Fünfzig Jahre
Volkshochschule
Moosburg a.d. Isar

50

1974

2024

Jahre
Perspektiven
bieten

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

Kurse / Infos / Programme

Herbst / Winter
2024/25

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!*

- Gebrauchtfahrzeuge diverser Marken
- Finanz- und Versicherungsdienstleistungen
- Werkstattservice für VW & VW Nutzfahrzeuge
- Karosserie- & Lackierarbeiten - alle Marken
- zertifizierter VW Unfallspezialist
- Autoglasservice - alle Marken 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

AUTOGLAS SPEZIALIST · Service · Nutzfahrzeuge Service

Vorwort

Liebe Mitbürgerinnenund Mitbürger, liebe VHS-Besucherinnen und Besucher,

Lebendig sein heißt sich verändern. Das gilt auch für Ortschaften und Gemeinden. Der Markt Au verändert sich gerade sehr. Der Umbau der Hauptstraße, von einer ehemaligen Bundesstraße zu einer verkehrsberuhigten Ortstraße, soll Fußgängern und Radfahrern mehr Sicherheit und Aufenthaltsqualität bieten. Die Belebung des Ortszentrums ist ein erklärtes Ziel der Städtebausanierung. Im Rahmen dieser Städtebausanierung konnte der Markt Au die ehemalige Gaststätte „Pinocchio“ in der Oberen Hauptstraße erwerben. Dort wird zukünftig für die VHS, ein weiterer Schulungsraum zur Verfügung stehen. Wir hoffen, dass dieses erweiterte Raumangebot der VHS Au noch mehr Möglichkeiten der Programmgestaltung bietet und dass Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger das vielfältige Angebot nutzen. Auch die VHS Moosburg hat sich verändert. Aus bescheidenen Anfängen vor 50 Jahren, mit fünf Kursen und 35 Teilnehmern, hat sich eine stattliche Volkshochschule entwickelt mit einem breiten und umfangreichen Angebot, das sich wirklich sehen lassen kann.

Wir gratulieren ganz herzlich zum 50-jährigen Jubiläum.

Ihr
Hans Sailer
Erster Bürgermeister von Au in der Hallertau

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

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

Wieder einmal sind wir bereits weit in der zweiten Jahreshälfte. Die Zeit vergeht rasend schnell und alles ist in Bewegung. Natürlich wäre Stillstand eher ein Rückschritt, aber oft fehlt uns die Zeit zum Innehalten, zum „um sich selbst kümmern“ – etwas für sich selber zu tun. Hier könnte die VHS mit ihrem breit gefächerten Kursangebot durchaus Möglichkeiten aufzeigen. Wollen Sie sich sportlich betätigen oder ein neues kreatives Hobby entdecken? Die VHS bietet für jeden etwas an. Deshalb möchte ich Sie einladen, in diesem 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,

herzlichen Glückwunsch zum 50-jährigen Jubiläum der Volkshochschule! Diese Gelegenheit wurde genutzt um die Türen der VHS Moosburg für eine Kunstausstellung zu öffnen, es werden die Erfolge der Vergangenheit gefeiert und der Blick in die Zukunft gerichtet. Die Volkshochschule hat sich zu etwas Großem und Außergewöhnlichem entwickelt. Ich wünsche, als Vorsitzender der Verwaltungsgemeinschaft Zolling, ein erfolgreiches und schönes Jubiläumsjahr.

Musikalisch, künstlerisch, sportlich und sprachlich! Ein Bildungsangebot, dass die verschiedensten Interessen abdeckt. Sei es der Ausgleich zum stressigen Berufsalltag, die Förderung der eigenen Kreativität oder die Erweiterung des eigenen sprachlichen Horizonts und die Freude an Bewegung. Gemeinsame Momente erleben, eigene Erfolge erzielen, Freude an der Kultur ausleben und den Wissendurst stillen, das alles bietet das neue Programm der VHS.

Hinter diesem gut gefüllten Programmheft stecken viele kreative Köpfe und Hände. Deswegen gilt mein Dank vor allem dem Organisationsteam der VHS, genauso wie den vielen Dozenten, Trainern und Kursleitern. Ohne deren Engagement dieses umfangreiche Bildungsangebot nicht möglich ist.

Viel Freude beim Stöbern und Buchen….

Ihr
Anton Geier
Erster Vorsitzender der VG Zolling

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

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

Das Jahr 2024 ist für die VHS Moosburg ein besonderes Jahr, denn in diesem Jahr kann unsere Kommunale Bildungseinrichtung ihr 50. Jubiläum feiern. Seit 50 Jahren steht die VHS Moosburg unseren Bürgerinnen und Bürgern mit ihrem vielseiteigen Weiterbildungsangebot im Herzen der Stadt Moosburg zur Verfügung. Der genaue Gründungs- und Geburtstag liegt in diesem Herbst-/Wintersemester, nämlich am 17. Oktober, nochmals meinen herzlichsten Glückwunsch zu diesem besonderen Jubiläum. 50 Jahre VHS bedeutet ein halbes Jahrhundert lang professionelle Weiterbildung in Moosburg. Vielen Dank dafür und wir freuen uns auf noch viele weitere Jahre der fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen der Stadt Moosburg und der Kommunalen Bildungseinrichtung VHS.

Das diesjährige Herbstprogramm führt die Jubiläumsaktionen weiter und bietet darüber hinaus das übliche vielseitige und umfängliche Programmangebot. Im Programmheft finden Sie die bewährten Kurse für berufliche Fort- und Weiterbildung, Politik, Gesellschaft und Umwelt, Sprachen und IT, aber auch im Bereich Gesundheitsförderung oder Kunst, Kultur und Stadtgeschichte werden Sie wieder interessante und abwechslungsreiche Kurse und Vorträge entdecken.

Das Team der VHS Moosburg hat sich bei der Programmgestaltung sehr viele Gedanken gemacht, um möglichst vielen Nutzern - von Jung bis Alt - eine Teilhabe am Bildungsprogramm zu ermöglichen. Für das großartige Engagement möchte ich mich sehr herzlich bedanken. Den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern aber auch den Dozentinnen und Dozenten darf ich ein erfolgreiches Herbst- und Wintersemester 2024/2025 wünschen sowie spannende Begegnungen in unserem Haus der Bildung in der Stadtmitte.

Ihr

Josef Dollinger
Erster Bürgermeister

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

Inhalt

Verschiedenes

Unser Team & Organisatorisches ... 3
Vorwort Geschäftsführerin ... 4
vhs Moosburg ... 5
Zu Gast im Haus der Bildung ... 6
Highlights – Wir empfehlen besonders ... 8
Pflegestützpunkt ... 10
Bildung für nachhaltige Entwicklung ... 11
Programm der vhs Moosburg ... 13
Heilpraktikerschule ... 85
Allgemeine Geschäftsbedingungen ... 129
Datenschutzerklärung ... 132
Lernziele unserer Kurse ... 133
Allgemeine Hinweise ... 134
Termine ... 135

Gesellschaft

- Studium Generale ... 14
- Gesellschaft / Umwelt ... 16
- Energie aktuell ... 17
- Verbraucherbildung / Recht / Finanzen ... 19
- Kommunikation / Psychologie / Pädagogik ... 20
- Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen ... 21

Beruf und IT

- Berufliche Orientierung / Soft Skills ... 24
- Xpert Business ... 27
- Rechnungswesen / Buchführung ... 28
- Kaufmännische Kurse ... 29
- EDV-Grundlagen / Fit für Büro & Cloud ... 30
- Video-/Bild-/Audiobearbeitung/Webseitengestaltung ... 31
- Smartphone / Tablet ... 32
- Programmierung / Hardware ... 33
- Fortbildung / Digitalisierung ... 33

Sprachen

- Sprachen lernen mit System ... 36
- Englisch ... 37
- Französisch ... 39
- Italienisch ... 40
- Spanisch ... 42
- Türkisch ... 42
- Fremdsprachenkompetenz ... 42
- Sprache als Schlüssel zur Integration ... 44
  - Alphabetisierung / Grundbildung ... 44
  - Deutschkurs ganz praktisch – „Mama-Kurs“ ... 44
  - Integrationskurs mit Alphabetisierung ... 45
- Allgemeiner Integrationskurs ... 46
- Berufsbezogene Sprachförderung (DEUFÖV) ... 48
- Deutsch als Fremdsprache ... 48
- Prüfungen
  - Deutschtest für Zuwanderer DTZ A2/B1 ... 49
  - telc Deutsch A2-B1 ... 50
  - Deutsch für den Beruf B2 ... 50

Gesundheit

- Entspannung ... 52
- Mental Health ... 53
- Yoga, Taiji und Qi Gong ... 55
- Körper & Stil ... 57
- Gesundheitswissen in Theorie und Praxis ... 58
- Gesundheitsbetonte Gymnastik ... 60
- Fitness, Kraft, Ausdauer ... 61
- Tanz ... 62
- Ernährung und Kochen ... 64

Kultur

- Theater ... 68
- Literatur ... 69
- Musik ... 70
- Künstlerisches, handwerkliches und textiles Gestalten ... 71

Junge vhs

- Kultur & Gesellschaft ... 76
- Natur & Umwelt ... 77
- Sprachen ... 77
- Entspannung & Bewegung ... 78
- Kochen ... 79
- Kreativität ... 81
- Schülerhilfe ... 73

Die Heilpraktikerschule Moosburg

- Unsere Dozenten ... 87
- alternativ-medizinische Vortragsreihe ... 88
- Aus- und Fortbildungen ... 89

Unsere Außenstellen

vhs Au i.d. Hallertau 91

vhs Nandlstadt 101

vhs Zolling 109

Unser Team in der Zweckgemeinschaft

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

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

Samra Mertens
Kundenservice
08761/7225-0
samra.mertens
@vhs-moosburg.de

Zeljka Plazibat Tomic
Stv. Geschäftsführerin
Fachbereichsleitung
Deutsch und Integration
08761/72 25-11
zeljka.tomic
@vhs-moosburg.de

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

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

Katharina Günthner
Fachbereichsleitung
Gesundheit, Junge vhs
08761/7225-13
katharina.guenthner
@vhs-moosburg.de

Julia Wahl
ab 1.11.2024
Fachbereichsleitung
Beruf & IT, Schülerhilfe,
Sprachen
08761/7225-17
julia.wahl@vhs-moosburg.de

Nadine Sukniak
Fachbereichsleitung
Gesellschaft, Kultur
08761/7225-10
nadine.sukniak
@vhs-moosburg.de

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling,
Heilpraktikerschule,
Öffentlichkeitsarbeit
08167/6943-32
corinna.steinecke
@vhs-moosburg.de

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

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

Volkshochschule Moosburg e.V.

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

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

Außenstelle vhs Zolling
Rathausplatz 1
85406 Zolling
Tel. 08167/6943-32
vhs-zolling@vhs-moosburg.de

vhs Nandlstadt e.V.
Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 08756/2157
Fax 08756/2235
info@vhs-nandlstadt.de
www.vhs-nandlstadt.de

Die Volkshochschule Moosburg

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

im Jahr 1974 war eine Gruppe überzeugter Idealisten wild entschlossen, in Moosburg Erwachsenenbildung anzubieten. Gesagt, getan. Am 17. Oktober wurde der Trägerverein mit kommunalem Bildungsauftrag gegründet. Was mit wenigen Veranstaltungen begann, hat sich in 50 Jahren zu einer leistungsfähigen und umfassend tätigen Bildungs- und Kultureinrichtung entwickelt.

Das Jubiläum haben wir zum Anlass genommen, neben dem gewohnt umfangreichen Kursangebot viele Kulturhighlights in unser Programm aufzunehmen. Die Auftaktveranstaltung war eine Modenschau durch die letzten 5 Jahrzehnte. Die Besetzung der Models war herausragend: unser 1. Bürgermeister, Stadträte, das vhs-Team und vhs-Lehrkräfte waren mit großer Freude dabei und die Stimmung mit den zahlreichen Gästen in unserer Aula war sensationell. Den Weltfrauentag durften wir in Kooperation mit Tante Emma mit nachdenklichen, emotionalen und hoffnungsvollen Momenten feiern. Ein hochkarätiges klassisches Meisterkonzert mit Violine und Klavier und einer Uraufführung fand statt im Rahmen der einzigartigen Ausstellung „Joseph Mader – Ein Leben für die Malerei“. Ein weiteres Konzert mit Isar-Spelunkenliedern war ein mitreißendes Erlebnis mit einem bestens aufeinander eingespielten Duo in unserer wunderbaren Aula. Der Höhepunkt der Jubiläumsveranstaltungen war die Vernissage zur Ausstellung „meine vhs“. Rund 60 Künstlerinnen und Künstler von jung bis nicht mehr ganz so jung haben sich auf unterschiedlichste Weise künstlerisch mit unserer vhs befasst. Die positive Botschaft war überwältigend.

Dr. Dominik Reither hat in der Moosburger Zeitung eine mehrteilige hochinteressante Serie zur vhs-Historie verfasst und veröffentlicht. Die gesamte Geschichte unserer 50-jährigen vhs wird in einer eigenen Ausstellung und in der Festschrift von Dr. Dominik Reither, die im September erscheint, dargestellt. Mit einem 50-Jahr-Logo u.a. auch auf Fahnen bei den Stadteingängen wurde das Jubiläum in ganz Moosburg sichtbar gemacht. Den Abschluss der Feierlichkeiten bildet am 14. November 2024 das Kabarett „Meine Rede“ mit Bruno Jonas.

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

Für mich bedeuten 50 Jahre vhs Moosburg vor allem:

- Kundenorientierung und Qualitätsbewusstsein
- Qualität und Professionalität, Erschwinglichkeit und Erreichbarkeit von Weiterbildung
- Lebenslanges Lernen in der Region mit kommunalem Bildungsauftrag
- wichtiger Standortfaktor in Moosburg
- Bildung, Kultur, Kommunikation und Begegnung

Meinen Kolleginnen danke ich ganz herzlich für ihr großes Engagement bei der Programmgestaltung und allen Lehrenden sowie Kursteilnehmenden wünsche ich ein spannendes und erfolgreiches Herbst-/Wintersemester 2024/25. 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.

Prof. Dr. Meisel, früherer Managementdirektor der Münchner vhs, fragte vor einigen Jahren: „Wieviel Volkshochschule braucht das Land?“ Er gab sich die Antwort gleich selber: „Immer mehr!!!“

Die Vielfalt der Bildungsmöglichkeiten finden Sie in unserem neuen und abwechslungsreichen Programmheft. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und 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 Brinkammer

Barbara Bucksch

Annette Heinz

VOLKSHOCHSCHULE MOOSBURG

ANSPRECHPARTNERIN

Gerda Fischer
Geschäftsführerin

Volkshochschule Moosburg e.V.
Stadtplatz 2
85368 Moosburg
Telefon 08761/7225-0
buero@vhs-moosburg.de
www.vhs-moosburg.de

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

Postanschrift
Postfach 1344
85362 Moosburg

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

Foto: Deus Neumann

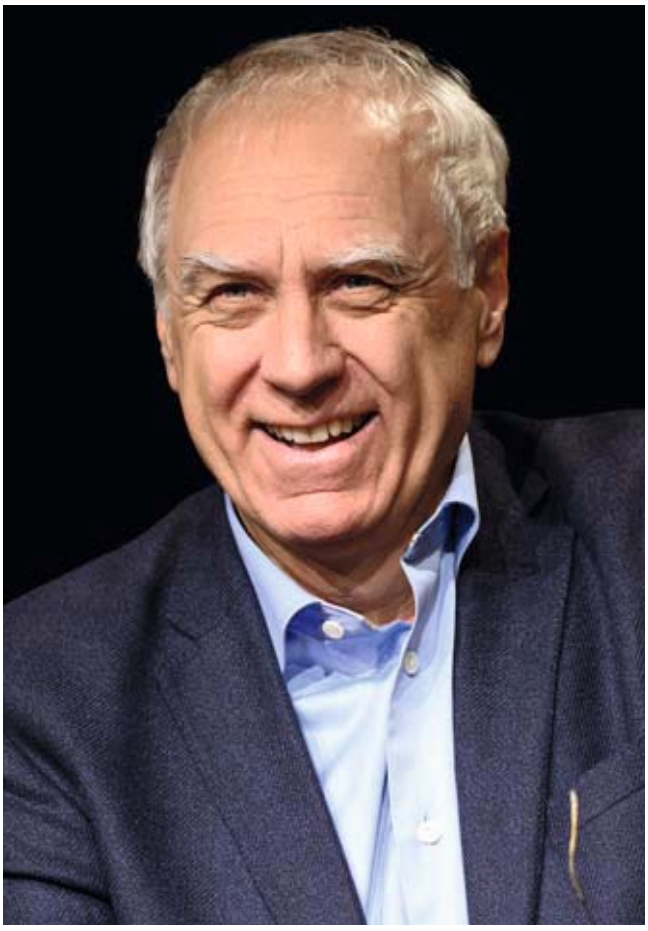
Zu Gast im Haus der Bildung

Ausstellung

„dreihundertundeins: Tod und Erinnern, Leben und Vergessen“ - Künstlerische Spurensuche von Moosburg über Majdanek nach Chelm

Anlässlich des 85. Jahrestags der Ankunft der ersten Kriegsgefangenen in Moosburg im Stalag VII A spürt das Kunstprojekt „dreihundertundeins“ den Schicksalen von 301 Männern nach.

Vernissage: Samstag, 19.10.24, 18 Uhr
Ausstellungsdauer: 19.10. - 03.11.24, täglich 9 – 20 Uhr



Kabarett

“Meine Rede” - das neue Soloprogramm von und mit Bruno Jonas

Donnerstag, 14.11.24, 19:30 Uhr,
Einlass: 18:30 Uhr

Karten gibt es zu kaufen bei www.get-your-ticket.de oder Schreibwaren Bengl

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

Lesung

Judith Brauneis „Frollein Tod: im Himmel gibt`s Lachs“

Donnerstag, 21.11.24, 19 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr

Eine Lesung in Kooperation mit der Hospizgruppe Freising e.V.

Anmeldung erforderlich.

Konzert

„Von Bach bis Begert“

Bekannte Melodien über die Liebe, wie das “Ave Maria” von Johann Sebastian Bach, “Panis Angelicus” von César Franck oder “Liebeszauber” von Clara Schumann, werden von zwei hochkarätigen und überregional bekannten Musikern dargeboten.

Die Sopranistin Marie-Sophie Pollak, die regelmäßig in der Elbphilharmonie und in internationalen Konzerthäusern gastiert, wird dabei vom bekannten Dorfener Komponisten Andreas Begert auf dem Klavier begleitet.

Sonntag, 09.02.25, 17 Uhr, Einlass: 16.30 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Wir empfehlen besonders …

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

Gesellschaft

1201 **Vertiefungsseminar: Ägypten revisited**

Das Alte Ägypten ist mehr als Cheopspyramide und Tutanchamun und Ägyptologie mehr als Champollion und Howard Carter. Kleopatra war nicht nur die reale Herrscherin am Nil, sondern auch Fiktion der europäischen Kultur, insbesondere Femme fatale. Ägypten beschäftigt die Fantasie der Menschen und hinterlässt doch immer wieder Fragezeichen in unseren Köpfen. Wie lassen sich Fälschungen von Originalen unterscheiden? Was hat es mit den Pyramiden im Sudan auf sich? Und welche Rolle spielen westliche künstlerische und filmische Interpretationen Altägyptens?

Termin: *Di., 4.2. – Di., 18.2.25, 19 – 21 Uhr*
Dauer: *3 Abende*
Dozentin: *Christine Fössmeier*

Foto: „Kleopatra" von Michelangelo um 1533

Sprachen

3701 WORKSHOP
Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

Die "Geheimformel", um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Grammatik und Texte einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren und erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken. Die Referentin hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise, die Motivation und gute Ergebnisse ermöglicht.

Termin: *Sa., 09.11.24, 14 – 17 Uhr*
Dozentin: *Dr. Sebastiana Musmeci*

Junge vhs

6007 RECHT IN DER DIGITALEN WELT
Webinar für Eltern und Kinder der 3.–6. Klasse

Ab wann ist eine Handynutzung sinnvoll? Welche Gefahren lauern in der Nutzung von WhatsApp, TikTok, online Spielen & Co? Anhand praktischer Beispiele aus ihrer Kanzlei erläutert Gesa von Schwerin kindgerecht Begriffe wie Cybermobbing oder das Recht am eigenen Bild und zeigt die Folgen auf, die dadurch entstehen. Ziel des Webinars ist es, die Eltern zusammen mit ihren Kindern für den Umgang mit Neuen Medien und deren Risiken zu sensibilisieren.

Termin: *Do., 10.10.24, 17 – 18:30 Uhr*
Dozentin: *Gesa von Schwerin, Rechtsanwältin*

Beruf

2500 WORKSHOP

Texte schreiben mit ChatGPT
Leichter Einstieg für Unternehmerinnen und Unternehmer

Dieser Kurs bietet Ihnen einen erhellenden, leicht verständlichen Einblick in die Welt von ChatGPT. ChatGPT ist ein Sprachmodell, mit dem Sie jeden Tag viel Zeit und Mühe sparen können. Im Kurs gehe ich auf Sie und Ihren Wissensstand ein. Wir starten dort, wo Sie stehen. Sie erhalten zunächst eine kurze Einführung in die Welt von ChatGPT. Dann erstellen wir gemeinsam Texte für Ihre tägliche Praxis. Bringen Sie dafür gern Beispiele aus Ihrem Unternehmen mit.

Termin: Sa., 09.11.24, 9 – 12 Uhr
Dozentin: Ursula Martens

Gesundheit

4230 ERSTE-HILFE-KURS

anerkannt im Rahmen der Betriebshelferausbildung und Fahrerlaubnisverordnung

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

Termin: Sa., 16.11.24, 9 – 17 Uhr
Dauer: 9 Unterrichtseinheiten
Durchführende Organisation: Malteser Hilfsdienst e.V., Geschäftsstelle Freising

Kultur

5101 IMPROTHEATER

Mit Phantasie die Welt, sich selbst und die Anderen erkunden

Improvisationstheater bedeutet: eine Premiere nach der anderen sehen. Es gibt keinen vorbereiteten Text, keine festen Rollen, fast keine Requisiten.
Steigen Sie ein in die wunderbare Welt des Improvisationstheaters. Ausprobieren, Spiel und Spaß stehen in diesem Kurs ganz oben. Auf leichte und spielerische Art wecken Sie ihre Kreativität, Spontanität und Schlagfertigkeit. Häufige Nebenwirkungen auch im Alltag: mehr Lebendigkeit, Flexibilität und Leichtigkeit.

