: € 55,-

Aquarellmalen**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

Der besondere Reiz an diesem Aquarell-Mischtechnikkurs liegt in der Möglichkeit, reine Aquarellfarben mit anderen Mitteln zu kombinieren. Sie malen nach ausgewählten Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.

Mitzubringen: evtl. Leinwand (Größe 40x40cm oder 40x50 cm), Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche

5401-2

Termin: So., 9.6.2024,
10 – 14 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 25,-



Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Isabella Hartl

Malen mit Acrylfarben eröffnet viele Möglichkeiten zum Experimentieren. Versuchen Sie in dieser Welt der Farben neue Anregungen und Ideen zu entwickeln und lassen Sie sich von deren Zauber überraschen. Die schnell trocknende Acrylfarbe kann deckend oder lasierend aufgetragen werden. Wir malen mit verschiedenen Pinseln, Spachtel, Schwamm, Zeitungspapier, Klarsichtfolie, Alufolie...

Mitzubringen: Leinwand oder festes Acrylpapier oder ähnliches, Acrylfarben, Palette zum Mischen, Borstenpinsel und Pinsel aller Art, Schwamm, Spachtel, Sprühflasche und ein altes Tuch, um den Tisch zu schützen.

5402

Termine: Sa., 4.5. – Sa., 11.5.2024,
14 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Dauer: 2 Samstage
Gebühr: € 55,-



Ungewöhnliche Schachteln als Geschenke basteln

Renate Pongratz

Ein schnelles Geschenk, eine ungewöhnliche Schachtel. Das alles wollen wir in diesem Workshop erstellen. Aus Materialien, die jeder zuhause hat: Geschenk- oder Schmuckpapier, alte Kalender, Packpapier, das wir vorher bedrucken, falten wir diese ungewöhnlichen Boxen, die den Inhalt fast in den Hintergrund treten lassen. Für diesen Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Falzbein, Schere, Farbstifte, dünne Seidenbändchen, dickes Geschenk- oder Schmuckpapier. Alle anderen Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

5403

Termine: Di., 12.3. – Di., 26.3.2024,
19 – 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Dauer: 3 x
Gebühr: € 60,-

Die Lombardischen Versalien

Kalligrafie für Einsteiger

Renate Pongratz

In der Gotik wurden die Lombardischen Versalien vor allem als Initialen, also Buchstaben am Anfang eines Textes, verwendet. Diese wurden oft sehr aufwändig gestaltet. Wir wollen uns die Grundformen dieser Großbuchstaben aneignen und später die Initialen kolorieren und modern gestalten. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Kopierpapier, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Zirkel, Fineliner, Farbstifte. Alle anderen Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.



5404

Termine: Do., 7.3. – Do., 21.3.2024,
19 – 21 Uhr
Ort: Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 3 x
Gebühr: € 60,-

Schmieden für Anfänger

Johann Reif

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in Schmiedetechnik und Stilkunde lernen die Teilnehmer, kleine Stücke wie Kerzenleuchter, Schlüsselanhänger oder auch Rankstäbe für den Garten anzufertigen.

Johann Reif ist Metallbaumeister und Europ. Welding Specialist mit eigenem Betrieb.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe (falls vorhanden), Arbeitshandschuhe. Brotzeit und Getränk für Mittagspause, **Materialgeld** € 15,00

5408-1

Termine: Sa., 16.3. – Sa., 23.3.2024,
9 – 15 Uhr
Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg
Dauer: 2 Samstage
Gebühr: € 100,-

Schmieden für Fortgeschrittene

Johann Reif

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die schon Erfahrung mit dem Schmieden haben. Es können individuell Dinge geschmiedet werden.

Johann Reif ist Metallbaumeister und Europ. Welding Specialist mit eigenem Betrieb.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe (falls vorhanden), Arbeitshandschuhe. Brotzeit und Getränk für Mittagspause, **Materialgeld** € 15,00

5408-2

Termine: Sa., 6.4. – Sa., 20.4.2024,
9 – 15 Uhr
Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg
Dauer: 3 Samstage
Gebühr: € 150,-

Gold- & Silberschmieden

für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene
Marie-Luise 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. € 12,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, Materialkosten.

Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr	€ 69,-
5409-1	Eintageskurs am Sonntag So., 17.3.2024, 10 – 16:30 Uhr
5409-2	Eintageskurs am Samstag Sa., 20.04.2024, 10 – 16:30 Uhr
5409-3	Eintageskurs am Sonntag So., 09.06.2023, 10 – 16:30 Uhr
5409-4	Eintageskurs am Samstag Sa., 06.07.2024, 10 – 16:30 Uhr



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 Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung nutzen wir, um unsere Bilder zu beurteilen, evtl. Verbesserungen zu besprechen und das Erlernte zu vertiefen.

Mitzubringen: digitale Kamera, voller Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

5410

Termine: Di., 16.4.2024, 18 – 21 Uhr
So., 21.4.2024, 8 – 11 Uhr
Di., 23.4.2024, 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 eingehe, 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 unbedingt Muss. Ebenso wäre ein Fernauslöser und, wenn vorhanden, ein ND-Filter nicht schlecht. Aufgeladener Akku und genügend Platz auf der Speicherkarte

5411

Termine: Di., 11.6.2024, 18 – 21 Uhr
So., 16.6.2024, 8 – 11 Uhr
Di., 18.6.2024, 18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3

Gebühr: € 65,-

Fotostammtisch der Motivfänger Isar/Amper

Sie begeistern sich für die Fotografie und möchten sich fachlich und praxisnah in einer angenehmen Runde austauschen? Egal mit was sie fotografieren, die Motivfänger Raum Isar/Amper laden Sie herzlich zum Fotostammtisch bei der vhs Moosburg ein. Voraussetzung: Interesse an der Fotografie, evtl. eigene Bilder und Equipment mitbringen.

Anmeldung erforderlich.

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

5413

Termine: Di., 5.3.2024, 18:30 - 21 Uhr
Di., 7.5.2024, 18:30 – 21 Uhr
Di., 2.7.2024, 18:30 – 21 Uhr
Di., 3.9.2024, 18:30 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3

Gebühr: - gebührenfrei -;



Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Christiane Baumgartner, Damenschneidermeisterin

Anfänger erlernen Funktionen der Nähmaschine und Grundkenntnisse an einem einfachen Bekleidungsstück. Fortgeschrittene erweitern ihre Nähkenntnisse mit Tipps und Tricks und fertigen ihre ganz persönlichen Traummodelle. Schnitt und Modelle werden nach Anprobe auf Figur abgeändert.

Mitzubringen: Gute Schere, Maßband, Stecknadeln mit Kopf, Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Schneiderkreide

Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr	€ 90,-
5414-1	Mi., 28.2. – Mi., 17.4.2024, 19 – 22 Uhr 6 x
5414-2	Mi., 24.4. – Mi., 12.6., 19 – 22 Uhr 6 x
5414-3	Mi., 19.6. – Mi., 24.7.2024, 19 – 22 Uhr 6 x

Kreatives Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Christl Zieglmeier, ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit

Anfänger lernen die Grundfertigkeiten und arbeiten nach eigenen Ideen modische Kleinigkeiten oder kleine Geschenke. Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.

Mitzubringen sind Lust und Freude sowie: Block, Bleistift, Maßband, Wollegarn, Häkel-, bzw. Stricknadeln

Mitzubringen sind Lust und Freude sowie: Block, Bleistift, Maßband, Wollgarn, Häkel-, bzw. Stricknadeln - je nach gewünschter Handarbeit.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr	€ 55,-
5415-1	Di., 16.1. – Di., 6.2.2024, 19 – 21 Uhr 4 x
5415-2	Di., 20.2. – Di., 12.3.2024, 19 – 21 Uhr 4 x
5415-3	Di., 9.4. – Di., 30.4.2024, 19 – 21 Uhr 4 x
5415-4	Di., 4.6. – Di., 25.6.2024, 19 – 21 Uhr 4 x
5415-5	Di., 2.7. – Di., 23.7.2024, 19 – 21 Uhr 4 x



Foto: Mock Up/unsplash

AFS

Anwaltskanzlei
Frösner & Partner mbB

FACHANWÄLTE
RECHTSANWÄLTE

Katharina Frösner-Brandl

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Erbrecht

Fachanwältin für Arbeitsrecht

Fachanwältin für Miet- u. Wohnungseigentumsrecht

Herbert Brandl

Rechtsanwalt

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Spezialist für Verwaltungsrecht

Spezialist für Handels- und Gesellschaftsrecht

Sabine Huber*

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht

Fachanwältin für Versicherungsrecht

Spezialistin für Verkehrsrecht

* angestellt

Haydstr. 2, 85354 Freising,

Tel. 081 61/93 90 60,

Email: afs@afs-rechtsanwaelte.de

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



Alpersdorfer Str. 8 | Implantologie

85419 Mauern | Ästhetische Zahnheilkunde

☎ (0 87 64) 14 44

Parodontologie

www.zahnarzt-lingner.de

Laser Zahnheilkunde



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.

Anzeigenhotline

Veronika Goder

Telefon 08442-9253-645

vgoder@kastner.de

Werbetechnik für jeden Anlass!

Kastner AG produziert Ihre
Werbematerial regional und
mit persönlichem Service.



KONTAKTIEREN SIE UNS!

Mathias Schlicht

+49 8442 9253-16

mschlicht@kastner.de

- T-Shirt Druck
- Roll-Ups
- Schaufensterbeklebung
und Sichtschutz (auch privat)
- Banner / Werbeschilder
- Klebeschriften



KASTNER^{AG}

JUNGE VHS



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

08761/7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

74 Kultur & Gesellschaft

74 Natur & Umwelt

75 Sprachen

76 Bewegung & Entspannung

77 Kochen

78 Kreativität

78 Schülerhilfe

VHS MACHT SPASS

In der Rubrik „junge vhs“ bietet die vhs Moosburg viele tolle Kurse für Kinder und Jugendliche! Du kannst zum Beispiel lernen, wie man Yoga macht oder Ballett tanzt, deine kreative Seite beim Malen und Nähen ausleben oder bei unseren Kochkursen neue Lieblingsrezepte entdecken. Unsere Kursleistungen sind sehr nett und helfen dir dabei, deine Talente zu entdecken und dich weiterzuentwickeln. Und falls es in der Schule nicht so gut klappt, bieten wir im Rahmen unserer Schülerförderung Nachhilfe im Einzelunterricht an. In der jungen vhs findest du sicher etwas Passendes für dich!

KULTUR & GESELLSCHAFT

Kinder UNI 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 aus unterschiedlichen Bereichen 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 auf welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du das KinderUni-Diplom.

Vorlesungen in diesem Semester:

15.03. Unsichtbare Wellen und wie man sie einfängt

Amateurfunkverein Freising

12.04. Zeitreise zu den Römern

Archäologischer Verein Freising

03.05. Zu Besuch in der Feuerwache

Freiwillige Feuerwehr Moosburg

14.06. Getreide – mit allen Sinnen kennenlernen

Erlebnispädagogin Tanja Bader vom Gut Sochenberg

6000

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Dauer: 4x

Gebühr: € 20,-

Puppentheater – Dornröschen

Für Kinder ab 3 Jahren

KLICK-KLACK Theater, Silvia & Stefan Beyrer

In humorvoller Weise wird dieses klassische Märchen der Gebrüder Grimm von einem kleinen Mäuschen begleitet und es beginnt wie alle Märchen mit „Es war einmal...“

Es war einmal ein König und eine Königin, die wünschten sich von ganzem Herzen ein Kind. Nach langem vergeblichem Warten wurde ihnen eine Tochter geboren. Doch eine böse Fee belegte die Prinzessin mit einem Fluch, woraufhin Dornröschen und der ganze Hofstaat in einen 100jährigen Schlaf fielen.



6001

Termin: Di., 19.3.2024, 15:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: Erwachsene € 8,- / Kinder € 6,-

Kartenvorverkauf ab 22.01.2024 in unserer Geschäftsstelle, Restkarten an der Tageskasse erhältlich

Selbstbehauptungskurs für Kinder

Chiara van Willigen, Persönlichkeits- und Resilienztrainerin

Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, (Cyber)Mobbing oder sogar Gewalt. Mit diesem Training 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!

Ernste Themen - aber mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden Sie unter www.einfach-stark.eu

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend ergänzt, der Termin folgt separat per E-Mail.

Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“

(1. und 2. Klasse)

Mit interaktiven und einfachen Übungen erarbeiten wir Strategien, um Konflikte gewaltfrei zu lösen. Themen im Bambini-Kurs:

- 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

6005

Termin: 11.5.24, 9:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Gebühr: € 39,-; Geschwisterkind € 29,-

Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“

(3. und 4. Klasse)

Die Kinder bekommen Strategien für die 5 Hauptkonflikte:

- Beleidigungen
- Provokationen
- Wegnahme eines Gegenstandes
- Schubsen und hauen
- Gewaltandrohung

Zusätzlich lernen wir:

- Wie wir mehr Klarheit in unsere Kommunikation bekommen
- Wie wir unsere Gedanken in eine gute Richtung lenken und auch Dinge, die uns schwerfallen, mit hoher Energie meistern.
- Wie wir unsere Gefühle sowie die der Mitmenschen erkennen und einordnen.
- Wie wir aus der Opfer- bzw. Täterrolle kommen.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

6006

Termin: 11.5.24, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Gebühr: € 39,-; Geschwisterkind € 29,-

NATUR & UMWELT

Osterschatzsuche im Wald

Naturerkundung für 3- bis 10-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Ostern ist nicht mehr weit und die ersten Frühlingsboten im Wald sind schon zu finden. Wir lernen den Wald im Frühling und seine Schätze anhand einer naturkundlichen Rallye kennen. Es gilt einige Aufgaben als Familie gemeinsam zu lösen, z.B. Geräusche des Waldes sammeln, Platz in der kleinsten Hütte finden und Pflanzen richtig bestimmen. Wir werden zusammen unter Bäumen Brotzeit machen und wenn alle Aufgaben gelöst sind, eine Schatzkiste voller Überraschungen finden. Diese Rallye bietet nicht nur als Familie einen vergnüglichen Nachmittag im Wald, sondern soll auch das Bewusstsein für die Natur mit all ihren Schätzen wecken.

Kursgebühr inkl. Materialgeld

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit und Trinken, kleine Schüssel und Löffel

6009

Termin: Do., 16.3.2023, 15 – 17:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Wasserwerk Moosburg

Gebühr: Erwachsene € 10,- / Kind € 8,-



Ostereiersuche mit Osterfrühstück

Familie Hörmannskirchner, Erlebnisbauern

So eine Aufregung! Der Osterhase hat bunte Ostereier auf dem WIESERHOF versteckt. Kommt ihr und helft uns suchen? Wir schauen bei den Bauernhoftieren vorbei. Vielleicht haben sie ja einen Tipp für uns?

Nach gemeinsamer Suche lassen wir den Tag bei einem liebevoll vorbereiteten Osterfrühstück gemütlich ausklingen.

Darüber hinaus kann beim Backen der frischen Osterfladen im Holzbackofen zugeguckt werden. Natürlich darf am Ende jedes Kind seine gefundenen Ostereier mit nach Hause nehmen.

In der Kursgebühr ist das Osterfrühstück aus hofeigenen und regionalen Produkten inkl. Getränken und Kaffee bereits enthalten. Bei extrem schlechter Witterung entfällt die Veranstaltung!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl kleines Sitzkissen

Für Familien mit Kindern von 1,5 – 3 Jahren

6010

Termin: Fr., 22.3.2024, 9 – 11 Uhr

Ort: Erlebnisbauernhof Wieser, Mauern

Gebühr: € 18,- pro Person

Für Familien mit Kindern von 3 – 6 Jahren

6011

Termin: Sa., 23.3.2024, 9 – 11 Uhr

Ort: Erlebnisbauernhof Wieser, Mauern

Gebühr: € 18,- pro Person



Wir besuchen die Bauernhoftiere

für Familien mit Kindern von 1,5 – 4 Jahren

Familie Hörmannskirchner, Erlebnisbauern

An diesem Vormittag ist der Bauernhof für die Kleinsten reserviert. In Begleitung einer vertrauten Bezugsperson dürfen die Kinder Ziegen streicheln, frische Hühnereier einsammeln, den Rindern Heu geben...

Eine kleine Back- und/oder Bastelaktion rundet das Programm ab. Zum Abschluss genießen wir miteinander eine naturbelassene Bauernbrotzeit.

In der Kursgebühr sind das Material, Brotzeit, sowie Getränke und Kaffee enthalten.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. kleines Sitzkissen

6012

Termin: Di., 23.4.2024, 9 – 11 Uhr

Ort: Erlebnisbauernhof Wieser, Mauern

Gebühr: € 16,- pro Person

6012A

Termin: Di., 25.6.2024, 9 – 11 Uhr

Ort: Erlebnisbauernhof Wieser, Mauern

Gebühr: € 16,- pro Person

6012B

Termin: Mi., 26.6.2024, 9 – 11 Uhr

Ort: Erlebnisbauernhof Wieser, Mauern

Gebühr: € 16,- pro Person

SPRACHEN

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 enjoy studying and teaching languages, my hobbies are doing sports, drawing, cooking, singing, listening to music and watching films. I'm looking forward to see you in my new English course here at the vhs!

Learning English in a fun way

Dana Adeline Majure, Englischlehrerin



In diesem Kurs vermittelt die Dozentin Dana den Kindern spielerisch die englische Sprache. Mit Liedern, Spielen, Malen und Arbeitsblättern wird der Spaß am Sprachenlernen vermittelt. Soweit möglich wird sich im Kurs auf Englisch verständigt.

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Bleistift, Buntstiften, Radiergummi und Notizheft

Englisch für Kinder von 4 – 6 Jahren

6100

Termine: Sa., 2.3. – Sa., 27.4.2024, 9:30 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 6 x

Gebühr: € 36,-

Englisch für Kinder von 6 – 8 Jahren

6101

Termine: Sa., 2.3. – Sa., 27.4.2024, 10:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 6 x

Gebühr: € 36,-



BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Yoga für Kinder und Jugendliche

Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Mit viel Spaß verwandeln wir uns in Bäume, Blumen, Löwen, Dreiecke etc. 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 erhol-sam.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
5 – 8 Jahre	
6200	Di., 5.3. – Di., 30.4.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 7 x € 42,-
6200A	Di., 7.5. – Di., 9.7.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 7 x € 42,-
9 – 12 Jahre	
6201	Di., 5.3. – Di., 30.4.2024, 16:45 – 17:45 Uhr 7 x € 42,-
6201A	Di., 7.5. – Di., 9.7.2024, 16:45 – 17:45 Uhr 7 x € 42,-
13 – 17 Jahre	
6202	Di., 5.3. – Di., 30.4.2024, 18 – 19 Uhr 7 x € 42,-
6202A	Di., 7.5. – Di., 9.7.2024, 18 – 19 Uhr 7 x € 42,-



Foto: Katharina Kubowicz

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: rutschfeste Socken oder Ballettschläppchen, sporttaugliche Kleidung, Haare zusammengebunden, kein Schmuck

Anfänger:innen	
Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4 – 7 Jahre	
6211	Do., 29.2. – Do., 11.7.2024, 14:30 – 15:15 Uhr 13 x € 59,-
6213	Do., 29.2. – Do., 11.7.2024, 16:15 – 17 Uhr 13 x € 59,-
Ballett für Fortgeschrittene	
Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
4 – 7 Jahre	
6214	Do., 29.2. – Do., 11.7.2024, 17 – 17:45 Uhr 13 x € 59,-
6215	Mo., 26.2. – Mo., 8.7.2024, 15 – 16 Uhr 14 x € 84,-
7 – 12 Jahre	
6212	Do., 29.2. – Do., 11.7.2024, 15:15 – 16:15 Uhr 13 x € 78,-
6216	Mo., 26.2. – Mo., 8.7.2024, 16 – 17 Uhr 14 x € 84,-

Zumba® Kids

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
5 – 8 Jahre	
6217	Mi., 6.3. – Mi., 15.5.2024, 14:30 – 15:15 Uhr 7 x € 32,-
6217A	Mi., 5.6. – Mi., 24.7.2024, 14:30 – 15:15 Uhr 8 x € 36,-
7 – 9 Jahre	
6218	Mi., 6.3. – Mi., 15.5.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 7 x € 42,-
6218A	Mi., 5.6. – Mi., 24.7.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 8 x € 48,-

KOCHEN



Kindergeburtstag feiern mit der vhs

Kochkurs mit Kindern von 7 – 12 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Wollen Sie Ihrem Kind einen besonderen Geburtstag schenken? Wie wäre es mit einem Koch-Event? Die kleinen Köche können ihr Geburtstagsessen mit ihren Freunden gemeinsam kochen und danach am schön gedeckten Geburtstags-tisch essen und feiern.

Für das **Geburtstagsmenü** kann aus fol-genden Gerichten ausgewählt werden:

- **Vorspeise:** Früchtespieße, Milk-Shake, Pi-ratenspieße, Smoothie, Zitronenlimonade
- **Hauptspeise:** Pizza, Hamburger, Gu-lasch, Spaghetti, Schinken-Käse-Nudeln, Nudelsalat, Pfannkuchen
- **Geburtstagskuchen:** Ameisenkuchen, Brownies, Bananenkuchen, Kirsch-Scho-ko-Kuchen, Joghurtkuchen mit Früchten, Marmorkuchen, Papageienkuchen, Scho-ko-Bananen-Muffins, Zitronenkuchen

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit Katharina Günthner auf: 08761 7225-13 oder katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anzie-hen.