Termine: Do., 24.10. – Do., 19.12.24, 18 – 20 Uhr
Dauer: 5 Abende
Dozent: Michael Suda, MBE® (Manager of Business Entertainment)

Foto: Stella Giordano/Pixabay

Pflegestützpunkt
Landkreis Freising
Pflegeberatung
und -koordination

Willkommen beim Pflegestützpunkt des Landkreis Freising

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

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

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

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

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

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

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

Terminvereinbarung unter:
Telefon: 0 81 61 / 6 00-6 19 81 oder 0 81 61 / 6 00-6 19 82 oder 0 81 61 / 6 00-6 19 83
E-Mail: pflegestuetzpunkt@kreis-fs.de

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Foto: © Rawpixel.com / AdobeStock

Erlanger Erklärung der bayerischen Volkshochschulen

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

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

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

Ziele der bayerischen Volkshochschulen

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

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

Du hast deinen Schulabschluss in der Tasche und suchst einen Job in einem spannenden und einzigartigen Arbeitsumfeld? Unsere Ausbildungsberufe und duale Studiengänge sind bereit für deinen Check-in!

- Mechatroniker:in
- Fachinformatiker:in Systemintegration
- Kaufleute für Büromanagement
- Immobilienkaufleute
- Werkfeuerwehrleute
- Fachkräfte für Schutz und Sicherheit
- Bachelor Wirtschaftsinformatik
- Bachelor Informatik
- Bachelor Elektro- und Informationstechnik
- Bachelor Immobilienwirtschaft
- Bachelor Luftverkehrsmanagement
- Bachelor Wirtschaftsingenieurwesen Facility Management
- Bachelor Accounting & Controlling
- Und weitere Berufe/Studiengänge in den Branchen Gastronomie, Einzelhandel und Logistik

Top 2024 Company kununu

Klingt interessant? Dann bewirb dich jetzt und komm zu einem der größten und besten Arbeitgeber der Region. Mehr Infos unter **munich-airport.de/ausbildung**

GESELLSCHAFT & LEBEN

ANSPRECHPARTNERIN

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

14 Studium Generale

16 Gesellschaft / Umwelt

17 Energie aktuell

18 Geschichte / Zeitgeschehen

19 Verbraucherbildung / Recht / Finanzen

20 Kommunikation / Psychologie / Pädagogik

21 Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen

Foto: Quinton Coetzee/ unsplash

STUDIUM

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, 01.10.24 – 28.01.25, jeweils 19 – 21 Uhr
Dauer: 13 Abende
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 175,-

1. GESCHICHTE (Dr. Dominik Reither)

Stalag VII A (Moosburg) und Internment Camp No 6 (Moosburg)

Dr. Dominik Reither

Am 19.10.1939 kamen die ersten polnischen Soldaten im Kriegsgefangenenlager Stalag VII A an. Das Stalag entwickelte sich zu einem der größten Kriegsgefangenenlager auf Reichsgebiet. Ihm waren hunderte Außenlager in ganz Südbayern zugeordnet, in denen Gefangene Zwangsarbeit leisteten. Kürzlich ausgewertete Quellen aus dem Bundesarchiv-Militärarchiv, den National Archives Washington und Archiven der Russischen Föderation eröffnen einen neuen Blick auf das System Stalag.
Bereits wenige Wochen nach Kriegsende richteten die Amerikaner auf dem Gelände des ehemaligen Stalag das Internment Camp No 6 ein, in dem sie mehrere Tausend Funktionsträger des nationalsozialistischen Deutschlands inhaftierten. Hier waren Widerstandskämpfer, Funktionäre der NSDAP und ihrer Gliederungen, aber auch Massenmörder interniert. Zeitzeugenberichte sowie umfangreiches Archivmaterial ergeben ein umfassendes Bild dieses Teils der Entnazifizierung in der amerikanischen Besatzungszone.

01.10. und 08.10. **Stalag VII A** 15.10. und 22.10. **Internment Camp No 6**

2. WALDPOLITIK (Prof. Dr. Michael Suda)

Prof. Dr. Michael Suda

05.11. **Hochwasserpolitik**
Der Frühsommer 2024 hat einmal mehr (auch in Moosburg und Umgebung) gezeigt, welche Gewalten Wassermassen entfalten können. Wie versuchen die Politik und die Verwaltungen mit diesem Phänomen umzugehen? Welche typischen umweltpolitischen Muster lassen sich hier erkennen?

12.11. **Trinkwasserpolitik**
Das Lebensmittel Nr. 1 stellt die Wasserversorger immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie gehen diese mit Problemen um und was verhindert eine langfristige Vorsorgepolitik?

19.11. **Internationale Wasserpolitik**
Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit Konflikten um Wasser (Nil, Indus und Rhein) und versuchen die unterschiedlichen Lösungsansätze zu verstehen. Der zweite Teil ist den internationalen Konzernen gewidmet, die zunehmend Macht über die Ressource Wasser gewinnen (wollen).

GENERALE

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

Philosophie heute – Die drängenden Fragen des 21. Jahrhunderts

Kilian Karger

26.11. **Transhumanismus** *(Kilian Karger)*
Die vielschichtige und interdisziplinäre Bewegung des Transhumanismus gilt als Philosophie des Silicon Valley und hat sich kein geringeres Ziel gesetzt als die Unsterblichkeit des Menschen, sei es durch die Verschmelzung des Körpers mit Maschinen, das Erzeugen digitaler Kopien des Bewusstseins, oder das Erschaffen einer Künstlichen Superintelligenz, die den menschlichen Geist im Universum fortleben lässt. Was nach Science-Fiction oder einer weit entfernten Techno-Utopie klingt, hat bereits heute einen beträchtlichen Einfluss auf unser Leben, den es philosophisch zu reflektieren gilt.

Manuel Schäfler

03.12. **Deep Ecology** *(Manuel Schäfler)*
Deep Ecology im hier verwendeten Sinn ist das Konzept, dass die Biosphäre als Ganze von Wert ist und innerhalb derer jedes Leben wertvoll ist. In Abgrenzung zu anderen Formen der Ökologie versucht Deep Ecology den Menschen nicht als das Zentrum ökologischer Überlegungen zu sehen und reflektiert die Stellung von Lebewesen zueinander. Welche Form der Ökologie begegnet gravierenden Problemen des 21. Jhs., wie Artensterben und dem Klimawandel, auf angemessene Weise? Wie gehen wir mit der Komplexität globaler Phänomene um? Der Einfluss zeitgenössischer Philosophie auf diese Fragen ist die Grundlage für diesen Abend.

Richard Rupp

10.12. **Das Böse und strukturelle Ungerechtigkeit** *(Richard Rupp)*
Iris Marion Young setzte sich als Philosophin mit Themen wie Gerechtigkeit, politischer Theorie und Feminismus auseinander. In einer Auseinandersetzung mit Iris Marion Youngs Begriffes der strukturellen Ungerechtigkeiten und dem aus der Moraltheorie bekannten Begriffes des Bösen, werden Probleme des 21. Jhs. analysiert und diskutiert. Wie lässt sich das Verhältnis zwischen Individuen und Strukturen beschreiben? Ist es sinnvoll Begriffe wie das Böse oder Schuld dafür zu nutzen?

4. „SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR“

Ausgewählte Führungen in und um Moosburg

14.01. **Besuch des Moosburger Stadtarchivs unter Leitung des Stadtarchivars Stephan Kopp**
21.01. **Führung durch das neue Freisinger Stadtmuseum**
(Dieser Termin wird erst während des Semesters im Kurs festgelegt)
28.01. **Führung „Auf den Spuren alter Freisinger Braustätten“**
(Dieser Termin wird erst während des Semesters im Kurs festgelegt)

VHS: DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

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

GESELLSCHAFT & UMWELT

Demokratie im Gespräch:

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

Monatliche Online-Diskussion zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung
Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.
Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!
Die Veranstaltung findet als Zoom-Webinar statt, d.h. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen oder gehört und können sich über den Chat beteiligen.
Genaue Informationen zu dem jeweiligen Thema finden Sie unter dem jeweiligen Termin.

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

Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und deren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“.

1001A
Termin: Mi., 18.9.24, 19 – 20 Uhr

Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienstleistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden.
Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Brieftasche. Mit dieser sollen sich die Bürgerinnen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

1001B
Termin: Mi., 16.10.24, 19 – 20 Uhr

Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

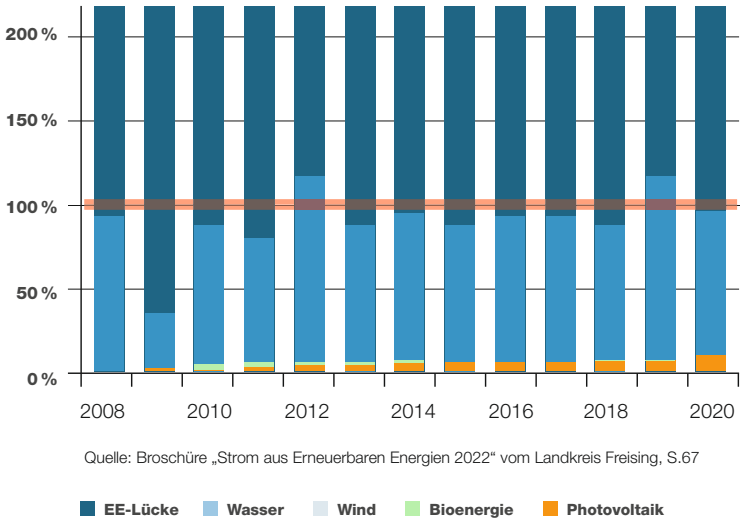
An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihre Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?

1001C
Termin: Mi., 13.11.24, 19 – 20 Uhr

ENERGIE AKTUELL

Melanie Falkenstein, Klimaschutzmanagerin der Stadt Moosburg.
Zum Hintergrund: Der Moosburger Stadtrat fasste 2007 den Beschluss zur Umsetzung der Energiewende. Bis 2035 soll erreicht werden, dass die dann noch in Moosburg verbrauchte Energie in allen Sektoren zu 100 % aus Erneuerbaren Energien bereitgestellt wird.
Im Bereich Strom erreichen wir zeitweise die 100 %. Dies liegt vor allem an der Wasserkraft, die bilanziell uns zugerechnet wird. 2019 waren wir beispielsweise bei 119 % EE-Anteil am Stromverbrauch. 2020 nur noch bei 98,6 % (abhängig vom Wetter).

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



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

Vortragsreihe:

Passt eine Wärmepumpe zu meinem Haus?

Grundlagen, Praxis und Entscheidungshilfen

Die Vortragsreihe führt praxisnah ein in die Welt der Wärmepumpen im Alt- und Neubau. Ziel ist, den Teilnehmenden eine erste Entscheidungshilfe zu geben, ob für ihre individuelle Situation eine Wärmepumpe geeignet ist und wenn ja, welche.

Teil 1

Block A: Heizungserneuerung, Grundlagen der Wärmepumpentechnik und Förderungen
Was tun, wenn eine neue Heizung ansteht? Wie kann man sein Haus effizient, zuverlässig und zukunftsorientiert ohne Erdöl oder Erdgas beheizen? Welche Grundmodelle sind möglich? Und wie unterstützt der Staat?
Wärmepumpen – eine Heizungslösung mit großem Potential.
Block B: Wärmeverteilung im Gebäude
Egal, wo die Wärme herkommt: sie soll dorthin, wo und wann sie gebraucht wird. Eine Reihe von Komponenten sind dafür verantwortlich: Pufferspeicher, Wärmeverteilleitungen, Heizkörper, hydraulischer Abgleich. Wie können Sie sich um diese Komponenten kümmern, damit alles gut läuft? (Checkliste und Möglichkeiten der Bestandsaufnahme)
Referenten: Hans Stanglmair, Gerhard Scholz, Rainer Teschner, Solarfreunde Moosburg e.V.
Anmeldung erforderlich.

1101A
Termin: Sa., 16.11.24, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 5/max. 22 Tn

Teil 2

Block A: Wärmepumpen in der Praxis
Was haben die Bestandsaufnahmen ergeben? Bei welchen Betriebsbedingungen arbeitet die Wärmepumpe optimal? Wie bindet man einen Pufferspeicher ein? Wie kann ich die Effektivität der Wärmepumpe kontrollieren? Praxisbeispiele mit do´s und dont´s unterstützen Sie bei der Entscheidungsfindung.
Block B: Wärmepumpe für mein Haus – JA oder Nein?
Im letzten Block geht es zum einen um die Anpassung der Heizkurve, um minimale Vorlauftemperaturen und um Schwachstellen bei der Wärmeverteilung. Zum anderen geht es um die Berechnung der Jahresarbeitszahl, eine Heizkostenprognose, die Wärmepumpengröße und ihren Aufstellungsort.
Referenten: Hans Stanglmair, Gerhard Scholz, Rainer Teschner, Solarfreunde Moosburg e.V.
Anmeldung erforderlich.

1101B
Termin: Sa., 30.11.24, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 5/max. 22 Tn

Vortrag:

Solarstrom erzeugen, speichern und selbst nutzen

Hans Stanglmair

Immer mehr Bürgerinnen und Bürger wollen ihre Stromversorgung in die eigenen Hände nehmen.
Die Nutzung von Sonnenlicht zur Stromerzeugung geht oft einfacher als man denkt. Nicht nur große Dachanlagen sind sehr sinnvoll, sondern auch kleine Anlagen (sog. Balkonkraftwerke) bieten eine Möglichkeit, die eigenen Energiekosten zu senken und ein Stück weit unabhängiger zu werden.

Vor der Umsetzung stellen sich jedoch einige Fragen:
- Geht das auch bei mir, auf meinem Dach oder an meinem Balkon?
- Was sind die Rahmenbedingungen und was muss ich beachten?
- Was kostet mich der selbsterzeugte Solarstrom und was kann ich einsparen?
- Wie kann ich von diesem Strom möglichst viel selbst verbrauchen?
- Kann ich mit Solarstrom auch heizen oder Auto fahren?

Solarenergie hat großes Potenzial, sie steht uns noch unendlich lange zur Verfügung und ist die einzige Energiequelle, die gratis bis ans Haus geliefert wird. Sie zu nutzen gibt Sicherheit, schont die Umwelt und macht Freude.
Anmeldung erforderlich.

1102
Termin: Mi., 23.10.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 5/max. 22 Tn

GESCHICHTE / ZEITGESCHEHEN

Buchvorstellung:

„50 Jahre Perspektiven bieten – Geschichte der vhs Moosburg“

Dr. Dominik Reither

Die vhs Moosburg feiert in diesem Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum. Am 17.10.1974 wurde sie von einer kleinen Gruppe rühriger Idealisten im Gasthof Buchner gegründet und entwickelte sich in den letzten fünf Jahrzehnten zu der kommunalen Erwachsenenbildungseinrichtung, die sie heute ist: Sie bietet ein breitgefächertes Bildungsprogramm für alle Bevölkerungsschichten an, gleich ob es um schulische, berufliche oder private Aus- und Weiterbildung geht. Darüber hinaus etablierte sie sich dank der wunderschönen Aula zu einem wichtigen Kultur- und Begegnungszentrum im Herzen der Stadt Moosburg. Anlässlich dieses Jubiläums verfasste der Historiker Dr. Dominik Reither eine umfassende Chronik der vhs Moosburg und ihres Angebotes, an der man zugleich auch ein halbes Jahrhundert Zeitgeschichte nachzeichnen kann. Denn stets wollte und will die vhs Aktuelles aufgreifen und Perspektiven bieten.

1200

Termin:	Do., 26.9.24, 18:30 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 15/max. 50 Tn#18

Foto: „Kleopatra“ von Michelangelo um 1533

Vertiefungsseminar:

Ägypten revisited

Christine Fössmeier

Das Alte Ägypten ist mehr als Cheopspyramide und Tutanchamun und Ägyptologie mehr als Champollion und Howard Carter. Kleopatra war nicht nur die reale Herrscherin am Nil, sondern auch Fiktion der europäischen Kultur, insbesondere Femme fatale. Ägypten beschäftigt die Fantasie der Menschen und hinterlässt doch immer wieder Fragezeichen in unseren Köpfen. Wie lassen sich Fälschungen von Originalen unterscheiden? Was hat es mit den Pyramiden im Sudan auf sich? Und welche Rolle spielen westliche künstlerische und filmische Interpretationen Altägyptens?
„Ägypten revisited“ vertieft die Erkenntnisse aus dem Studium Generale im Sommersemester 2024 und wendet sich daher primär an dessen Teilnehmer. Von weiteren Besuchern des aktuellen Seminars werden grobe Vorkenntnisse zur Geschichte und Kunst des Alten Ägyptens erwartet.

Termin 1: Altägypten: echte Menschen und falsche Faraonen
Termin 2: Ägyptologie: von Turin in den Sudan
Termin 3: Ägyptomanie: Kleopatra meets Indiana Jones

Anmeldung erforderlich.

1201

Termine:	Di., 4.2. – Di., 18.2.25, 19 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer:	3 Abende
Gebühr:	€ 43,-; mind. 8/max. 17 Tn

VERBRAUCHERBILDUNG / RECHT / FINANZEN

Vortrag:

Patientenverfügung / Betreuungsverfügung / Vorsorgevollmacht

Monika Blümel

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.
Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.
Was viele nicht wissen: Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.
Die Rechtsanwältin Monika Blümel spricht alle Fragen rund um die Themen Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht an.
Anmeldung erforderlich.
Mitzubringen: Schreibzeug

1301
Termin: Di., 8.10.24, 19:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 12,-; mind. 8/max. 22 Tn

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., 12.11.24, 19:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 12,-; mind. 8/max. 22 Tn

Vortrag:

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Monika Blümel

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Erspartes 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 weichenden 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., 26.11.24, 19:30 - 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 12,-; mind. 8/max. 22 Tn

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: Fr., 14.2.25, 19 – 21 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 12,-; mind. 10/max. 17 Tn

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.#12

1305
Termin: Fr., 21.2.25, 19 – 21 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 12,-; mind. 10/max. 17 Tn

KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

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

Workshop:

Die sieben Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses

Sebastiana Musmeci

Erinnern Sie sich dank der Top-Strategien der Gedächtnis-Weltmeister erfolgreicher an das, was Ihnen wichtig ist. Verändern Sie Ihr Leben durch das hochkarätige Wissen über das angeborene Potenzial Ihres eigenen Gehirns. Erfahren Sie, warum wir vergessen und wie sich dies vermeiden lässt. Erleben Sie dadurch mehr Lebensfreude, Erfolg und Selbstwertgefühl. Lösen Sie die Angst auf, Ihre Gedächtniskompetenz verlieren zu können. Setzen Sie ab sofort die sieben Kanäle der Erinnerung ganz bewusst und zielgerichtet ein. In diesem Workshop erfahren Sie alles über die phantastischen Möglichkeiten Ihres Gehirns und seiner „Sprache“. Jede/r kann lernen, die Fähigkeiten zu nutzen, die bereits in ihm/r angelegt sind. Zu jeder Zeit, in jedem Alter und in allen Bereichen. Ohne Ausnahme!
Dieser Workshop kann einzeln oder zusammen mit dem Workshop 1401 und/ oder 3701 gebucht werden.
Bei Buchung von zwei oder drei Workshops gibt es jeweils 10% Ermäßigung.

1400

Termin:	Sa., 9.11.24, 10 – 13 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer:	1 Vormittag
Gebühr:	€ 50,-; mind. 8/max. 20 Tn

Workshop:

Eine freie Rede – privat und beruflich – souverän und locker halten

Sebastiana Musmeci

Brechen Sie die alten Denkmuster und Verhaltensweisen auf und erleben Sie die Freude, bei Terminen, Geburtstagen, Sitzungen, Events etc. eine freie Rede selbstsicher, lebendig und motivierend zu halten. Erfahren Sie den Wert von einem Stichwortmanuskript, das Sie zwar unterstützt, aber das gleichzeitig Ihnen die Freiheit gibt – in Verbindung mit Visualisierungstechniken – mit Natürlichkeit, Empathie und Blickkontakt vor Ihrem Publikum zu sprechen und es zu begeistern. Die besten Techniken werden Ihnen heute leicht vermittelt.
Dieser Workshop kann einzeln oder zusammen mit dem Workshop 1400 und/ oder 3701 gebucht werden.
Bei Buchung von zwei oder drei Workshops gibt es jeweils 10% Ermäßigung.

1401

Termin:	So., 10.11.24, 10 – 13 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer:	1 Vormittag
Gebühr:	€ 49,-; mind. 8/max. 20 Tn

Workshop für Eltern und andere Führungskräfte

Ingrid Huch-Hallwachs,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Was hilft mir, in herausfordernden Situationen präsent zu bleiben?
Fühle ich mich gut genug, um meine Aufgaben anzunehmen?
Wo kann ich vertrauen und wo braucht es Kontrolle?
Wie kann ich andere unterstützen, ohne dabei auszubrennen?
Bei diesen Fragen helfen Aufstellungen, Gespräche und Übungen, die die innere Sicherheit stärken.
Anmeldung erforderlich.
Mitzubringen: Brotzeit und Getränk für die Mittagspause

1402

Termine:	So., 17.11.24, 10 – 17 Uhr Mi., 20.11.24, 19.30 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer:	2 Termine
Gebühr:	€ 49,-; mind. 4/max. 8 Tn

Recht in der digitalen Welt – Webinar für Eltern mit Kind

für Eltern mit Kindern der 3.–6. Klasse

Gesa von Schwerin, Rechtsanwältin

Law4school
Recht in der digitalen Welt

Ab wann ist eine Handynutzung sinnvoll? Welche Gefahren lauern in der Nutzung von WhatsApp, TikTok, online Spielen & Co? Anhand praktischer Beispiele aus ihrer Kanzlei erläutert Gesa von Schwerin kindgerecht Begriffe wie Cybermobbing oder das Recht am eigenen Bild und zeigt die Folgen auf, die für Opfer, aber auch für Täter dadurch entstehen. Die Kinder werden im Webinar durch Teilnahme an Umfragen zur aktiven Auseinandersetzung mit diesen Themen motiviert. Ziel des Webinars ist es, dass Eltern zusammen mit ihren Kindern für den Umgang mit Neuen Medien und deren Risiken sensibilisiert werden. Denn bei den Eltern herrscht oft Ahnungslosigkeit, was Kinder im Netz so tun, da sie meist eher vorsichtig mit den Neuen Medien umgehen.
Dauer des Webinars: 90 Minuten – die ersten 60 Minuten richten sich an die Kinder zusammen mit ihren Eltern, der letzte Teil allein an die Eltern.
Veranstalter des Webinars: Projekt Law-4school. www.law4school.de
Die Zugangsdaten erhalten Sie 2 Tage vor dem Webinar.