Ort	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
6300A	Sa., 2.3.2024, 15 – 18 Uhr € 130,- plus Materialkosten von € 6,- / Kind
6300B	Sa., 18.5.2024, 15 – 18 Uhr € 130,- plus Materialkosten von € 6,- / Kind
6300C	Sa., 8.6.2024, 15 – 18 Uhr € 130,- plus Materialkosten von € 6,- / Kind

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 Mahl-zeit zubereitet werden kann. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch ge-essen.

Gemeinsam gekocht wird folgendes **Menü:** feine Kohlrabisuppe, Pizza, Gurkensalat, Bananenkuchen

Die Materialkosten in Höhe von 6 € pro Per-son werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6301

Termin: Sa., 3.2.2024, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,- plus € 12,-
Lebensmittelkosten pro Team

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 Mahl-zeit zubereitet werden kann. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch ge-essen.

Gemeinsam gekocht wird folgendes **Menü:** bunter Salat, Hamburger mit selbst gemach-tem Hamburger-Brötchen, Zebrauchen

Die Materialkosten in Höhe von 6 € pro Per-son werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6302

Termin: Sa., 18.5.2024, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,- plus € 12,-
Lebensmittelkosten pro Team

Kochkurs für junge Leute (11 – 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Junge Leute ohne oder mit nur wenig Ko-cherfahrung lernen professionell wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbststän-digkeit vorbereitet. Die Gerichte werden ge-meinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Menü: Schoko-Früchtespieße, Mediterra-ner Linseneintopf, Rohrnudel mit Vanilleso-ße, Kirschkirsch (alkoholfrei)

Die Materialkosten in Höhe von 6 € pro Per-son werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anzie-hen.

6303

Termin: Sa., 2.3.2024, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,- plus € 6,-
Lebensmittelkosten pro Person

Kochkurs für junge Leute (11 – 18 Jahre)

Junge Leute ohne oder mit nur wenig Ko-cherfahrung lernen professionell wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbststän-digkeit vorbereitet. Die Gerichte werden ge-meinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Menü: Fitnessdrink, Putengeschnetzeltes mit Reis, Kaiserschmarrn mit Erdbeermus, Amerikaner

Die Materialkosten in Höhe von 6 € pro Per-son werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anzie-hen.

6304

Termin: Sa., 8.6.2024, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,- plus € 6,-
Lebensmittelkosten pro Person



KREATIVITÄT



Malkurs für Kinder von 9 – 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, Wachsober Ölkreide, evtl. Getränk

6400

Termine: Mo., 29.4. – Mo., 13.5.2024,
16:30 – 18 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 3 x

Gebühr: € 30,-



Upcycling -

Wir nähen einen Turnbeutel aus Jeans oder Stoffresten

für Kinder und Jugendliche von 8 – 15 Jahren

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin

Warum nicht einen Turnbeutel aus Stoffresten oder alten Jeans nähen? Bei diesem Workshop sind Nähanfänger:innen und Fortgeschrittene eingeladen, aus alten Jeans oder Stoffresten Neues zu gestalten. Das macht mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde. Ziel des Kurses ist es, den Kindern und Jugendlichen die Freude am Nähen an der Maschine zu vermitteln und sie dabei in die Grundlagen des Nähens einzuführen.

Bitte mitbringen: gebrauchte Jeans oder feste größere Stoffreste (Stoffverbrauch 0,5 m x 1,40 m), Kordel mit ca. 3 m Länge (kann nach Absprache auch im Kurs erworben werden)

6401

Termin: Do., 18.4.2024,
15:30 – 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

Gebühr: € 20,-

SCHÜLERHILFE



Foto: Christina Wocintechchat / unsplash

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

- 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: 1 x 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. Die Gebühr für die Kennenlernstunde beträgt 25 €, der 6er Block entsprechend 150 €.

Wir sind immer auf der Suche nach geeigneten Nachhilfe-Lehrer:innen.

Voraussetzung:

Begonnenes Lehramtsstudium.

Bei Interesse melden Sie sich!

08167 - 6943-32

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

08167/69 43-32

corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

81 Unsere Dozenten

82 Ausb. Heilpraktiker/in

**82 HP-Intensiv-
Prüfungsvorbereitungskurs**

83 Persönlichkeitsentwicklung



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 Heilpraktikers ist ein selbstständiger und freier Heilberuf auf der Rechtsgrundlage des Heilpraktikergesetzes. Wer in unserem Land die Heilkunde ausüben will, bedarf dazu der Erlaubnis, gemäß § 1 des Heilpraktikergesetzes.

Ein/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 554 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

12.03.24

NEU ab

Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in 7001

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

20.04.24

NEU am

Workshop: Stress? Resilienz? 7300

Wirksame Methoden der Entspannung und des Stressabbaus

15.06.24

NEU ab

Kinesiologie-Ausbildungskurs

Touch for Health 1 7101

Touch for Health heißt „Gesund durch Berühren“ und ist durch sein umfassendes Konzept der ideale Einstieg in die spannende Welt der Kinesiologie. Mit Zertifikat!

16.03.24

NEU am

Einführungs-Workshop Kinesiologie 7100

Ein Tag, um einmal umfassend und breit gefächert in die Welt der Kinesiologie einzutauchen.

06.05.24

NEU ab

Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die Heilpraktiker-Prüfung im Oktober 2024 7003

Für angehende Heilpraktiker*innen und Physiotherapeut*innen mit medizinischem Vorwissen.

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 Physio-
therapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu be-

wahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln und – anders als oft üblich – nur das Symptom zu sehen. Meine Behandlungsschwerpunkte in der Praxis sind Cranio-Sacral-Therapie, viscerale Manipulation, Fußreflexzonentherapie nach H. Marquardt, Manuelle Therapie u.Ä. Große Freude bereitet es mir, mein Wissen gemeinsam mit einem tollen Team aus erfahrenen Dozenten im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!



Uli Jordan
Heilpraktiker,
Entspannungs-
therapeut
und Dozent

Ich wurde an einem Sonntag im August 1966 geboren. Mit 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
- Fußreflexzonentherapie
- 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 Oktober 2024

Eva-Maria Högl, Peter Bergmann,
Birgit Maier-Scholz, 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.

06.05.2024: Atmung, Sinnesorgane,

13.05.2024: Herz, Kreislauf, Blut

03.06.2024: Gesetzeskunde, Hygiene 1

08.06.2024: Samstagstermin: Praxistraining

17.06.2024: Endokrinologie, Stoffwechsel

24.06.2024: Differentialdiagnose, Labor 1

08.07.2024: Verdauung, Urogenitaltrakt

15.07.2024: Orthopädie, Haut

22.07.2024: Differentialdiagnose, Labor 2

Sommerferien

09.09.2024: Neurologie

16.09.2024: Infektionskrankheiten

23.09.2024: Gesetzeskunde, Hygiene 2

30.09.2024: Samstagstermin: Psychiatrie
Intensivkurs

05.10.2024: Samstagstermin: Prüfungs-
simulation schriftliche Prüfung

09.10.2024: Schriftliche Prüfung

19.10.2024: Samstagstermin: Praxistraining

26.10.2024: Samstagstermin: Simulation
Mündliche Prüfung, Coaching

Änderungen vorbehalten.

Bereits integriert sind die Samstagskurse der laufenden Heilpraktiker-Ausbildung an der HP-Schule der vhs Moosburg.

7003

Termine: Mo., 6.5. – Sa., 26.10.2024,
18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 17 x

Gebühr: € 885,-; Ratenzahlung mit
3 Raten à € 295,- möglich



Vera Löbel
Krankenschwester,
Kinesiologin

Seit 2003 habe ich mein Interesse an alternativen Wegen der Gesunder-

haltung, persönlichen Entwicklung und bewussten Lebensgestaltung immer mehr zum Beruf gemacht. Hierbei faszinieren mich besonders die unglaublich breit gefächerten Möglichkeiten der Kinesiologie, sodass ich Ausbildungen in mehreren kinesiologischen Richtungen absolvierte.

Seit 20 Jahren bin ich in eigener Praxis mit Begleitender Kinesiologie und Systemischer Arbeit tätig, entwickle eigene Konzepte und biete regelmäßig Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen an. Als zertifizierte Ausbildung halte ich die Kursreihe „Touch for Health“, die durch ihr umfassendes Konzept einen idealen Einstieg in die Welt der Kinesiologie darstellt. Hierfür habe ich die Lehrerausbildung des International Kinesiology College (IKC).



BILDUNG DER PERSÖNLICHKEIT / STÄRKUNG DURCH SELBSTERFAHRUNG

Einführungsworkshop Kinesiologie

Vera Löbel, Touch for Health-Instruktor

Ein Tag, um einmal umfassend und breit gefächert in die Welt der Kinesiologie einzutauchen. Die meisten Menschen machen nur sehr punktuell Bekanntschaft mit der Kinesiologie. Dabei erschließen sich die wirklich breiten Anwendungsmöglichkeiten und die Methodenvielfalt nicht.

Im Workshop gibt es einen Überblick und viele wertvolle Informationen. Wir werden praktisch üben. So erlangen Sie ein Gefühl für das Muskeltesten und erleben anhand kleinerer Balancen die Prinzipien des kinesiologischen Arbeitens für einen nachhaltigen und ganzheitlichen Entwicklungsprozess. Und natürlich können Sie viel fragen.

Inhalte:

- Entstehungsgeschichte
- Der Muskeltest, Theorie und praktische Durchführung
- Beispiele für kinesiologische Balancetechniken
- Kinesiologische Richtungen (Beispiele)
- Anwendungsgebiete
- Konkrete praktische Anwendungsbeispiele (Demonstration)
- Eigenwahrnehmung
- Haltung / Ethik

7101

Termin: Sa., 16.3.2024, 9.00 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 1 x
Gebühr: € 130,-;

Kinesiologie- Ausbildungskurs

Vera Löbel, Touch for Health-Instruktor

Touch for Health heißt „Gesund durch Berühren“ und ist durch sein umfassendes Konzept der ideale Einstieg in die spannende Welt der Kinesiologie.

Bereits mit dem ersten Kurs können Sie energetische Balancen durchführen, mit denen Stress und Spannung abgebaut und Entwicklung und Wachstum in Gang gesetzt werden. Der kinesiologische Muskeltest dient uns hier als natürliches Bio-Feedback-System. Sanfte Berührungen und Bewegungen, sowie die Anregung innerer Bilder helfen Körper und Geist bei ihrem selbstbestimmten Lern- und Harmonisierungsprozess.

Weiterhin arbeiten Sie energetisch mit dem Meridiansystem der chinesischen Gesundheitslehre über verschiedene Reflex- und Meridianpunkte, mit dem Testen von Nahrungsmitteln, einfacher Schmerz-Selbsthilfe und Emotionaler Stressreduzierung, balancieren Augen und Ohren und anderes mehr. Das Erlernen des Surrogattests erlaubt es Ihnen, z.B. auch mit Kleinkindern oder Tieren zu arbeiten.

Für Therapeuten sind die Techniken eine große Bereicherung ihrer bereits angewandten Verfahren oder ein kompletter eigener Behandlungszweig. Darüber hinaus werden Sie für Touch for Health auch im privaten Bereich viele Möglichkeiten zur Anwendung finden.

Der Kurs ist zertifiziert durch das International Kinesiologie College (IKC). In der Kursgebühr sind die Skript- und Zertifikatskosten enthalten.

7101

Termine: Sa., 15.6. – So., 16.6.2024,
10 – 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 2 x
Gebühr: € 280,-;

Workshop: Stress? Resilienz?

Vera Löbel

„Jetzt reg dich nicht so auf! Nimm das doch nicht immer so schwer! sei geduldig!...“
Das ist leicht gesagt! Jedoch begegnen einem im Alltag immer wieder Situationen, die einen an den Rand der eigenen Kraft, oder Beherrschung bringen. Das sind manchmal große Ärgernisse oder Schwierigkeiten, manchmal die kleinen, banalen Alltagsproblemchen. Alle Strategien, anders mit diesen Situationen umzugehen, helfen leider oft nicht sehr nachhaltig und manchmal ist das eigene Nervenkostüm schon ziemlich angegriffen. Dann ist man einfach nur erschöpft und weiß sich bei manchen Problemen gar nicht mehr zu helfen.

Aber ein resigniertes „so ist es halt“ oder „so bin ich halt“ tut auf Dauer nicht gut, wenn der Frust nicht weniger wird. Dass heutzutage sehr viele Menschen kaum noch aus der Anspannung herausfinden, heißt nicht, dass das so sein darf, oder gar muss!

Um etwas gegen Stress, Erschöpfung, Unruhe und Unzufriedenheit zu tun, üben wir im Kurs wirksame Methoden der Entspannung und des Stressabbaus, die nicht nur selbst eine Auszeit vom Alltag sind, sondern nachhaltig in die schwierigen Alltagssituationen hineinwirken und dort anhaltend Erleichterung bringen.

Durch das Erleben von Selbstwirksamkeit steigen auch das Selbstvertrauen und die innere Ruhe; Wahrnehmung und Handlungsmöglichkeiten können sich erweitern. Und auch der Körper hat wieder mehr Energie für die Gesunderhaltung zur Verfügung. Mit anderen Worten, die Resilienz steigt.

7300

Termin: Sa., 20.4.2024, 13 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
ONLINE
Dauer: 1 x
Gebühr: € 49,-;





ERLEBNISWELT FÜR **HEROES**

Schuhe, Kleidung, Action! **Alles für Heroes in der HAIX World**

Heroes tragen HAIX. Egal, ob bei Feuerwehr und Rettungsdienst, bei Polizei und Militär, im Handwerk und in der Forstwirtschaft oder auf dem nächsten Outdoor-Abenteuer. Überall dort, wo Ausrüstung benötigt wird, auf die man sich verlassen kann, ist HAIX die erste Wahl. Der bayerische Spezialist für hochwertige Funktionsschuhe und -bekleidung genießt weltweit das Vertrauen von Profis.

Höchste Qualität „Made in Europe“ – dafür steht die Marke HAIX. Mehr als ein Schuhladen – dafür steht die HAIX World. Denn auf gut 1000m² Verkaufsfläche gibt es neben dem kompletten Schuh- und Bekleidungssortiment von HAIX auch eine Bar, eine Schuh-Teststrecke und natürlich kompetente Beratung. Das HAIX-Sortiment umfasst hochwertige Freizeit-, Sicherheits- und Funktionsschuhe sowie Arbeitskleidung für echte Heroestaten.

**CONNEXIS®
GO GTX**

HAIX® World

Auhofstraße 10 | 84048 Mainburg
Tel.: 08751/8625-810 | E-Mail: world@haix.de

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9 – 18 Uhr | Sa: 9 – 13 Uhr





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

Kräuter- und Sträucherführung im Wildkräutergarten

Rita Straßberger

Die Teilnehmer dieser Veranstaltung können sich einen Einblick über die Schönheit und Vielfalt unserer einheimischen Wild-Kräuter und Sträucher (Un-Kräuter / Delikatessen) verschaffen. Natürlich gibt es auch ein paar kulinarische Köstlichkeiten zum Probieren. Der Treffpunkt und auch Ausgangspunkt ist bei Rita Straßberger, Schießstattstr. 12.

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., 4.5.2024, 15 – 17 Uhr
Ort: Wanderwege in Au
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 13,-

RECHT/ VERBRAUCHERFRAGEN



Foto: Sabine Pohl, 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 oder per Mail schwangerenberatung@kreis-fs.de und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

A1101

Termin: Di., 12.3.2024, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Online via Webex
Dauer: 1 Abend
Gebühr: – gebührenfrei –

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

(Fachstelle für pflegende Angehörige)



Dina Zutz

Die „Fachstelle für pflegende Angehörige“ des AWO Seniorenwohnparks Moosburg, die im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes vom Landkreis Freising gefördert und vom Bayerischen Landesamt für Pflege bezuschusst wird, bietet mit freundlicher Unterstützung durch den AWO Ortsverein Au und die Volkshochschule Au, einen Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Treffen finden jeden letzten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 18:00 – 20:00 Uhr im VHS-Raum, 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., 31.1. – Mi. 18.12.2024,
18 – 20 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: jeden letzten Mittwoch im
Monat
Gebühr: – gebührenfrei –



BERUF

Das Internet souverän und sicher nutzen inklusive Windows-10 Basics (für Erwachsene)

Halaleh Rassouli

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen sowie beantworten, Suchmaschinen nutzen und online einkaufen bzw. Bankgeschäfte tätigen oder soziale Netzwerke nutzen und über das Internet telefonieren. Darüber hinaus lernen Sie die Basics von Windows 10 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden.

Inhalte:

- PC, Laptop und Tablet kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- App-Fenster nutzen
- Ordnung bei Dateien und Ordern
- Einstieg ins Internet
- E-Mails
- Suchmaschinen einsetzen
- Onlineshopping und Onlinebanking
- Über das Internet telefonieren
- Soziale Netzwerke
- Kommunikation über Facebook / andere
- Informationen aus dem Internet nutzen
- Tipps und Tricks

Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet. Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

Buch: Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18,-)

A2004

Termine: nach Vereinbarung

Ort: online-Kurs, (Zoom)

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 160,-

Word Grundlagen 2019

für Erwachsene ohne Vorkenntnisse –
Leicht und praxisnah

Halaleh Rassouli

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und effektiv, wie Sie mit Word Briefe, Einladungen und Dokumente erstellen. Wir gehen systematisch alle wichtigen Funktionen durch und üben die Anwendungen und lernen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Word kennen. Mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Word arbeiten.

Inhalte:

- Word kennenlernen
- Grundlegende Techniken
- Text formatieren
- Text verschieben, kopieren, suchen, ersetzen
- Absätze formatieren
- Einzüge und Tabstopps anwenden
- Effizienter formatieren
- Designs nutzen
- Seitenlayout gestalten
- Dokumentvorlagen nutzen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Tabellen erstellen
- Tabellen gestalten und optimieren
- Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen
- Textfelder, WordArt und Symbole
- Korrigieren, Übersetzen, Nachschlagen
- AutoTexte, Datum und Uhrzeit einfügen
- Optionen für mehrseitige Dokumente
- Dokumente drucken
- Seriendruck, Umschläge und Etiketten
- Dokumente exportieren, importieren, weiterleiten, schützen
- Dokumente wiederherstellen
- Word individualisieren

Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen mitzubringen.

Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

Buch: Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18,-)

A2005

Termine: nach Vereinbarung

Ort: online-Kurs, (Zoom)

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 160,-

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.



DEUTSCH

Deutsch als Fremdsprache für den Beruf

Halaleh Rassouli

Dieser Kurs vermittelt wichtige Fertigkeiten für das Berufsleben:

- das monologische Sprechen (etwas präsentieren, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter hinterlassen etc.)
- das dialogische Sprechen (z. B. Teambesprechungen, Beratungs- und Termingespräche, Gespräche mit Vorgesetzten, Telefonate etc.)
- das Hören (z. B. An- und Durchsagen sowie Aufträge, Bestellungen, Anweisungen, Zuständigkeiten etc. verstehen, Kernaussagen auffassen, Register erkennen etc.)
- das Schreiben für sich (z. B. Stichworte) oder für andere (z. B. Notizen, E-Mails, Briefe, SMS, Formulare, Protokolle, Karten, Lebensläufe, Bewerbungen etc.)
- das Lesen (z. B. Notizen, Protokolle, Anweisungen, Formulare, Arbeitsverträge und Produktbeschreibungen verstehen, Stellenanzeigen entschlüsseln etc.)

Der Wortschatz zu konkreten beruflichen Themenfeldern wird zusätzlich angeboten.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

Sprachliche Voraussetzung: A1 Niveau

Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

Buch: Treffpunkt Beruf A2 Klett-Verlag (€ 14,99)

A3056

Termine: nach Vereinbarung

Ort: online-Kurs, (Zoom)

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 160,-



Foto: 27707/Pixabay



ENGLISCH

Englisch „Speaking I“

Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Sabine Heigl



Sie „würden gerne“ aber trauen sich nicht? In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich auf Englisch unterhält, im Urlaub nach dem Weg fragt oder einem nervigen Geschäftspartner mittels förmlicher E-Mail die Meinung geigt. Wie stelle ich eine Frage, wie beschreibe ich Dinge, wann verwende ich Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. All diese grundlegenden Dinge rund um das Englisch sprechen werden Sie in diesem Kurs lernen. Auf die Grammatik wird ein wenig eingegangen, sie soll jedoch nicht zum Schwerpunkt werden.

Denken Sie daran, dass Ihr Gegenüber in den meisten Fällen auch kein perfektes Englisch spricht. Sie sollen sich einfach trauen und wissen, wie Sie loslegen! Ein wenig Grundwissen aus der Schulzeit reicht als Voraussetzung aus.

Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 8,- für Skript und € 9,95 für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort.

A3003

Termine: Mi., 10.4. – Mi., 15.5.2024,
17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 120,-



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!

Mitzubringen: Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, Hueber Verlag

A3101

Termine: Mo., 8.1. – Mo., 18.3.2024,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 105,-

A3100

Termine: Mo., 8.4. – Mo., 24.6.2024,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 10 Abende

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.

Lehrbuch: Impresiones A2 (ab Lektion 4)
ISBN: 978-3-19-034545-8



A3107

Termine: Mi., 17.1. – Mi., 28.2.2024,
16:30 – 18 Uhr

Mi., 6.3. – Mi., 10.4.2024,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 105,-

A3106

Termine: Mi., 17.4. – Mi., 10.7.2024,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 105,-

GESUNDHEIT

GESUNDHEITSBILDUNG: VORTRÄGE UND WORKSHOPS

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: Mi., 17.4.2024, 19 – 21 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Abend

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 bequeme Kleidung, Socken, Essen/Trinken mitbringen.

A4153

Termin: Sa., 27.4.2024, 9 – 15 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Tag

Gebühr: € 120,-



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., 8.5.2024, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 13,-

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Verbundene Tiefenatmung

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und ihn für eine bestimmte Zeit beeinflussen. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst gelenkt. In diesen drei Einheiten atmen wir langsam und tief zu speziell ausgesuchter Musik. Diese langsame, tiefe Atmung ist äußerst hilfreich bei Bluthochdruck, Asthma und hilft seelische Anspannung abzubauen. Durch das verbundene Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unserem gesamten Organismus auf. Dadurch erfolgt eine Reinigung der Zellen, sowie eine Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein. Durch diese Art des achtsamen Atmens finden wir zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.



A4101

Termine: Fr., 12.4. – Fr., 26.4.2024,
9:30 – 11:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-

Energieatmung

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energieatmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivierung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.

Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Ganz besonders bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen ist das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug um uns selbst zu helfen.

Durch die vermehrte Energieaufnahme wirkt die Energieatmung erfrischend und vitalisierend und hilft dem Geist klarer zu denken und zu erkennen. Unsere Intuition, Inspiration und Kreativität wird wieder aktiv. Blockaden werden aufgelöst und Energie die vorher an Blockaden gebunden war, wird frei. Durch diese Art des bewussten und aktiven Atmens finden wir wieder zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

A4102

Termine: Fr., 7.6. – Fr., 21.6.2024,
9:30 – 11:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-

MENTASTICS®

Claudia Köhler

Sie wünschen sich eine Methode ohne Gymnastik, ohne Geräte, um sich im Alltag ganz leicht in ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, mehr Lebendigkeit, ein besseres Lebensgefühl zu beamen? Und hätten gerne einfach umsetzbare Tipps, wie Sie es erreichen? Dann starten sie MENTASTICS, das sie jederzeit und überall mit Leichtigkeit anwenden können!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

A4151

Termine: Mi., 15.5. – Mi., 3.7.2024,
19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 5 Abende
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 Kreisläufe zu Musik aus aller Welt führen uns für ein Weilchen aus dem Alltag heraus, schaffen Ruhe und Entspannung, schenken und stärken einfach Freude, Kraft und Vertrauen im Zusammensein. Wir beziehen die Natur und den Jahreskreislauf mit seinen Festen in unseren Tanz mit ein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, einfach offenen Herzens kommen und sich einlassen – das ist das Einzige, was zählt! Und sehen, dass passende bequeme Schuhe dabei sind.



Mitzubringen: passende, bequeme Schuhe und bequeme Kleidung, Getränk

A4221

Termin: Sa., 9.3.2024, 15 – 17:15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 18,-



Foto: Motoki Torn – unsplash



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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte, Kissen, evtl. Getränk



A4234

Termin: Sa., 27.1.2024,
13:30 – 17:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: inklusive 30 Minuten Pause

Gebühr: € 21,-

Alltagshelfer aus dem Qigong

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.



In diesem Kurs werden wir nach einer Aufwärmrunde mit Selbstmassage Übungen erlernen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen, wie Fingerqigong, oder an ein vorgegebenes Zeitfenster anpassbar sind, wie z. B. „Der schwimmende Drache“. Dieser Nachmittag eignet sich auch hervorragend, um in das Thema Qigong „hineinzuschnuppern“.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebel), dicke Socken / Stoppersocken o.ä., Decke/Matte, Kissen, Getränk

A4230

Termin: Sa., 2.3.2024, 14 – 16:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 15,-

Aktivierungsgruppe Geist und Körper für ältere Menschen und deren Angehörige

NEU

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Wolfgang Gertis

Dieses regelmäßige Bewegungsangebot trägt dazu bei, dem Abbau von Gedächtnisleistungen entgegenzuwirken und dabei gemeinsam mit Spaß aktiv zu sein. Spielerisch werden motorische und geistige Fähigkeiten trainiert und bleiben so länger erhalten. Auch Angehörige finden untereinander Kontakt und entdecken neue Aspekte im Umgang mit Betroffenen. Ziel ist es auch miteinander Zeit zu verbringen, sich dabei wohlfühlen und durch die Minderung von Stress und Isolation die Gesundheit zu verbessern.

Los geht's! Das Angebot geht in speziellen Übungen auf die individuellen Einschränkungen und Bedarfe aller Teilnehmenden ein.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Sport- oder Qi Gong Schuhe

Anmeldung nur telefonisch oder per Mail möglich.

A4240

Termine: Do., 11.1. – Do., 14.3.2024,
10 – 11 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 105,-

A4240A

Termine: Do., 21.3. – Do., 6.6.2024,
10 – 11 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 105,-

A4240B

Termine: Do., 13.6. – Do., 22.8.2024,
10 – 11 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 105,-

A4240C

Termine: Do., 29.8. – Do., 7.11.2024,
10 – 11 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 105,-

FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Barbara Frühbeis, Andrea Jakob

Wir bieten für jedes Alter etwas: wirbelsäulenschonendes Callanetics zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Problemzongymnastik für Bauch, Beine und Po, Aerobic für die Kondition, Rückengymnastik u.v.m. unverbindliches Probeturnen möglich.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4300

Termine: Di., 9.1. – Di., 16.7.2024,
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, Handtuch

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4301

Termine: Do., 11.1. – Do., 25.7.2024,
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle

Dauer: ganzjährig

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!



KULTUR

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schnitzen II

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzseisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.

A5106

Termine: Do., 11.1. – Do., 21.3.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Werkraum 1

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 65,-

Nähkurs für Anfänger

Nähmaschinen-Führerschein

Sigrid Burger-Jehle

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Nähbegriffe, den korrekten Umgang mit der Nähmaschine, welche Nadeln und welches Garn für welche Stoffe verwendet werden und nähen Ihre ersten eigenen Nähprojekte. Es ist Zeit für genügend Nähübungen und alle Ihre Fragen.



NEU

Sie werden an jedem Abend ein fertiges Accessoire mit nach Hause nehmen können, z. B. eine Handy-/Tablethülle, eine Shopper mit hübschem Monogramm-Anhänger, oder eine schicke Kissenhülle aus Jeans mit Applikationen.

Mitzubringen: 30 cm kleingemusterter Baumwollstoff, 2 Bastelfilzplatten 2 mm, ca. 20 x 30 cm, Nähmaschine, Schreibzeug, Papierschere, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, Schneiderkreide, Handmaß

A5120

Termine: Di., 9.4. – Di., 14.5.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Werkraum 1

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 90,-

Aufbau-Nähkurs

– Mein individuelles Kleidungsstück

Sigrid Burger-Jehle

Wer den Umgang mit der Nähmaschine beherrscht, kann sich sein individuelles Kleidungsstück, eine Tunika, ein Kleid oder einen Rock selbst kreieren und nähen. Ich empfehle für den Anfang einfache Nähobjekte mit einfachen Schnitten.

Zudem gibt es Informationen zu Körpermaßen, Schnitten, Stoffen, Fadenlauf, Materialeinkauf, Zuschnitt, Nähabläufen, Verarbeitungstechniken und vieles mehr.

Mitzubringen: Nähmaschine mit Spulen und Ersatznadeln, Maßband, Handmaß, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Näh-nadeln, passendes Nähgarn, Schneiderkreide, Lineal, Bleistift, Schreibblock, sowie einen Schnitt (z. B. Butterick, McCalls, Simplicity, Burda super easy) oder ein Schnitt- heft und Schnittpapier. Außerdem Stoff in ausreichender Menge (Baumwolle bitte vorwaschen!) Halten Sie sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z. B. Jersey, Satin, Samt o. ä.) oder extrem empfindliche (z. B. Seidenchiffon) Stoffe.

A5122

Termine: Di., 4.6. – Di., 23.7.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Werkraum 1

Dauer: 8 Abende

Gebühr: € 120,-



JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRDERUNG

Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Astrid Schindler

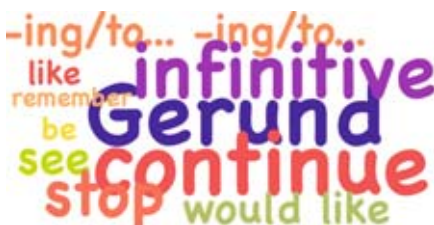
Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzungsbungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektive oder Adverb, Pronomen, Modalverben, Zeiten / Tenses: vom Present Simple bis zum Conditional II, Bedingungssätze (if-clauses), indirekte Rede (Reported Speech) begleitend zum Schulunterricht und vorbereitend auf Schulaufgaben und Prüfungen! Auf die individuellen Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Im gegenseitigen Einvernehmen auch in Gruppen von max. 4 Teilnehmern möglich.

Die Tages- und Zeitfenstereinteilung erfolgt nach Stundenplan der Schüler, so dass möglichst alle Zeitfenster belegt werden können; weitere Termine auf Anfrage.

Mitzubringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule), € 10,- Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1
Dauer	10 Termine
Gebühr	€ 142,- zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)
A6110	Mo., 8.1. – Mo., 18.3.2024, 16 – 16:45 Uhr
A6111	Mo., 8.1. – Mo., 18.3.2024, 17 – 17:45 Uhr
A6112	Mo., 8.1. – Mo., 18.3.2024, 18 – 18:45 Uhr
A6113	Di., 9.1. – Di., 19.3.2024, 16 – 16:45 Uhr
A6114	Di., 9.1. – Di., 19.3.2024, 17 – 17:45 Uhr
A6115	Di., 9.1. – Di., 19.3.2024, 18 – 18:45 Uhr
A6116	Mi., 10.1. – Mi., 20.3.2024, 16 – 16:45 Uhr
A6117	Mi., 10.1. – Mi., 20.3.2024, 17 – 17:45 Uhr
A6118	Mi., 10.1. – Mi., 20.3.2024, 18 – 18:45 Uhr

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1
Dauer	10 Termine
Gebühr	€ 142,- zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)
A6100	Mo., 8.4. – Mo., 24.6.2024, 16 – 16:45 Uhr
A6101	Mo., 8.4. – Mo., 24.6.2024, 17 – 17:45 Uhr
A6102	Mo., 8.4. – Mo., 24.6.2024, 18 – 18:45 Uhr
A6103	Di., 9.4. – Di., 25.6.2024, 16 – 16:45 Uhr
A6104	Di., 9.4. – Di., 25.6.2024, 17 – 17:45 Uhr
A6105	Di., 9.4. – Di., 25.6.2024, 18 – 18:45 Uhr
A6106	Mi., 10.4. – Mi., 3.7.2024, 16 – 16:45 Uhr
A6107	Mi., 10.4. – Mi., 3.7.2024, 17 – 17:45 Uhr
A6108	Mi., 10.4. – Mi., 3.7.2024, 18 – 18:45 Uhr



Englisch für Kinder

5. Jahrgangsstufe – Kombi-Kurs Teil 2

Sabine Heigl

Wiederholung Stoff der 5. Klasse Mittelschule/Realschule/Gymnasium – Teil 2
In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 5. Klasse ab Jahrgangsbeginn eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Zusätzlich wird gezielt auf die ersten grundlegenden Themen eingegangen, die sich permanent in den Grammatikthemen der folgenden Jahrgangsstufen wiederfinden werden. Der Kurs ist unabhängig von der weiterführenden Schulart. Ziel ist es, Grundlagen der englischen Grammatik zu festigen und Unterschiede zur deutschen Sprache zu begreifen.

Mitzubringen: „Das Übungsheft 5 Englisch“ Mildner Verlag 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., 10.2. – So., 11.2.2024, 10 – 12:15 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d. Hopfenlandhalle

Dauer: 2 Vormittage

Gebühr: € 44,-

Englisch – Speaking

– Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

Sabine Heigl

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich auf die mündliche Prüfung der mittleren Reife vorbereiten möchten.

Mit den an die Prüfung angelehnten Aufgaben üben wir vor allem Hemmungen loszuwerden, stärken die Sicherheit im Satzbau und das „Wie fang ich an“. Wir berechnen individuell einzeln auftretende Problembereiche und behandeln diese. Der Kurs umfasst ausschließlich das Thema Sprechen. Auf die Bereiche Use of English, Reading, Writing und Listening wird nicht eingegangen.

Mitzubringen: Vokabelheft oder Heft für allgemeine Notizen, wenn möglich Abschlussprüfungsbuch Englisch aus dem Stark Verlag 2022 ISBN 3849055302 ca. € 14,-

A6153

Termine: Mi., 20.3. – Fr., 22.3.2024, 17 – 19 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d. Hopfenlandhalle

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-

Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs

Sabine Heigl

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich auf eine Abschlussprüfung der Mittleren Reife in Englisch vorbereiten und die englische Grammatik wiederholen bzw. vertiefen möchten.

Inhalt des Kurses ist die reine Wiederholung der gesamten englischen Grammatik bis zur 10. Klasse, angelehnt an den Stoffumfang der aktuellen Schulbücher der bayerischen Realschulen.

Mit den spezifischen Prüfungsbereichen wie Reading, Writing, Speaking und Listening wird sich in technischer Hinsicht nicht auseinandergesetzt werden. Sitzt jedoch die Grammatik, ist der Großteil jeder Aufgabe entsprechend leichter und sicherer zu bewältigen.

Das Niveau bewegt sich auf dem B1/B2 Level des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Mitzubringen: Grammatik Kompakt Englisch Arbeitsheft Klasse 8.-10. ISBN-10: 3125461588 (Klett Verlag)

A6150

Termine: Sa., 11.5. – So., 12.5.2024,
10 – 13:15 Uhr

Ort: Schulungsraum 1 (EG) a. d.
Hopfenlandhalle

Dauer: 2 Vormittage

Gebühr: € 60,-

Englische Grammatik

– Kompaktkurs Wiederholung 8. Klasse

Sabine Heigl

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die die englische Grammatik der 8. Jahrgangsstufe wiederholen bzw. vertiefen möchten. Er beinhaltet zusammenfassend den gesamten Stoff der Klassen 5 bis 8 und ist unabhängig von der Schulart.

Anhand an den Schulstoff angelehnten Übungen gehen wir Thema für Thema durch und schauen uns individuell einzeln auftretende Problembereiche an. Der Kurs behandelt ausschließlich die Grammatik. Die Bereiche Reading, Writing, Speaking und Listening werden nicht geübt. Sitzt jedoch die Grammatik, ist der Großteil jeder Aufgabe in den Schulaufgaben und Tests entsprechend leichter und sicherer zu bewältigen.

Mitzubringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule),

Kopiergeld € 4,- für spezielle Übungen, wird im Kurs verteilt und dort bezahlt.

A6154

Termine: Mi., 3.7. – Fr., 5.7.2024,
17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 1

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-

KREATIVITÄT

Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre

Daniela Kobl

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.

Mitzubringen: Zeichenblock, Wasserfarben, -glas, Pinsel, Lappen, Stifte (z. B. Gold und Silber, Glitzer), Wachs- oder Ölkreiden.



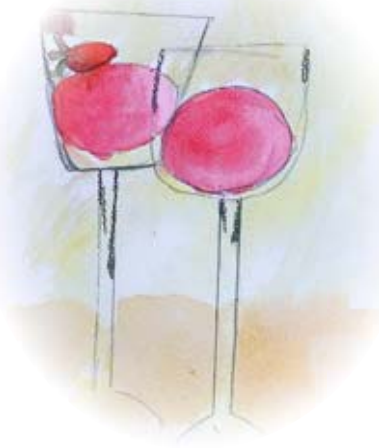
A6305

Termine: Mo., 8.4. – Mo., 22.4.2024,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Foyer Hopfenlandhalle

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 24,-



SPEZIAL

Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse)

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 anderen:

- 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.

Mitzubringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

A6402

Termin: So., 4.2.2024, 9.30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 39,-; Geschwister: € 29,-

Selbstbehauptungskurs 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 33.000 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.

Mitzubringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

A6403

Termin: So., 4.2.2024, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 39,-; Geschwister: € 29,-



KASTNER^{AG}

Wir verbinden
Anforderungen
mit Lösungen.

Kastner AG - Medienproduktion
mit Zukunftsanspruch.

Print, Publishing, Medienentwicklung

www.kastner.de

Bewerben Sie sich bei uns.



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 7016 9693 0000 7285 00
BIC: GENODEF1RHT

Besuchen Sie uns auch auf
Facebook!





GESELLSCHAFT & LEBEN



Vortrag:

Umgang mit Trauernden – Die eigene Trauer verstehen

Nicola Tschunke, Dipl. Psychologin,
Hospiz- und Trauerbegleiterin

Wir alle leben ein abschiedliches Leben. Jeder Mensch wird im Laufe des eigenen Lebensweges mit Trauer in ganz unterschiedlicher Art und Weise konfrontiert. So scheint es eigentlich selbstverständlich, Trauer selbst zu erleben oder miterleben zu müssen. Dennoch fühlen sich Trauernde oftmals nicht richtig verstanden. Mitmenschen im Umfeld von Trauernden sehen sich manchmal überfordert, Trauernden hilfreich zu begegnen.

In diesem Vortrag soll die besondere Emotion Trauer mit ihren Erscheinungsbildern und Bedürfnissen näher beleuchtet werden. Sie sind aber auch herzlich eingeladen, über ihre persönlichen Erfahrungen zu berichten und so einen wertvollen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen.

Der Vortrag der Hospizgruppe Freising e.V. ist kostenfrei, Spenden werden gerne entgegengenommen.

1006

Termin: Mittwoch, 15.5.2024, 18–20 Uhr
Ort: VHS-Raum 2
Dauer: 1 Abend
Gebühr: - gebührenfrei -
mind. 8/max. 15 Tn

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., 22.2. – Do., 20.6.2024,
18 – 19:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 2
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 175,-/6 Tn
€ 150,-/8 Tn
€ 130,-/10 Tn

Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Ramón Alabarcos 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., 9.4. – Di., 25.6.2024,
17 – 18:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 2
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 120,-/5 Tn
€ 100,-/6 Tn

GESUNDHEIT & FITNESS

Starker Rücken – Straffer Bauch**am Vormittag**

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, wo speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden. Es ist hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Das Ganze geschieht durch ein funktionelles, motivierendes und intensives Koordinations-, Gleichgewichts- und Muskelaufbautraining. Neben Kräftigungsübungen, speziell für Rücken, Beine und Bauch, fließen auch Elemente aus dem Yoga und dem Faszien-Training ein.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

4020

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 13.5.2024,
8:50 – 9:50 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 9 Vormittage
Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 8 Tn

4021

Termine: Mo., 3.6. – Mo., 22.7.2024,
8:50 – 9:50 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Vormittage
Gebühr: € 56,-; mind. 6/max. 8 Tn

Fit mit Baby/Kind**am Vormittag**

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wo- hin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarten- eintritt 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



**4023**

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 13.5.2024,
10 – 11 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 9 Vormittage
Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 10 Tn

4024

Termine: Mo., 3.6. – Mo., 22.7.2024,
10 – 11 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Vormittage
Gebühr: € 56,-; mind. 6/max. 10 Tn

Flow Yoga**am Vormittag**

Liane Emmersberger

Das hier angebotene Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Der fließende Übergang zwischen den einzelnen Stellungen im Flow des eigenen Atemrhythmus prägt diese Form von Yoga. Flow Yoga stellt eine dynamischere, abwechslungsreichere Form des Yoga dar. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der sich zum einen sehr kraftvoll anfühlt, zum anderen aber tatsächlich die Muskeln und die Beweglichkeit stärkt. Flow Yoga ist ein hervorragendes Rücken- und Gleichgewichtstraining und festigt durch seine in die Übungen integrierten Atemtechniken die Psyche und Belastbarkeit.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

4026

Termine: Mo., 4.3. – M., 13.5.2024,
11:10 – 12:10 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 9 Vormittage
Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 8 Tn

4027

Termine: Mo., 3.6. – Mo., 22.7.2024,
11:10 – 12:10 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Vormittage
Gebühr: € 56,-; mind. 6/max. 8 Tn

Starker Rücken – Straffer Bauch**am Abend**

Madeleine Proske

siehe 4020

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), 1 bis 2 Handtücher, Sportkleidung, Getränk

4030

Termine: Mi., 6.3. – M., 8.5.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Abende
Gebühr: € 56,-; mind. 6/max. 10 Tn

4031

Termine: Mi., 5.6. – Mi., 17.7.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Abende
Gebühr: € 56,-; mind. 6/max. 10 Tn

Zumba®-Time

Bianca Viol, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

Tanz-Fitness für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die gemeinsam trainieren und Spaß haben. Bei uns empfindet man das „Workout“ gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn Dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst Du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspaß? Aber sowas von Ja.