6007

Termin:	Do., 10.10.24, 17 – 18:30 Uhr
Ort:	Online-Kurs
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 10/max. 30 Tn

LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

Kirchenführung St. Martin, Landshut

Dorothea Band

Die „reichen Herzöge“ haben sich nicht nur in der Burg Trausnitz selbst ein Denkmal gesetzt, sondern auch in Form der gotischen St. Martinskirche mit dem höchsten Backsteinturm der Welt. Bedenkt man die technischen Möglichkeiten der Zeit, so ist es ein atemberaubendes und lebensgefährliches Unterfangen gewesen. Was hat die Menschen angetrieben, diese Gefahren auf sich zu nehmen? Welche architektonischen Lösungen hat man gefunden, um eine so hohe und lichtdurchflutete Kirche bauen zu können? Während eines Besuches der Kirche werden Antworten auf diese Fragen gefunden und natürlich werden auch die Rosenkranzmadonna von Hans Leinberger sowie die weiteren Ausstattungsstücke im Inneren der Kirche „unter die Lupe“ genommen – dazu gehören auch die Nachkriegskirchenfenster, die eine zeitgeschichtliche Kritik enthalten.
Zur Info: Vor der Führung (11:45 – 12 Uhr) findet ein gebührenfreies Orgelkonzert statt, das Sie sich gerne vorab anhören können.
Treffpunkt: Vor dem Westportal
Anmeldung erforderlich.

1502

Termin:	Sa., 9.11.24, 12 – 13:30 Uhr
Ort:	Kirche St. Martin in Landshut
Gebühr:	€ 5,-; mind. 10/max. 25 Tn

Führung durch das Heimatmuseum

in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Michael Kerscher

Nach einem kurzen Vortrag über die Stadtgeschichte von Moosburg werden die ausgestellten Exponate des Museums erklärt und gemeinsam besichtigt.
Schwerpunkte im Museum sind dabei:

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

Anmeldung erforderlich.

1503

Termin:	So., 17.11.24, 16 – 17:30 Uhr
Ort:	Heimatmuseum, Auf dem Plan 2 (Eingang Kastulusplatz)
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 1/max. 15 Tn

Foto: PayPal.me/FelixMittermeier/Pixabay

Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum

im Haus der Heimat

Martin Pschorr

Auf dem Gebiet der heutigen Moosburger Neustadt befand sich von 1939 bis 1945 das STALAG VII A, eines der größten Kriegsgefangenenlager des nationalsozialistischen Deutschlands. Gebaut für 10.000 Personen, lebten am 29. April 1945, dem Tag der Befreiung durch amerikanische Truppen, etwa 70.000 gefangene Soldaten im Lager.
Von Juni 1945 bis März 1948 befand sich dann dort das Internierungslager „Civilian Internment Camp No. 6" der US-Militärregierung. Nach der Auflösung dieses Lagers wurde es „zur Einweisung von Flüchtlingsbetrieben" für die Stadt Moosburg als „Generalpächterin" und Vermieterin freigegeben.
Für die Entwicklung der Stadt Moosburg war der enorme Bevölkerungszuwachs an Flüchtlingen und Heimatvertriebenen von großer Bedeutung. Aus der Barackensiedlung entstand im Laufe der Zeit trotz teilweise äußerst schwieriger Bedingungen durch Fleiß, Zielstrebigkeit, Können, Zusammenhalt und Optimismus der moderne und dicht besiedelte Stadtteil „Moosburg-Neustadt", der für viele Menschen eine neue Heimat wurde.
Mit einer großen Anzahl von Bildern, Dokumenten und Texten, beginnend 1939 bis heute, sowohl aus dem Stadtarchiv, von Institutionen, als auch aus Privatbesitz können Sie nunmehr sehr anschaulich nachvollziehen, wie sich die Geschichte der Neustadt darstellt.
Herr Martin Pschorr, langjähriger Stadtrat und STALAG-Beauftragter der Stadt Moosburg, führt Sie durch das Museum.
Anmeldung erforderlich.

Führung durch das Haus der Heimat

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., 23.11.24, 14 – 15:30 Uhr
Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 1/max. 20 Tn

Stalag VII A - Führung

Karl Rausch

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

1506
Termin: Sa., 30.11.24, 14 – 16 Uhr
Ort: Sudetenlandstr. 1 (Treffpunkt)
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 3/max. 20 Tn

BERUF & IT

ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
08167/6943-32
corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

ab 1. November 2024:
Julia Wahl
08761/7225-17
julia.wahl@vhs-moosburg.de

24 Berufliche Orientierung / Soft Skills

27 Xpert Business

28 Rechnungswesen / Buchführung

29 Kaufmännische Kurse

30 EDV-Grundlagen/Fit für Büro und Cloud

31 Video-/Bild-/Audiobearbeitung/ Webseitengestaltung

32 Smartphone / Tablet

33 Programmierung / Hardware

33 Fortbildung / Digitalisierung

Foto: Lindsay Henwood/unsplash

FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VHS

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

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

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

BERUFLICHE ORIENTIERUNG / SOFTS KILLS

Bewerbungstraining –

Wege zur perfekten Bewerbung

Uta Wendl

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 Mail 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,-; Einzelunterricht

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

für Jugendliche und junge Erwachsene

Uta Wendl

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 Mail an buero@vhs-moosburg.de und wir setzen uns mit dir in Verbindung.
Mitzubringen: Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2001
Termine: nach Vereinbarung
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG4
Dauer: 1x 60 min
Gebühr: € 60,-; Einzelunterricht

Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz

Tipps für überzeugende Bewerbungsunterlagen

Claudia Rappelt

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München
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: Di., 5.11.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 36,-; mind. 4/max. 15 Tn

Inneres Zeitmanagement NEU

Zeit beginnt im Kopf

Wolfgang Seifert

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München
In einer Welt voller Optionen, einer Informationsflut und innerer Hektik wird es zum Gebot der Stunde, Zeitfenster zu finden und der inneren Uhr zu folgen. Ein „Weniger-ist-mehr", ein „Entrümpeln" des Alltags ist angesagt, um dem Leben neuen Sinn und Tiefe zu geben. Woran es uns wirklich mangelt, ist nicht die Zeit, sonder der kreative Umgang mit der Zeit. Verbinden Sie die Methoden des klassischen Zeitmanagements mit neuen Strategien zum Thema Zeit.
Kleingruppen-Intensivkurs

2003
Termin: Mi., 27.11.24, 18 – 22 Uhr
Ort: vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15, Ismaning
Gebühr: € 65,-; mind. 4/max. 8 Tn

Vortrag: Schneller lesen NEU

Astrid Brüggemann

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München
Sie haben es satt, in der Informationsflut zu strampeln und wollen von Ihren Papierstapeln kein schlechtes Gewissen mehr bekommen? Wenn Sie im Beruf oder im Studium große Mengen an Stoff bewältigen müssen, brauchen Sie Strategien, die Sie dabei unterstützen.
Viele Erwachsene lesen heute immer noch so, wie sie es in der Grundschule gelernt haben. Den Anforderungen des Informationszeitalters entspricht das nicht. Erleben Sie die Grundlagen des Schnell-Lesens und lernen Sie Techniken kennen, die Sie sofort umsetzen können, um Ihre Lese-Effizienz zu erhöhen. Gleichzeitig bieten KI-Tools wie Chat GPT heute ganz neue Unterstützungsmöglichkeiten. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Künstliche Intelligenz Ihnen beim Lesen helfen kann.
Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

2004
Termin: Mo., 21.10.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 8,-; mind. 4/max. 12 Tn

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.

2005

Termine: Do., 10.10.24, 19 – 20:30 Uhr
Do., 24.10.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr: € 49,-; mind. 3/max. 8 Tn

Präsentationstraining NEU

Cornelia Weigel

Ihre Präsentationen sind langweilig und öde? Sie werden des Öfteren von Zwischenmeldungen in Ihrem Vortrag gestört? Die Zuhörer verlieren nach enorm kurzer Zeit das Interesse? Sie möchten Ihre Präsentation abwechslungsreicher gestalten? In diesem Kurs lernen Sie, neben den Standardinhalten, Körpersprache, Handhaltung, Blickkontakt, Stimme und Sprache, auch eine Alternative zu PowerPoint. Zum Abschluss des Kurses haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen unter Beweis zu stellen. Dies erfolgt in Form einer Präsentation mit Kamera-Aufzeichnung. Ich freue mich auf Sie!
Mitzubringen: Schreibzeug

2006

Termine: Sa., 8.2. – Sa., 22.2.25,
10 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 3x
Gebühr: € 149,-; mind. 5/max. 10 Tn

Digitale Rhetorik NEU

Cornelia Weigel

Sie haben beruflich Online-Meetings oder Online-Vorträge abzuhalten? Perfekt! Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen im Kurs unter anderem die 10 Gebote der Digitalen Rhetorik, das Trailer-Prinzip, den Stimmeinsatz oder auch, wie Sie den Kurs bzw. das Online-Meeting richtig abwechslungsreich abhalten. Es wird alles à la „Learning by doing“ ablaufen. Digitale Rhetorik ist wahrlich kein „Hexenwerk“ und jeder von Ihnen kann ein Meister auf dem Gebiet werden. Lassen Sie sich diesen spannenden Online-Kurs nicht entgehen! Ich freue mich auf Sie!
Mitzubringen: Schreibzeug

2007

Termine: Sa., 18.1. – So., 26.1.25,
10 – 16 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 3x
Gebühr: € 149,-; mind. 6/max. 10 Tn

Mentale Stärke im Beruf und im Privatleben – Denken wie die Profis NEU

Horst Kirchner

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

2010

Termin: Mi., 29.1.25, 17 – 21 Uhr
Ort: vhs Bildungszentrum,
Telschowstr. 5-7, Garching
Gebühr: € 68,-; mind. 4/max. 7 Tn

Die Bausteine zur eigenen persönlichen Entfaltung NEU

Mit modularen Anleitungen zum selbst Umsetzen

Eva Beldiman

Kurs in Zusammenarbeit mit der vhs im nördlichen Landkreis München
Im heutigen schnelllebigen und hektischen Leben stoßen viele Menschen an ihre Grenzen. Die vielschichtigen Anforderungen und Herausforderungen führen zur Überforderung. Dadurch wird der Alltag in festgefahrenen Routinen ablaufen, der Wirkungskreis engt sich ein, die Ziele werden zu Wunschträumen, die Orientierung geht verloren und dabei wächst die eigene Unzufriedenheit stetig.
Jeder Mensch sollte es sich selbst wert sein, an sich zu arbeiten, um seine mentalen Hürden, seelischen Blockaden sowie hinderliche Muster und damit auch die eigene Unzufriedenheit zu erkennen und aufzulösen. Danach wird jeder in der Lage sein, sich frei, beschwingt und zuversichtlich neu zu definieren. „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“.
In diesem Workshop bekommen die Teilnehmenden alle notwendigen Werkzeuge an die Hand, um die hinderlichen Beeinträchtigungen aufzulösen und ihr Leben zufrieden, erfüllt und erfolgreich gestalten zu können. In diesem Workshop werden Themen besprochen und vertieft, wie z.B. Klärung der Ziele, Umgang mit Veränderung, Erkennen von festgefahrenen Denk- und Handlungsmustern, Entdecken des Unterbewusstseins und wecken des Selbstbewusstseins, die Nutzung der Selbstreflexion und vieles mehr. In übersichtlichen Modulen werden bewährte Methoden, Techniken und Werkzeuge erläutert und diskutiert, in vielen praktischen Übungen gefestigt und hilfreiche Anleitungen für die individuelle Umsetzung zur Verfügung gestellt. Zielgruppe: Menschen, die gezielt an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten möchten, um bewusst und gewusst wie, ihr Leben wieder mit Freude, Elan und Zuversicht genießen wollen.
Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

2011

Termine: Do., 7.11. – Do., 23.1.25,
18 – 19:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 10x
Gebühr: € 170,-; mind. 4/max. 8 Tn

Cornelia Weigel

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

Über sich hinaus wachsen – den eigenen Entwicklungsprozess gestalten

NEU

Vera Löbel

Für den Erfolg und die Zufriedenheit im beruflichen Umfeld wird es heutzutage immer wichtiger, sich und den eigenen Entwicklungsprozess reflektieren und bewusst gestalten zu können. Doch allein das Bewusstsein über das eigene Verhalten, oder der Versuch, sich andere Verhaltensweisen anzutrainieren, reicht zumeist für eine wirkliche innere Entwicklung nicht aus. Mann/Frau kommt an seine Grenzen und Frustration und Stagnation sind die Folge.

Themenschwerpunkte:

- Selbstreflexion/ Selbstwahrnehmung
- Haltung/ Menschenbild
- Beziehung
- Umgang mit Stress und eigenen Grenzen
- Umgang mit negativen Emotionen (z.B. Ärger, Wut, Angst)

Wenn Sie mit Menschen arbeiten, sind all diese Fähigkeiten natürlich unabdingbar. Doch auch für eine sinnvolle Zusammenarbeit mit Kolleg:innen sind dies Grundlagen, ebenso, wie im sozialen Miteinander.

Mitzubringen: Schreibzeug, evtl. Getränk und Snack

2012

Termin:	Fr., 15.11.24, 17 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Gebühr:	€ 49,-; mind. 4/max. 12 Tn

„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

Z140

Termin:	Di., 15.10.24, 18 – 21 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Gebühr:	€ 29,-; mind. 3/max. 6 Tn

Finde den Schatz in dir – Ungenutzte Potentiale nutzbar machen durch Ressourcenaktivierung

NEU

Barbara Rappat

Ressourcen sind Potentiale eines Menschen und betreffen die Fähigkeiten, Kompetenzen, positive Erinnerungen, Fertigkeiten, Einstellungen und Stärken, die uns oftmals gar nicht bewusst sind.

Ressourcen sind Schutzfaktoren, die Menschen zur Verfügung haben, um belastende Lebensaufgaben zu bewältigen, Ziele zu erreichen, die eigene Gesundheit zu pflegen, sich wohler zu fühlen und die eigene Selbstwirksamkeit spürbar zu machen.

Ressourcen sind aber auch Kraftquellen, um mehr auf Lösungen statt auf Probleme schauen zu können und so wieder handlungsfähiger zu werden.

Die Bedeutung von Ressourcen hat die Salutogenese- und Resilienzforschung seit 1997 betont. Ressourcen lenken den Blick auf das, was möglich ist und erweitern Handlungsspielräume.

In diesem Workshop betrachten wir Möglichkeiten, die eigenen Ressourcen freizulegen und nutzbar zu machen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z141

Termin:	Do., 24.10.24, 18 – 21 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Gebühr:	€ 29,-; mind. 3/max. 6 Tn

Workshop: Was ist mein Selbst wert? –

Möglichkeiten zum aktiven Aufbau des Selbstwertgefühls

NEU

Barbara Rappat

Bin ich mit mir zufrieden? Oder finde ich mich oft nicht so prickelnd? Die eigene Selbstbewertung hat einen großen Einfluss darauf, ob wir uns wohlfühlen.

Dieser Workshop basiert auf den wissenschaftlich fundierten Modellen der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan sowie der Selbstdiskrepanztherorie von Higgins.

In diesem vierteiligen Workshop, an zwei Tagen, werden wir eine Reise zu unsrem Soll-Ich, zum Bin-Ich und zum Wunsch-Ich machen. Bei der Vorbereitung erforschen wir unsere Grundbedürfnisse und schauen uns an, worum es uns eigentlich geht. Im zweiten Teil blicken wir in unser Soll-Ich und hinterfragen Forderungen an uns, die wir nicht länger erfüllen wollen. Im dritten Teil stellen wir uns dem Bin-Ich, unserem Selbstbild, um dann im vierten Teil einen Plan zu schmieden, wie wir unser Wunsch-Ich gestalten können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Stifte, Papier, Getränk; Mittagessen/Snack

Z142

Termine:	Sa., 26.10. – So., 27.10.24, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr:	€ 109,-; mind. 3/max. 12 Tn

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

Z143

Termin:	Sa., 25.1.25, 10 – 13 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Gebühr:	€ 29,-; mind. 3/max. 6 Tn

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 LernNetz 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			●		● alternativ		● alternativ	●	●
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 Hochschulanerkennung.
- **Optimal unterstützt:** Die Lehr- und Übungsbücher des EduMedia Verlags sind passgenau auf XB abgestimmt. Sie enthalten Übungen und Musterprüfungen mit Lösungen, deshalb eignen sie sich besonders gut zur Prüfungsvorbereitung.
- **Immer weiter:** Die Zertifikate können Sie kombinieren, um übergeordnete Abschlüsse zu erreichen. Für bestimmte Kombinationen erhalten Sie z.B. ein Zertifikat als Geprüfte Fachkraft oder Buchhalter/in (XB). Viele Zertifikate können Sie in mehrere Abschlüsse einbringen.
- **Flexibel:** Ideal für die Weiterbildung neben dem Beruf.
- **Hochwertig:** Die Lerninhalte werden von ausgewiesenen Fachleuten, die selbst aus der Praxis kommen, laufend aktualisiert. Da „Buchführung“ kein eigenständiger Ausbildungsberuf ist, haben die bundeseinheitlichen Xpert Business Zertifikate einen hohen Stellenwert.
- **Außergewöhnlich:** Sie können Kompetenzen im Bereich „Lohn und Gehalt“ aufbauen und sogar XB/DATEV Abschlüsse erwerben.
- **Anerkannt an über 60 Studienzentren:** Kooperierende Hochschulen rechnen XB-Abschlüsse direkt als Studienleistung an – mit bis zu 42 ECTS-Punkten.
- **Deutschlandweit einheitlich und vor Ort:** Viele Volkshochschulen in ganz Deutschland bieten XB-Kurse an. Auch nach einem Ortswechsel können Sie Ihre Weiterbildung nahtlos fortsetzen. Auf unsere bundesweiten Qualitätsstandards ist Verlass.
- **Hervorragendes Preis-Leistungsverhältnis:** Als kommunale und gemeinnützige Non-Profit-Organisationen bieten die Volkshochschulen ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.
- **Durchführungsgarantie:** Im Xpert Business LernNetz geben die Volkshochschulen Ihnen eine Durchführungsgarantie. So können Sie Ihren gewünschten Kurs überall belegen.

Für wen ist das System Xpert Business interessant?

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

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

RECHNUNGSWESEN / BUCHFÜHRUNG

Unterrichtet wird in Live-Webinaren mit der Möglichkeit über Chat Fragen zu stellen. Nach der Teilnahme an unseren Onlinekursen haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen. Wenn Sie nicht an der Zertifikatsprüfung teilnehmen möchten, erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung.
Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten und die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.
Bei allen Kursen ist eine Ratenzahlung möglich. Sprechen Sie uns an!
Weitere Informationen unter www.xpert-business-lernnetz.de und den detaillierten Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu

Xpert Business LernNetz

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., 5.11. – 6.2.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Online-Kurs
Dauer:	24x
Gebühr:	€ 379,-; mind. 1/max. 10 Tn

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., 5.11. – 30.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Online-Kurs
Dauer:	22x
Gebühr:	€ 359,-; mind. 1/max. 10 Tn

Foto: Maxim Ilyahov / unsplash

Finanzbuchführung (3) – DATEV

Xpert Business Lernnetz

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren.
Inhalte:
- Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen
- Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen
- Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen
- Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, wie sie in den Kursen „Xpert Business Finanzbuchführung“ (1) und (2) vermittelt werden.
Dieser Kurs ist Modul 3 des zertifizierten Lehrgangs „geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

2103

Termine:	Di./Do., 5.11. – 6.2.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Online-Kurs
Dauer:	16x
Gebühr:	€ 334,-; mind. 1/max. 10 Tn

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., 5.11. – 6.2.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Online-Kurs
Dauer:	24x
Gebühr:	€ 379,-; mind. 1/max. 10 Tn

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., 5.11. – 30.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 22x
Gebühr: € 359,-; mind. 1/max. 10 Tn

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., 19.11. – 23.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 16x
Gebühr: € 334,-; mind. 1/max. 10 Tn

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Einnahmen-Überschuss-rechnung (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., 5.11. – 10.12.24, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 11x
Gebühr: € 185,-; mind. 1/max. 10 Tn

Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business Lernnetz

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.
Inhalte: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.
Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in „Xpert Business Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden..

2121

Termine: Di./Do., 5.11. – 23.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 20x
Gebühr: € 334,-; mind. 1/max. 10 Tn

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., 5.11. – 23.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 20x
Gebühr: € 334,-; mind. 1/max. 10 Tn

Foto: Oberholster Venita/Pixabay

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

2123
Termine: Di./Do., 5.11. – 23.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 20x
Gebühr: € 334,-; mind. 1/max. 10 Tn

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 Unternehmens-kontexte 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., 5.11. – 23.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 20 Termine
Gebühr: € 334,-; mind. 1/max. 10 Tn

Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business Lernnetz

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

2125
Termine: Di./Do., 5.11. – 30.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 22x
Gebühr: € 359,-; mind. 1/max. 10 Tn

Personalwirtschaft

Xpert Business Lernnetz

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.
Inhalte: Grundlagen der Personalwirtschaft, Planung und Ermittlung von Personalbedarf, interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung, Ablauf und Instrumente der Personalauswahl, Planung des Personaleinsatzes, Personalentwicklung und Erfolgskontrolle, Maßnahmen zur Personalfreisetzung, Entlohnung und Anreizsysteme
Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.

2126
Termine: Di./Do., 5.11. – 23.1.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 20x
Gebühr: € 334,-; mind. 1/max. 10 Tn

EDV-GRUNDLAGEN / FIT FÜR BÜRO UND CLOUD

BÜRO-ANWENDUNGEN

WORD Grundlagen für Anfänger

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

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

2200
Termin: Sa., 12.10.24, 9 – 13:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 55,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL Grundlagen für Anfänger

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

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

2201
Termin: Sa., 16.11.24, 9 – 13:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 55,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL für Fortgeschrittene

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

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., 23.11.24, 9 – 13:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 55,-; mind. 3/max. 8 Tn

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.
Voraussetzungen: Keine. Wer bereits Microsoft 365 besitzt kann gerne seine Zugangsdaten bzw. sein Smartphone/Tablet/Notebook mitbringen.
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: Fr., 27.9.24, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 35,-; mind. 3/max. 8 Tn

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

VIDEO- / BILD- / AUDIOBEARBEITUNG / WEBSEITENGESTALTUNG

Audio-Bearbeitung mit Audacity

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.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse
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., 30.11.24, 9:30 – 13:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 62,-; mind. 3/max. 8 Tn

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., 23.11.24, 14 – 17 Uhr
Sa., 30.11.24, 14 – 17 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 84,-; mind. 3/max. 8 Tn

Canva Workshop

NEU

Entdecke die Welt der Kreativität

Robin Weniger

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

2252
Termin: Mi., 23.10.24, 17:30 – 20:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 37,-; mind. 4/max. 15 Tn

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, haben aber keine Programmierkenntnisse oder ein beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus-Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten Sie dieses 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.

2253
Termin: So., 24.11.24, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 50,-; mind. 1/max. 8 Tn

2254
Termin: Sa., 25.1.25, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 50,-; mind. 1/max. 8 Tn

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.

2255

Termine:	Mi., 29.1. – Do., 30.1.25, 18 – 21 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Dauer:	2x
Gebühr:	€ 94,-; mind. 4/max. 8 Tn

Filmen und Filmbearbeitung mit dem Smartphone

NEU

Stefan Sporrer

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Seit es Smartphones auf dem Markt gibt, war die Funktion, Fotos und Filme zu machen, immer mit integriert. Kleine Smartphone-Filme haben zum Beispiel soziale Plattformen wie TikTok erst möglich gemacht. Auch ein Schneiden der Filme ist mit verschiedenen Apps auf dem Smartphone möglich. Selbst in professionellen Filmen werden immer wieder Szenen eingebaut, die mit Smartphones gedreht wurden.
In diesem Kurs wird gezeigt, was man beim Filmen mit dem Smartphone beachten sollte, wie man zu besseren Ergebnissen kommt, die einen wirklich begeistern, und wie man einen Film auf dem Smartphone am besten bearbeitet. Der Workshop wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen „Präsenz" und „Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

2256

Termin:	Sa., 16.11.24, 10 – 17 Uhr
Ort:	vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7, Garching
Gebühr:	€ 89,-; mind. 4/max. 8 Tn

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 erfahrener Experte berät Sie umfassend und hilft Ihnen, Nützliches von Überflüssigem für Sie zu unterscheiden.
Das Smartphone oder das Tablet sollten mitgebracht werden, Passwörter und Benutzernamen müssen bekannt sein. Vor Ort gibt es Notebooks mit WLAN-Zugang für Fragen zum PC oder zu Informationen aus dem Internet.
Lassen Sie die aktuellen Entwicklungen nicht einfach vorbeiziehen, alles ist erlernbar. Wir freuen uns auf Sie!
Mitzubringen: je nach Problemstellung: eigenes Smartphone oder Tablet mit Zugangsdaten, Passwörtern etc.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr	€ 19,-; mind. 3/max. 8 Tn
2300	Sa., 19.10.24, 10 – 11:30 Uhr
2301	Sa., 23.11.24, 10 – 11:30 Uhr
2302	Sa., 25.1.25, 10 – 11:30 Uhr

Die Welt der Apps

holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

Thilo Herzau

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones!! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-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.

2305

Termin:	So., 10.11.24, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 50,-; mind. 1/max. 8 Tn

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.

2306

Termin:	Sa., 1.2.25, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 50,-; mind. 1/max. 8 Tn

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.

2307

Termin:	So., 26.1.25, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 50,-; mind. 1/max. 8 Tn

PROGRAMMIERUNG/ HARDWARE

Von der Idee zum PC

Notebooks & PCs aufrüsten oder selbst bauen leicht gemacht

Juergen Ettenauer

Brauche ich einen neuen Rechner oder kann ich meinen alten PC oder mein Notebook einfach nur aufrüsten? Was brauche ich wirklich für meinen Rechner – sei es ein Gaming-PC, zur Musik- oder Bildbearbeitung oder ein schnödes Office-Gerät? Stellen – und bauen – Sie sich doch einfach selbst einen PC nach Ihren Wünschen zusammen, es ist einfacher als man denkt!
Im ersten Teil lernen Sie die Bauteile eines Computers kennen. Damit können Sie zusammen mit dem Dozenten auf Wunsch den Einkauf, Um- oder Zusammenbau mit den passenden Komponenten zum besten Preis-Leistungsverhältnis planen.
Im zweiten Teil bringen Sie die bestellten Teile Ihres neuen oder aufzurüstenden Rechners mit. Sie setzen den Rechner zusammen und unterstützen sich mit den anderen Teilnehmenden gegenseitig. Falls Sie keinen eigenen Rechner bauen wollen, bekommen Sie von uns einen Demo-Rechner gestellt.
Voraussetzungen: Keine.
Kleinteile wie Schrauben und Kabelbinder, die für den Zusammenbau Ihres PCs notwendig sind, stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung. Das nötige Werkzeug und die Demorechner stellen wir für die Kursdauer ebenfalls kostenlos zur Verfügung.

Hinweis: Der erste Termin kann online, in Präsenz oder hybrid stattfinden. Bitte geben Sie uns Bescheid. Der zweite Termin findet nur in Präsenz statt.

2400

Termine:	Fr., 8.11.24, 18:30 – 20:30 Uhr So., 24.11.24, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 68,-; mind. 2/max. 8 Tn

FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

Texte schreiben mit ChatGPT

NEU

Leichter Einstieg für Unternehmerinnen und Unternehmer

Ursula Martens

Dieser Kurs bietet Ihnen einen erhellenden, leicht verständlichen Einblick in die Welt von ChatGPT. ChatGPT ist ein Sprachmodell, mit dem Sie jeden Tag viel Zeit und Mühe sparen können. Im Kurs gehe ich auf Sie und Ihren Wissensstand ein. Wir starten dort, wo Sie stehen. Sie erhalten zunächst eine kurze Einführung in die Welt von ChatGPT. Dabei erfahren Sie:

- wie ChatGPT arbeitet
- wie Sie das Beste aus der KI herausholen
- wie Sie die Ergebnisse von ChatGPT optimieren können
- wann Sie ChatGPT nicht vertrauen dürfen

Dann erstellen wir gemeinsam Texte für Ihre tägliche Praxis. Bringen Sie dafür gern Beispiele aus Ihrem Unternehmen mit. Die Aufgaben sollten für einen Anfängerkurs nicht zu komplex sein. Auch, damit wir gemeinsam möglichst viele verschiedene Text-Beispiele erstellen können. Nach dem Kurs beantworten Sie E-Mails schneller, erstellen Texte für Druckprodukte, Webseiten und Social Media innerhalb weniger Minuten.

2500

Termin:	Sa., 9.11.24, 9 – 12 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 36,-; mind. 3/max. 8 Tn

2501

Termin:	Sa., 18.1.25, 9 – 12 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 36,-; mind. 3/max. 8 Tn

Ursula Martens

Mein Name ist Ursula Martens. Mein Unternehmen WORTKIND habe ich 2007 in Freising gegründet. Jetzt lebe und arbeite ich in Moosburg. Für alle Arten von Unternehmen schreibe ich alle Arten von Texten zur Außendarstellung. Vom Einzelunternehmen bis zum Weltkonzern, vom Firmennamen bis zum Webtext.
Mit ChatGPT arbeite ich täglich seit ungefähr einem Jahr. Als erfahrene Texterin weiß ich, was gute Texte ausmacht, und wie ich sie von ChatGPT erhalte. Ich entwickle und verkaufe Prompts (Handlungsanweisungen) für Texte und für zahlreiche Aufgaben im Unternehmen.

Foto: Gerd Altmann / Pixabay

Künstliche Intelligenz für alle

NEU

Eine Einführung in die KI

Juergen Ettenauer

KI ist nicht nur in aller Munde, sondern in verschiedensten Formen in vielen Teilbereichen unseres Lebens präsent. Doch was ist KI eigentlich genau? Wo versteckt sie sich und wo ist sie offensichtlich präsent? Und wie kann ich KI gezielt für meine Bedürfnisse nutzen?
Dieser Kurs bietet eine grundlegende Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz. Sie lernen die wichtigsten Konzepte und Techniken kennen und entdecken zum einen, wie Sie KI für sich sinnvoll nutzen können, und zum anderen, was dabei zu beachten ist und welche Problematiken diese Technologie birgt.
Voraussetzungen: Keine.
Auf Wunsch kann der Kurs bei Bedarf um einen Kurstag verlängert werden.

2502

Termin:	So., 24.11.24, 18 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 18,-; mind. 3/max. 8 Tn

2503

Termin:	Fr., 24.1.25, 18 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 18,-; mind. 3/max. 20 Tn

Eltern im digitalen Zeitalter

NEU

Robin Weniger

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München
In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblem schützen können. Egal, ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind, oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!
Inhalte:
- Cybermobbing
- Übersicht der Social-Media-Apps
- Fokus auf WhatsApp und Instagram
- Gefahren und Lösungen
- Offene Diskussion

Der Kurs findet online über Zoom statt.

2504

Termin:	Mi., 27.11.24, 19 – 21:15 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 29,-; mind. 4/max. 20 Tn

Social-Media-Marketing Crashkurs

NEU

Wilhelm Weller

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München
Als Freiberufler oder im Unternehmen können Sie Social-Media-Plattformen kostengünstig und effektiv für Marketingzwecke einsetzen. Dieses Seminar zeigt Ihnen die damit verbundenen Chancen und Risiken auf. sie lernen die entscheidenden Social-Media-Marketing-Instrumente kennen.
Inhalt:
- Suchmaschinen- und Social-Media-Optimierung
- Vorstellung der wichtigsten Plattformen (Facebook, Instagram, X bzw. vormals Twitter, YouTube, TikTok, Blogs)
- Gestaltung und Optimierung einer Facebook-Seite und eines Instagram-Kanals
- Meta Business Suite und Google Unternehmensprofil nutzen
- Verknüpfung mit der Website
- Einsatz von Monitoring-Tools (Buffer u.a.)

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

2505

Termin:	So., 2.2.25, 10 – 17 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 83,-; mind. 4/max. 8 Tn

SPRACHEN

ANSPRECHPARTNERIN

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

ab 1. November 2024:
Julia Wahl
08761/7225-17
julia.wahl@vhs-moosburg.de

36 vhs Sprachen – Sprachen lernen mit System

37 Englisch

39 Französisch

40 Italienisch

42 Spanisch

42 Türkisch

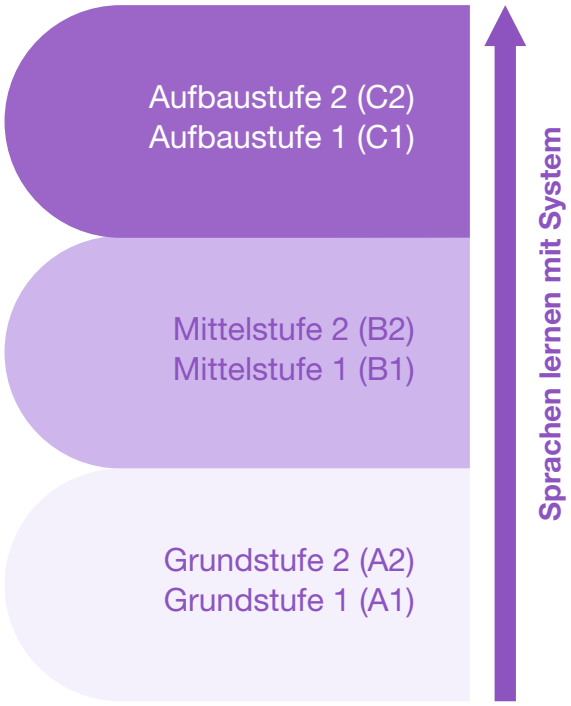
42 Fremdsprachen-kompetenz

Foto: Hannah Wright / unsplash

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 sprachenpolitische 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.

Foto: Subhash Nusetti/unsplash

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.

ENGLISCH

EINSTUFUNGSBERATUNG FÜR ENGLISCHKURSE

Helen Stömmer, Herta Brydon

Sind Sie sich unsicher, welcher Englischkurs der Richtige für Sie ist? Dann kommen Sie unverbindlich zu unserer Einstufungsberatung.
Die Kursleiterinnen stehen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.
Eine Anmeldung zu diesen Terminen ist erwünscht, aber nicht erforderlich.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

310
Termin: Do., 26.9.24, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

3100
Termin: Fr., 27.9.24, 17 – 19 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

GRUNDSTUFE 1 (A1)

Key A.1 ab Unit 7

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses mit dem Buch Key A1. Aber scheuen Sie sich nicht, neu einzusteigen! Der Kurs ist für alle Anfänger 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.
Mitzubringen: Lehrbuch: Key A.1, Cornelsen Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3101
Termine: Di., 8.10.24 – Di., 21.1.25, 18 – 19:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG6
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 139,-; mind. 4/max. 9 Tn

Let`s Enjoy English A1.2

Englisch für den Alltag

Helen Stömmer

Das Buch – Let's Enjoy English A1.2 – bietet uns noch mehr Möglichkeiten, Englisch gründlich und themenbezogen zu lernen. Wir werden miteinander sprechen, lesen und auch die dazugehörige Grammatik lernen und üben.
Mitzubringen: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2 (augmented), Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3102

Termine:	Di., 8.10.24 – Di., 21.1.25, 9 – 10:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 139,-; mind. 4/max. 10 Tn

Hooray for holidays – Englisch für den Urlaub

NEU

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

Sie wollen demnächst in einem englischsprachigen Land Urlaub machen, dann sind Sie in diesem Kurs bestens aufgehoben.
Mitzubringen: Lehrbuch: Hooray for holidays, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3103

Termine:	Mi., 9.10.24 – Mi., 22.1.25, 18:30 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 159,-; mind. 4/max. 10 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

English Network Now A2.2

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses sowie für alle Neueinsteiger, die sich ungefähr auf dem Niveau A2 befinden. Aber keine Sorge, wir gehen langsam vor und wiederholen viel. Sie können jederzeit einsteigen. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist.
Mitzubringen: Lehrbuch: English Network Now A2.2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3104

Termine:	Mo., 7.10.24 – Mo., 27.1.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 159,-; mind. 4/max. 11 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

Great B1 (2nd Edition)

Helen Stömmer

The book – Great B1 – offers more GREAT topics to read and talk about and even takes us around the English-speaking world.
Mitzubringen: Lehrbuch: Great B1, 2nd Edition (augmented), Klett Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3109

Termine:	Mo., 7.10.24 – Mo., 27.1.25, 9 – 10:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 139,-; mind. 4/max. 10 Tn

In Conversation – Niveau B1

Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses und für alle Neueinsteiger mit guten Englischkenntnissen auf mittlerem Niveau. Da jede Unit ein abgeschlossenes Thema hat, kann man jederzeit neu einsteigen. Das Kursbuch bietet viele interessante Themen zum Diskutieren und zum Sprechen üben. Grammatik werden wir zwischendurch wiederholen. Das freie Sprechen ist unser Hauptanliegen.
Mitzubringen: Lehrbuch: In Conversation I, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3110

Termine:	Di., 8.10.24 – Di., 21.1.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG6
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 158,-; mind. 4/max. 7 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 9. 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.
Mitzubringen: Lehrbuch: Fairway Refresher B1 – Englisch für Wiedereinsteiger, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3111

Termine:	Do., 10.10.24 – Do., 23.1.25, 10:30 – 12 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 105,-; mind. 6/max. 9 Tn

In Conversation – online

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

N.N.

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

3114

Termine:	Di., 8.10.24 – Di., 21.1.25, 18:30 – 20 Uhr
Ort:	Online_vhs.daheim
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 139,-; mind. 4/max. 10 Tn

In Conversation I

A mix of interesting topics to talk about

Helen Stömmer

In this course we will continue to focus on speaking and practice all the vocabulary needed to speak effectively. Our book – In Conversation I – offers us everyday topics to talk about, so, join us and let's talk about our experiences.
Mitzubringen: Lehrbuch: In Conversation I B1/B2 (augmented), Klett Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3116

Termine:	Do., 10.10.24 – Do., 23.1.25, 9 – 10:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 139,-; mind. 4/max. 8 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 dicussion.

3120

Termine:	Do., 10.10.24 – Do., 23.1.25, 9 – 10:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 129,-; mind. 6/max. 10 Tn

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

Let's keep talking!

A conversation course at fluency level

N.N.

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., 10.10.24 – Do., 6.2.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 139,-; mind. 4/max. 7 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.
Mitzubringen: Lehrbuch: On y va! Band A2, Hueber-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3201

Termine:	Mo., 7.10.24 – Mo., 27.1.25, 8 – 9:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 149,-; mind. 4/max. 10 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. **Bitte beachten Sie: Der Kurs findet alle 2 Wochen statt.**

3202

Termine:	Di., 1.10.24 – Di., 18.2.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	10 Abende
Gebühr:	€ 90,-; mind. 4/max. 8 Tn

MITTELSTUFE 1 (B1)

Französisch Auffrischung und Konversation

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Ingolf von Pressentin

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

3204

Termine:	Mo., 7.10.24 – Mo., 27.1.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 159,-; mind. 4/max. 10 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.
Bitte beachten Sie: Der Kurs findet alle 2 Wochen statt.

3205

Termine:	Di., 1.10.24 – Di., 18.2.25, 10:30 – 12 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer:	10 Vormittage
Gebühr:	€ 90,-; mind. 4/max. 10 Tn

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE 1 (A1)

Allegro Nuovo A1, ab Lektion 1

NEU

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

3309

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 145,-; mind. 3/max. 8 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

NEU

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

3304

Termine:	Fr., 27.9.24 – Fr., 10.1.25, 14 – 15 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer:	13 Nachmittage
Gebühr:	€ 150,-; mind. 3/max. 10 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 4/5

für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Voraussetzung ist, Sie haben bereits ein wenig Italienisch gelernt und möchten weiterlernen und bereits Erlerntes auffrischen.
Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

330

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 11:15 – 12 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	13 Nachmittage
Gebühr:	€ 145,-; mind. 2/max. 10 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 7 + leichte Lektüre

Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Wir arbeiten wie im Vorkurs mit dem Buch „Allegro nuovo" in einer Kleingruppe.
Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3301

Termine:	Fr., 27.9.24 – Fr., 10.1.25, 15 – 16 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer:	13 Nachmittage
Gebühr:	€ 150,-; mind. 3/max. 8 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 + Wiederholung + leichte Lektüre

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

3300

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 16:30 – 17:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer:	13 Nachmittage
Gebühr:	€ 150,-; mind. 4/max. 10 Tn

Italienisch für Anfänger:innen, A1 ab Lektion 6

mit einfachen Vorkenntnissen

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". Neueinsteigende mit ersten Italienischkenntnissen sind herzlich willkommen.
Mitzubringen: Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3302

Termine:	Do., 19.9.24 – Do., 23.1.25, 10:30 – 12 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	14 Vormittage
Gebühr:	€ 169,-; mind. 4/max. 10 Tn

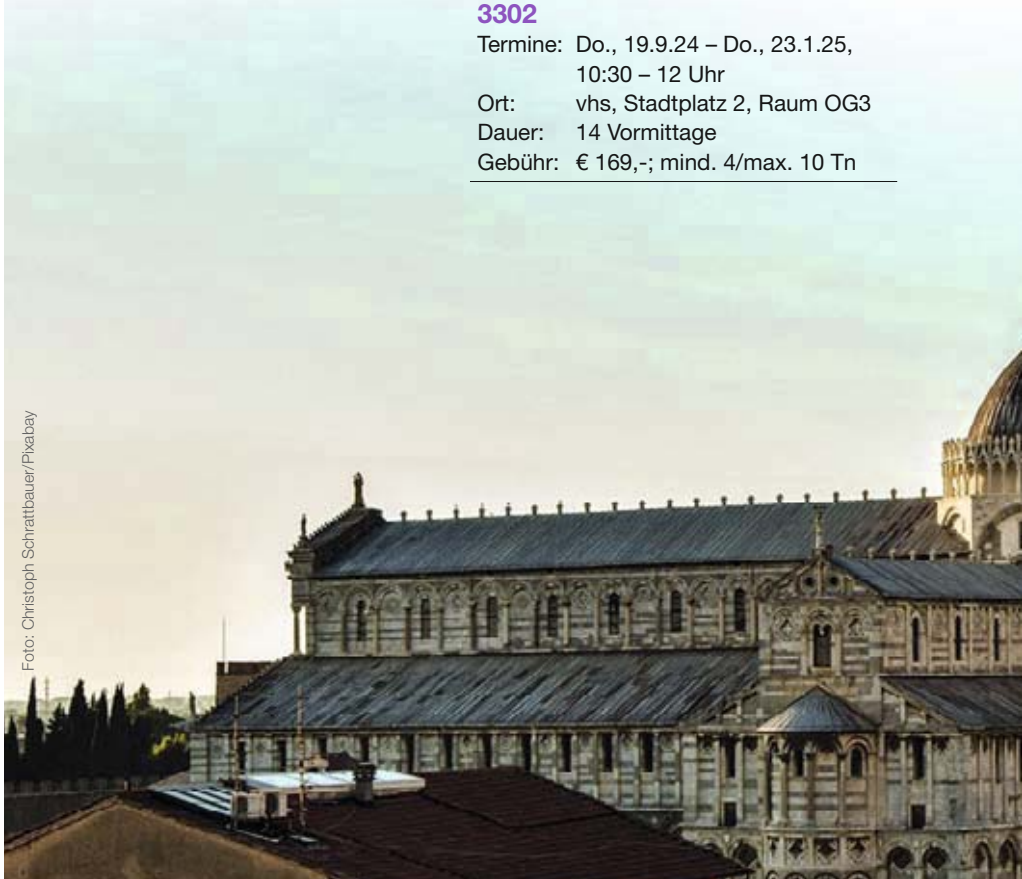


Foto: Christoph Schrattbauer/Pixabay

Italienisch für Weiterlernende und Wiedereinsteigende

mit einfachen Vorkenntnissen (A1 ab Lektion 8)

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

3303

Termine:	Do., 19.9.24 – Do., 23.1.25, 9 – 10:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	14 Vormittage
Gebühr:	€ 169,-; mind. 5/max. 10 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Allegro nuovo A2, ab Lektion 1 + leichte Lektüre

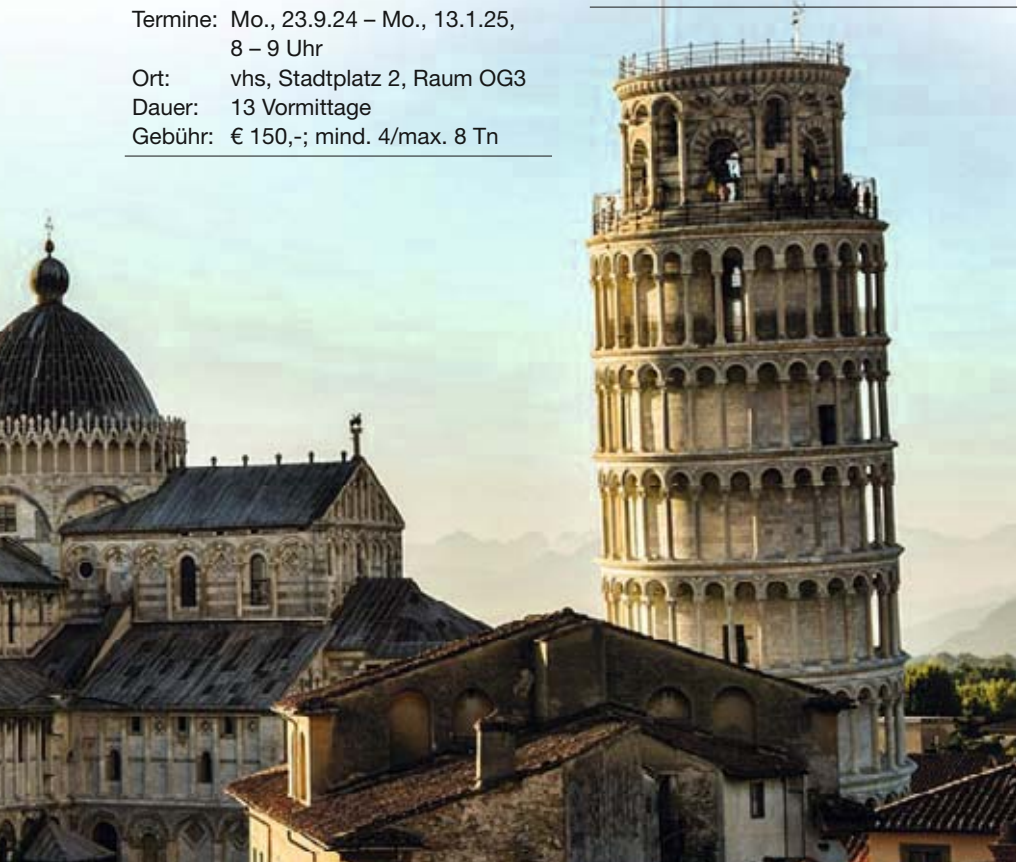
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