Zumba®-Time ist unsere Happy Hour!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/Getränk, evtl. 1 Handtuch

4040

Termine: Mo., 11.3. – Mo., 6.5.2024,
18:30 – 19:30 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Abende
Gebühr: € 56,-; mind. 4/max. 8 Tn

4041

Termine: Mo., 3.6. – Mo., 15.7.2024,
18:30 – 19:30 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Abende
Gebühr: € 56,-; mind. 4/max. 8 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene**am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

4100

Termine: Do., 11.4. – Do., 4.7.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Anfänger**am Abend**

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Das sehr bewusste Muskeltraining schult effektiv Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition der Stütz Muskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/Entspannung, ist das Training für praktisch jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl obendrauf.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

4101

Termine: Do., 11.4. – Do., 4.7.2024,
19 – 20 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Qigong – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußtern, zertifizierte QiGong-Kursleiterin

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen. Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist das Wichtigste der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken o. leichte Schuhe, evtl. Decke, Getränk

4200

Termine: Do., 11.4. – Do., 4.7.2024,
8:30 – 9:30 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 90,-; mind. 4/max. 11 Tn



Fit Mix

Ein effektives, abwechslungsreiches, Ganzkörpertraining

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie möchten sich mit Spaß bewegen und gezielt etwas für Ihren Körper tun? Oder suchen Sie einfach einen Ausgleich zu Ihren einseitigen Alltagsbelastungen? Dann sind Sie hier genau richtig! Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Boxilates, Deep Work, dynamisches Faszientraining, Functionelles Training, HIT- Intervalltraining, Powerpilates oder Powerworkout mit Hanteln etc., bieten ein vielfältiges Programm. Ein angenehmes Stretching rundet das Training ab und vermittelt ein spürbar positives Körpergefühl.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

4400

Termine: Di., 12.3. – Di., 30.4.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule
Nandlstadt – Raiffeisensporthalle
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 54,-; mind. 10/max. 20 Tn

4401

Termine: Di., 7.5. – Di., 23.7.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule
Nandlstadt – Raiffeisensporthalle
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 10/max. 20 Tn

Body, Swing & Style

Schwing dich fit mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

- Sie möchten auf gelenkschonende Art den Körper formen, Muskulatur aufbauen und den Fettstoffwechsel anregen?
- Sie möchten den einseitigen Alltagsbelastungen und muskulären Dysbalancen mit Folgen wie z. B. Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen entgegen wirken?
- Sie möchten ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert?

Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkungsweise! Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Durch den in Schwingung gebrachten Stab und der damit verbundenen muskulären Mikrovibration können wir effektiv unsere Tiefenmuskulatur trainieren. Bei regelmäßiger Anwendung erreichen Sie schon nach kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl und sichtbare Erfolge. Zusätzlich finden Übungen aus dem Faszien-Training und Pilates Anwendung! Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

4403

Termine: Di., 12.3. – Di., 30.4.2024,
19 – 20 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule
Nandlstadt – Raiffeisensporthalle
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 54,-; mind. 8/max. 15 Tn

4404

Termine: Di., 7.5. – Di., 23.7.2024,
19 – 20 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule
Nandlstadt – Raiffeisensporthalle
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 8/max. 15 Tn



„Gute Langläufer werden im Sommer gemacht“ NEU

Einsteigerkurs Rollski – Langlaufen im Sommer

Armin Mirlach, zertifizierter Cross-Skating- und Skike-Trainer

DU suchst einen neuen Trendsport an der frischen Luft? 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:

- allg. Infos 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-Leihhausrüstung (Rollski, Stöcke und Skischuhe; bis 90 kg Körpergewicht und Schuhgröße 36 bis 46) ein.

Rollski, Stöcke und Skischuhe werden vom Dozenten gestellt.

WICHTIG: Bei der Kursanmeldung sind Schuhgröße (für Schuhe) und Körpergröße (für Stocklänge) anzugeben!

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.

4450

Termin: So., 16.6.2024, 10 – 12 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Raiffeisen-Sporthalle
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 75,-; mind. 2/max. 8 Tn

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

5020

Termine: Di., 12.3. – Di., 23.4.2024,
19 – 21 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 5 Abende
Gebühr: € 110,-/3 Tn
€ 95,-/4 Tn
€ 80,-/5 Tn

5021

Termine: Di., 4.6. – Di., 2.7.2024,
19 – 21 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 5 Abende
Gebühr: € 110,-/3 Tn
€ 95,-/4 Tn
€ 80,-/5 Tn



Nähmaschinen- Führerschein

NEU

für Anfänger

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und
Änderungsschneiderin

Bisher beschränken sich Ihre Nähkenntnisse auf das Einfädeln des Fadens in eine Nadel und dann fängt es bereits an schwierig zu werden? Trotzdem wollten Sie schon immer textile Accessoires selbst und ganz nach Ihrem eigenen Geschmack fertigen oder die zu langen Hosen endlich selbst kürzen? Dann ist der Nähmaschinen-Führerschein genau der richtige Kurs für Sie. Lernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen des Schneiderns.

Zusätzlich bekommen Sie eine umfassende Materialkunde und wertvolle Tipps und Tricks mit an die Hand und werden an jedem Abend ein hübsches, selbst genähtes Accessoire mit nach Hause nehmen können.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit! Wir werden jedes Knöpfchen und Rädchen durchgehen, so dass Sie Ihre Nähmaschine am Ende des Kurses richtig gut kennen.

Mitzubringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, 30 cm klein gemusterten Baumwollstoff, 2 gleichfarbige Bastelfilzplatten 3mm, 20x30 cm groß, Schreibzeug, Papierschere, Stoffschere, Nähgarn, Stecknadeln, Schneiderkreide, Handmaß

5030

Termine: Mi., 6.3. – Mi., 24.4.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 90,-; mind. 3/max. 6 Tn

Overlock – Crashkurs

Workshop

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und
Änderungsschneiderin

Das Mysterium Overlock – gibt es nicht! In diesem Overlock-Workshop erlernen Sie das korrekte Einfädeln und die optimale Nutzung einer Overlock-Nähmaschine. Das Material für Kleinteilarbeiten, wie z. B. Ärmel- und Halsbündchen, Innenecken, Paspel etc., stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung

und zeigt Ihnen die perfekte Verarbeitung an der Overlock-Nähmaschine. Wir werden ein klassisches T-Shirt ausschließlich mit der Overlock-Nähmaschine nähen.

Mitzubringen: Overlock-Nähmaschine, Gebrauchsanleitung und Zubehörbox, 1,30 m Baumwoll-, oder Viscosejersey, passendes Garn, Soffschere, Schreibzeug, Stecknadeln, Handmaß und Schneiderkreide

5031

Termin: Sa., 16.3.2024, 10 – 15 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 38,-; mind. 3/max. 6 Tn

„Hallo Reißverschluss“

NEU

Workshop

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und
Änderungsschneiderin

In diesem Kurs erfahren Sie, welche verschiedenen Reißverschlüsse es gibt und welcher Reißverschluss am besten für welches Teil geeignet ist. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur Verarbeitung und Reparatur. An Musterstücken oder mitgebrachten Teilen lernen Sie die verschiedenen Arbeitsschritte.

Nähkenntnisse sind in diesem Workshop Voraussetzung.

Mitzubringen: Nähmaschine mit Reißverschluss-Fußchen, Hosen- und Kleiderreißverschlüsse, Stoffreste, Stoffschere, Nähgarn, Schneiderkreide, Geodreieck und Schreibzeug

5032

Termin: Sa., 4.5.2024, 10 – 14 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 30,-; mind. 3/max. 6 Tn

Hier fängt der Näh-Spaß erst richtig an!

NEU

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und
Änderungsschneiderin

Der Aufbaukurs ist ideal für alle Näh-Begeisterten, die ein aufwändigeres oder technisch anspruchsvolleres Projekt unter Anleitung realisieren möchten, z. B. ein außergewöhnliches Outfit für besondere Anlässe. Die Dozentin bespricht mit Ihnen das Projekt und die Abfolge, gibt Verarbeitungstipps und weist Sie auf mögliche Problemstellen hin. An schwierigen Stellen zeigt Sie, wie man diese meistert. Und nicht zuletzt wird gezeigt, wie und wo man korrigieren muss, um die Passform zu optimieren. Wagen Sie also ruhig mal ein anspruchsvolles Projekt!

Für Ihr individuelles Kleidungsstück bringen Sie bitte mit: einen Schnitt z. B. von Burda, Vogue oder anderen Anbietern.

Bitte vergessen Sie nicht die Materialien wie Aufbügleinlage, Nähgarn, Reißverschluss, Knöpfe etc. Die benötigte Stoffmenge und die Materialliste entnehmen Sie bitte der Beschreibung Ihres Schnittes.

Außerdem achten Sie bitte darauf, dass Ihre Stoffe nicht zu schwierig zu verarbeiten sind. Schwierig sind beispielsweise Jerseys, Crash-Qualitäten mit Knitteroptik, sehr glatte Stoffe wie Satin, Duchesse oder Organza.

Mitzubringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Papierschere, Stoffschere, Nähgarn, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Lineal oder Geodreieck, Bleistift

5033

Termine: Mi., 5.6. – Mi., 24.7.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 8 Abende

Gebühr: € 120,-; mind. 3/max. 6 Tn



DIE JUNGE VHS KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

GESUNDHEIT & SPORT

Zumbini®

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa ...)

Bianca Viol, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

Die Zumbini®-Philosophie geht davon aus, dass Musik angeboren ist und Kinder mit musikalischen Fähigkeiten zur Welt kommen. Der Kurs unterstützt die Kinder dabei, Musik zu fühlen und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Musik macht Spaß und wenn etwas Spaß macht, lernen wir, ohne es zu bemerken. Kleine Kinder werden von einer unterhaltsamen, sicheren und dennoch strukturierten Spielumgebung profitieren und ihre sozialen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten entwickeln. Im Kurs beteiligen sich alle am Musizieren und an den Bewegungen zur Musik, ohne ein Leistungsziel zu fokussieren. Wichtig ist das Lernen durch Freude an der Musik, sowohl durch aktives als auch passives Dabeisein des Kindes. Die Teilnahme der Betreuungsperson ist entscheidend. Sie sind die Vorbilder und der „Spiegel“ für ihre Schützlinge. Dadurch wird die emotionale Bindung zwischen Mama, Papa oder auch Oma oder Opa und dem Kind gefördert. Der Kurs bietet somit eine optimale Gelegenheit, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

6600

Termine: Fr., 8.3. – Fr., 3.5.2024,
16:15 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Nachmittage
Gebühr: € 49,-; mind. 4/max. 10 Tn

6601

Termine: Fr., 7.6. – Fr., 19.7.2024,
16:15 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 7 Nachmittage
Gebühr: € 49,-; mind. 4/max. 10 Tn

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

6610

Termine: Mi., 6.3. – Mi., 24.4.2024,
15 – 15:45 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 6 Nachmittage
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 10 Tn

6611

Termine: Mi., 8.5. – Mi., 19.6.2024,
15 – 15:45 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

6612

Termine: Mi., 26.6. – Mi., 17.7.2024,
15 – 15:45 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 4 Nachmittage
Gebühr: € 28,-; mind. 5/max. 10 Tn

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



6613

Termine: Mi., 6.3. – Mi., 24.4.2024,
16 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 6 Nachmittage
Gebühr: € 54,-; mind. 5/max. 10 Tn

6614

Termine: Mi., 8.5. – Mi., 19.6.2024,
16 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 45,-; mind. 5/max. 10 Tn

6615

Termine: Mi., 26.6. – Mi., 17.7.2024,
16 – 17 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 4 Nachmittage
Gebühr: € 36,-; mind. 5/max. 10 Tn





ERLEBNISTAG

Ponyhof Bauer – Ponyparcours



**für Kinder von 5–10 Jahren – keine
Reitkenntnisse erforderlich**

Brigitte Bauer

Am Anfang dürfen die Kinder die Ponys unter Anleitung putzen und satteln. Danach geht es in die Halle, wo schon ein kleiner Parcours (Slalom, Stangen etc.) für die kleinen Reiter aufgebaut ist. Die Kinder dürfen je nach Können, alleine oder geführt im Schritt in der Halle reiten. Es wird immer wieder gewechselt, so dass alle Kinder mehrmals reiten können.

Nach dem Reiten werden die Ponys gemeinsam versorgt.

Für die Eltern besteht leider keine Möglichkeit vor Ort zu bleiben.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Reit- oder Radlhelm, lange Hose, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

7400

Termin: Mi., 27.3.2024, 13.30 – 15.30 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Ponyhof,
Enghausen 10, 85419 Mauern

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn

Ponyhof Bauer – Schnupperreiten

für Kinder von 4 – 8 Jahren

Brigitte Bauer

In unserem Schnupperkurs zeigen wir den Kleinen spielerisch den ersten Umgang mit unseren lieben Ponys. Es wird gemeinsam geputzt und gesattelt. Anschließend geht es mit den Ponys in die Halle und die Kinder dürfen geführt, ihre ersten Reiterfahrten sammeln. Danach können die Kinder, je nach Zeit, 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.

Bei kleinen Kindern (bis 5 Jahre) müssen die Eltern vor Ort bleiben.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Reit- oder Radlhelm, lange Hose, Getränk und evtl. kleine Brotzeit

7402

Termin: Di., 21.5.2024, 11 – 13 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Ponyhof,
Enghausen 10, 85419 Mauern

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn

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., 5.4.2024, 10:15 – 12:15 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4,
85419 Mauern

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 19,-; mind. 12/max. 20 Tn

7502

Termin: Fr., 31.5.2024, 10:15 – 12:15 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4,
85419 Mauern

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 19,-; mind. 12/max. 20 Tn





Stadtwerke
München

SWM

Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M-Strom

Unser Kundenservice berät Sie fachgerecht und individuell über:

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

Besuchen Sie uns im Kundenzentrum oder rufen Sie uns an:

SWM Kundenservice
Stadtwaldstraße 74
85368 Moosburg

Telefon: 08761 760538
089 2361 78 38

Öffnungszeiten Kundenzentrum
Di – Do: 7.30 – 13.00 Uhr

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
Testieger Fitness-Studios
TEST Jan. 2018
11 überregionale Fitness-Studio-Kriterien
Testieger seit 2010
www.dsq.de
Produktionsfachliches Institut

ntv

Fühl Dich **NEU**

INJOY
www.injoy-moosburg.de
Bahnhofstr. 50 / 08761-61505

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 6 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

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

Freisinger Straße 6, Haag a.d. Amper
Tel. 081 61 / 14 77 43
www.ballettschule-haag.de



Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz

...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

ADTV
TANZSCHULE

Andrea Sehr

IHRE TANZSCHULE VOR ORT in Aich bei Moosburg

Wollen Sie auch das Tanzen erlernen,
dann besuchen Sie uns doch mal in einem unserer Kurse:

Kontakt:
Andrea Holzner
Tel. 01 70 / 2 87 57 54
oder 087 61 / 33 07 74
info@tanzschule-sehr.de

News, Änderungen und Events
finden Sie auf unserer Homepage
unter www.tanzschule-sehr.de

*für Wiedereinsteiger und Fortschrittskurs

Datum	Zeit	Kurs	Einheit / Preis	Ort
So. 14.01.2024	20.00 Uhr	Discofox Fortschritt / Figuren	3 x 90 Min. / 59,- €	Buch am Erlbach, Giebelsaal
Do. 18.01.2024	18.15 Uhr	Line Dance Kurs	6 x 60 Min. / 78,- €	Aich bei Moosburg, Schützenheim
Do. 18.01.2024	20.15 Uhr	Discofox Figuren Anfänger	2 x 60 Min. / 30,- €	Aich bei Moosburg, Schützenheim
So. 18.02.2024	17.00 Uhr	Salsa / Bachata Anfänger	3 x 60 Min. / 40,- €	Buch am Erlbach, Giebelsaal
So. 18.02.2024	20.00 Uhr	Grundlagentraining*	3 x 90 Min. / 40,- €	Buch am Erlbach, Giebelsaal
Do. 22.02.2024	20.15 Uhr	Zumba Anfänger	6 x 60 Min. / 78,- €	Aich bei Moosburg, Schützenheim
So. 17.03.2024	17.00 Uhr	Hochzeitskurs Brautpaar / Gäste	2 x 60 Min. / 30,- €	Buch am Erlbach, Giebelsaal
So. 17.03.2024	20.00 Uhr	Bronzekurs für Paare	8 x 90 Min. / 145,- €	Buch am Erlbach, Giebelsaal
So. 14.04.2024	17.00 Uhr	Salsa / Bachata Fortschritt	3 x 60 Min. / 40,- €	Buch am Erlbach, Giebelsaal



VOLKSHOCHSCHULE ZOLLING



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.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z100

Termin: Di., 4.6.2024, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Ver-
mögen 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 Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung aufgezeigt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 11.6.2024, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger 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?

Mitzubringen: Schreibzeug

Z102

Termin: Di., 2.7.2024, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

HEIMATKUNDE/ FÜHRUNGEN

Exkursion

„Frühjahrskur mit Wildkräutern“

Brigitte Schulte, Heilpraktikerin und
Kräuterpädagogin BNE

Nach der Winterpause beginnt die Natur im Frühjahr wieder aufzublühen. Wir hingegen, die wir uns kaum eine Pause gönnen, befinden uns oft nach dem langen Winter in einem Tief. Die natürlichen Kräfte der Wildkräuter können uns helfen, einen Weg aus diesem mentalen und körperlichen Tal zu finden.

Auf einem Spaziergang rund um Thalham bei Attenkirchen zeigt Ihnen die Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin Brigitte Schulte interessante Kräuter, die für unsere Vitalisierung ideal geeignet sind.

Mitzubringen: Schuhwerk und Kleidung der Witterung angepasst, die Wanderung findet entlang befestigter Wege statt.

Z110

Termin: So., 28.4.2024, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle
Thalham
Gebühr: € 10,-



Foto: Elisabeth Phabay

Sonnenaufgangs- wanderung in Haag

Ulrike Gänßle

In die Ruhe und Stille der Morgenstunden einzutauchen ist für mich etwas Besonderes und sorgt für eine einmalige Atmosphäre. Allein das ist es wert, morgens in aller Frühe aus dem kuschelig-warmen Bett zu hüpfen und sich auf den Weg zu machen. Wenn bei Schönwetter noch dazu der Sonnenaufgang zu beobachten ist, wird diese Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis und die letzte Spur von Müdigkeit ist vergessen. Die Stimmung und das Licht vor und während dem Sonnenaufgang sind jedes Mal aufs Neue ein faszinierendes Naturschauspiel und berühren mich.

Möchtest auch Du dieses Naturschauspiel mit all deinen Sinnen selbst erleben, dann gib Dir einen Ruck, hüpf zeitig aus den Federn und lass den Tag auf Dich zukommen. Gehzeit: Hinweg ca. 1,5 Stunden (ca. 6 km), Rückweg ca. 1 Stunde (ca. 3,5 km)

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Regenjacke, Sitzkissen, kleine Brotzeit, Getränk, Taschenlampe, Kamera

Z111

Termin: So., 7.4.2024, 4:30 – 8:30 Uhr
Ort: Parkplatz Friedhof Haag an der Amper, Bergstraße
Gebühr: € 27,-

PSYCHOLOGIE/ LEBENSHILFE

„Erst abends fällt mir die passende Antwort ein!“

Schlagfertigkeit spielerisch lernen

Barbara Rappat

Sie liegen abends im Bett und plötzlich wissen Sie, wie Sie dem blöden Spruch vom Vormittag klug und besonnen hätten begegnen können – so ärgerlich! Wie schön wäre es, wenn Sie schlagfertiger sein könnten. Es gibt eine gute Nachricht: Sie können es lernen.

In diesem Seminar erfahren und üben Sie verschiedene Konter-Techniken, Möglichkeiten der Ab- und Gegenwehr, eine souveräne Reaktion oder eine witzige Antwort. Probieren Sie es aus, Sie werden erstaunt sein!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z160

Termin: Di., 19.3.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

NEU

NEIN ist ein ganzer SATZ

Grenzen setzen und nein sagen lernen

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.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z161

Termin: Di., 7.5.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

„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.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z162

Termin: Di., 25.6.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

„Ich weiß nur, was ich nicht kann!“

Selbstbewusstsein stärken durch mehr
Sich-selbst-bewusst-sein

Barbara Rappat

Wären Sie gerne selbstbewusster? Souverän auftreten, Ihre Stärken genau kennen, geistig stärker – einfach selbstbewusst? Das Selbstbewusstsein ist, so der Duden, „das Überzeugtsein von seinen Fähigkeiten, von seinem Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt“. Selbstbewusstsein lässt sich aktiv stärken und lernen. In diesem Seminar lernen Sie Techniken der Eigenwahrnehmung und Eigenbewertung kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Selbstbild und welche Tücken eine allzu kritische Betrachtung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften hat. Sie setzen sich mit validen Stärken- und Persönlichkeitstests auseinander und entwickeln eine neue Perspektive auf sich selbst. Lernen Sie sich selbst neu kennen!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z163

Termin: Di., 9.7.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

Vortrag und Gesprächsrunde:

Ich sehe was, was du nicht siehst

Barbara Mallmann, Hospizgruppe Freising e.V.