3305

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 8 – 9 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 150,-; mind. 4/max. 8 Tn



Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1 + Wiederholung + Lektüre

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir lernen und wiederholen mit dem Buch „Con piacere nuovo A2".
Mitzubringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3308

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 150,-; mind. 3/max. 8 Tn

Allegro nuovo A2, ab Lektion 4/5 + leichte Lektüre

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

3306

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 9 – 10 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 150,-; mind. 3/max. 8 Tn

MITTELSTUFE 2 (B2)

Nuovo magari B2, ab Lektion 4/5 + Lektüre

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

Dieser Kurs findet auf dem Niveau B2 des Europäischen Referenzrahmens statt.
Hauptinhalt: Lektüre und Konversation
Mitzubringen: Nuovo magari B2, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3310

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 150,-; mind. 3/max. 8 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., 23.9.24 – Mo., 13.1.25, 10 – 11:15 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	13 Vormittage
Gebühr:	€ 155,-; mind. 4/max. 8 Tn

3312

Termine:	Mo., 23.9. – Mo., 2.12.24, 12 – 13:15 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	10 Vormittage
Gebühr:	€ 155,-; mind. 3/max. 8 Tn

3313

Termine:	Fr., 27.9. – Fr., 6.12.24, 16 – 17 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer:	10 Nachmittage
Gebühr:	€ 159,-; mind. 2/max. 8 Tn

3314

Termine:	Fr., 27.9. – Fr., 6.12.24, 17 – 18 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer:	10 Nachmittage
Gebühr:	€ 139,-; mind. 3/max. 8 Tn

SPANISCH

MITTELSTUFE 1 (B1)

Conversación, lecturas y repaso de gramática

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Ignacio Ramón Saldana Bravo

Hola! Vamos a practicar y a mejorar tu español de una forma amena y divertida, naturalmente hablaremos mucho. Repasaremos también las estructuras gramaticales de la lengua española en todos los tiempos, leeremos lecturas interesantes y haremos diálogos prácticos. Tendremos temas de conversación diversos y podremos aprender un vocabulario más efectivo, 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., 8.10.24 – Di., 21.1.25, 18:30 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 139,-; mind. 5/max. 9 Tn

Recapitulación de gramática, lecturas y conversación (B1)

Veronika Kroboth

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

3511

Termine:	Mo., 16.9.24 – Mo., 20.1.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer:	15 Abende
Gebühr:	€ 149,-; mind. 4/max. 10 Tn

Foto: 12019/Pixabay

MITTELSTUFE 2 (B2)

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

3512

Termine:	Do., 10.10.24 – Do., 23.1.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 139,-; mind. 5/max. 10 Tn

TÜRKISCH

GRUNDSTUFE 1 (A1)

Türkisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Claudia Cicek

Sie fahren demnächst in die Türkei in den Urlaub und möchten wissen, wie man Namen richtig ausspricht? Sie möchten einige grundlegende Sä tze, z. B. rund ums Einkaufen sprechen können? Sie interessieren sich für mehr als nur Strandurlaub und möchten auch Informationen zu Land und Leute 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.
Bitte beachten Sie die Kurszeiten. Der Kurs findet 2x im Monat statt.
Mitzubringen: Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3640

Termine:	Do., 24.10.24 – Do., 20.2.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	9 Abende
Gebühr:	€ 123,-; mind. 3/max. 10 Tn

GRUNDSTUFE 2 (A2)

Türkisch für Fortgeschrittene (A2)

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 fünf Abenden lernen Sie in kleiner, geselliger Runde mehr über die türkische Sprache und können auch Ihre Fragen über Land und Leute loswerden.
Mitzubringen: Lehrbuch: Ne Güzel A2, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3642

Termine:	Sa., 5.10.24 – Sa., 8.2.25, 19 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer:	5 Abende
Gebühr:	€ 85,-; mind. 4/max. 10 Tn

FREMDSPRACHEN-KOMPETENZ

Fremdsprachen leichter lernen – ein Traum?

Workshop

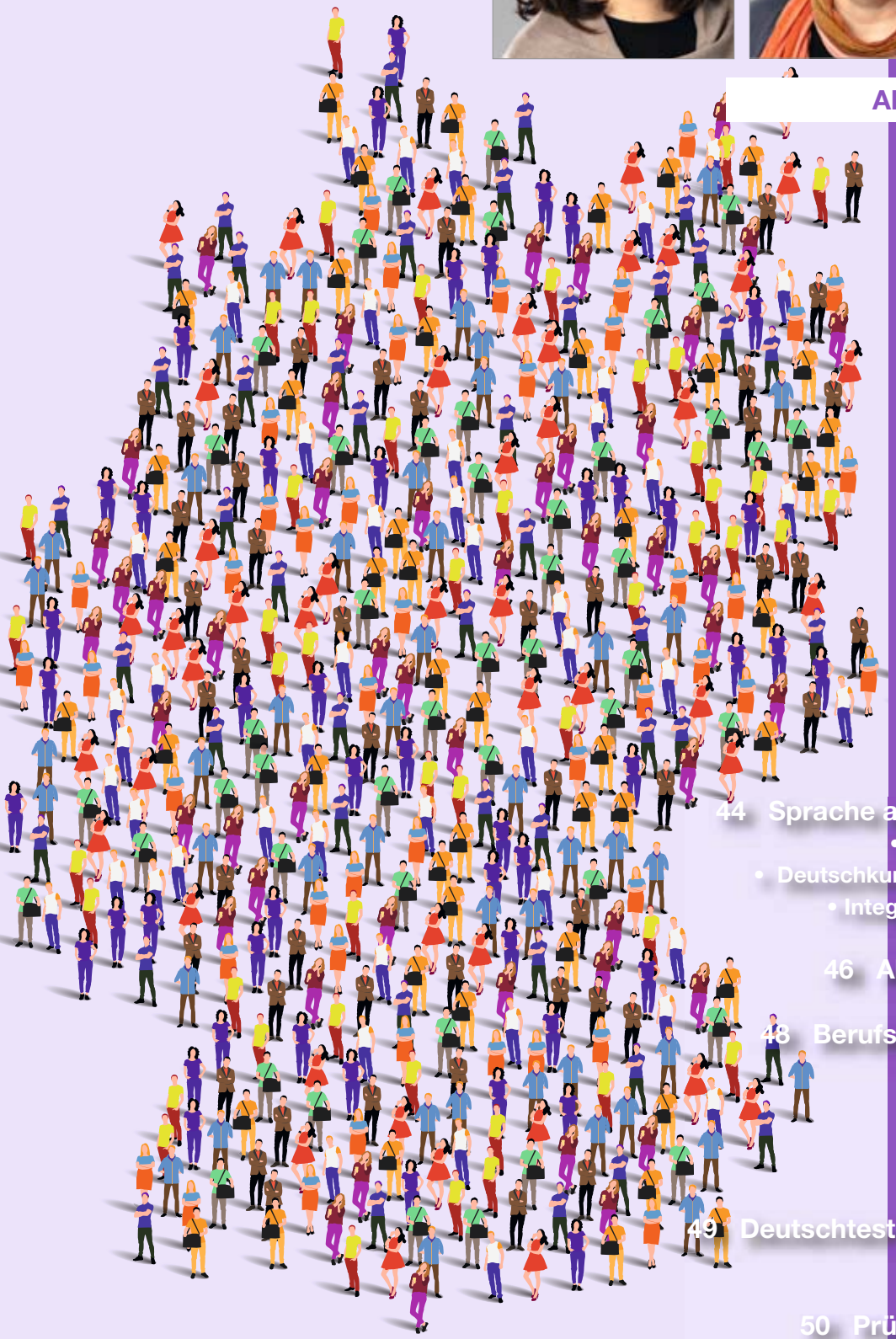
Sebastiana Musmeci

Die „Geheimformel“ um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Grammatik und Texte einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren und erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken. Die Referentin hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise, die Motivation und gute Ergebnisse ermöglicht. In diesem Workshop erlernen Sie die besten Strategien für das Erlernen und Sprechen einer europäischen Fremdsprache. Diese basieren auf zahlreichen Studien und Erfahrungen mit Tausenden von Teilnehmenden. Profitieren auch Sie davon. Werden Sie selbstsicherer und zapfen Sie bewusster Ihr angeborenes Potenzial an, um mit noch mehr Freude und Leichtigkeit Ihr eigenes Sprachziel zu erreichen!
Dieser Workshop kann einzeln oder zusammen mit dem Workshop 1200 und/oder 1201 gebucht werden.
Bei Buchung von zwei oder drei Workshops gibt es jeweils 10 % Ermäßigung.

3701

Termin:	Sa., 9.11.24, 14 – 17 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer:	1 Nachmittag
Gebühr:	€ 49,-; mind. 8/max. 20 Tn

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

46 **Allgemeiner Integrationskurs**

48 **Berufsbezogene Sprachförderung Deutsch als Fremdsprache**

Prüfungen

49 **Deutschtest für Zuwanderer DTZ A2-B1 Einbürgerungstest**

50 **Prüfung telc Zertifikat Deutsch Deutschtest für den Beruf DTB B2**

SPRACHE ALS SCHLÜSSEL DER INTEGRATION

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie schaffen notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft und ermöglichen es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und dadurch unabhängig zu bleiben. Darüber hinaus wird in Integrationskursen ein interkulturelles Grundverständnis vermittelt und die Offenheit für andere Kulturen gefördert.
Aus den genannten Gründen ist das Thema Integration ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule. Die vhs Moosburg ist seit 2006 zugelassener Träger der Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. In 2016 haben wir eine weitere Zulassung beim Bundesamt erworben und unser Angebot um Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV) erweitert.

ALPHABETISIERUNG / GRUNDBILDUNG

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

DEUTSCHKURS GANZ PRAKTISCH – „MAMA-KURS“

In Kooperation mit der Caritas und dem Familienzentrum KIMM! Moosburg darf an unserer vhs seit Jahren schon ein niederschwelliges Kursangebot für Mütter stattfinden: Deutschkurs ganz praktisch, bekannter als Mama-Kurs. **Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Kindern im Grundschul- und Kindergartenalter,** die aufgrund Ihrer Lebenssituation, der fehlenden Kinderbetreuung oder Berechtigung zum Integrationskurs noch keine Gelegenheit hatten, intensiv Deutsch zu lernen. Einmal in der Woche, am Donnerstagnachmittag, findet der Kurs unter Leitung von Elvira Hackl im vhs Gebäude statt. Die Kinder im Kindergartenalter dürfen vor dem Kursanfang beim Familienzentrum KIMM! Moosburg abgegeben werden und die Grundschulkinder, vor allem Erst- und Zweitklässler, nehmen an einem speziellen Förderangebot bei der Caritas teil. Die Mütter meistern in dieser Zeit die ersten Schritte beim Erlernen der deutschen Sprache und knüpfen Kontakte zu anderen Müttern, die sich in der ähnlichen Lebenssituation befinden.
Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
Zeljka Plazibat Tomic · zeljka.tomic@vhs-moosburg.de · Tel. 0 87 61 / 72 25-11

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

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

Bei Interesse wenden Sie sich an
Zeljka Plazibat Tomic
zeljka.tomic@vhs-moosburg.de
Tel. 0 87 61-72 25 11

Foto: shironosov/iStock

INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG

Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

Zugewanderte Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Im Alphabetisierungskurs sollen diese Teilnehmende in bis zu 1.200 Unterrichtseinheiten lateinisch alphabetisiert werden und gleichzeitig Deutsch lernen. Dieser Kurs wird nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.
Stundenumfang des Integrationskurses mit Alphabetisierung: 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs + 100 Stunden Orientierungskurs
Ziel: Sprachzertifikat „Deutschtest für Zuwanderer“ der Niveaustufe A2/B1

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

Teilnehmende mit Berechtigung: € 229,00 (à 100 Unterrichtsstunden)
Kostenbefreiung auf Antrag möglich
Selbstzahler: € 440,00 (à 100 Unterrichtsstunden)
Vor der Anmeldung ist eine Einstufung Ihres Sprachniveaus zwingend erforderlich. Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Integrationskurse mit Alphabetisierung www.vhs-moosburg.de; deutsch@vhs-moosburg.de; Tel. 08761/7225-15 Ort: vhs-Gebäude, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg	
Unterrichtszeit	Mo. – Fr., 8.30 – 12:30 Uhr
Kursleiterin	Elena Schlegel
Kursnummer	**Kurs 77**
Raumnummer	Erdgeschoss, Raum EG2
Modul 1 (Basiskurs)	
Modul 2 (Basiskurs)	
Modul 3 (Basiskurs)	
Modul 4 (Aufbaukurs A)	
Modul 5 (Aufbaukurs A)	
Modul 6 (Aufbaukurs A)	
Modul 7 (Aufbaukurs B)	20.09.2024 – 18.10.2024
Modul 8 (Aufbaukurs B)	21.10.2024 – 22.11.2024
Modul 9 (Aufbaukurs B)	25.11.2024 – 20.12.2024
Orientierungskurs	07.01.2025 – 03.02.2025
Prüfung DTZ	**18.01.2025**
Prüfung LiD	**04.02.2025**

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

ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

vhs Moosburg ist ein zugelassener Träger für Integrationskurse und führt diese bereits seit 2006 für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durch.
Für die Anmeldung brauchen Sie entweder eine **Verpflichtung oder Berechtigung** für die Teilnahme am Integrationskurs. Die Verpflichtung wird Ausländer:innen normalerweise zusammen mit dem Aufenthaltstitel von der Ausländerbehörde ausgestellt. Alternativ kann auch Jobcenter seine Kunden zur Teilnahme verpflichten.
EU-Bürger:innen können einen Berechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge auf Antrag erhalten. Bei der Antragstellung unterstützen wir Sie gerne zu unseren Sprechzeiten.

Anmeldung und Beratung

Anmeldung zum Integrationskurs erfolgt nur persönlich zu unseren Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag: 10:00 – 12:30 Uhr
Dienstag: 15:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag: 15:00 – 17:00 Uhr
Bei der Anmeldung wird Ihnen ein Termin zum Einstufungstest gegeben. Das Ergebnis des Einstufungstests entscheidet darüber, mit welchem Kursmodul Sie einsteigen sollen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen auch per E-Mail oder telefonisch gerne zur Verfügung:
deutsch@vhs-moosburg.de
oder unter **Tel. 08761/7225-15**

INHALT UND ABLAUF

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs.
Der Sprachkurs umfasst insgesamt 600 Unterrichtseinheiten in 6 Module unterteilt:

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

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben wie Arbeit und Beruf, Betreuung von Kindern, Gesundheit, Wohnen und Freizeit behandelt. Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung **„Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)** ab.
Im Anschluss an den Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Er umfasst 100 Unterrichtseinheiten (Modul 7). Im **Orientierungskurs** lernen Sie über deutsche Geschichte und Kultur, Rechtsordnung und Werte, die in Deutschland wichtig sind, wie z.B. Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung. Der Orientierungskurs schließt mit dem **Test „Leben in Deutschland"** ab.

KOSTENBEITRAG

Teilnehmende mit Berechtigung: € 229,00 (pro Modul + Kosten für das Lehrbuch)
Selbstzahler: € 440,00 (pro Modul + Kosten für das Lehrbuch)

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe bekommen, oder die Zahlung des Kostenbeitrages aufgrund Ihrer wirtschaftlichen und persönlichen Situation Ihnen besonders schwer fällt, können Sie auf Antrag vom Kostenbeitrag befreit werden.
Sofern die Bedingungen für eine Kostenbefreiung erfüllt sind und Ihr Fußweg zum Kursort mindesten 3,0 km beträgt, können Sie auf Antrag auch einen Zuschuss zu den Fahrkosten erhalten.

Foto: Alexas Fotos/unsplash

Allgemeine Integrationskurse

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

Unterrichtszeit	Mo., Mi., Do., Fr. 08:30 – 12.30 Uhr	Mo., Di., Fr. 18:00 – 21:00 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 16:45 Uhr	Mo., Di., Mi., Fr. 08:30 – 12:30 Uhr	Di., Do., Fr. 18:00 – 21:00 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Di., Mi., Do., 13:30 – 16:45 Uhr	Mi., Do., 18 – 21 Uhr Sa. 09:00 – 13:45 Uhr
Kursleiterin	Cornelia Schönlau/ Christine Blum	Daria Drachenberg / Julia Wahl	Elena Schlegel	Margit Justus-Fleck / Nicola Manautines	Marina Cicak / Anzhelika Mayer	Nazina Niazbekova	Christine Heilmeier / Tamila Tuchel	Margit Justus-Fleck / Nicola Manautines
Kursnummer	**Kurs 76**	**Kurs 79**	**Kurs 80**	**Kurs 81**	**Kurs 82**	**Kurs 83**	**Kurs 84**	**Kurs 85**
Raum-nummer	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG6	Untergeschoss, Raum UG4	Untergeschoss, Raum UG4	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6
Modul 1 (Niveau A1.1)							18.11.24 – 14.01.24	27.11.24 – 29.01.25
Modul 2 (Niveau A1.2)					10.09.24 – 14.11.24		15.01.25 – 26.02.25	01.02.25 – 29.03.25
Modul 3 (Niveau A2.1)					19.11.24 – 28.01.25	25.09.24 –06.11.24	27.02.25 – 05.05.25	02.04.25 – 07.06.25
Modul 4 (Niveau A2.2)		24.09.24 – 26.11.24			30.01.25 – 03.04.25	11.11.24 – 12.12.24	06.05.25 – 02.07.25	25.06.25 – 25.09.25
Modul 5 (Niveau B1.1)		29.11.24 – 10.02.25	07.10.24 – 25.11.24	27.09.24 – 07.11.24	08.04.25 – 04.07.25	16.12.24 – 03.02.25	07.07.25 – 30.09.25	27.09.25 – 26.11.25
Modul 6 (Niveau B1.2)		11.02.25 – 29.04.25	26.11.24 – 22.01.25	11.11.24 – 13.12.24	08.07.25 – 17.10.25	05.02.25 – 18.03.25	01.10.25 – 19.11.25	27.11.25 – 29.01.26
Orientierungs-kurs	27.09.24 – 08.11.24	05.05.25 – 14.07.25	27.01.25 – 17.03.25	16.12.24 – 03.02.24	21.10.25 – 08.01.26	24.03.25 – 12.05.25	24.11.25 – 21.01.26	04.02.26 – 28.03.26
Prüfung DTZ	**05.10.24**	**10.05.25**	**01.02.25**	**14.12.24**	**25.10.25**	**29.03.25**	**22.11.25**	**Termin noch nicht bekannt**
Prüfung LiD	**11.11.24**	**15.07.25**	**18.03.25**	**04.02.25**	**09.01.26**	**13.05.25**	**22.01.26**	**30.03.26**

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

BERUFSBEZOGENE SPRACHFÖRDERUNG (DEUFÖV)

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

Berufsbezogener Deutschkurs – Zielsprache B2

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

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

Sie benötigen beispielsweise ein bestimmtes Sprachniveau

- für die 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: € 1.280,-

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

305K22

Dozentin: Cornelia Schönlau
Termine: 14.10.24 – 25.03.25
08:30 – 12:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 5 x wöchentlich Mo.–Fr.
Hinweis: Dieser Kurs findet nur in Präsenz statt!

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

(Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)

Deutsch als Fremdsprache – C1

Cornelia Schönlau

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 vervollkommnen. 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: Cytonn Photography / unsplash

3061

Teil 1 (C1.1)

Termine: Fr., 11.10.24 – 20.12.24
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, raum EG6
Dauer: 10 x
Gebühr: €170,-

3062

Teil 2 (C1.1.)

Termine: Fr., 10.01.25 – 21.03.25
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 10 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

Die Verpflichtung wird grundsätzlich nur unseren Integrationskursteilnehmenden angeboten.
Plätze für externe Teilnehmende sind bei diesem Prüfungsformat sehr begrenzt und nur auf Anfrage buchbar!

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Prüfungsgebühr	€ 165 ,-
304H76	Anmeldeschluss: 04.09.24 **Prüfung: Sa., 05.10.24, 08:30 Uhr**
304H81	Anmeldeschluss: 14.11.24 **Prüfung: Sa., 14.12.24, 08:30 Uhr**
304H80	Anmeldeschluss: 20.12.24 **Prüfung: Sa., 01.02.25, 08:30 Uhr**

EINBÜRGERUNGSTEST

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.
Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen. Sie haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.
Am besten können Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten, indem Sie den Fragenkatalog zum Einbürgerungstest auf der Webseite des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge interaktiv bearbeiten.
Die Teilnahme am Einbürgerungstest kostet 25 Euro. Bitte denken Sie daran, am Tag der Prüfung ein gültiges Ausweisdokument mit Lichtbild mitzubringen.

3071
Anmeldeschluss: 01.10.24
Prüfung: **Mi., 06.11.24, 14 – 15 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4
Gebühr: € 25,-

3072
Anmeldeschluss: 15.12.24
Prüfung: **Mi., 05.02.24, 14 – 15 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4
Gebühr: € 25,-

Foto: Stadtratte/iStock

PRÜFUNGEN

telc Zertifiziertes Prüfungszentrum LANGUAGE TESTS Certified Examination Centre

Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch A2-B1

Anhand von Musterprüfungen werden wir uns auf das Prüfungsformat Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1 vorbereiten.
Sie erhalten wichtige Informationen zum Ablauf am Prüfungstag und wertvolle Tipps zu einzelnen Prüfungsteilen und Aufgaben.
Mitzubringen: Bleistift, Papier
Kursleitung: Christine Gabriel

304H1

Termine:	Fr., 06.12.24, 13.12.24, 10.01.25, 17.01.25 18:00 – 21:00 Uhr Sa., 18.01.25 11:00 – 15:00 Uhr
Ort:	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG 2
Gebühr:	€ 150,-

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: 15.12.24

Prüfung:	**Sa., 25.01.25, 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.

305P20

Termin:	Sa., 09.11.24, 08:30 Uhr
Ort:	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Foto: Chinnapong/iStock

GESUNDHEIT

ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner
Gesundheit
08761/7225-13
katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

52 Entspannung

53 Mental Health

55 Yoga, Taiji und Qigong

57 Körper & Stil

58 Gesundheitswissen in Theorie und Praxis

60 Gesundheitsbetonte Gymnastik

61 Fitness, Kraft, Ausdauer

62 Tanz

64 Ernährung und Kochen

Foto: Dose Juice/ unsplash

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 ganz oder anteilig die Kursgebühr. Bitte setzen Sie sich vorab mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Eventuell können auch andere Kurse bezuschusst werden. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

ENTSPANNUNG

Autogenes Training

Für mehr Ruhe und Gelassenheit

Monika Grünfelder, Heilpraktikerin, zertifizierte Kursleiterin Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, bewährte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion, also Selbstbeeinflussung des Unbewussten, beruht.
Es kann helfen Stress, Hektik und Mehrfachbelastungen auszugleichen, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Entspannung mehr Lebensqualität zu gewinnen. Das Ausblenden von Stressfaktoren kann zudem Einschlafproblemen entgegenwirken.
Mit ein bisschen Übung können Sie bereits nach wenigen Wochen erste Erfolge erzielen und diese jederzeit, überall und ohne Hilfsmittel anwenden. Probieren Sie‘s aus!
Mitzubringen: Decke, Socken, kleines Kissen, evtl. eigene Yoga-Matte

4000
Termine: So., 13.10. – So., 8.12.24, 19 – 20:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 8 x
Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 10 Tn

Wege zur Entspannung – Ich bin in meiner Mitte

Ein Kurs mit Autogenem Training und Klangschalen

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. In dem Kurs lernen Sie eine anerkannte Entspannungsmethode, das Autogene Training nach J.H. Schultz, kennen. Ich zeige Ihnen wie Sie für sich selbst mit einfachen Mitteln Oasen im Alltag schaffen können, um seelischen und körperlichen Stress abzubauen. Mit Hilfe von Klangreisen gelangen Sie in eine tiefe Entspannung.
Mitzubringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

4003
Termine: Mo., 20.1. – Mo., 24.2.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 5 x
Gebühr: € 55,-; mind. 5/max. 10 Tn

Klangenergetik – Klangreise

Eine Auszeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Regenerieren

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

Bei einer geführten Klangreise können Sie sich leicht vom Alltag lösen, den harmonischen Klängen der Klangschalen lauschen, sanft zur Ruhe kommen, sich mit sich selbst verbunden fühlen, neue Lebenskraft tanken, sowie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Klangreisen können ein Bewusstsein für positive Veränderungen schaffen. Jede Klangreise ist einem bestimmten Thema gewidmet.
Mitzubringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

4006
Termine: Di., 4.2. – Di., 18.2.25, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 3 x
Gebühr: € 25,-; mind. 5/max. 10 Tn

Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben

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

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

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

4007
Termin: Sa., 12.10.24, 14 – 16:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Waldruh in Mauern
Gebühr: € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn

Der Flirt mit dem Jetzt

NEU

Ein etwas anderer Meditations-Workshop

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Dies ist ein Meditations-Workshop 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. Probieren Sie es aus! Der Workshop findet ggf. bei gutem Wetter zum Teil draußen statt. Informationen dazu erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, evtl. kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden)

4008

Termin:	Sa., 28.9.24, 14 – 17:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr:	€ 25,-; mind. 5/max. 10 Tn

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

Dynamische Herzmeditation mit Klangentspannung

NEU

Von sanfter Bewegung hin zu Meditation und Entspannung

Margarete Dallinger, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Klangmassagepraktikerin

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

4009

Termine:	Mo., 14.10. – Mo., 9.12.24, 17 – 18:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer:	8 x
Gebühr:	€ 90,-; mind. 5/max. 10 Tn

Foto: Total Shape/Pixabay

MENTAL HEALTH

Chanten – Wohltuendes 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 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 Mantren aus verschiedenen Kulturen, die so eingängig sind, dass man sie leicht mitsingen kann.
Eingeladen sind auch die Menschen, die von sich meinen, nicht singen zu können!
Mitzubringen: Getränk, dicke Socken oder Hausschuhe, evtl. Sitzkissen

4010

Termine:	Mo., 14.10.24,19 – 20:30 Uhr
	Mo., 11.11.24,19 – 20:30 Uhr
	Mo., 9.12.24,19 – 20:30 Uhr
	Mo., 13.1.25,19 – 20:30 Uhr
	Mo., 10.2.25,19 – 20:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer:	5 x
Gebühr:	€ 55,-; mind. 5/max. 20 Tn

Selbstliebe – eine wundervolle Reise zum eigenen ICH

Komm dir näher mit Klangreisen und Selbstliebe-in-Aktion-Übungen

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

Selbstliebe ruft ins Universum: „Ich bin es wert, geliebt zu werden! Ich verdiene ein erfülltes Leben in Freude!" Und genau das kann auch zur Realität werden, wenn du dich selbst liebst. Erfahre, warum Selbstliebe ein wahrer Booster für dein erfolgreiches Leben sein wird! Durch Selbsterlaubnis und Selbstfürsorge schaffst du ein stabiles Fundament – du wirst dir selbst dein bester Freund/deine beste Freundin. Du lernst Selbstliebe-in-Aktion Übungen kennen, in den geführten Meditationen kommst du mit dem jeweiligen Thema des Abends in Verbindung.
Mitzubringen: Wohlfühl-Kleidung, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

4011

Termine:	Mo., 30.9. – Mo., 2.12.24, 19:30 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer:	7 x
Gebühr:	€ 79,-; mind. 5/max. 10 Tn

Online: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Steve Windisch, Resilienztrainer

Stress ist laut WHO „eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts". Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Verdauungs- oder Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Was können wir tun, um unser Stresslevel zu senken und souverän mit Stress umzugehen? Dieser interaktive Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.
Der Kurs findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

4012

Termin:	Mo., 30.9.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	online
Gebühr:	€ 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

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 haften 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 destruktiven Einstellungen
- Brauchbare Ziele entwickeln
- Zur Selbstwirksamkeit anregen

4013

Termin:	Sa., 9.11.24, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr:	€ 49,-; mind. 5/max. 12 Tn

Workshop: Altes Jahr – Neues Jahr

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Mit einer einfachen, aber sehr effektiven Übung, die ich aus meiner Aufstellungsarbeit heraus entwickelt habe, wollen wir uns vom alten Jahr verabschieden und in das neue Jahr hinein fühlen. Dabei erfährst du, ob dir dein altes Jahr noch etwas wichtiges mitgeben will und wie du dich optimal auf das neue Jahr vorbereiten kannst.

4014

Termin:	Do., 12.12.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr:	€ 22,-; mind. 5/max. 15 Tn

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

Maria Lehn, Sozialpädagogin und systemische Coachin

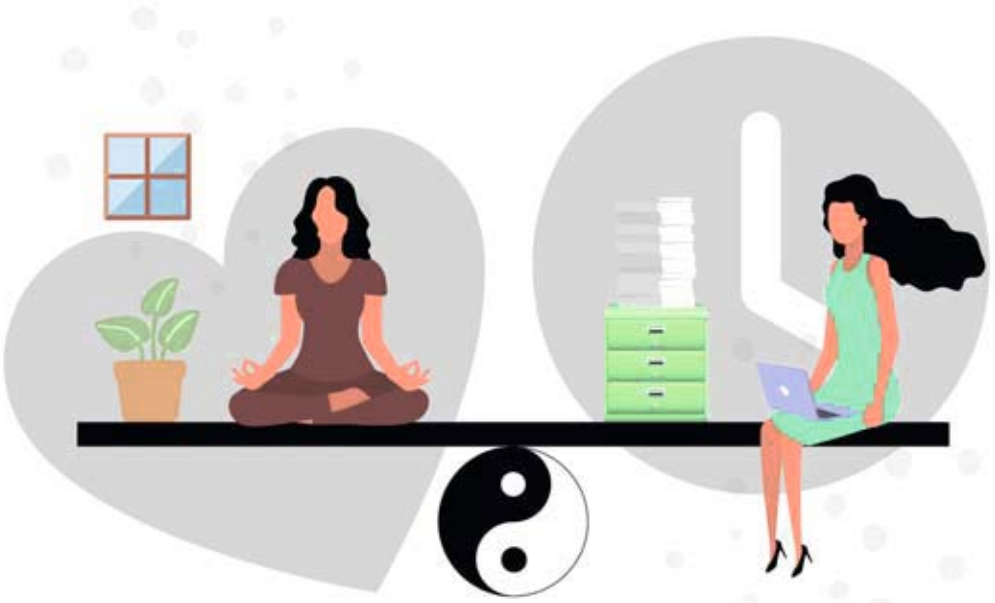
Unser (Berufs-)Leben wird immer schnelllebiger und stellt uns vor viele neue Herausforderungen. Wir erleben Auflösungen bekannter Strukturen und gewohnter Ordnungen und gleichzeitig wächst die Sehnsucht nach einem zufriedenen und erfüllten Leben. Je größer der Druck, desto stärker die Frage nach der eigenen Position, den eigenen Stärken und Werten: Wie kann ich mehr Zufriedenheit, Freude und Vitalität erleben?
Dieses Seminar soll aufzeigen, wo Sie Ihre Stärken mehr ausbauen und damit auch Belastungssituationen besser in Griff bekommen können. Ziel ist, den beruflichen sowie den privaten Alltag lebendiger und reicher zu gestalten.
Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit – ausgehend von der aktuellen Situation – Ihre individuellen Perspektiven zu entwickeln, ungenutzte Potentiale zu integrieren und für den Alltag geeignete Strategien zu finden.

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

4015

Termin:	Sa., 22.2.25, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr:	€ 49,-; mind. 5/max. 12 Tn

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.



YOGA, TAIJI UND QIGONG

Yin-Yoga – Workshop

Ein Blitz-Retreat zum Loslassen, Auftanken und in Kontakt mit der eigenen Seele Kommen

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.
Yoga-Erfahrung ist nicht nötig. Daher ist der Workshop auch ein ideales Geschenk!
Mitzubringen: 2 Decken, bequeme wärmende Kleidung, Yoga-Matte, eigene Hilfsmittel (falls vorhanden), 1 Handtuch, stilles Wasser

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4020	Fr., 15.11.24, 18:30 – 21 Uhr € 27,-; mind. 10/max. 15 Tn
4021	Fr., 6.12.24, 18:30 – 21 Uhr € 27,-; mind. 10/max. 15 Tn
4022	Fr., 17.1.25, 18:30 – 21 Uhr € 27,-; mind. 10/max. 15 Tn
4023	Sa., 15.2.25, 18 – 20:30 Uhr € 27,-; mind. 10/max. 15 Tn

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

Unser Bindegewebe besteht aus einem Netz elastischer Fasern, den Faszien.
Dieses Netz aus Faszienssträngen 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.
Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, festes Yogakissen oder ähnliches

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4024	Di., 1.10.24 – Di., 7.1.25, 9:15 – 10:45 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/ max. 10 Tn
4024A	Di., 14.1. – Di., 28.1.25, 9:15 – 10:45 Uhr 3 x € 34,-; mind. 6/max. 10 Tn

Hatha-Yoga

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

Durch Hatha-Yoga den Rhythmus aus Bewegung, Körperspannung und Entspannung erleben.
In alle Yoga Stellungen und Bewegungen fließt unser Atem mit ein. Dadurch kommen wir mit uns selbst in Kontakt und spüren in uns hinein. Spezielle Atemübungen (Pranayama) führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und zur Beruhigung des Geistes.
Energetisch und zentriert kann nun mit Körperübungen und -haltungen (Asanas) begonnen werden. Diese dehnen und kräftigen Bindegewebe und Muskeln und ermöglichen somit mehr Beweglichkeit.
Wir beenden unsere Yoga Praxis mit einer tiefen Entspannung.
Mitzubringen: Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4025	Mi., 2.10.24 – Mi., 8.1.25, 16:30 – 17:45 Uhr 12 x € 125,-; mind. 6/max. 10 Tn
4025A	Mi., 15.1. – Mi., 29.1.25, 16:30 – 17:45 Uhr 3 x € 30,-; mind. 6/max. 10 Tn
4026	Mi., 2.10.24 – Mi., 8.1.25, 18 – 19:30 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4026A	Mi., 15.1. – Mi., 29.1.25, 18 – 19:30 Uhr 3 x € 34,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027	Mi., 2.10.24 – Mi., 8.1.25, 19:45 – 21:15 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027A	Mi., 15.1. – Mi., 29.1.25, 19:45 – 21:15 Uhr 3 x € 34,-; mind. 6/max. 10 Tn

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4030	Mo., 30.9. – Mo., 4.11.24, 10 – 11:30 Uhr 6 x € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn
4030A	Mo., 30.9. – Mo., 4.11.24, 18:30 – 20 Uhr 6 x € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn
4030B	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 10 – 11:30 Uhr 6 x € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn
4030C	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 18:30 – 20 Uhr 6 x € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn

Faszien-Yoga

Anabel Fichtinger, Fitness- und Faszientrainerin

Faszien-Yoga verbindet Faszientraining mit einigen klassischen Elementen aus dem Yoga. Bei diesem Training wird der gesamte Körper beansprucht durch eine gute Mischung aus dynamischen, fließenden Bewegungen und längeren, statischen Dehnpositionen. Dabei werden Verspannungen gelöst, das Bindegewebe wird gestärkt und Flexibilität sowie Muskelkraft können gefördert werden.
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk, evtl. Matte

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4031	Mi., 11.9. – Mi., 23.10.24, 19:15 – 20:15 Uhr 7 x € 53,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031A	Mi., 30.10. – Mi., 11.12.24, 19:15 – 20:15 Uhr 7 x € 53,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031B	Mi., 8.1. – Mi., 19.2.25, 19:15 – 20:15 Uhr 7 x € 53,-; mind. 5/max. 12 Tn

Vit-Yoga

Silvia Hauner, Yogalehrerin

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

4032
Termine: Di., 17.9.24 – Di., 28.1.25, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 14 x
Gebühr: € 105,-; mind. 6/max. 14 Tn

Gesund und ruhig bewegen mit Taiji

NEU

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In diesem zweiteiligen Kurs werden nach und nach die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 7 Minuten und lässt sich gut als tägliche Gymnastik in den Alltag einbauen. Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es sich dabei um typische Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo. Alle Bewegungen sind im Fluss, währenddessen auf die Atmung geachtet wird. Ziele des Kurses sind: Inneres und äußeres Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkompetenzen und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk

Kurs 1: Taiji zum Kennenlernen

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

4040
Termine: Mi., 16.10. – Mi., 4.12.24, 10 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 6 x
Gebühr: € 66,-; mind. 6/max. 10 Tn

Kurs 2: Taiji Aufbaukurs

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

4040A
Termine: Mi., 8.1. – Mi., 12.2.25, 10 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 6 x
Gebühr: € 66,-; mind. 6/max. 10 Tn

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 therapeutischem Handwerkszeug. 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 als langjährige Dozentin auch gerne mit gesundheitsinteressierten Menschen an der Volkshochschule.

Qigong – die 8 Brokate

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

4053
Termine: Di., 8.10.24 – Di., 28.1.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 12 x
Gebühr: € 150,-; mind. 5/max. 9 Tn

Qigong Shibashi – 18 fache Übungsreihe

Gabriela Rodoni-Mette, Qigong-Lehrerin

Shibashi bedeutet 18 Übungen. Diese Qigong-Übungsserie ist in China sehr populär. In diesem Kurs lernen Sie die erste Serie kennen.
Bei den Übungen richtet man seine gebündelte Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Übungsablauf. Dadurch entspannen sich Körper und Geist. Wie von allein reguliert sich der Atem, wird langsamer und tiefer. Dadurch können der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

4054
Termine: Mi., 9.10.24 – Mi., 29.1.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 12 x
Gebühr: € 150,-; mind. 5/max. 9 Tn

Kranich-Qigong – „Auf den Schwingen des Kranichs“

NEU

Marlene Zimny, Qigong-Lehrerin

Das Kranich-Qigong ist eine der verbreitetsten Qigong-Übungsreihen und orientiert sich an den anmutigen und majestätischen Bewegungen des Kranichs. Der Kranich ist in der ostasiatischen Mythologie und Volkskunst eines der Symbole für langes Leben und Glück. Die Übungen wirken auf die Atemfunktion, stärken das Herz-Kreislaufsystem und wirken besonders anregend bei Ermüdung und Erschöpfung. Die Übungsfolge umfasst 5 vorgegebene Übungseinheiten und eine sechste freie Form. 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.

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

Ort	Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
4055	Di., 1.10. – Di., 10.12.24, 18:30 – 19:30 Uhr 10 x € 84,-; mind. 5/max. 10 Tn
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4056	Fr., 4.10. – Fr., 20.12.24, 18 – 19 Uhr 10 x € 84,-; mind. 5/max. 10 Tn
Vertiefung der Übungsreihe	
4056A	Fr., 10.1. – Fr., 14.2.25, 18 – 19 Uhr 6 x € 45,-; mind. 5/max. 10 Tn

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 Kastulusmünster-Turm – ich freue mich auf Sie!

Ort	Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk
4100	Do., 17.10.24, 17 – 19:30 Uhr € 45,-; mind. 4/max. 5 Tn
4101	Fr., 29.11.24, 17 – 19:30 Uhr € 45,-; mind. 4/max. 5 Tn
4102	Di., 14.1.25, 17 – 19:30 Uhr € 45,-; mind. 4/max. 5 Tn

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

NEU

Annegret Prummer, Farb-, Stil- und Imageberaterin

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

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

Mitzubringen: Zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben

4110

Termin:	Sa., 26.10.24, 10 – 12:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr:	€ 85,-; mind. 4/max. 8 Tn

Ganzheitliche Stilberatung

NEU

Welcher Kleidungsstil passt zu mir?

Annegret Prummer, Farb-, Stil- und Imageberaterin

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

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

Wir nehmen die von Ihnen mitgebrachten Outfits als Grundlage für:

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

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

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

4111

Termin:	Sa., 26.10.24, 13 – 15:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr:	€ 99,-; mind. 3/max. 5 Tn

Annegret Prummer

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

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

GESUNDHEITSWISSEN IN GESUNDHEIT AKTUELL

LAKUMED KLINIKEN *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 erforderlich.

Dr. Benjamin Reichenbach-Klinke

4220 Was kann ich tun, wenn der Schmerz das Leben bestimmt?

Dr. Benjamin Reichenbach-Klinke, *Chefarzt des Interdisziplinären Instituts für Schmerzmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg*

Etwa 17 % aller Deutschen sind von andauernden, chronischen Schmerzen betroffen – mehr als 12 Millionen Menschen. Die meisten haben eine lange Leidensgeschichte hinter sich mit Medikamenten, Spritzenbehandlungen, Physiotherapie und häufig auch mehrfachen Operationen. Bewegungsvermeidung, Schon- und Fehlhaltungen, zunehmende Hilflosigkeit und frustrierende Therapieversuche führen zu schwindender Hoffnung auf Besserung und letztlich zu Auswirkungen im Alltag und sozialen Bereich – die Lebensqualität ist deutlich beeinträchtigt. Die Behandlung chronischer Schmerzen unterscheidet sich gravierend von jener bei akuten Schmerzen: Besserung kann durch die sogenannte multimodale Schmerztherapie erreicht werden. Chefarzt Dr. Benjamin Reichenbach-Klinke spricht über die Behandlung chronischer Schmerzen im Interdisziplinären Zentrum für Schmerzmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg und wie chronische Schmerzpatienten hier wieder zu mehr Beweglichkeit und Lebensqualität finden können.

Termin: Mi., 16.10.24, 19 Uhr

Dr. Thomas Marx

4221 Antibiotika – Fluch oder Segen?

Dr. Thomas Marx, *Sektionsleiter der Interdisziplinären Intensivstation des Klinikums Freising*

Viele medizinische Maßnahmen wären heute ohne sinnvolle Antibiotikatherapie nicht möglich. Doch immer öfter hört man Einwände, Antibiotika seien sogar schädlich und man solle sie eigentlich nicht mehr so oft verschreiben, respektive einnehmen. Nur wenn es unbedingt sein muss! Stimmt das? Und sind Antibiotika nun ein Segen oder ein Übel? Wann ist eine Einnahme sinnvoll? Müssen wir uns vor resistenten Erregern fürchten? Diese und weitere wichtige Fragen werden in diesem Vortrag erläutert und diskutiert.

Termin: Mi., 13.11.24, 19 Uhr

THEORIE UND PRAXIS

Dr. Christoph Stockmar

Nina Kirschner

4222 Volkskrankheit Rückenschmerzen – wie vorbeugen und behandeln?

Dr. Christoph Stockmar, *Leitender Arzt des Wirbelsäulenzentrums sowie Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus Landshut-Achdorf und* ***Nina Kirschner,*** *Physiotherapeutin in der Praxis für Physiotherapie der LAKUMED Kliniken im Ärztehaus Achdorf*

Nahezu jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens unter Rückenschmerzen. Unabhängig vom Alter gibt es viele Ursachen: Verschleiß, Fehlhaltungen, Übergewicht, Bewegungsmangel oder einseitige Belastung. Auch Stress oder persönliche Probleme können zu einer Verspannung der Muskulatur führen. Im Rahmen des Vortrags beleuchtet Dr. Christoph Stockmar, Leiter des Wirbelsäulenzentrums am Krankenhaus Landshut-Achdorf, die Ursachen von Rückenschmerzen. Er zeigt auf, wie Rückenschmerzen vorgebeugt werden können und wie die orthopädische Medizin helfen kann. Die Physiotherapeutin Nina Kirschner von der Praxis für Physiotherapie der LAKUMED Kliniken gibt Tipps und zeigt Übungen, wie Sie Ihre Muskulatur im Alltag stärken können.

Termin: Mi., 15.1.25, 19 Uhr

PD Dr. Markus Neumaier

4223 Wenn das Knie schmerzt – Behandlungsoptionen bei Kniegelenksverschleiß

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

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

Termin: Mi., 12.2.25, 19 Uhr

ERSTE-HILFE-KURS

Malteser
…weil Nähe zählt.

Anerkannt im Rahmen der Betriebshelferausbildung und Fahrerlaubnisverordnung

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

Teilnehmergruppe:

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

Kursdauer: 9 Unterrichtseinheiten

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

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

Die Kursgebühr ist vor Ort in bar zu entrichten.

Anmeldeschluss ist der 07.11.24.