Wie malen sich Kinder den Tod aus? Begleitung von Kindern zum Thema Sterben und Tod. Kinder haben eine ganz eigene Vorstellung vom Tod. Wie sich diese äußern und wie wir Erwachsenen diesen begegnen können, erfahren Sie im Vortrag.

Kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

Z164

Termin: Mi., 10.7.2024, 18 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: – gebührenfrei –





BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN-KURSE/BÜROSOFTWARE

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: **Schule Zolling,
Heilmeierstr. 12, EDV-Raum/
1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255**

Erste Schritte am Computer

Basiswissen für Anfänger

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

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wie viel Vorwissen Sie mitbringen.

Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Z220

Termine: Mo., 26.2. – Mo., 4.3.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine
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 erfahren, was jedes Modul leistet und wie es optimal eingesetzt werden kann.

Hinweis: Mit diesem Kurs können Sie Ihre persönliche Kursplanung im EDV-Bereich optimal vorbereiten.

Z221

Termine: Mo., 11.3. – Mo., 18.3.2024,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine
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., 9.4. – Di., 16.4.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine
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., 23.4.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin
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., 8.4. – Mo., 13.5.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine
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!

Mitzubringen: USB-Speicherstick für die Übungsdateien oder eigener Laptop (falls vorhanden)



Z223E

Termin: Mo., 17.6.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin
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., 3.6. – Mo., 10.6.2024,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine
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: Mo., 24.6. – Mo., 1.7.2024,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

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 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., 8.7. – Mo., 15.7.2024,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

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: Di., 30.4. – Di., 7.5.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-

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: Di., 14.5.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-

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: Di., 4.6.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-

OUTLOOK – die Kommunikationszentrale

Kristina Bichler, M.Sc. (TUM)

Mit Microsoft Outlook können Sie Ihre Unternehmenskommunikation organisieren und gestalten. Das Programm bildet die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten und die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Erfahren Sie in diesem Kurs konkret:

- Die Benutzeroberfläche und Menüpunkte kennenlernen, Outlook organisieren (Ordner anlegen, Markierungen setzen)
- Email-Konto einrichten, Email schreiben und lesen, Anlagen beifügen, Signatur anlegen



- Kalenderfunktionen und Termineinträge anlegen und übernehmen
- Aufgaben- bzw. ToDo-Listen erstellen und abarbeiten
- Outlook auf dem Smartphone: App installieren, ics-Dateien einfügen

Z229

Termin: Fr., 7.6.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-

BERUFLICHE BILDUNG/ SOFT SKILLS

Zeiträubern auf der Spur

NEU

Mehr Lebensqualität in Beruf und Freizeit

Michael Schlögl

Sind Sie auch Tag für Tag im „Hamsterrad“ dauerbeschäftigt? Rinnt Ihnen die Zeit durch die Finger? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Kennen Sie Ihre kleinen und großen Zeiträuber, die Ihnen das Leben schwer machen und Ihnen Kraft und Freude entziehen? Damit ist jetzt Schluss: Sie erhalten Unterstützung Ihre Zeiträuber zu entlarven und aus Ihrem Alltag zu verbannen. Mit leicht umsetzbaren Lösungen sorgen Sie für positive Veränderungen und steigern Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität. Fahnden Sie mit!

Z240

Termine: Di., 18.6.2024, 19 – 20:30 Uhr,
Di., 25.6.2024, 19 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 2 x

Gebühr: € 49,-



Foto: Alexa Privatray

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

Alle Kurse sind so konzipiert, dass man jederzeit neu hinzustoßen kann, da bereits Besprochenes regelmäßig oder auf Wunsch wiederholt wird.

Vormittagskurs

A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen, wodurch Sie auf unterhaltsame Weise Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen.

So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Z310

Termine: So., 5.3. – So., 2.7.2023,
10:45 – 12:15 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Vormittagskurs

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

Sie haben die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre aufzufrischen. 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. Don't hesitate and join us!

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Z311

Termine: Mi., 6.3. – Mi., 3.7.2024,
9 – 10:30 Uhr

9 o'clock morning talk – learning by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Refresh your English by talking 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, you can join the running course without any problem. 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., 5.3. – Di., 25.6.2024,
9 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG



SPANISCH



Spanisch für Anfänger

Impresiones A1 ab Lektion 4

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!

Z340

Termine: Do., 14.3. – Do., 11.7.2024,
16 – 17:30 Uhr



Foto: Henrique Ferreira – unsplash



GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE VORTRÄGE & WORKSHOPS

Fit mit Fasten –
so geht's richtigEinführungsabend für die Fastenwoche
vom 9.-16.3.24

Sabine Lies

Dieser Kurs richtet sich an die angemeldeten Teilnehmer der Fastenwoche. Teilnehmer kann, wer sich gesund fühlt und keine verschreibungspflichtigen Medikamente einnimmt, die medizinisch kontrolliert werden müssen. Dies wird telefonisch mit dem Teilnehmer in einem kostenlosen Beratungsgespräch mit der Kursleitung bei Anmeldung abgeklärt. Bei Anmeldung erhalten die Teilnehmer per Mail Formulare, die ausgefüllt mitzubringen sind. Das Gespräch, als auch das Ausfüllen der Formulare, sind aus rechtlichen Gründen verpflichtend.

Die Teilnehmer erhalten heute:

- eine Glauberaanamnese und ihr individuell errechnetes Glaubersalz
- Basensalz
- Anleitungen für unterstützende Hilfsmaßnahmen
- Rezepte für die Entlastungstage und die Fastenwoche
- Tipps und Tricks für einen leichteren Einstieg ins Fasten
- Spezielle Fastentees in Bio-Qualität
- Eine Liste, was noch benötigt wird für die Fastenwoche

Mitzubringen:

- Mappe zur Aufbewahrung der Rezepte/Anleitungen
- Schreibblock, Stift
- Ausgefüllten Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche
- Ausgefüllten Fragebogen zur Glauberaanamnese

Z400

Termin: Fr., 1.3.2024, 18:30 – 20 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 1 x
Gebühr: € 10,-

Fit Fasten –
so geht's richtigMit mehr Energie ins Frühjahr –
Begleitete Fastenwoche

Sabine Lies

Wie können Sie Ihr Immunsystem stärken, Energie tanken und gleichzeitig abnehmen ohne langen Verzicht? Mit der Entscheidung für eine Fastenwoche nach der Buchinger Methode, in der Sie sich bewusst machen, die Dinge zu vermeiden, die Sie im Alltag müde und schlapp machen.

Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Fasten für Sie am Ende der Woche erfolgreich sein kann. Sie erfahren wie hilfreich es ist, in der Gruppe zu fasten und fachkundig von einer ausgebildeten Fastenleiterin begleitet zu werden. Mit Informationen rund um das Thema Fasten nehme ich Sie an die Hand. Somit sammeln auch Sie nützliches Fachwissen, um die Woche durchzuhalten und zu verstehen, was in der jeweiligen Fastenphase in Ihrem Körper passiert.

Am Samstag, den 09.03., glauben Sie bei sich zuhause, am Sonntag, Dienstag und Donnerstag treffen wir uns morgens zum Fastengespräch und Impulsvortrag. Anschließend geht es zum Nordic Walking ca. (2-3 h) an die frische Luft. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am Samstag, den 16.03., findet das Fastenbrechen in gemütlicher Abschlussrunde statt. Rezepte für die Aufbau tage erleichtern Ihnen den Wiedereinstieg in die feste Nahrung und Sie sind so bestens vorbereitet für das Frühjahr, um die neu gewonnene Leichtigkeit so lang als möglich zu erhalten.

Die Materialkosten für Tees, Glaubersalz etc. in Höhe von € 20,- sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Festes Schuhwerk (Sport-/Wanderschuhe), wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack, Trinkflasche, Mappe für weitere Unterlagen, Schreibblock, Stift

Z401

Termine: Sa., 9.3.2024, 9 – 9 Uhr
So., 10.3.2024, 8:30 – 12:30 Uhr
Di., 12.3.2024, 8:30 – 12:30 Uhr
Do., 14.3.2024, 8:30 – 12:30 Uhr
Sa., 16.3.2024, 10 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 5 x
Gebühr: € 310,-

Workshop:

Stress? Resilienz?



Vera Löbel

„Jetzt reg dich nicht so auf! Nimm das doch nicht immer so schwer! Sei geduldig!...“

Das ist leicht gesagt! Jedoch begegnen einem im Alltag immer wieder Situationen, die einen an den Rand der eigenen Kraft, oder Beherrschung bringen. Das sind manchmal große Ärgernisse oder Schwierigkeiten, manchmal die kleinen, banalen Alltagsproblemen. Alle Strategien, anders mit diesen Situationen umzugehen, helfen leider oft nicht sehr nachhaltig und manchmal ist das eigene Nervenkostüm schon ziemlich angegriffen. Dann ist man einfach nur erschöpft und weiß sich bei manchen Problemen gar nicht mehr zu helfen.

Aber ein resigniertes „so ist es halt“ oder „so bin ich halt“ tut auf Dauer nicht gut, wenn der Frust nicht weniger wird. Dass heutzutage sehr viele Menschen kaum noch aus der Anspannung herausfinden, heißt nicht, dass das so sein darf, oder gar muss!

Um etwas gegen Stress, Erschöpfung, Unruhe und Unzufriedenheit zu tun, üben wir im Kurs wirksame Methoden der Entspannung und des Stressabbaus, die nicht nur selbst eine Auszeit vom Alltag sind, sondern nachhaltig in die schwierigen Alltagssituationen hineinwirken und dort anhaltend Erleichterung bringen.

Durch das Erleben von Selbstwirksamkeit steigen auch das Selbstvertrauen und die innere Ruhe; Wahrnehmung und Handlungsmöglichkeiten können sich erweitern. Und auch der Körper hat wieder mehr Energie für die Gesunderhaltung zur Verfügung. Mit anderen Worten, die Resilienz steigt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung/Wohlfühlkleidung

Z402

Termin: Fr., 19.4.2024, 17 – 20 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 49,-



Vera Löbel, Krankenschwester, Kinesiologin

Seit 2003 habe ich mein Interesse an alternativen Wegen der Gesunderhaltung, persönlichen Entwicklung und bewussten Lebensgestaltung immer mehr zum Beruf gemacht. Hierbei faszinieren mich besonders die unglaublich breit gefächerten Möglichkeiten der Kinesiologie, sodass ich Ausbildungen in mehreren kinesiologischen Richtungen absolvierte.

Seit 20 Jahren bin ich in meiner Praxis mit Begleitender Kinesiologie, Systemischer Arbeit und Coaching tätig, entwickle eigene Konzepte und biete regelmäßige Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen an.

Ich helfe den Menschen, Belastendes aus ihrer Vergangenheit aufzuarbeiten und leichter mit allen Alltagsanforderungen umgehen zu können. Dabei sind Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit und persönliches Wachstum wichtige Aspekte. So kann jede:r lernen, ihren/seinen „inneren Raum“ für das eigene Wohlbefinden aktiv zu gestalten.



Workshop:

Raus aus dem Hamster- rad – Hin zu mehr Gelassenheit

NEU

Ulrike Gänßle, MindBodyCircle Trainerin
und Coach

Man könnte meinen, die Zeit vergeht immer schneller... Selbst wenn es so wäre, hilft es nichts, sich aus der Ruhe bringen zu lassen. Doch wie soll das gehen? Mit Hilfe von 7 Schlüsselfähigkeiten und einigen alltagstauglichen Übungen, die ich Euch an diesem Abend vorstelle, kommen wir dem Ziel – gelassener mit stressigen Situationen umzugehen – ein ganzes Stück näher. Du wirst staunen, welche Ressourcen in Dir stecken, um Schritt für Schritt dem Hamsterrad zu entfliehen.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z403

Termin: Mi., 28.2.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 33,-

Workshop:

Locker bewegt für einen entspannten Nacken

NEU

Kopfschmerzen
sanft entgegenwirken

Manuela Wackerbauer

Ein entspannter Nacken beginnt nicht erst mit der Halswirbelsäule, sondern bereits an den Füßen. Auch die Haltung spielt eine entscheidende Rolle.

In diesem Workshop werden den Teilnehmer:innen Übungen von Kopf bis Fuß sowie die wichtigsten Fußreflexzonen für den Nackenbereich gezeigt, welche dazu beitragen können, Verspannungen im Nacken zu verringern und somit Kopfschmerzen vorzubeugen.

Zudem werden auch Tipps weitergegeben, wie man im Alltag darauf achten kann, Spannungen zu vermeiden. Ein Handout, welches stichpunktartig die wichtigsten Übungen beinhaltet, ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Trinken, Schreibsachen, kleines Handtuch

Z404

Termin: Fr., 12.7.2024, 9 – 11 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 18,-

Vortrag:

Alternative Schmerz- therapie und Narben-Entstörung

NEU

mit der Akkupunkt-Massage
nach Penzel (APM)

Antje Loos

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Methode, ihre Grenzen und Möglichkeiten. Die Akkupunkt-Massage nach Penzel, benannt nach ihrem Begründer und bereits in den 60er Jahren abgeleitet aus der chinesischen Nadelakupunktur, hat sich als nadelfreie Naturheilanwendung in Deutschland entwickelt. Bei dieser Methode werden die „Meridiane“ und auch die wichtigen Akupunkturpunkte ohne Hautverletzung sanft mit einem APM Massagestäbchen behandelt. Laut der Akupunkturlehre wird dabei der Fluss der Lebensenergie entlang der Energieleitstraßen der „Meridiane“ des Körpers gezielt angeregt.

Im Laufe der Behandlung wird der Energiefluss über und um Energiefluss-Störungen herum gelenkt und angeregt, dass das Alarmsignal Schmerz weniger empfunden wird. Auch resultieren häufig verbesserte Funktionen, Gewebeversorgung und gefühlt eine verbesserte Beweglichkeit aus der Behandlung. Das Ziel ist es, die Selbstheilungskompetenzen im Körper aufzufrischen um Regenerationszeiten zum Beispiel für Sportler nach Verletzungen oder Überlastungen relativ kurz zu gestalten.

Z405

Termin: Do., 11.4.2024, 20:15–21:45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 11,-

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und
Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und 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.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallen-
turnschuhe und Getränk.

Z410

Termine: Fr., 1.3. – Fr., 17.5.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grund-
schule Haag, Eingang über
Pfarrer-Weingand-Str. 5
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 85,-

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und
Haka (Tanz) der Maori

Z411

Termine: Fr., 7.6. – Fr., 26.7.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grund-
schule Haag, Eingang über
Pfarrer-Weingand-Str. 5
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 68,-

Tönen mit harmoni- sierenden Frequenzen

NEU

Für das persönliche Wohlbefinden – ein
Selbsterfahrungsseminar in der Gruppe

Antje Loos

Mit einfachen, gängigen Aufwärmübungen für die Stimme wird mit etwas Bewegung zunächst die Stimme auf das Tönen vorbereitet. Gesunde Frequenzen, z.B. die aus der 9er-Solfeggio-Reihe, liegen meist zwischen den Tönen von regulären Tonleitern. So hat das Tönen auf spezifischen, hörbaren Frequenzen nichts mit den üblichen Tonintervallen oder dem Singen von Liedern oder Mantras zu tun. Die Töne werden einfach mit Stimmgabeln oder einem Tongenerator vorgegeben und obertonreich bis zur Reso-



Manuela Wackerbauer

Mein Name ist Manuela Wackerbauer. Ich bin Heilpraktikerin und gebe an der VHS den Workshop "Locker bewegt für einen entspannten Nacken" mit dem Ziel, Ihnen Übungen sowie Fußreflexzonen an die Hand zu geben, welche Ihnen helfen können, Spannungskopfschmerzen und Migräne vorzubeugen. Nachdem ich selber sehr lange Zeit Kopfschmerzpatientin war, ist es mir eine Herzensangelegenheit, Ihnen Impulse für mehr Wohlbefinden mitzugeben. In meiner Freizeit bin ich gerne mit meinen beiden Kindern an der frischen Luft, treibe Sport und lese viel.



nanz auf den Körper „aufgesungen“ unter Wahrnehmung der sanften Vibration und des Nachklangs im eigenen Körper. Das Genießen der Klänge kann dem persönlichen Wohlbefinden dienen, wobei die persönlichen Klangerfahrungen sehr individuell sind und oft als entspannend und gleichzeitig auch aktivierend, regulierend oder ausgleichend empfunden werden. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Fähigkeiten, eine Tonhöhe zu hören, zu erfassen und mit der Stimme direkt oder oktaviert wiedergeben zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Z412

Termine: Mo., 11.3. – Mo., 29.4.2024,
19:30 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 66,-



Antje Loos, Heilpraktikerin

Hallo, mein Name ist Antje Loos und ich bin seit 1996 Heilpraktikerin. Seit 2016 praktiziere ich in Freising-Neustift und begleite Menschen mit verschiedenem therapeutischen Handwerkszeug, oftmals mit der Akupunkt-Massage nach Penzel „APM“ in Richtung alternative Schmerztherapie, Narbenentstörung und optimierter Haltung. Mehr Information im Einzelnen steht auch unter: www.antje-loos-heilpraktikerin.de zum Nachlesen bereit.

Das Taiji praktiziere ich schon seit über 25 Jahren für mich selber zur Pflege meines eigenen Energiehaushalts und somit meiner persönlichen Gesundheit. Zudem teile diese Taiji-Erfahrung auch gerne mit Gesundheits- und Bewegungs-interessierten Menschen an der Volkshochschule.

Nach beruflicher Fortbildung in Richtung Klangtherapie mit Stimmgabeln und persönlicher Einzelstimmausbildung kann sich beim Tönen die Wirkung von wohltuenden spezifischen Stimmgabel-Einzelfrequenzen mit der menschlichen Stimme und deren Vibration im eigenen Körper wunderbar verbinden.

Abendkurs

Progressive Muskel- entspannung 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. Weitere Entspannungsübungen (Atemübungen, Bewegung usw.) ergänzen das Ganze! Bringen Sie mehr Lebensqualität in Ihren Alltag!

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

Z413

Termine: Do., 7.3. – Do., 16.5.2024,
18:30 – 19:45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 8 Termine

Gebühr: € 80,-

Mit Taiji sich ruhig und gesund bewegen

NEU

Antje Loos, Taiji lehrende Heilpraktikerin

In diesem Bewegungsseminar werden die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Der Kurs dient zum Kennenlernen, Mitmachen und Erfahren des Taijis ohne Vorkenntnisse. Das Taiji Quan dient in China schon seit Jahrhunderten zur Selbstpflege der Gesundheit im Sinne der körpereigenen Energetisierung durch Bewegung und tiefe Atmung. Beim Taiji wird das innere (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkräfte und persönliches Wohlbefinden durch langsame, fließende Bewegung sind die Ziele dieses Kurses.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

Z414

Termine: Di., 5.3. – Di., 18.6.2024,
10:30 – 12 Uhr

Ort: Schule Zolling,
Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Dauer: 12 Vormittage

Gebühr: € 120,-

Klangschalen mit progressiver Muskelentspannung

NEU

Tina Schlossorsch

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.

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

Z415

Termine: Fr., 15.3.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Fr., 12.4.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Fr., 14.6.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Fr., 12.7.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 40,-

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.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z416

Termine: Di., 9.4. – Di., 7.5.2024,
19 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 75,-



OUTDOORTRAINING

Nordic Cross Skating

Einsteigerkurs – Langlauf-Skating im Sommer

NEU

Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt.



Durch die großen Räder und das einfache Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inline-Skaten. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts.

Nordic Cross Skating macht einfach Spaß! In der Kursgebühr enthalten ist die Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 47) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 17.4.2024.

Die Teilnehmer sind mit der Weitergabe persönlicher Daten wie Email-Adresse und Mobilnummer zur Kontaktaufnahme durch die Kursleitung mit Anmeldung einverstanden.

Mitzubringen, falls vorhanden: (Fahrrad) Helm, Inlineskate-Protektoren (Hand, Knie, Ellenbogen). Diese können auch bei der Kursleitung nach Rücksprache ausgeliehen werden.

Z430

Termin: Sa., 20.4.2024, 8:30 – 11:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Zolling, Am Amperkanal 1

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 80,-

Nordic Walking für Einsteiger

in Haag

Ulrike Gänßle, 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 Frühling 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



Foto: Mr. Authaporn Pradipong / unsplash

auf die Gelenke für Jedermann geeignet. Nach dieser erlebnisreichen Stunde kann der Tag kommen!

Mitzubringen: Walkingstöcke, gutes Schuhwerk, wetterangepasste bequeme Kleidung

Z431

Termine: Fr., 15.3. – Fr., 26.4.2024,
7:30 – 8:30 Uhr

Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag
an der Amper

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 37,50

Mama/Papa – Baby – Outdoor – Kurs

NEU

Der Weg ist das Ziel – gemeinsame Wanderungen mit Baby im ZOLLINGER Umland und der Hallertau

Christine Reisinger

Wir wandern gemeinsam im ZOLLINGER Umland und der Hallertau. Zu unseren ca. einstündigen Wanderungen mit anschließendem Beisammensein bei Kaffee sind sowohl Mamas als auch



Papas eingeladen, die nach der Zeit des Wochenbettes und während der Elternzeit wieder körperliche Fitness aufbauen möchten, sich Austausch mit anderen Eltern wünschen und dabei auch noch ihre Babys an die frische Luft bringen wollen. (Babys bis 1,5 Jahre). Treffpunkt beim ersten Termin: vhs Zolling, Moosburger Str. 10.

Mitzubringen: Dem Wetter angemessene Kleidung, regenfestes Schuhwerk, Trage/ Kraxe

Z432

Termine: Di., 9.4. – Di., 14.5.2024,
9 – 12 Uhr

Ort: Treffpunkt: wird jeweils kurz
vorher mitgeteilt

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 80,-

Kraulschwimmen für Jugendliche ab 16 und Erwachsene

NEU

Sylvia Ketteniß

Sie können schon kraulen oder wollten es schon immer einmal lernen? In diesem Kurs werden Ihre Kraul-Schwimmenkenntnisse individuell berücksichtigt. So können



Foto: Arisa Chattasa / unsplash

Anfänger ebenso teilnehmen, wie Schwimmer, die Ihre Kraul-Technik verbessern möchten.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z433

Termine: Do., 20.6. – Do., 25.7.2024,
17 – 17:45 Uhr

Ort: Schwimmbecken am
Jugendzeltplatz Marchenbach,
Gemeinde Haag

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 80,-

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 wohl zu fühlen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z440A	Do., 22.2. – Do., 2.5.2024, 8:45 – 10:15 Uhr 9 Termine € 90,-
Z440B	Do., 6.6. – Do., 25.7.2024, 8:45 – 10:15 Uhr 8 Termine € 80,-
Z441A	Do., 22.2. – Do., 2.5.2024, 10:30 – 12 Uhr 9 Termine € 90,-
Z441B	Do., 6.6. – Do., 25.7.2024, 10:30 – 12 Uhr 8 Termine € 80,-



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.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Z442

Termine: Di., 27.2. – Di., 11.6.2024,
19 – 20:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 120,-

Hatha-Yoga am Vormittag

Deine Yoga-Auszeit – für einen starken, beweglichen Körper und einen klaren Geist

Helene Kilger

Ich lade dich herzlich dazu ein, in diesem Kurs dich ganz dir zu widmen. Du lernst, dich mehr zu verstehen und in Harmonie mit dir selbst zu leben. Das bringt der Yoga auch mit sich: die Wirksamkeit unseres Geistes verstehen lernen. In jeder Stunde steht eine Mini-Einheit der Yoga-Philosophie am Anfang, um den Geist zu klären. Danach üben wir in fließenden Vinyasas (Übungsreihenfolgen) und runden die Stunde mit der Meditation ab.

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen und warme Socken

Z443

Termine: Mi., 10.4. – Mi., 5.6.2024,
9 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 57,-

Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Helene Kilger

Z446

Termine: Mo., 6.5. – Mo., 22.7.2024,
19 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 95,-



Helene Kilger

Namaste, mein Name ist Helene Kilger. Ich bin Yogalehrerin nach BDY/EYU.

Mein Weg im Yoga hat vor über 20 Jahren angefangen. Yoga hat mir sehr gut geholfen durch die Höhen und Tiefen meines Lebens zu gehen. Es bietet wertvolle Werkzeuge für alle Phasen des Lebens, wofür ich es so sehr schätze. Da ich selbst mehrfache Mutter bin und den Umgang mit den Kindern liebe, habe ich eine Extra-Ausbildung für das Unterrichten der Kinder im Yoga besucht. Meine weiteren Leidenschaften sind Ayurveda, das Wissen des Lebens, und die Philosophie des Yoga.

Ich gärtnere gerne, lese, lerne, koche und habe Spaß mit meinen Kindern.

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Tina Schlossorsch

Hatha Yoga führt zum Gleichgewicht von Körper und Geist. Im Vordergrund dieser sanften, meditativen Stunden steht die Verbindung der Atmung mit der Übung, so dass tiefe Entspannung und Wohlbefinden eintreten. Die Yogastunden gliedern sich in eine Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas). Begleitet von der progressiven Muskelrelaxation und Autosuggestion wird die Endentspannung eingeleitet, in der Körper und Geist erneut loslassen dürfen.

Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z444	Mi., 6.3. – Mi., 26.6.2024, 17:30 – 19 Uhr 11 Termine, nicht am 5.6. € 104,50
Z445	Mi., 6.3. – Mi., 26.6.2024, 19:15 – 20:45 Uhr 11 Termine, nicht am 5.6. € 104,50

Yogalates

Tanja Janeva

Sonnengruß oder Powerhouse? Am besten beides!

Yogalates verknüpft die meditativen und dehrenden 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., 28.2. – Mi., 8.5.2024, 9:30 – 11 Uhr 8 Termine € 76,-
Z446B	Mi., 5.6. – Mi., 17.7.2024, 9:30 – 11 Uhr 7 Termine € 66,50

in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z447A	Fr., 8.3. – Fr., 17.5.24, 8:30 – 10 Uhr 9 Termine € 85,50
Z447B	Fr., 7.6. – Fr., 19.7.24, 8:30 – 10 Uhr 7 Termine € 66,50





GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit

Ute Hanauer

Dieser Kurs kräftigt die wirbelsäulenstützende Tiefenmuskulatur, sorgt für mehr Beweglichkeit und eine insgesamt bessere Haltung. Durch die Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen wird der gesamte Körper angesprochen. Dabei steht nicht nur der gesunde Rücken im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z450

Termine: Di., 7.5. – Di., 16.7.2024,
18 – 19 Uhr

Ort: Schule Zolling,
Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Dauer: 8 Termine, nicht am 11.6.
Gebühr: € 75,-

Vormittagskurs

Starker Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für
Intensivpflege & Anästhesie

„Bewegter Rücken – stabile Mitte“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln über spiral-dynamische Bewegungen trainiert werden. Diese Übungen beleben und energetisieren den gesamten Körper, regen den Stoffwechsel an, kräftigen und massieren die Verdauungsorgane, lösen Verspannungen, mobilisieren und dehnen die Faszien und haben so einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper und Organismus.

Es ist hervorragend geeignet, Haltungs-, Schmerz- und arbeitsbedingte Muskel-Dysbalancen auszugleichen und insbesondere die Körpermitte zu stabilisieren. Dieser Kurs ist für jeden, egal welchen Alters, geeignet. In sanften, anregenden Flows werden Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Beweglichkeit, individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse, trainiert.

Mitzubringen: Matte, Getränk, Schuhe sind nicht notwendig

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z452	Do., 7.3. – Do., 16.5.2024, 9 – 10 Uhr 6 Termine, nicht am 18.4., 2.5. € 45,-
Z453	Do., 6.6. – Do., 18.7.2024, 9 – 10 Uhr 7 Termine € 52,50

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!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Z456

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 24.6.2024,
17 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 10 Termine, nicht am 8.4., 6.5.,
3.6.

Gebühr: € 95,-

FINTESS/KRAFT/ AUSDAUER

MUTTER & KIND

Fit dank Baby in Attenkirchen

Tanja Janeva

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk



Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Z457A	Mi., 6.3. – Mi., 15.5.2024, 10:15 – 11:00 Uhr 8 Termine € 60,-
Z457B	Mi., 5.6. – Mi., 17.7.2024, 10:15 – 11:00 Uhr 7 Termine € 52,50

Fit mit Baby/Kind

Sie möchten Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, zertifizierte Kinästhetik Trainerin mit Unterrichtsqualifikation Kinästhetik Infant Handling, Stillberaterin/Elterncoach



Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter, mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus, geeignet. Die Kinder werden in den Kurs einbezogen und helfen der Mutter/ dem Vater bei den Kräftigungsübungen. So bleibt der Spaß auch nicht aus!

Fit mit Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach Geburt und darüber hinaus. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz.

Diese Stunde ist für jede Mama nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z458	Do., 7.3. – Do., 16.5.2024, 10:10 – 11:10 Uhr 6 Termine, nicht am 18.4., 2.5. € 45,-
Z459	Do., 6.6. – Do., 18.7.2024, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine € 52,50



PILATES

Pilates gilt als effektives, ganzheitliches Gesundheitstraining und bringt Körper und Geist in Balance. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, die aufrechte Körperhaltung verbessert und die eigene Körperwahrnehmung gefördert. Hauptziel ist es, die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“, zu stärken.

Durch gezielte Atmung und Konzentration auf den Bewegungsfluss ist Pilates ein idealer Ausgleich zum stressigen Alltag.

Werde stärker und beweglicher und gehe aufrecht und gelassen aus dieser Stunde!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z460	Do., 22.02. – Do., 04.07.24, 10 – 11 Uhr 13 Termine, nicht am 2.5., 13.6. € 97,50
	Kerstin Forster
Z462	Di., 27.2. – Di., 16.7.2024, 8:30 – 9:30 Uhr 17 Termine € 127,50
Z464	Do., 29.2. – Do., 18.7.2024, 18 – 19 Uhr 16 Termine € 120,-

in Attenkirchen

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
	Stefanie Spachtholz
Z466A	Mo., 26.2. – Mo., 13.5.2024, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine € 75,-
Z466B	Mo., 3.6. – Mo., 1.7.2024, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Termine € 37,50

in Zolling

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
Z468	Do., 22.2. – Do., 4.7.2024, 17:30 – 18:30 Uhr 13 Termine, nicht am 2.5. € 105,-

BODYART® Training in Wolfersdorf

by Robert Steinbacher

Kerstin Forster

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird.

Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Z470

Termine: Do., 29.2. – Do., 18.7.2024,
19 – 20 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 16 Termine
Gebühr: € 120,-

Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

Tanja Janeva

Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird in diesem einstündigen Workout besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Unterschiedliche Bewegungskombinationen sorgen für ein abwechslungsreiches Uptempo Workout, welches Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainiert. Auch der Fettstoffwechsel wird durch dieses Training optimal in Schwung gebracht.

Kurze Entspannungs- und Trinkpausen gehören genauso dazu, wie ein abschließendes Stretching. Frauen und Männer sind gleichermaßen Willkommen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z472A

Termine: Fr., 8.3. – Fr., 17.5.2024,
10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 67,50

Z472B

Termine: Fr., 7.6. – Fr., 19.7.2024,
10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 52,50

HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Z478A	Mo., 26.2. – Mo., 13.5.2024, 19:45 – 20:45 Uhr 10 Termine € 75,-
Z478B	Mo., 3.6. – Mo., 1.7.2024, 19:45 – 20:45 Uhr 5 Termine € 37,50



Foto: PublicDomainPictures/Pkabay



Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund. Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!
Mitzubringen: Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch.

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z480	Mo., 4.3. – Mo., 13.5.2024, 20 – 21 Uhr 9 Termine € 67,50
Z481	Mo., 3.6. – Mo., 15.7.2024, 20 – 21 Uhr 7 Termine € 52,50



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.

Kulinarische Reise durch Indien

Charanjit Heer

Kommen Sie mit und verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse, sowie weitere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen, zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. 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 Bio-Anbau.
Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.



Z500

Termin: Di., 7.5.2024, 18 – 22 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Gebühr: € 62,-; inkl. € 22,- Materialgeld

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu, Schulverband Zolling

Heute kochen wir zwei Klassiker aus der asiatischen Küche. Als Vorspeise bereiten wir eine Tom Kha Gai Suppe mit Hühnerfleisch, Kokosmilch, Champignons und Kräutern zu. Als Hauptspeise werden Glücksrollen (Reispapierrollen) mit Reismudeln, Hähnchen, Garnelen, Ei, Salat und Kräutern gewickelt. Zur Abrundung des Menüs gibt es frisches asiatisches Obst.
Zum Essen werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch



Z501

Termin: Fr., 26.4.2024, 18 – 21:30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Gebühr: € 48,-; inkl. € 22,- Materialgeld

Vegetarischer Sushi-Kochkurs

Thuy Nga Vu, Schulverband Zolling

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche in seiner vegetarischen Variation kennenlernen. Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene vegetarische Sushi-Varianten mit Gurke, Avocado, Paprika, Mango, Omelett, Kichererbsen und Inside-Out-Rollen.
Sie erhalten Tipps zur richtigen Schneidetechnik sowie Rolltechnik.
Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch

Z502

Termin: Fr., 7.6.2024, 18 – 21:30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Gebühr: € 48,-; inkl. € 22,- Materialgeld



Foto: Bernadette Würzinger/Pixabay

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 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****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.

Z550

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 22.7.2024,
12 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht
à 30 Minuten****Gitarre am Dienstagvormittag
für Erwachsene****Anfänger und Fortgeschrittene**

Andreas Mayr

Z554

Termine: Di., 5.3. – Di., 23.7.2024,
9 – 12 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht
à 30 Minuten****Klavier für Anfänger in Zolling
für Kinder ab 6 Jahren**

Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird.



Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel. Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.

Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.

Z560

Termine: Fr., 8.3. – Fr., 19.7.2024,
13:30 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 15 Termine, nicht am 15.3.



**Halbjahreskurs, Einzelunterricht
à 30 Minuten**

**Klavier für Anfänger
in Attenkirchen**

Kristina Hölzl

Z561

Termine: Do., 29.2. – Do., 18.7.2024,
17:45 – 19:15 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen,
Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 15 Termine, nicht am 14.3.

Halbjahreskurs

Geige in Zolling

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

**Geige für
Anfänger**

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.



Geige für Fortgeschrittene

Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Z570

Termine: Do., 29.2. – Do., 18.7.2024,
14 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 16 Termine

**Mundharmonika Work-
shop für Fortgeschrittene**

NEU

Folk- & Country-Harp / Bluesharp 2

Didi Neumann

Für alle die weitermachen wollen: Wir wiederholen die Grundtechniken aus dem Anfängerkurs, versuchen uns an schwierigeren Stücken (z.B. in Moll), benutzen die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending, dem Herunterbiegen der Töne, probieren typische Blues-Riffs, bilden Duos und Trios und üben das Improvisieren.

Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-), im Kurs können sie ab € 34,- erworben werden.

Mitzubringen: Getränk, Snack, Harp, wenn vorhanden



Z580

Termine: 14 – 17 Uhr und 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 56,-

**„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., 29.2. – Do., 18.7.2024,
19:30 – 21 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen,
Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 15 Termine, nicht am 14.3.

Gebührenstaffelung:

€ 96,- bei 15 – 18 Tn

€ 88,- bei 19 und mehr Tn



Foto: Lena Grimaikin – unsplash

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.

Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
für Kinder von 3 – 4 Jahren	
Z620	Mi., 8.5. – Mi., 10.7.2024, 15 – 16 Uhr 8 Termine € 40,-
für Kinder von 3 – 5 Jahren	
Z623A	Di., 5.3. – Di., 14.5.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 9 Termine € 45,-
Z623B	Di., 4.6. – Di., 9.7.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 6 Termine € 30,-
für Kinder von 5 – 6 Jahren	
Z621	Mi., 8.5. – Mi., 10.7.2024, 16 – 17 Uhr 8 Termine € 40,-
für Kinder von 7 – 8 Jahren	
Z622	Mi., 8.5. – Mi., 10.7.2024, 17 – 18 Uhr 8 Termine € 40,-

Yoga für Kinder

in Wolfersdorf

Helene Kilger

Liebe Kinder, wollt ihr wissen und spüren was Yoga ist? In diesem Kurs lernt ihr viele Yogaübungen, die Asana, kennen. Wir machen schöne Spiele mit diesen Übungen. Du kannst dich wie ein Löwe fühlen oder eine Schildkröte sein. Jeder Kurs hat ein Thema und wir tauschen uns dazu aus. Es wird ein schönes Miteinander sein.

Yoga hilft, beweglicher zu werden und Kraft aufzubauen, den Umgang mit Stress zu be-

wältigen und sich selbst zu verstehen und auch beizustehen.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk.

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastik- raum
für Kinder von 6 – 7 Jahren	
Z624	Di., 9.4. – Di., 14.5.2024, 15 – 16 Uhr 6 Termine € 42,-
für Kinder von 8 – 10 Jahren	
Z625	Di., 9.4. – Di., 14.5.2024, 16 – 17 Uhr 6 Termine € 42,-

Teenie-Yoga

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das Jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.

Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.

Mitzubringen: Matte, Kuscheldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort	Jugendhaus Zolling, Moos- burger Straße 10, Raum 1/ DG
für Teenies von 11 – 17 Jahren	
Z626	Mo., 4.3. – Mo., 29.4.2024, 18 – 19 Uhr 7 Termine € 45,50
Z627	Mo., 6.5. – Mo., 8.7.2024, 18 – 19 Uhr 7 Termine € 45,50

Schwimmkurs für
Anfänger ab 6 Jahren

NEU

Sylvia Ketteniß

Du willst etwas Neues lernen? Du hast Spaß im und am Wasser? Ich biete dir und neun weiteren Kindern einen Anfängerschwimmkurs ab 6 Jahren an. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Was lernst du?

Die Grundlagen des Brustschwimmens und das Einschätzen von deinen Fähigkeiten im Wasser.

Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z628

Termine: Mo./Do., 17.6. – 18.7.2024,
14:30 – 15:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am
Jugendzeltplatz Marchenbach,
Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-

Aufbaukurs Schwimmen

NEU

ab 8 Jahren

Sylvia Ketteniß

Du hast schon einen Schwimmkurs oder vielleicht das Seepferdchen gemacht? Aber du fühlst dich im Wasser noch nicht ganz sicher? Dann könnte das, was ich mit dir und neun weiteren Kindern vorhabe, genau das Richtige sein. Ich biete einen Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren an. Wichtig: die Kinder sollen schon Erfahrung im Wasser haben. Dieser Kurs ist KEIN Anfänger Kurs. Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z629

Termine: Mo./Do., 17.6. – 18.7.2024,
15:30 – 16:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am
Jugendzeltplatz Marchenbach,
Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-



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 selbstständigen 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 selbstständigen 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 Teilnahmementgelt 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) zugeschiedt. 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 zurückerstaten.

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., Stadtplatz 2, 85368 Moosburg (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten 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 lebensbegleitendes 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: DE42 7005 1003 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.



**vhs
Moosburg**



**Gesellschaft
und Leben**

Januar 2024

Donnerstag, 25.01.24

- 1001A** 19:00 Demokratie im Gespräch:
Europäische Digitalpolitik
– Wie gestaltet die EU den
digitalen Wandel?

Februar 2024

Freitag, 09.02.24

- 1007** 18:00 Online-Infoabend zur
Imkerschulung

Montag, 19.02.24

- 1007A** 17:00 Online-Imkerschulung 2024

Mittwoch, 21.02.24

- 1001B** 19:00 Demokratie im Gespräch:
Die erschöpfte Bevölkerung?
Nachrichtenmüdigkeit &
Politikverdrossenheit in
krisenhaften Zeiten

Donnerstag, 22.02.24

- 1007B** 18:00 Webinar:
Imkeranfängerschulung –
Faszination Honigbienen
Frühjahr 2024

März

Freitag, 08.03.24

- 1002** 19:00 Weltfrauentag

Mittwoch, 13.03.24

- 1007C** 18:00 Webinar Imkern mit dem
Flachzargen-Magazin
1001C 19:00 Demokratie im Gespräch:
Von Wikileaks bis zu Panama
Papers: Wie Daten bei der
Aufdeckung politischer
Missstände helfen können

Dienstag, 19.03.24

- 1301** 19:30 Vortrag:
Patientenverfügung /
Betreuungsverfügung /
Vorsorgevollmacht

April 2024

Dienstag, 09.04.24

- 1102** 17:00 Besichtigung: Nahwärmenetz
Moosburg
1000 9:00 Studium Generale
1302 19:30 Vortrag: Vererben mit Sinn
und Verstand

Mittwoch, 10.04.24

- 1001D** 19:00 Demokratie im Gespräch:
Digitalisierung der Verwaltung
in Deutschland: Womit ist zu
rechnen?

Mittwoch 17.04.24

- 1003** 19:00 Hörfade – Audioguides für
die Moosburg Einführung

Donnerstag, 18.04.24

- 1306** 18:00 Letzte Hilfe: Am Ende
wissen, wie es geht

Samstag, 20.04.24

- 1504** 14:00 Führung durch das STALAG-
Neustadt-Museum im Haus
der Heimat
1505 14:00 Führung durch das Haus der
Heimat

Samstag, 27.04.24

- 1004A** 07:30 Tagesworkshop: Sensen und
Dengeln
1005 10:00 Tagesworkshop: Milchwerk-
statt, Käse, Joghurt, Butter
und Quark selber machen

Sonntag, 28.04.24

- 1006** 10:00 Tagesworkshop: Nudeln
selber machen
1503 16:00 Führung durch das Heimat-
museum in Zusammenarbeit
mit dem Heimatverein
Moosburg

Dienstag, 30.04.24

- 1303** 19:30 Vortrag: Haftung für die
Pflegekosten der Eltern

Mai 2024

Samstag, 04.05.24

- 1004B** 07:30 Tagesworkshop: Sensen und
Dengeln
1500 14:00 Stadtführung Moosburg

Mittwoch, 15.05.24

- 1001E** 19:00 Demokratie im Gespräch:
Desinformation im europä-
ischen Wahlkampf: Reale
Gefahr oder mediales
Schreckgespenst?