Mitzubringen: Trinken und evtl. kleine Brotzeit

4230

Termin:	Sa., 16.11.24, 9 – 17 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr:	€ 60,-; mind. 12/max. 20 Tn

GESUNDHEITS-BETONTE GYMNASTIK

Rücken & Gelenke in Balance

Silvia Hauner, Fachtrainerin für Rückenkurse

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

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4300	Di., 17.9.24 – Di., 21.1.25, 18:15 – 19:15 Uhr 14 x € 105,-; mind. 8/max. 14 Tn
4301	Fr., 20.9.24 – Fr., 31.1.25, 8:30 – 9:30 Uhr 16 x € 120,-; mind. 8/max. 14 Tn
4302	Fr., 20.9.24 – Fr., 31.1.25, 9:45 – 10:45 Uhr 16 x € 120,-; mind. 8/max. 14 Tn

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

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

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

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4 € 150,-; mind. 7/max. 12 Tn
4305	Mo., 16.9.24 – Mo., 17.2.25, 9 – 10 Uhr 20 x
4306	Mo., 16.9.24 – Mo., 17.2.25, 10:15 – 11:15 Uhr 20 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 rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und dicke Socken, Matte

4307

Termine: Di., 8.10.24 – Di., 14.1.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 12 x
Gebühr: € 150,-; mind. 10/max. 15 Tn

Beckenbodenworkout

NEU

Kathrin Bügl, Beckenbodentrainerin

MEIN Beckenbodenworkout! 8 Wochen Theorie und Praxis über diesen wundervollen und so wichtigen Muskel, mit vielen Alltagstipps, die dich ein Leben lang begleiten werden. Hast du leichten Wasserverlust (beim Husten / Nießen / Springen / Heben), Rückenschmerzen, ein Hohlkreuz, eine schlechte Haltung oder eine instabile Körpermitte? All diese Themen werden hier in Angriff genommen! Egal ob Schwangerschaft, frisch Mami zur Rückbildung, Aufbaukurs nach der Rückbildung oder Menopause. Dieser Kurs ist für ALLE Frauen, die ihren Beckenboden, die Aufrichtung und das Bewusstsein dafür trainieren wollen.
Es ist NIE zu spät!

ACHTUNG: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, kleines Handtuch, evtl. eigene Yogamatte

4310

Termine: Di., 22.10. – Di., 10.12.24, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 8 x
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Gesundheitsgymnastik für Senioren – locker vom Hocker

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung

4312

Termine: Di., 17.9.24 – Di., 18.2.25, 9 – 10 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 21 x
Gebühr: € 157,-; mind. 7/max. 12 Tn

Yin-Yoga auf und mit dem Stuhl

Irmgard Braun, Gesundheitstrainerin

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

Mitzubringen: Handtuch und ein Getränk

4313

Termine: Di., 17.9.24 – Di., 18.2.25, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 21 x
Gebühr: € 157,-; mind. 7/max. 12 Tn

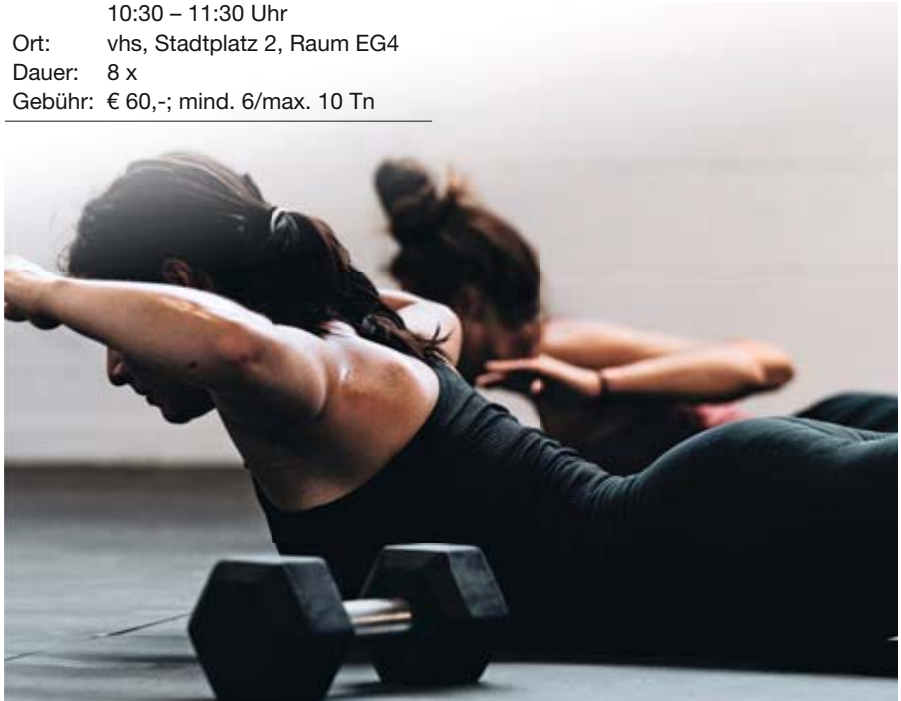


Foto: Logan Weaver – unsplash

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 und möglichst schmerzfrei bis ins hohe Alter

mit der Liebscher und Bracht Bewegungstherapie

Cornelia Brezina, Heilpraktikerin, 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!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, dünnes Handtuch, Decke

4315
Termine: Mi., 16.10. – Mi., 20.11.24, 9:30 – 11 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 5 x
Gebühr: € 55,-; mind. 6/max. 10 Tn

FITNESS, KRAFT, AUSDAUER

Pilates

Margit Gruber, Pilatestrainerin

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

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2 € 112,-; mind. 10/max. 15 Tn
4320	Do., 10.10.24 – Do., 6.2.25, 9:15 – 10:15 Uhr 15 x
4321	Di., 8.10.24 – Di., 4.2.25, 17 – 18 Uhr 15 x
4322	Di., 8.10.24 – Di., 4.2.25, 18 – 19 Uhr 15 x

Pilates & Faszien

Margit Gruber, Pilatestrainerin

In diesem Kurs wird zusätzlich mit einer Faszienrolle gearbeitet. Bitte bringen Sie eine Rolle mit mind. 15 cm Durchmesser mit.
Mitzubringen: Faszienrolle, Matte, Handtuch, Getränk

4323
Termine: Do., 10.10.24 – Do., 6.2.25, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 15 x
Gebühr: € 112,-; mind. 10/max. 14 Tn

Pilates & Co

Elvira Sehling-Hagn, Fitnesstrainerin

Ausgehend von den Pilates-Prinzipien und Übungen benutzen wir auch Elemente aus anderen Trainingsmethoden (Stretching, Rücken-/Beckenboden-Gymnastik) um die Muskulatur zu kräftigen, zu straffen und zu formen. Damit gelingt es Haltungsschäden und Rückenbeschwerden gezielt entgegenzuwirken, die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden verbessert.
Mitzubringen: Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

4325
Termine: Di., 17.9.24 – Di., 25.2.25, 9:20 – 10:20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 20 x
Gebühr: € 150,-; mind. 8/max. 17 Tn

Barre Workout

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

Eine neuartige Mischung aus Ballett, Pilates, Yoga und Functional Training. Viele Übungen werden an der Ballettstange durchgeführt. Andere Hilfsmittel sind Hanteln oder auch Yogagurte. Beim Barre wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten trainiert. Dadurch wird die Entstehung schlanker und langer Muskeln gefördert, und zwar am ganzen Körper. Durch die unterschiedlichen Übungen wird besonders die Tiefenmuskulatur beansprucht. Ein weiteres großes Plus ist, dass Barre die Haltung verbessert.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch und Getränk

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4 € 112,-; mind. 6/max. 12 Tn
4332	Do., 26.9.24 – Do., 20.2.25, 17:45 – 18:45 Uhr 15 x
4333	Do., 26.9.24 – Do., 20.2.25, 19 – 20 Uhr 15 x

Wake-up – Step

Für Fortgeschrittene

Elvira Sehling-Hagn, Fitnesstrainerin

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

4334
Termine: Di., 17.9.24 – Di., 25.2.25, 8:30 – 9:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 20 x
Gebühr: € 112,-; mind. 5/max. 10 Tn

Bauch-Beine-Po Party

Manja Riemann, Aerobic Trainerin

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4337A	Di., 24.9. – Di., 10.12.24, 19:15 – 20:15 Uhr 11 x € 83,-; mind. 8/max. 15 Tn
4337B	Di., 7.1. – Di., 18.2.25, 19:15 – 20:15 Uhr 7 x € 53,-; mind. 8/max. 15 Tn
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4338A	Mi., 2.10. – Mi., 27.11.24, 19:45 – 20:45 Uhr 8 x € 60,-; mind. 8/max. 11 Tn

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.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4340	Mo., 16.9. – Mo., 9.12.24, 19 – 20:30 Uhr 12 x € 132,-; mind. 8/max. 14 Tn
4340A	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 19 – 20:30 Uhr 7 x € 77,-; mind. 8/max. 14 Tn

Fit ins Wochenende

NEU

Fitness plus Stretching

Maryna Tsvietkova, Fitnesstrainerin

Möchten Sie beweglicher werden und Ihren Körper stärken? Ich bin bereit, Sie dabei zu unterstützen. Mit Fitnessübungen, zum Beispiel mit Kleinhanteln, trainieren wir die Muskulatur. Am Ende der Stunde genießen wir wohltuende Dehnübungen. Danach starten Sie energiegeladen ins Wochenende!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, kleines Handtuch

4350A
Termine: Fr., 20.9. – Fr., 29.11.24, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 10 x
Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 12 Tn

TANZ

Zumba®

Melanie Gebauer, Zumba®-Instructor

Zumba® verbindet Tanz und Fitness und ist für jede Fitnessstufe geeignet. Die Teilnehmenden müssen keine Tanzerfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jede Menge Spaß stehen bei Zumba® im Vordergrund. Zumba® verbessert neben der allgemeinen Ausdauer auch die Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Durch das Workout werden die Teilnehmenden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Tanzen Sie sich glücklich und fit!
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

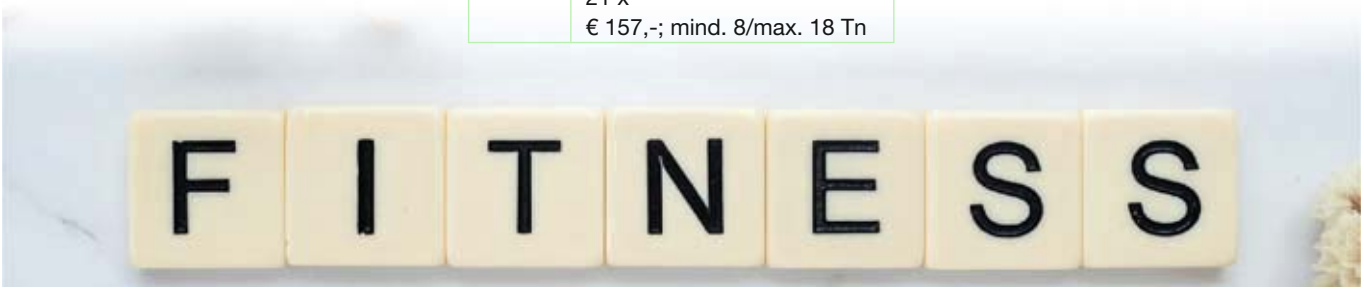
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4400	Do., 12.9.24 – Do., 20.2.25, 19 – 20 Uhr 19 x € 142,-; mind. 8/max. 18 Tn
4401	Fr., 13.9.24 – Fr., 21.2.25, 10 – 11 Uhr 21 x € 157,-; mind. 8/max. 18 Tn
4402	Fr., 13.9.24 – Fr., 21.2.25, 19 – 20 Uhr 21 x € 157,-; mind. 8/max. 18 Tn

Zumba®-GOLD

Melanie Gebauer, Zumba®-Instructor

„Zumba®-Gold ist perfekt für Alle, die nach einem Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba®-Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba® Fitness Stunde liegt in der Intensität. Dabei werden die lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton beibehalten, es werden lediglich leichter zu erlernende Bewegungen vermittelt.
Zumba®-Gold eignet sich somit perfekt für Fitness Einsteiger jeden Alters, sowie junggebliebene, ältere Personen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Das Alter spielt dabei also überhaupt keine Rolle. Kommen Sie vorbei und haben Sie eine Stunde lang Spaß und Abwechslung.
Mitzubringen: rutschfeste Turnschuhe, etwas zu Trinken und evtl. ein Handtuch.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4403	Mi., 11.9. – Mi., 23.10.24, 10 – 11 Uhr 7 x € 53,-; mind. 8/max. 14 Tn
4403A	Mi., 6.11. – Mi., 18.12.24, 10 – 11 Uhr 6 x € 45,-; mind. 8/max. 14 Tn
4403B	Mi., 8.1. – Mi., 26.2.25, 10 – 11 Uhr 8 x € 60,-; mind. 8/max. 14 Tn



Orientalischer Tanz – Mittelstufe

Sandra Wiener

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

4405

Termine:	Mo., 7.10.24 – Mo., 27.1.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer:	13 x
Gebühr:	€ 140,-; mind. 5/max. 15 Tn

Standard und Lateinamerikanische Tänze I

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich! Lernen Sie die Kunst des Tanzes mit unserem Kurs für Standard und Lateinamerikanische Tänze! Egal, ob Sie Anfänger:in oder erfahren sind, unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Tanzschritte zu erlernen.
Sie lernen die Grundschritte der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschritte der Lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im langsamen Walzer und Wiener Walzer zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.
Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4410A

Termine:	Sa., 9.11. – Sa., 7.12.24, 14 – 15:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer:	5 x
Gebühr:	€ 59,-; mind. 10/max. 24 Tn

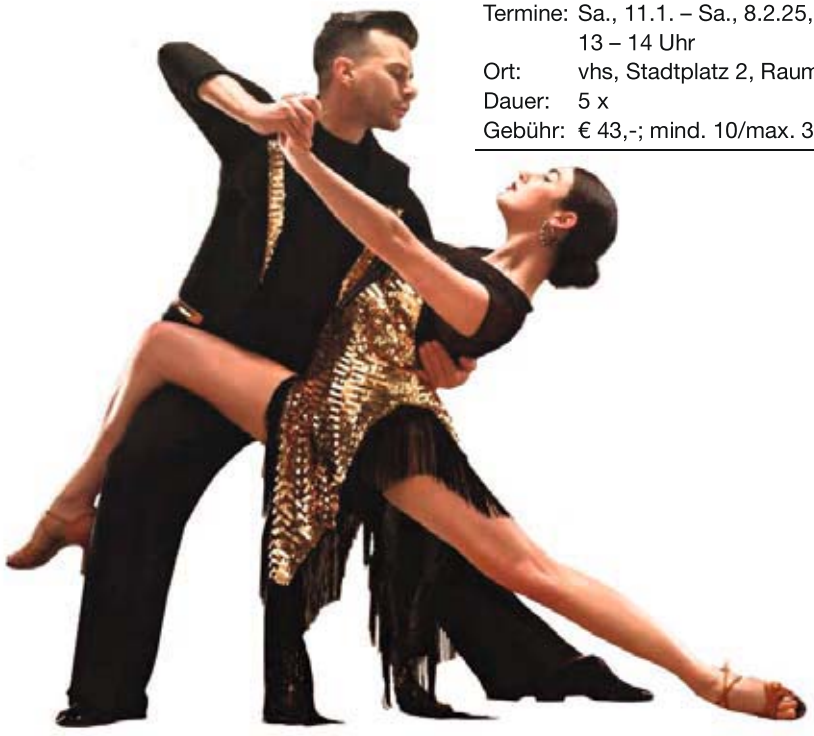
Standard und Lateinamerikanische Tänze II

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich! Sie verbinden die Grundschritte 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 Grundschritte der Lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.
Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4410B

Termine:	Sa., 11.1. – Sa., 8.2.25, 14 – 15:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer:	5 x
Gebühr:	€ 59,-; mind. 10/max. 24 Tn



Disco Fox I

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich! Entdecken Sie den angesagten Disco Fox! Egal, ob Sie Anfänger:in oder erfahren sind, unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Tanzschritte zu erlernen. Unser Tanzlehrer wird Sie durch verschiedene Figuren und Techniken führen und Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Tanzen Sie zu den neuesten Hits und Klassikern und erleben Sie eine unvergessliche Zeit auf der Tanzfläche!
Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschrittvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.
Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4411A

Termine:	Sa., 9.11. – Sa., 7.12.24, 13 – 14 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer:	5 x
Gebühr:	€ 40,-; mind. 10/max. 30 Tn

Disco Fox II

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich! Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge.
Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4411B

Termine:	Sa., 11.1. – Sa., 8.2.25, 13 – 14 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer:	5 x
Gebühr:	€ 43,-; mind. 10/max. 32 Tn

Crashkurs Hochzeitswalzer

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Achtung: Nur paarweise Anmeldung möglich! Haben Sie eine Einladung zu einer Hochzeit erhalten, oder haben Sie vor selbst zu heiraten? Dann ist dieser „Crashkurs Hochzeitswalzer" genau das Richtige. Kompakt lernen Sie die nötigsten Schritte wie Langsamer Walzer und Wiener Walzer, Rechtsdrehung mit Pendelschritten, Rumba und Fox-Trott und können alte Tanzschulerinnerungen wieder auffrischen.
Mitzubringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen

4412

Termine:	Sa., 9.11. – Sa., 23.11.24, 14 – 15:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer:	3 x
Gebühr:	€ 36,-; mind. 10/max. 24 Tn

Ballett für Erwachsene und Jugendliche

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

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!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen, Handtuch und Getränk

Kurs für Anfänger:innen

4420

Termine:	Mi., 25.9.24 – Mi., 19.2.25, 18 – 19 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer:	17 x
Gebühr:	€ 127,-; mind. 5/max. 12 Tn

Kurs für Fortgeschrittene

4421

Termine:	Mo., 23.9.24 – Mo., 17.2.25, 17:45 – 18:45 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer:	17 x
Gebühr:	€ 127,-; mind. 5/max. 12 Tn

Foto: Trang Pham/Pixabay

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Ernährung: Stellschraube für starke Knochen

Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophoplogin

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding

Eine bewusste Ernährung und Bewegung sind zentrale „Stellschrauben", wenn es um die Gesundheit der Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose geht. Was zeichnet eine „knochenstärkende" Ernährung aus? Welche Lebensmittel sind besonders zu empfehlen? Antworten auf diese Fragen gibt Dipl.-Ökotrophoplogin Ingrid Steininger in ihrem Vortrag. Zudem erhalten Sie praktische Tipps und Anregungen rund um einen „knochenstarken" Lebensstil und dessen Umsetzung im Alltag.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding statt und ist deshalb gebührenfrei.
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: 22.11.

4500

Termin:	Mi., 27.11.24, 18:30 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 6/max. 20 Tn

Das beste Essen für Kleinkinder – So geht´s!

Online-Seminar

Svenja Röder, M.Sc. Ernährungswissenschaften

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.
online-Seminar via Webex. Die Zugangsdaten bekommen Sie am Tag vorher zugeschickt. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding statt und ist deshalb gebührenfrei.
Anmeldung: www.weiterbildung.bayern.de/Ernährung und Bewegung/Junge Eltern/Familien/AELF Ebersberg-Erding auswählen

4501

Termin:	Do., 24.10.24, 10 – 11:30 Uhr
Ort:	Online-Kurs
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 6/max. 20 Tn

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

Superfood – bayerische Kraftpakete

Johanna Alt, Diätassistentin

Als „Superfood" bezeichnet die Werbeindustrie bestimmte Lebensmittel wie Chiasamen, Gojibeeren etc., welche besonders gesundheitsfördernde Eigenschaften haben sollen. Dieser weder rechtlich noch wissenschaftlich definierte Begriff „Superfood" umfasst Produkte mit meist sehr langen Transportwegen aus fernen Ländern. Heimische Superfood-Alternativen, wie Heidelbeeren, Rote Beete, Walnüsse, bestimmte Saaten oder Wildkräuter sind meist nicht nur knackiger, frischer und vitaminreicher, sie sind auch günstiger im Einkauf. Aus diesen lokalen Kraftpaketen zaubern wir leckere, gesunde und vitaminhaltige Gerichte aus regionalen und saisonalen Zutaten!
Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.
Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4505

Termin:	Fr., 11.10.24, 17:30 – 21:30 Uhr
Ort:	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr:	€ 55,-; mind. 8/max. 12 Tn

Foto: Andreas Büter/Pixabay

Leichte Blitzküche

Simpel, alltagstauglich, lecker!

Johanna Alt, Diätassistentin

Sie sind auf der Suche nach schnellen Gerichten, die gesund sind und auch noch gut schmecken? Vielleicht wollen Sie auch abnehmen oder einfach gesünder für sich und ihre Familie kochen? Es gibt Tage, da fehlt die Zeit oder auch die Lust, nach einem anstrengenden Arbeitstag oder Familienalltag noch lange in der Küche zu stehen und was Frisches zu kochen. Für solche Tage braucht man gelingsichere Blitz-Rezepte für die fixe Feierabendküche. Freuen Sie sich auf Blitzgulasch, One-Pot-Pasta, Ofenpfannkuchen und viele weitere leckere Rezepte! Frisch und gesund kochen mit wenig Zeit ist möglich – und der Geschmack kommt nicht zu kurz! Mit ein paar Tricks lassen sich viele Rezepte entsprechend umwandeln, für eine gesunde und leichte Blitz-Küche!
Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.
Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4506

Termin:	Fr., 15.11.24, 17:30 – 21:30 Uhr
Ort:	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr:	€ 55,-; mind. 8/max. 12 Tn

Foto: nan nan/Pixabay

Kulinarische Reise durch Indien

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

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 nach Möglichkeit ökologisch erzeugte, frische Lebensmittel.
Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.
Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4507

Termin:	Do., 21.11.24, 17:30 – 22 Uhr
Ort:	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr:	€ 62,-; mind. 6/max. 12 Tn

Foto: 1222komal-kumari1222/Pixabay

Immunstark ins neue Jahr mit Kraut und Rübe

Johanna Alt, Diätassistentin

Sie wollen immunstark ins neue Jahr starten? Sie stehen manchmal im Supermarkt und fragen sich wie man Rote Beete, Steckrübe oder Grünkohl eigentlich lecker verarbeitet? Früher galten Kraut und Rüben als „Arme-Leute-Essen", aber heute haben sie wieder Hochsaison! Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sind nahrhafter und gesünder als das meiste Blatt- und Sommergemüse.
Erfahren Sie, wie Sie ihr Immunsystem stärken und welch leckere Gerichte sich aus diesem Gemüse zaubern lassen. Wir werden winterliche Salate, Suppen, Bowls, Pesto und eine Nachspeise aus regionalen saisonalen Zutaten zubereiten. Sie lernen eine Vielzahl an Rezepten kennen, von traditionellen Gerichten bis hin zu modernen Interpretationen. Ob roh, gekocht oder gebacken – wir zaubern wärmende Gerichte für die kalten Wintertage.
Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.
Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4508

Termin:	Sa., 18.1.25, 10 – 14 Uhr
Ort:	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr:	€ 55,-; mind. 8/max. 12 Tn

Foto: Bernadette Wurzinger/Pixabay

Vegetarischer Sushi-Kochkurs

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche in seiner vegetarischen Variation kennenlernen.
Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe zu mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene vegetarische Sushi-Variationen mit Gurke, Avocado, Paprika, Mango, Omelett, Kichererbsen und Inside-Out-Rollen.
Sie erhalten Tipps zur richtigen Schneide- sowie Rolltechnik.
Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmintee und Erfrischungsgetränke gereicht.
Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

4509

Termin:	Mo., 20.1.25, 18 – 21:30 Uhr
Ort:	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr:	€ 48,-; mind. 6/max. 12 Tn

Die indische vegetarische Küche: viele Vitamine und exotisch

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechselung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse/Paneer), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden nach Möglichkeit ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.
Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.
Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4510

Termin:	So., 23.2.25, 10:30 – 15:30 Uhr
Ort:	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr:	€ 69,-; mind. 6/max. 12 Tn

Tagesworkshop: Milchwerkstatt

Käse, Joghurt, Butter selber machen

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

Milchprodukte ohne künstliche Zusatzstoffe ganz leicht zu Hause selbst herstellen. Du wolltest schon immer wissen wie das geht? Dann bist du genau richtig in meinen Kurs. Regionale Milch kaufen und verarbeiten. Mit Utensilien, die sich in jeder Küche finden lassen!
Hochwertige Lebensmittel herzustellen und gleichzeitig Verpackungsmüll zu sparen, ist genau dein Ding. Dann sei dabei!
Weitere Themen des Kurses sind:
- die richtige Verwendung von Lab
- Milchkefir was ist das?
- Frischkäse aus Joghurt selber machen
- Wie benutze ich ein Buttermodel richtig?