Juni 2024

Donnerstag, 06.06.24

- 1101** 17:00 Besichtigung:
Uppenbornwerk 1

Mittwoch, 12.06.24

- 1007D** 18:00 Webinar Rückstandsfreie
Varroabehandlung, Varroa-
konzept für Honigbienen und
Einfütterung

Samstag, 15.06.24

- 1501** 13:30 Kirchenführung St. Kastulus

Samstag, 29.06.24

- 1506** 14:00 Stalag VII A – Führung

Juli 2024

Donnerstag, 04.07.24

- 1304** 19:00 Online: ETFs (Exchange
Traded Funds) Einführung

Donnerstag, 11.07.24

- 1305** 19:00 Online: ETFs (Exchange
Traded Funds) Vertiefung



**Beruf und
Karriere**

- 2000** n. Vereinb. Bewerbungstraining
2001 n. Vereinb. Bewerbungstraining für
Berufseinsteiger

März 2024

Samstag, 02.03.24

- 2300** 10:00 Smartphone – Alles
klar?! Sprechstunde für
fSmartphone, Tablet & Co. NEU

Dienstag, 05.03.24

- 2100** 18:30 Finanzbuchführung (1)
2101 18:30 Finanzbuchführung (2)
2103 18:30 Finanzbuchführung (3) –
DATEV
2110 18:30 Lohn und Gehalt (1)
2111 18:30 Lohn und Gehalt (2)
2120 18:30 Einnahmen-Überschuss-
rechnung (EÜR)
2121 18:30 Kosten- und Leistungs-
rechnung
2122 18:30 Finanzwirtschaft
2123 18:30 Bilanzierung
2124 18:30 Controlling
2125 18:30 Betriebliche Steuerpraxis
2126 18:30 Personalwirtschaft

Samstag, 16.03.24

- 2201** 09:00 EXCEL Grundlagen für Anfänger
2304 14:30 Die Welt der Apps – holen Sie
mehr raus, aus Ihrem
Smartphone/Tablet

Dienstag, 19.03.24

- 2113** 18:30 Lohn und Gehalt (3) DATEV

Freitag, 22.03.24

- 2003** 15:00 Plötzlich Führungskraft –
Modul 1: Erfolgsmanagement

April 2024

Dienstag, 09.04.24

- 2502** 11:00 KI – Future Skills:
Exploring ChatGPT,
Prompting für Einsteiger NEU

Donnerstag, 11.04.24

- 2002** 18:30 Bewerben im Zeitalter
der künstlichen Intelligenz NEU
2007 19:00 Mit emotionaler Gesprächs-
führung leichter ans Ziel

Freitag, 12.04.24

- 2550** 18:00 Projektmanagement nach
GPM/IPMA

Samstag, 13.04.24

- 2200** 09:00 WORD Grundlagen für
Anfänger
2250 13:30 Audacity – Recording und
professionelle Audiobearbei-
tung kostenlos

Sonntag, 14.04.24

- 2252** 14:30 Webseiten erstellen ganz
ohne Programmierkenntnisse

Dienstag, 16.04.24

- 2254** 18:00 Aufbau eines eigenen
YouTube-Kanals



Termine

Freitag, 19.04.24

2500 18:00 ChatGPT – Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand

Samstag, 20.04.24

2251 14:00 Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Freitag, 27.04.24

2004 09:00 Plötzlich Führungskraft – Modul 2: Change Management

2010 09:00 Richtig kommunizieren – mehr als Rhetorik 

2301 10:00 Smartphone – Alles klar?! Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co. 

Mai 2024

Donnerstag, 02.05.24

2008 19:00 Die Kraft der Sprache – Die Magie der positiven Formulierung

Samstag, 04.05.24

2202 09:00 EXCEL Grundlagen für Anfänger

Sonntag, 05.05.24

2503 18:30 Cloud Computing – Was ist das eigentlich? 

Montag, 06.05.24

2501 19:00 ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte

Sonntag, 12.05.24

2204 18:30 Microsoft 365 – Eine Einführung

Juni 2024

Dienstag, 04.06.24

2009 19:00 Feel Good Manager 

Donnerstag, 06.06.24

2400 18:30 Von der Idee zum PC – Notebooks & PCs aufrüsten oder selbst bauen leicht gemacht

Samstag, 08.06.24

2303 10:30 Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets 

2305 14:30 Apple IOS versus Windows – und die Apple Welt verstehen lernen

Samstag, 15.06.24

2203 09:00 EXCEL für Fortgeschrittene

Dienstag, 18.06.24

2006 18:00 Schluss mit Grübeln – das Gedankenkarussell stoppen 

Samstag, 22.06.24

2302 10:00 Smartphone – Alles klar?! Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co. 

Samstag, 29.06.24

2253 14:30 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Juli 2024

Samstag, 06.07.24

2005 09:00 Plötzlich Führungskraft – Modul 3: Situationsgerechtes Führen

Freitag, 12.07.24

2551 18:00 Prüfungsvorbereitung für das Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM) 

Sonntag, 14.07.24

2306 14:30 Tablet statt PC oder Laptop?



Sprachen

Februar 2024

Montag, 19.02.24

3305 08:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 7 + leichte Lektüre für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

3306 09:00 Con piacere nuovo, A1 – Wiederholungskurs für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

3311 10:00 Un corso per rinfrescare l'italiano für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

330 11:15 Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

3312 12:00 Un corso per rinfrescare l'italiano für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

3300 16:15 Allegro nuovo A1, ab Lektion 3/4 für Anfänger:innen mit wenigen Vorkenntnissen

3309 17:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 + Lektüre für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

3307 18:00 Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7 + Lektüre für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

3310 19:00 Nuovo magari B2, ab Lektion 1 + Lektüre für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

3308 20:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 + Lektüre für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Donnerstag, 22.02.24

310 18:00 Einstufungsberatung für Englischkurse

Freitag, 23.02.24

3301 14:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 3/4 Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

3304 15:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 6 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

3313 16:00 Un corso per rinfrescare l'italiano für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

3100 17:00 Einstufungsberatung für Englischkurse

3314 17:00 Un corso per rinfrescare l'italiano für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

Dienstag, 27.02.24

3507 18:30 Conversación, lecturas y repaso de gramática für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Donnerstag, 29.02.24

3302 10:30 Italienisch für Anfänger:innen mit einfachen Vorkenntnissen (A1)

3303 09:00 Italienisch für Weiterlernende und Wiedereinsteigende für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1)

3120 09:00 Good morning – 9 o'clock talk (B2/C1) Conversation course for advanced learners

3111 10:30 Englisch mit Zeit und Muße für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen auf B1-Niveau

3512 19:30 Con gusto nuevo B2, ab Lektion 11 + Conversación, lecturas y repaso de las estructuras gramaticales für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B2)

März 2024

Freitag, 01.03.24

3500 09:00 Spanisch für Anfänger:innen für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

3502 18:30 Con gusto nuevo A2 ab Lektion 1 für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Montag, 04.03.24

3109 09:00 Great B1 (2nd Edition)

3201 09:00 Französisch On y va! Band A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

3104 18:00 English Network Now A2.2 ab Unit 1 für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

3204 19:00 Französisch Auffrischung und Konversation für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

3511 19:00 El curso en vivo für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Dienstag, 05.03.24

3102 09:00 Let's Enjoy English A1.2 (augmented) Englisch für den Alltag mit geringen Vorkenntnissen

3205 10:15 On s'intéresse à tout en français! Vous aussi? für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

3114 18:30 In Conversation – online Book and conversation course at intermediate level (B1/B2)

3110 19:30 In Conversation – Niveau B1 Konversationskurs auf mittlerem Niveau

3101 18:00 Key A.1 ab Unit 6 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen



3202 19:00 Französisch auf Niveaustufe A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 06.03.24

3620 15:00 Koreanisch für Anfänger*innen – Online
3650 19:00 Ungarisch für den Urlaub

Donnerstag, 07.03.24

3116 09:00 In Conversation I – A mix of interesting topics to talk about Book and conversation course at intermediate level (B1/B2)
3122 19:00 Let's keep talking! A conversation course for upper intermediate and above

Samstag, 09.03.24

3642 19:00 Türkisch für Fortgeschrittene (A2), ab Lektion 3 für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sonntag, 17.03.24

3644 09:00 Konuşma kulübü – Türkisch Konversation (A1)
3641 10:30 Türkisch – Lektürekurs (A1) für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

April 2024

Freitag, 12.04.24

3610 16:30 Deutsche Gebärdensprache Teil II Fortsetzungskurs

Mai 2024

Freitag, 03.05.24

3640 18:00 Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Anfänger:innen ab Lektion 3



Deutsch & Integration

Februar 2024

Mittwoch, 21.02.24

304E74 18:00 Integrationskurs (Basismodul 3), Kurs Nr. 74 – am Abend

Freitag, 23.02.24

304H78 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1, Kurs Nr. 78 – Prüfung

Montag, 26.02.24

304A81 08:30 Integrationskurs (Basismodul 1), Kurs Nr. 81 – am Vormittag
304C76 09:00 Integrationskurs (Basismodul 3), Kurs Nr. 76 – am Vormittag

März 2024

Dienstag, 05.03.24

304G72 18:00 Orientierungskurs Kurs Nr. 72 – am Abend

Samstag, 09.03.24

304H72 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1, Kurs Nr. 72 – Prüfung

Dienstag, 12.03.24

304B80 13:30 Integrationskurs (Basismodul 2), Kurs Nr. 80 – am Nachmittag

Dienstag, 19.03.24

301D77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 4), Kurs Nr. 77 – am Vormittag
304B79 18:00 Integrationskurs (Basismodul 2), Kurs Nr. 79 – am Abend

Samstag, 23.03.24

304H75 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1, Kurs Nr. 75 – Prüfung

Montag, 25.03.24

305P19 08:30 DTB – Deutschtest für den Beruf B2, Prüfung Sprachniveau B2

April 2024

Montag, 08.04.24

304G75 08:30 Orientierungskurs, Kurs Nr. 75 – am Vormittag
305K20 08:30 Berufsbezogener Sprachkurs mit Zielsprachniveau B2 (500 UE)

Montag, 15.04.24

304B81 08:30 Integrationskurs (Basismodul 2), Kurs Nr. 81 – am Vormittag
304D76 09:00 Integrationskurs (Aufbaumodul 1), Kurs Nr. 76 – am Vormittag

Mittwoch, 24.04.24

3071 14:00 Einbürgerungstest

Freitag, 26.04.24

3065 18:30 Deutsch als Zweitsprache – C1, Teil 5 – am Abend

Samstag, 27.04.24

305P18 08:30 DTB – Deutschtest für den Beruf B2, Prüfung Sprachniveau B2
304F74 18:00 Integrationskurs (Aufbaumodul 3), Kurs Nr. 74 – am Abend

Dienstag, 30.04.24

301E77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 5), Kurs Nr. 77 – am Vormittag

Mai 2024

Montag, 13.05.24

304C80 13:30 Integrationskurs (Basismodul 3) Kurs Nr. 80 – am Nachmittag

Mittwoch, 15.05.24

304I75 09:00 Test Leben in Deutschland, Kurs Nr. 75

Freitag, 17.05.24

304I72 18:00 Test Leben in Deutschland, Kurs Nr. 72

September 2024

Montag, 03.06.24

304A83 08:30 Integrationskurs (Basismodul 1), Kurs Nr. 83 – am Vormittag
305K21 18:00 Berufsbezogener Sprachkurs mit Zielsprachniveau B2, (500 UE)

Dienstag, 04.06.24

304A82 18:00 Integrationskurs (Basismodul 1), Kurs Nr. 82 – am Abend

Mittwoch, 05.06.24

304C81 08:30 Integrationskurs (Basismodul 3), Kurs Nr. 80 – am Vormittag

Donnerstag, 06.06.24

304E76 09:00 Integrationskurs (Aufbaumodul 2), Kurs Nr. 76 – am Vormittag

Donnerstag, 13.06.24

301F77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 6), Kurs Nr. 77 – am Vormittag

Freitag, 14.06.24

304C79 18:00 Integrationskurs (Basismodul 3), Kurs Nr. 79 – am Abend

Samstag, 29.06.24

304H 08:00 Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1

Mittwoch, 26.06.24

3072 14:00 Einbürgerungstest

Juli 2024

Freitag, 08.07.24

304B83 08:30 Integrationskurs (Basismodul 2), Kurs Nr. 83 – am Vormittag

Dienstag, 09.07.24

304D80 13:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 1), Kurs Nr. 80 – am Nachmittag

Mittwoch, 10.07.24

304D81 08:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 1), Kurs Nr. 81 – am Vormittag

Donnerstag, 11.07.24

301G77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 7), Kurs Nr. 77 – am Vormittag
304F76 09:00 Integrationskurs (Aufbaumodul 3), Kurs Nr. 76 – am Vormittag

Samstag, 13.07.24

304H74 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2_B1, Kurs Nr. 74 – Prüfung

Mittwoch, 24.07.24

304G74 18:00 Orientierungskurs Kurs Nr. 74 – am Abend



Termine

September 2024

Dienstag, 10.09.24

304B82 18:00 Integrationskurs
(Basismodul 2), Kurs Nr. 82 –
am Abend

Dienstag, 24.09.24

304D79 18:00 Integrationskurs
(Aufbaumodul 1), Kurs Nr. 79
– am Abend

Mittwoch, 25.09.24

304C83 08:30 Integrationskurs
(Basismodul 3), Kurs Nr. 83 –
am Vormittag

Donnerstag, 26.09.24

304E+87 08:30 Integrationskurs
(Aufbaumodul 2), Kurs Nr. 81
– am Vormittag

Freitag, 27.09.24

304G76 09:00 Orientierungskurs
Kurs Nr. 76 – am Vormittag



Gesundheit und Fitness

Februar 2024

Freitag, 09.02.24

4021 18:30 Yin-Yoga – Workshop

Montag, 19.02.24

4305 09:00 Gesunder Rücken – Wirbel-
säulengymnastik – Yin Yoga
4306 10:15 Gesunder Rücken – Wirbel-
säulengymnastik – Yin Yoga

Dienstag, 20.02.24

4312 09:00 Gesundheitsgymnastik für
Senioren – locker vom
Hocker

Mittwoch, 21.02.24

4315 09:30 Beweglich bis ins hohe NEU
Alter, mit der Liebscher und
Bracht Bewegungstherapie

Samstag, 24.02.24

4410A 12:15 Standard und
Lateinamerikanische Tänze I
4412 12:15 Crashkurs Hochzeitswalzer
(2 Termine)
4411A 14:00 Disco Fox I

Montag, 26.02.24

4420 17:30 Ballett für Erwachsene und
Jugendliche (Anfänger:innen
und Wiedereinsteiger:innen)
4340 19:00 Full Body Workout

Dienstag, 27.02.24

4334 08:30 Wake-up – Step, für
Fortgeschrittene
4325 09:20 Pilates & Co
4313 10:15 Yin Yoga auf und mit dem
Stuhl – für Frauen und Männer
4055 18:30 QiGong – Kraft und Energie
für den Alltag
4337A 19:15 Bauch-Beine-Po Party

Mittwoch, 28.02.24

4338 19:30 Bauch-Beine-Po Party

4220 19:00 Wenn die Speiseröhre brennt
– so behandelt die moderne
Medizin die Refluxerkrankung

Donnerstag, 29.02.24

4056 08:30 QiGong – Kraft und Energie
für den Alltag
4320 09:15 Pilates
4323 10:30 Pilates & Faszien
4057 17:40 QiGong – Kraft und Energie
für den Alltag
4333 17:45 Barre Workout
4058 18:45 Stilles QiGong

März 2024

Freitag, 01.03.24

4301 08:30 Rücken & Gelenke in Balance
4302 09:45 Rücken & Gelenke in Balance

Samstag, 02.03.24

4200 09:30 Selbstcoaching für die per-
sönliche Entwicklung

Montag, 04.03.24

4201 10:00 Einführung in das NEU
Intervallfasten
4010 19:00 Chanten – Heilsames Singen
4405 19:00 Orientalischer Tanz –
Mittelstufe

Dienstag, 05.03.24

4024 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt
Faszien
4321 17:00 Pilates
4322 18:00 Pilates
4300 18:15 Rücken & Gelenke in Balance
4032 19:30 Vit Yoga
4307 19:30 Rückenfit – Rückenkräftigung

Mittwoch, 06.03.24

4040 10:00 Taiji mit Musik – Ruhig NEU
munter werden am Vormittag
4025 16:30 Hatha-Yoga
4026 18:00 Hatha-Yoga
4027 19:45 Hatha-Yoga

Donnerstag, 07.03.24

4400 19:00 Zumba® –
am Donnerstagabend

Freitag, 08.03.24

4401 10:00 Zumba® – am Freitagmorgen
4402 19:00 Zumba® – am Freitagabend

Samstag, 09.03.24

4202 09:30 Die Superkraft Resilienz NEU

Sonntag, 10.03.24

4000 19:00 Autogenes Training am
Sonntagabend, Eine einfache
zu erlernende und wirksame
Entspannungsmethode

Montag, 11.03.24

4003 19:30 Wege zur Entspannung – Ich
bin in meiner Mitte, Ein Kurs
mit Autogenem Training,
Fantasiereisen, Körper-,
Bewegungs- und Atemübungen

Dienstag, 12.03.24

4053 18:00 QiGong Shibashi – 18 fache
Übungsreihe
4203 18:30 Ernährung bei/trotz Demenz,
Mit allen Sinnen genießen

Mittwoch, 13.03.24

4054 18:00 QiGong – die 8 Brokate

Donnerstag, 14.03.24

4005 09:30 Entspannung mit Klangschalen

Freitag, 15.03.24

4022 18:30 Yin-Yoga – Workshop

Freitag, 16.03.24

4004A 10:00 Entspannt am Wochenende –
Wohlfühltag, Schenke dir eine
kleine Auszeit und erneuere
deine Kräfte

Freitag, 22.03.24

4100 17:00 Schminkschule

Mittwoch, 27.03.24

4343 18:00 Bodyweight Training
4031 19:15 Faszienyoga

April 2024

Montag, 08.04.24

4030A 10:00 Entspannung und NEU
sanfte Bewegung in der
Schwangerschaft, mit
Übungen aus dem Yoga
4030 18:30 Entspannung und NEU
sanfte Bewegung in der
Schwangerschaft, mit
Übungen aus dem Yoga

Mittwoch, 10.04.24

4008 10:00 Der Flirt mit dem Jetzt, NEU
Ein etwas anderer Meditati-
onskurs

Donnerstag, 11.04.24

4204 19:00 Online: Nahrungsergänzungs-
mittel – Nutzen und Risiken

Samstag, 13.04.24

4004B 10:00 Entspannt am Wochenende –
Wohlfühltag, Schenke dir eine
kleine Auszeit und
erneuere deine Kräfte
4413 11:15 Crashkurs Hochzeitswalzer
(4 Termine)
4410B 12:15 Standard und
Lateinamerikanische Tänze II
4411B 14:00 Disco Fox II

Dienstag, 16.04.24

4006 19:45 Klangenergetik – Klangreise,
Eine Auszeit zum Wohlfühlen,
Entspannen und Regenerieren.

Freitag, 17.04.24

4221 19:00 Die Radiofrequenzablation:
Neues Therapieverfahren bei
Schilddrüsenknoten

Samstag, 20.04.24

4007 14:30 Waldbaden: Achtsamkeit und
Naturerleben, Schenke dir
eine kleine Auszeit und erneu-
ere deine Verbundenheit mit
der Natur

Mai 2024

Samstag, 04.05.24

4004C 10:00 Entspannt am Wochenende –
Wohlfühltag, Schenke dir eine
kleine Auszeit und
erneuere deine Kräfte

Mittwoch, 08.05.24

4222 19:00 Brustkrebs – Wichtige
Fortschritte zur erfolgreichen
Behandlung

**Mittwoch, 15.05.24**

4205 19:00 Workshop: Feindbilder Wie geht der Mensch mit seinen Feinden um?

Donnerstag, 16.05.24

4101 17:00 Schminkschule

Mittwoch, 29.05.24

4502 18:00 Asiatische Küche

Juni 2024

Dienstag, 04.06.24

4337B 19:15 Bauch-Beine-Po Party

Mittwoch, 05.06.24

4343A 18:00 Bodyweight Training

4031A 19:15 Faszienyoga

Donnerstag, 06.06.24

4400A 19:00 Zumba® – am Donnerstagabend

Freitag, 07.06.24

4401A 10:00 Zumba® – am Freitagmorgen

4402A 19:00 Zumba® – am Freitagabend

Samstag, 08.06.24

4007A 14:30 Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben, Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Verbundenheit mit der Natur

Dienstag, 11.06.24

4501 18:00 Die indische Küche – einfach lecker

Mittwoch, 19.06.24

4223 19:00 Zystische Veränderungen der Bauchspeicheldrüse?, Immer gutartig? Wann operieren?

Juli 2024

Montag, 01.07.24

4305A 09:00 Sommerkurs: Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga

4306A 10:15 Sommerkurs: Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga

Dienstag, 02.07.24

4312A 09:00 Sommerkurs: Gesundheitsgymnastik für Senioren – locker vom Hocker

4024A 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien – Sommerkurs

4313A 10:15 Sommerkurs: Yin Yoga auf und mit dem Stuhl – für Frauen und Männer

Mittwoch, 03.07.24

4025A 16:30 Hatha-Yoga – Sommerkurs

4026A 18:00 Hatha-Yoga – Sommerkurs

4027A 19:45 Hatha-Yoga – Sommerkurs

Donnerstag, 04.07.24

4503 18:00 Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

Freitag, 05.07.24

4303 09:00 Rücken & Gelenke in Balance – Sommerkurs Spezial I

Samstag, 06.07.24

4007B 14:30 Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben, Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Verbundenheit mit der Natur

August 2024

Freitag, 23.08.24

4304 09:00 Rücken & Gelenke in Balance – Sommerkurs Spezial II

**Kultur und Gestalten**

Januar 2024

Dienstag, 16.01.24

5415-1 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 1, für Anfänger und Fortgeschrittene

Februar 2024

Dienstag, 20.02.24

5415-2 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 2, für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 28.02.24

5414-1 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

März 2024

Samstag, 02.03.24

5302 08:00 Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag – für Anfänger und Fortgeschrittene

5401-1 10:00 Aquarellmalen, für Anfänger und Fortgeschrittene, Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Dienstag, 05.03.24

5413 18:30 Fotostammtisch der Motivfänger Isar/Amper

Donnerstag, 07.03.24

5301 14:00 Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining, Halbjahres- und Schnupperunterricht

5404 19:00 Die Lombardischen Versalien, Kalligrafie für Einsteiger

Dienstag, 12.03.24

5403 19:00 Ungewöhnliche Schachteln als Geschenke basteln

Mittwoch, 13.03.24

5203 19:00 Literatur zum Anfassen, Lesekreis: 50 Jahre VHS Moosburg – Für jedes Jahrzehnt ein Buch

Donnerstag, 14.03.24

5300 13:00 Klassisches Klavier – Einzelunterricht für Erwachsene

Samstag, 16.03.24

5408-1 09:00 Schmieden für Anfänger

Sonntag, 17.03.24

5409-1 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

April 2024

Samstag, 06.04.24

5408-2 09:00 Schmieden für Fortgeschrittene

Dienstag, 09.04.24

5415-3 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 3 für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonntag, 14.04.24

5101A 14:00 Führung durch die Ausstellung „Joseph Mader – Ein Leben für die Malerei“

Dienstag, 16.04.24

5410 18:00 Grundlagen der digitalen Fotografie

Samstag, 20.04.24

5409-2 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Sonntag, 21.04.24

5304 17:00 Konzert: Klassische Meisterklänge mit Christoph Goldstein und Johannes Beham

Mittwoch, 24.04.24

5414-2 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2

Sonntag, 28.04.24

5200 19:00 Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt

Mai 2024

Samstag, 04.05.24

5402 14:00 Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

5305 20:00 Konzert: „Spelunkenlieder – Wenn es Nacht wird an der Isar“ von Lewi, Waldenfels & Reiserer

Freitag, 10.05.24

5205 19:00 Lesung von Stefan Maier: Held*innen des Alltags

Sonntag, 12.05.24

5101B 14:00 Führung durch die Ausstellung „Joseph Mader – Ein Leben für die Malerei“

Juni 2024

Dienstag, 04.06.24

5415-4 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 4 für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonntag, 09.06.24

5409-3 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene



Termine

5401-2 10:00 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene, Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Dienstag, 11.06.24

5411 18:00 Grundlagen Landschaftsfotografie

Mittwoch, 19.06.24

5414-3 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3

Juli 2024

Dienstag, 02.07.24

5415-5 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 5 für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag, 06.07.24

5409-4 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene



Die junge vhs

Februar 2024

Samstag, 03.02.24

6301 10:00 Eltern und Kinder kochen zusammen, Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Montag, 26.02.24

6215 15:00 Ballett für Fortgeschrittene von 4 – 7 Jahren

6216 16:00 Ballett für Fortgeschrittene von 7–12 Jahren

Donnerstag, 29.02.24

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

März 2024

Samstag, 02.03.24

6100 09:30 Learning English in a fun way, Englisch für Kinder von 4 – 6 Jahren

6303 10:00 Kochkurs für junge Leute (11–18 Jahre)

6101 10:30 Learning English in a fun way, Englisch für Kinder von 6 – 8 Jahren

6300A 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs, Kochkurs mit Kindern ab 7–12 Jahren

Dienstag, 05.03.24

6200 15:30 Yoga für Kinder (5 – 8 Jahre), Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

6201 16:45 Yoga für Kinder (9 – 12 Jahre), Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

6202 18:00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

Mittwoch, 06.03.24

6217 14:30 Zumba® Kids junior von 5 – 8 Jahren

6218 15:30 Zumba® Kids von 7–9 Jahren

Freitag, 15.03.24

6000 15:30 Kinder UNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule

Samstag, 16.03.24

6009 15:00 Osterschatzsuche, Naturerkundung für 3- bis 10-jährige Kinder mit ihren Eltern

Dienstag, 19.03.24

6001 15:30 Puppentheater – Dornröschen ab 3 Jahren

Freitag, 22.03.24

6010 09:00 Ostereiersuche mit Osterfrühstück für Familien mit Kindern von 1,5 – 3 Jahren

Samstag, 23.03.24

6011 09:00 Ostereiersuche mit Osterfrühstück für Familien mit Kindern von 3 – 6 Jahren

April 2024

Donnerstag, 18.04.24

6401 15:30 Upcycling – Wir nähen einen Turnbeutel aus Jeans oder Stoffresten für Kinder und Jugendliche von 8 – 15 Jahren

Dienstag, 23.04.24

6012 09:00 Wir besuchen die Bauernhöfe für Familien mit Kindern von 1,5 – 4 Jahren

Montag, 29.04.24

6400 16:30 Malkurs für Kinder von 9 – 13 Jahren

Mai 2024

Dienstag, 07.05.24

6200A 15:30 Yoga für Kinder (5 – 8 Jahre), Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

6201A 16:45 Yoga für Kinder (9 – 12 Jahre), Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

6202A 18:00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

Samstag, 11.05.24

6005 09:30 Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse)

6006 13:30 Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“ (3. und 4. Klasse)

Samstag, 18.05.24

6302 10:00 Eltern und Kinder kochen zusammen, Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

6300B 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs, Kochkurs mit Kindern ab 7 – 12 Jahren

Juni 2024

Mittwoch, 05.06.24

6217A 14:30 Zumba® Kids junior von 5 – 8 Jahren

6218A 15:30 Zumba® Kids von 7 – 9 Jahren

Samstag, 08.06.24

6304 10:00 Kochkurs für junge Leute (11–18 Jahre)

6300C 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs, Kochkurs mit Kindern ab 7 – 12 Jahren

Dienstag, 25.06.24

6012A 09:00 Wir besuchen die Bauernhöfe für Familien mit Kindern von 1,5 – 4 Jahren

Mittwoch, 26.06.24

6012B 09:00 Wir besuchen die Bauernhöfe für Familien mit Kindern von 1,5 – 4 Jahren



vhs Au i.d. Hallertau

Januar 2024

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
- A4300** 20:00 Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Mittwoch, 10.01.24

- 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

- A4240** 10:00 Aktivierungsgruppe Geist und Körper für ältere Menschen und deren Angehörige Sport und Bewegung trotz(t) Demenz NEU
- A4301** 18:30 Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus
- A5106** 19:00 Schnitzen II

Mittwoch, 17.01.24

- A3107** 16:30 Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation)

Mittwoch, 31.01.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

Februar 2024

Freitag, 04.02.24

- A6402** 09:30 Selbstbehauptungskurs Bambini „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse) NEU
- A6403** 13:30 Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“ (3. und 4. Klasse) NEU

Samstag, 10.02.24

- A6152A** 10:00 Englisch für Kinder – 5. Jahrgangsstufe – Kombi-Kurs Teil 2 NEU

Mittwoch, 28.02.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

März 2024

- A2004** n.V. Das Internet souverän und sicher nutzen inklusive Windows-10 Basics (für Erwachsene)

- A2005** n.V. Word Grundlagen 2019 für Erwachsene ohne Vorkenntnisse – Leicht und praxisnah
- A3056** n.V. Deutsch als Fremdsprache für den Beruf

Samstag, 02.03.24

- A4230** 14:00 Alltagshelfer aus dem Qigong

Samstag, 09.03.24

- A4221** 15:00 Meditativer Tanz

Dienstag, 12.03.24

- A1101** 17:00 Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Mittwoch, 20.03.24

- A6153** 17:00 Englisch – Speaking – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

Donnerstag, 21.03.24

- A4240A** 10:00 Aktivierungsgruppe Geist und Körper für ältere Menschen und deren Angehörige Sport und Bewegung trotz(t) Demenz NEU

Mittwoch, 27.03.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

April 2024

Montag, 08.04.24

- A3100** 16:00 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)
- A6305** 16:00 Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre
- 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, 09.04.24

- 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
- A5120** 19:00 Nähkurs für Anfänger Nähmaschinen-Führerschein NEU

Mittwoch, 10.04.24

- A6106** 16:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- A6107** 17:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- A3003** 17:30 Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!
- A6108** 18:00 Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Freitag, 12.04.24

- A4101** 09:30 Verbundene Tiefenatmung NEU

Mittwoch, 17.04.24

- A3106** 16:00 Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation)
- A4152** 19:00 Vortrag: Trager® – die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA) NEU

Mittwoch, 24.04.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

Samstag, 27.04.24

- A4153** 09:00 Trager® Intro Tag NEU

Mai 2024

Samstag, 04.05.24

- A1001** 15:00 Kräuter- und Sträucherführung im Wildkräutergarten

Mittwoch, 08.05.24

- A4150** 19:00 Vortrag: MENTASTICS® NEU

Samstag, 11.05.24

- A6150** 10:00 Englische Grammatik von A – Z – Kompaktkurs

Mittwoch, 15.05.24

- A4151** 19:00 MENTASTICS® NEU

Mittwoch, 29.05.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

Juni 2024

Dienstag, 04.06.24

- A5122** 19:00 Aufbau-Nähkurs – Mein individuelles Kleidungsstück NEU

Freitag, 07.06.24

- A4102** 09:30 Energieatmung NEU

Donnerstag, 13.06.24

- A4240B** 10:00 Aktivierungsgruppe Geist und Körper für ältere Menschen und deren Angehörige Sport und Bewegung trotz(t) Demenz NEU

Mittwoch, 26.06.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

Juli 2024

Mittwoch, 03.07.24

- A6154** 17:30 Englische Grammatik – Kompaktkurs Wiederholung 8. Klasse

Mittwoch, 31.07.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

August 2024

Mittwoch, 28.08.24

- A1150** 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

Donnerstag, 29.08.24

- A4240C** 10:00 Aktivierungsgruppe Geist und Körper für ältere Menschen und deren Angehörige Sport und Bewegung trotz(t) Demenz NEU



Termine



vhs
Nandlstadt

Februar 2024

Donnerstag, 22.02.2024

3302 18:00-19:30 Englisch für Fortgeschrittene

März 2024

Montag, 04.03.2024

4020 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch
4023 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind
4026 11:10-12:10 Flow Yoga

Mittwoch, 06.03.2024

6610 15:00-15:45 Zumba® kids junior
6613 16:00-17:00 Zumba® kids
4030 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch
5030 19:00-21:00 Nähmaschinen-Führerschein

Freitag, 08.03.2024

6600 16:15-17:00 Zumbini®

Montag, 11.03.2024

4040 18:30-19:30 Zumba®-Time

Dienstag, 12.03.2024

4400 18:00-19:00 Fit Mix
4403 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit!
5020 19:00-21:00 Aquarellmalerei

Samstag, 16.03.2024

5031 10:00-15:00 Overlock-Crashkurs

Mittwoch, 27.03.2024

7400 13:30-15:30 Ponyhof Bauer – Ponyparcours

April 2024

Freitag, 05.04.2024

7501 10:15-12:15 WIESER Erlebnisbauernhof – Ein Vormittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

Dienstag, 09.04.2024

3306 17:00-18:30 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag, 11.04.2024

4200 08:30-09:30 Qigong – über Bewegung in die Ruhe
4100 18:00-19:00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4101 19:00-20:00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

Mai 2024

Samstag, 04.05.2024

5032 10:00-14:00 Hallo Reißverschluss

Dienstag, 07.05.2024

4401 18:00-19:00 Fit Mix II
4404 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II

Mittwoch, 08.05.2024

6611 15:00-15:45 Zumba® kids junior II
6614 16:00-17:00 Zumba® kids II

Mittwoch, 15.05.2024

1006 18:00-20:00 Vortrag: Umgang mit Trauernden – Die eigene Trauer verstehen

Dienstag, 21.05.2024

7402 11:00-13:00 Ponyhof Bauer – Schnupperreiten

Freitag, 31.05.2024

7502 10:15-12:15 WIESER Erlebnisbauernhof – Ein Vormittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

Juni 2024

Montag, 03.06.2024

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
4041 18:30-19:30 Zumba®-Time II

Dienstag, 04.06.2024

5021 19:00-21:00 Aquarellmalerei II

Mittwoch, 05.06.2024

4031 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch II
5033 19:00-21:00 Hier fängt der Näh-Spaß erst richtig an

Freitag, 07.06.2024

6601 16:15-17:00 Zumbini® II

Sonntag, 16.06.2024

4450 10:00-12:00 Gute Lang-Läufer werden im Sommer gemacht

Mittwoch, 26.06.2024

6612 15:00-15:45 Zumba® kids junior III
6615 16:00-17:00 Zumba® kids III



vhs
Zolling

Fenruar 2024

Donnerstag, 22.02.24

Z440A 08:45 QiGong – Pflege der Lebensenergie
Z460 10:00 PILATES in Wolfersdorf – gesund und beweglich
Z441A 10:30 QiGong – Pflege der Lebensenergie
Z468 17:30 PILATES in Zolling

Montag, 26.02.24

Z220 18:00 Erste Schritte am Computer – Basiswissen für Anfänger
Z466A 18:30 PILATES in Attenkirchen
Z478A 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

Dienstag, 27.02.24

Z462 08:30 PILATES in Wolfersdorf
Z442 19:00 QiGong – Heilsame Bewegung in Attenkirchen

Mittwoch, 28.02.24

Z446A 08:30 Yogalates in Attenkirchen
Z403 18:00 Raus aus dem Hamsterrad – Hin zu mehr Gelassenheit

Donnerstag, 29.02.24

Z570 4:00 Geige in Zolling, Halbjahreskurs
Z561 17:45 Klavier für Anfänger in Attenkirchen, Halbjahreskurs
Z464 18:00 PILATES in Wolfersdorf
Z470 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf
Z599 19:30 „Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel – Chor der vhs

März 2024

Freitag, 01.03.24

Z410 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag
Z400 18:30 Einführungsabend für die Fastenwoche vom 9.–16.3.24

Montag, 04.03.24

Z550 12:00 Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene, Halbjahreskurs
Z456 17:00 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht
Z626 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
Z480 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 05.03.24

Z554 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene, Halbjahreskurs
Z312 09:00 9 o'clock morning talk – learning by talking (B2/C1)
Z414 10:30 Mit Taiji sich ruhig und gesund bewegen
Z310 10:45 A new start – Refresher (A1/A2)
Z623A 15:30 Kindertanz in Zolling 3–5 Jährige

Mittwoch, 06.03.24

Z311 09:00 English Refresher (A2/B1)
Z457A 10:15 Fit dank Baby in Attenkirchen



- Z444** 17:30 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
- Z445** 19:15 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 07.03.24

- Z452** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
- Z458** 10:10 Fit mit Baby/ Kind
- Z413** 18:30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Freitag, 08.03.24

- Z447A** 08:30 Yogalates in Wolfersdorf
- Z472A** 10:15 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf
- Z560** 13:30 Klavier für Anfänger in Zolling, Halbjahreskurs

Samstag, 09.03.24

- Z401** 08:30 Fit mit Fasten – Begleitete Fastenwoche

Montag, 11.03.24

- Z221** 18:00 Einführung in Microsoft-Office
- Z412** 19:30 Tönen mit harmonisierenden Frequenzen

Donnerstag, 14.03.24

- Z340** 16:00 Spanisch für Anfänger – Impresiones A1 ab Lektion 4

Freitag, 15.03.24

- Z431** 07:30 Nordic Walking für Einsteiger in Haag
- Z415** 18:30 Klangschaalen mit progressiver Muskelentspannung

Dienstag, 19.03.24

- Z160** 18:00 Erst abends fällt mir die passende Antwort ein ! – Schlagfertigkeit spielerisch lernen

April 2024

Sonntag, 07.04.24

- Z111** 04:30 Sonnenaufgangswanderung in Haag

Montag, 08.04.24

- Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen

Dienstag, 09.04.24

- Z432** 09:00 Mama/Papa – Baby – Outdoor – Kurs
- Z624** 15:00 Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren in Wolfersdorf
- Z625** 16:00 Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren in Wolfersdorf

Z222W1 18:00 WORD Grundlagen

- Z416** 19:00 Verbundene Tiefenatmung

Mittwoch, 10.04.24

- Z443** 09:00 Hatha-Yoga am Vormittag

Donnerstag, 11.04.24

- Z405** 20:15 Alternative Schmerztherapie und Narben-Entstörung mit der Akkupunktur-Massage nach Penzel (APM)

Freitag, 19.04.24

- Z402** 17:00 Workshop: Stress? Resilienz?

Samstag, 20.04.24

- Z430** 08:30 Nordic Cross Skating

Dienstag, 23.04.24

- Z222W2** 18:00 WORD Aufbaukurs

Freitag, 26.04.24

- Z501** 18:00 Asiatische Küche

Sonntag, 28.04.24

- Z110** 09:30 Frühjahrskur mit Wildkräutern

Dienstag, 30.04.24

- Z226** 18:00 PowerPoint Präsentationen für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Mai 2024

Montag, 06.05.24

- Z627** 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
- Z446** 19:00 Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Dienstag, 07.05.24

- Z161** 18:00 NEIN ist ein ganzer SATZ – Grenzen setzen und nein sagen lernen
- Z450** 18:00 Rücken Fit
- Z500** 18:00 Kulinarische Reise durch Indien

Mittwoch, 08.05.24

- Z620** 15:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 3 – 4 Jahren
- Z621** 16:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 5 – 6 Jahren
- Z622** 17:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 7 – 8 Jahren

Dienstag, 14.05.24

- Z227** 18:00 Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Juni 2024

Montag, 03.06.24

- Z223E2** 18:00 EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene
- Z466B** 18:30 PILATES in Attenkirchen
- Z478B** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen
- Z481** 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 04.06.24

- Z623B** 15:30 Kindertanz in Zolling für Kinder von 3 – 5 Jahren
- Z228** 18:00 Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets
- Z100** 20:00 Verben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 05.06.24

- Z446B** 08:30 Yogalates in Attenkirchen
- Z457B** 10:15 Fit dank Baby in Attenkirchen

Donnerstag, 06.06.24

- 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“

Freitag, 07.06.24

- Z447B** 08:30 Yogalates in Wolfersdorf
- Z472B** 10:15 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

- Z580** 14:00 Mundharmonika Workshop für Fortgeschrittene – Folk- & Country-Harp / Bluesharp 2

- Z229** 18:00 OUTLOOK – die Kommunikationszentrale

- Z411** 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag

- Z502** 18:00 Vegetarischer Sushi-Kochkurs

Dienstag, 11.06.24

- Z101** 20:00 Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Montag, 17.06.24

- Z628** 14:30 Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren
- Z629** 15:30 Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren
- Z223E** 18:00 EXCEL Auffrischkurs

Dienstag, 18.06.24

- Z240** 19:00 Zeiträubern auf der Spur – Mehr Lebensqualität in Beruf und Freizeit

Donnerstag, 20.06.24

- Z433** 17:00 Kraulschwimmen für Jugendliche ab 16 und Erwachsene

Montag, 24.06.24

- Z224** 18:00 VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

Dienstag, 25.06.24

- Z162** 18:00 Ja, nein, vielleicht, ich weiß nicht,... – Entscheidungen treffen für Unentschlossene

Juli 2024

Dienstag, 02.07.24

- Z102** 20:00 Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Montag, 08.07.24

- Z225** 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Dienstag, 09.07.24

- Z163** 18:00 Ich weiß nur, was ich nicht kann! – Selbstbewusstsein stärken durch mehr Selbstbewusstsein

Mittwoch, 10.07.24

- Z164** 18:00 Vortrag und Gesprächsrunde: Ich sehe was, was du nicht siehst

Freitag, 12.07.24

- Z404** 09:00 Workshop: Locker bewegt für einen entspannten Nacken

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule

☐ **Moosburg** ☐ **Au i.d. Hallertau** ☐ **Zolling**

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtsdag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht
	☐ männlich ☐ weiblich

Datenschutzhinweis: Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04 ZZZ0 0000 2272 65
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):	
Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):	
Straße und Hausnummer:	
Postleitzahl und Ort:	
IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):	
BIC (8 oder 11 Stellen):	
Ort/Datum	Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):



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

**Mobile Robots
brauchen einen
Antrieb:**

Dein Herzblut.



Bring Dich ein und mach, was bewegt:
www.jungheinrich.com/karrieresued

JUNGHEINRICH