Im Kurspreis enthalten sind:
- Materialkosten
- 1x Skript
- gratis Milchkefirknollen im Wert von 15,- € zum mitnehmen
- Abschlussbuffet mit selbst gemachtem Käse
- Whatsapp Gruppe Milchwerkstatt

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

4503

Termin:	Sa., 26.10.24, 10 – 17 Uhr
Ort:	KUNSTHOF, Stünzbach 4a, Buch am Erlbach
Gebühr:	€ 185,-; mind. 4/max. 8 Tn

Foto: atul prajapati/Pixabay

KULTUR & GESTALTEN

ANSPRECHPARTNER

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

68 Theater

69 Literatur

70 Musik

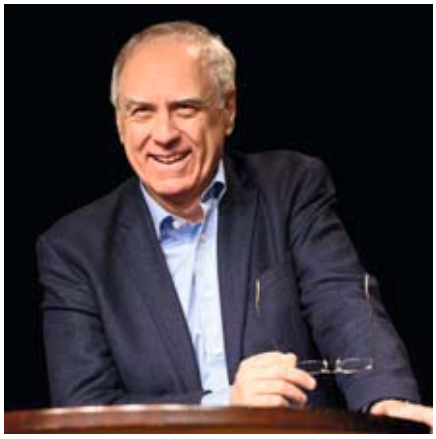
71 Künstlerisches, Handwerkliches und Textiles Gestalten

Foto: Debashis R.C. Biswas – unsplash

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.

THEATER



Kabarett: „Meine Rede“ – das neue Soloprogramm von und mit Bruno Jonas

„Immer, wenn man die Meinung der Mehrheit teilt, ist es Zeit sich zu besinnen.“ (Mark Twain). Doch Besinnung ist nicht angesagt. Für Innehalten und Nachdenken fehlt uns die Zeit, denn in spätestens 10 Jahren, so die Vorhersagen der Experten haben wir den „point of no return“ erreicht und dann wird die Erde unbewohnbar. Panik ist die angemessene Reaktion. Besser fühlt man sich deshalb bei der besinnungslosen Mehrheit aufgehoben. Die Mehrheitsmeinung bestimmt in Demokratien den Fortgang der politischen Entwicklungen. Bei sinkender Wahlbeteiligung allerdings kann eine Minderheit die Mehrheit überstimmen. Das ist normal und passiert immer wieder.
Bruno Jonas wurde von der „Gesellschaft zur Rettung der Welt“ engagiert, die diesmal im „Hegelsaal“ der MS Deutschland auf hoher See einen Gala-Abend veranstaltet. Vor dem „Nudelgangerl“ treten Illusionisten auf. Jonas ist nach dem Hauptgang dran. Thematisch ist alles erlaubt. Nach dem Dessert gibt es noch Sintflut für alle. Der Abend endet mit einem gemeinsamen Absaufen. Das kann nur heiter werden!
Einlass: 18.30 Uhr
Karten gibt es zu kaufen bei www.get-your-ticket.de oder Schreibwaren Bengl.

5100

Termin:	Do., 14.11.24, 19:30 – 22 Uhr
Ort:	Stadthalle, Breitenbergstr. 18
Gebühr:	versch. Preiskategorien

Improtheater:

NEU

Mit Phantasie die Welt, sich selbst und die Anderen erkunden

Michael Suda, MBE®
(Manager of Business Entertainment)

Improvisationstheater bedeutet: eine Premiere nach der anderen sehen. Es gibt keinen vorbereiteten Text, keine festen Rollen, fast keine Requisiten.
Steigen Sie ein in die wunderbare Welt des Improvisationstheaters. Ausprobieren, Spiel und Spaß stehen in diesem Kurs ganz oben. Auf leichte und spielerische Art wecken Sie ihre Kreativität, Spontanität und Schlagfertigkeit. Häufige Nebenwirkungen auch im Alltag: mehr Lebendigkeit, Flexibilität und Leichtigkeit.
Außer bequemer Kleidung, vielleicht ein paar Utensilien aus „Omas“ Schrank, bringen Sie einfach nur ihre Lust am Spielen und Ausprobieren mit.

5101

Termine:	Do., 24.10. – Do., 19.12.24, 18 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer:	5 Abende
Gebühr:	€ 70,-; mind. 4/max. 10 Tn

Foto: Stella Giordano/Pixabay

LITERATUR

Vorstellung der Herbstnovitäten auf dem Buchmarkt

Gaby Kellner, Inhaberin von Barbaras Bücherstube, stellt Ihnen die aktuellen Buch-Neuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps.
Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.
Die vhs Moosburg und Gaby Kellner freuen sich auf Ihr Kommen!
Anmeldung erforderlich:
vhs, Tel.: 08761/72250 oder
Barbaras Bücherstube, Tel.: 08761/9230.

5200

Termin:	So., 13.10.24, 18 – 20 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr:	– gebührenfrei –; max. 70 Tn

Lesekreis: Literatur zum Anfassen

Cornelia Schönlau

Wir lesen, diskutieren, hören Romane, Kurzgeschichten, Gedichte. Im Mittelpunkt steht der Gedankenaustausch über die ausgesuchten Bücher. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.
Termine und Programm:
18.09.24 Gioconda Belli, Bewohnte Frau
16.10.24 Franz Kafka, Amerika
13.11.24 Richard Osman, Donnerstagsmordclub
11.12.24 Jostein Gaarder, Genau richtig
15.01.25 Nobelpreis
12.02.25 Caroline Wahl, 22 Bahnen
Mitzubringen: Materialkosten: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

5203

Termine:	Mi., 18.9.24 – Mi., 12.2.25, 19 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Dauer:	6 Abende
Gebühr:	€ 66,-; mind. 5/max. 10 Tn

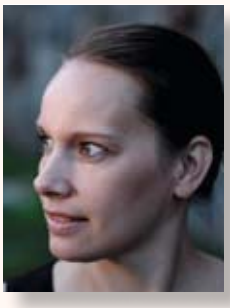
Lesung von Judith Brauneis: „Frollein Tod: im Himmel gibt's Lachs“

Die Hospizgruppe Freising e.V. freut sich, in Kooperation mit der vhs Moosburg, zu einer Lesung der Buchautorin Judith Brauneis einzuladen.
Judith Brauneis leitet seit 25 Jahren den Sezierbereich der Pathologie an der TU München, ist u.a. Trauerrednerin, Trauerbegleiterin mit Leib und Seele und gut befreundet mit Gevatter Tod.
In Ihrem Buch „Frollein Tod: im Himmel gibt`s Lachs“ erzählt Sie von einem glücklichen Leben an einem traurigen Ort. Was passiert mit unseren Körpern, wenn wir gestorben sind? Was sind das für Leute, die freiwillig mit Toten arbeiten und warum machen die das und was macht es mit ihnen?
Diese Fragen und warum es im Brauneis'schem Himmel Lachs gibt, beantwortet Ihnen „Frollein Tod“ alias Judith Brauneis in ihrer Lesung. Fachkompetent, heiter und unterhaltsam erzählt sie von einer lebenslangen Freundschaft mit dem Tod.
Einlass: 18.30 Uhr
Anmeldung erforderlich.
Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

5205

Termin:	Do., 21.11.24, 19 – 21:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 20/max. 80 Tn

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 19.09.2024, Einzelunterricht à 45 Min, von 13 Uhr bis 18 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

5300

Termine:	Do., 19.9.24 – Do., 20.2.25, 13 – 18:15 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer:	9x
Gebühr:	€ 382,-; mind. 3/max. 7 Tn

© Foessmeier

Annette Gaertner
wurde in München geboren, wo sie auch ihren ersten Gesangsunterricht bei Monika Piper-Albach erhielt.
Sie studierte an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst „Mozarteum" in Salzburg die Fächer „Sologesang" und „Lied und Oratorium". Ihre wichtigsten Lehrer dort waren Thérèse Lindquist, Paul Schilhawsky, Heiner Hopfner, Breda Zakotnik und Nikolaus Harnoncourt (Aufführungspraxis alter Musik). Bei letzterem erarbeitete sie u. a. Werke von A. Scarlatti, Bach und Mozart.
Sie beendete ihr Studium mit dem großen Diplom in „Lied und Oratorium" (Konzertfach) und dem Magister artium (Studie über Komponistinnen). Meisterkurse u.a. bei Edith Mathis und Kurt Widmer und ein Weiterstudium bei Jessica Cash (London) folgten.
Bühnenerfahrung sammelte sie als feste freie Mitarbeiterin im Chor des Staatstheaters am Gärtnerplatz, München. Sie trat u.a. in Deutschland und Österreich auf und wirkte als Solistin in Rundfunk- und Plattenaufnahmen mit.

Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining

Halbjahres- und Schnupperunterricht#10

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 24. 10. 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., 24.10.24 – Do., 27.2.25, 14 – 22 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer:	9 Nachmittage
Gebühr:	€ 510,-; mind. 3/max. 15 Tn

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., 28.9.24 – Sa., 22.2.25, 8 – 14:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer:	17 Samstage
Gebühr:	€ 340,-; mind. 1/max. 13 Tn

Konzert:

„Von Bach bis Begert“

Bekannte Melodien über die Liebe für Klavier und Sopran, wie das „Ave Maria” von Johann Sebastian Bach, „Panis Angelicus” von César Franck oder „Liebeszauber” von Clara Schumann werden von zwei hochkarätigen und überregional bekannten Musiker*innen dargeboten. Die Sopranistin Marie-Sophie Pollak, die regelmäßig solistisch in der Elbphilharmonie und in internationalen Konzerthäusern gastiert, wird dabei vom bekannten Dorfener Komponisten Andreas Begert auf dem Klavier begleitet. Begerts Werke wurden bereits mehrmals von Spitzenorchestern, wie den Münchner Symphonikern aufgeführt, u. a. im Herkulessaal der Residenz München und der Basilika von Ottobeuren. Auch im Programm „Von Bach bis Begert“ werden einige neue Werke, wie das Lied „Über die Liebe” von Begert welturaufgeführt und dabei den traditionellen Werken gegenübergestellt. Dabei klingt unverkennbar Begerts Markenzeichen durch: Bayerische Volksmusik, die sich mit klassischen Klängen verbindet und so ein vertrautes, aber doch auch neues Klangerlebnis schafft. Der Komponist moderiert selbst und ermöglicht dem Publikum spannende Erklärungen und Einblicke in die Werke.

Komposition und Klavier: Andreas Begert
Sopran: Marie-Sophie Pollak
Einlass: 16:30 Uhr
Karten gibt es für 15,- Euro an der Abendkasse. Kein Vorverkauf.
Anmeldung erforderlich.

5305

Termin:	So., 9.2.25, 17 – 19:30 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr:	€ 15,-; mind. 60/max. 100 Tn

KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES & TEXTILES GESTALTEN

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

Der besondere Reiz an diesem Aquarell-Mischtechnikkurs liegt in der Möglichkeit, reine Aquarellfarben mit anderen Mitteln zu kombinieren. Sie malen nach ausgewählten Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.
Mitzubringen: Leinwand (Größe 40×40 cm oder 40×50 cm) oder Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche

5401

Termine:	Sa., 9.11. – Sa., 16.11.24, 10 – 14 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer:	2 Samstage
Gebühr:	€ 60,-; mind. 4/max. 6 Tn

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.

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3 € 55,-; mind. 4/max. 6 Tn
5402-1	Sa., 23.11. – Sa., 30.11.24, 14 – 18 Uhr 2 Nachmittage
5402-2	Sa., 11.1. – Sa., 18.1.25, 14 – 18 Uhr 2 Nachmittage
5402-3	Sa., 8.2. – Sa., 15.2.25, 14 – 18 Uhr 2 Nachmittage

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: Do., 24.10. – Do., 14.11.24, 19 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Dauer: 3 Abende
Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn

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

5404
Termine: Di., 15.10. – Di., 29.10.24, 19 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Dauer: 3 Abende
Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn

Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden

für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesem Kurs können Sie ein jahrhundertealtes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 16,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.
Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, Materialkosten.
Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr	€ 69,-; mind. 4/max. 5 Tn
5409-1	Eintageskurs am Sonntag So., 6.10.24, 10 – 16:30 Uhr
5409-2	Eintageskurs am Mittwoch Mi., 30.10.24, 10 – 16:30 Uhr
5409-3	Eintageskurs am Samstag Sa., 16.11.24, 10 – 16:30 Uhr
5409-4	Eintageskurs am Samstag Sa., 7.12.24, 10 – 16:30 Uhr
5409-5	Eintageskurs am Sonntag So., 8.12.24, 10 – 16:30 Uhr
5409-6	Eintageskurs am Sonntag So., 19.1.25, 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., 1.10.24, 18 – 21 Uhr
So., 6.10.24, 9 – 11 Uhr
Di., 8.10.24, 18 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 10 Tn

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 unbedingtes Muss.
Ebenso wäre ein Fernauslöser und, wenn vorhanden, ein ND-Filter nicht schlecht.
Aufgeladener Akku und genügend Platz auf der Speicherkarte

5411
Termine: Di., 5.11.24, 18 – 21 Uhr
So., 10.11.24, 9 – 11 Uhr
Di., 12.11.24, 18 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 10 Tn

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.

5413
Termine: Di., 5.11.24, 18:30 – 21 Uhr
Di., 7.1.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 5/max. 10 Tn

Nähen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Christiane Baumgartner, Damenschneidermeisterin

Anfänger erlernen Funktionen der Nähmaschine und Grundkenntnisse an einem einfachen Bekleidungsstück. Fortgeschrittene erweitern ihre Nähkenntnisse mit Tipps und Tricks und fertigen ihre ganz persönlichen Traummodelle. Schnitt und Modelle werden nach Anprobe auf Figur abgeändert.
Mitzubringen: Gute Schere, Maßband, Stecknadeln mit Kopf, Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Schneiderkreide. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier € 90,-; mind. 5/max. 7 Tn
5414-1	Mi., 11.9. – Mi., 23.10.24, 19 – 22 Uhr 7 Abende
5414-2	Mi., 6.11. – Mi., 18.12.24, 19 – 22 Uhr 7 Abende
5414-3	Mi., 8.1. – Mi., 19.2.25, 19 – 22 Uhr 7 Abende

Kreatives Stricken und Häkeln

für Anfänger und Fortgeschrittene

Christl Zieglmeier, ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit

Anfänger lernen die Grundfertigkeiten und arbeiten nach eigenen Ideen modische Kleinigkeiten oder kleine Geschenke. Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.
Mitzubringen: Lust und Freude sowie: Block, Bleistift, Maßband, Wollgarn, Häkel-, bzw. Stricknadeln – je nach gewünschter Handarbeit.

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier € 55,-; mind. 3/max. 8 Tn
5415-1	Di., 10.9. – Di., 1.10.24, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-2	Di., 8.10. – Di., 5.11.24, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-3	Di., 12.11. – Di., 3.12.24, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-4	Di., 7.1. – Di., 28.1.25, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-5	Di., 4.2. – Di., 25.2.25, 19 – 21 Uhr 4 Abende

Foto: Mock Up / unsplash

ADTV
TANZSCHULE
Andrea Sehr

IHRE TANZSCHULE VOR ORT in Aich bei Moosburg

Hier findet ihr die nächsten Tanzkurstermine und Tanzpartys. Im September bieten wir in Buch am Erlbach einen Tanzabend zum Trainieren der gelernten Tanzschritte oder einfaches Üben und Auffrischen an. Dieser Abend findet von 18.00-20.30 Uhr am 22.09.24 statt.

Save the Date: TANZPARTY im Gasthaus Schnaitl, Wang
Am: Freitag den 25. 10. + 22. 11. 2024 ab 20 Uhr

Kontakt:
Andrea Holzner
Tel. 01 70 / 2 87 57 54
oder 0 87 61 / 33 07 74
info@tanzschule-sehr.de

News, Änderungen und Events finden Sie auf unserer Homepage unter www.tanzschule-sehr.de

Datum	Zeit	Kurs	Einheit / Preis	Ort
So. 22.09.2024	17.00 Uhr	**Hochzeitskurs Brautpaar /Gäste**	2x 60 Min. / 30,- €	Buch am Erlbach, Bürgersaal
So. 06.10.2024	17.00 Uhr	**Discofox Figuren Anfänger**	3x 60 Min. / 40,- €	Buch am Erlbach, Bürgersaal
So. 27.10.2024	17.00 Uhr	**Salsa / Bachata Anfänger**	3x 60 Min. / 40,- €	Buch am Erlbach, Bürgersaal
So. 29.09.2024	20.00 Uhr	**Silberkurs (4. Folgekurs)**	7x 90 Min. / 125,- €	Buch am Erlbach, Bürgersaall
So. 22.09.2024	18.00 Uhr	**Tanzübungsabend**	1x 2,5 Std. / 5,-€	Buch am Erlbach, Bürgersaal
ab Do. 19.09.2024	18:15/20:15	**Line Dance Club / Zumba**	Einstieg jederzeit	Aich, Schützenheim
Mo. 16.09.2024	18.30 Uhr	**Line Dance Anfänger**	6x 60 Min. / 78 ,- €	Moosburg, Kurssaal Rotes Kreuz
Mo. 16.09.2024	19:30 Uhr	**Discofox Figuren Anfänger**	3x 1,5 Std. / 59,- €	Moosburg, Kurssaal Rotes Kreuz
Mo. 07.10.2024	19:30 Uhr	**Paarkurs Anfänger Teil 1**	4x 1,5 Std. / 79,- €	Moosburg, Kurssaal Rotes Kreuz

BARBARAS BÜCHERSTUBE
Auf dem Gries 6 · 85368 Moosburg · Tel.: 08761/92 30 · 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.

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

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

INJOY

REHASPORT LEITFADEN

1. Besuch bei Ihrem Hausarzt
2. Arzt verordnet Rehasport
3. Krankenkasse genehmigt

4. Starttermin im INJOY Moosburg unter 08761/61505 vereinbaren und aus 13 Kursen pro Woche flexibel wählen!

In Zusammenarbeit mit: PUGS e.V.

Bahnhofstr. 50 | 08761/61505 | www.injoy-moosburg.de

JUNGE VHS

ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner
08761/7225-13
katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

76 Kultur & Gesellschaft
77 Natur & Umwelt
77 Sprachen
78 Entspannung & Bewegung
79 Kochen
81 Kreativität
83 Schülerhilfe

Foto: Greg Rosenke/ unsplash

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 Kursleitungen sind sehr nett und helfen dir dabei, deine Talente zu entdecken und dich weiterzuentwickeln. Und falls es in der Schule nicht so gut klappt, bieten wir im Rahmen unserer Schülerförderung Nachhilfe im Einzelunterricht an. In der jungen vhs findest du sicher etwas Passendes für dich!

KULTUR & GESELLSCHAFT

KinderUNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Bist Du zwischen 6 und 10 Jahre alt?
Dann komm zur KinderUNI Moosburg! Mit viel Spannung und Spaß werden dir Praktiker:innen, Wissenschaftler:innen und Professoren:innen wissenschaftliche Themen nahe bringen und dabei zeigen, wie interessant Lernen sein kann.
Die Vorlesungen finden einmal pro Monat am Freitag von 15:30 – 16:30 Uhr an der vhs Moosburg oder manchmal auch außerhalb statt.
Du erhältst einen Studienausweis (aktuelles Bild bitte mitbringen), auf welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du das KinderUni-Diplom.
ACHTUNG: Bitte bei der Anmeldung mitteilen, wenn Du NICHT fotografiert werden möchtest.

Vorlesungen in diesem Semester:
11.10.24 Klimafreundlich ernähren – wie es sich die Erde in Zukunft von uns wünschen würde
Nanka Elleke, Greenpeace
15.11.24 Vom Juniorhelfer zum Professor
Jugendrotkreuz Moosburg
13.12.24 Wie Produkte aus dem Boden in unserem Alltag eingesetzt werden
Gregor Schwaiger, Clariant
17.01.25 Wie können Hunde helfen, Geld zu finden?
Bund der Banknotenspürhunde des IHV e. V.

6000
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Dauer: 4 x
Gebühr: € 20,-; mind. 5/max. 25 Tn

Puppentheater – Froschkönig

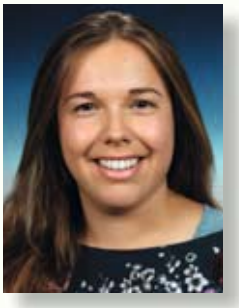
Für Kinder ab 3 Jahren

KLICK-KLACK Theater, Silvia & Stefan Beyrer

Stell Dir vor, du hast deinen Lieblingsball verloren. Und stell dir dann vor, jemand findet deinen Ball und gibt ihn dir zurück. Klar, dass du ihm oder ihr nun auch einen Gefallen tun möchtest, oder?

Zuerst scheint die kleine Prinzessin ja auch einverstanden, den Frosch in ihr Schloss zu lassen. Doch als er dann ihre goldene Kugel aus dem tiefen Brunnen holt, scheint sie sich an ihr Versprechen nicht mehr erinnern zu können. Allerdings staunt sie nicht schlecht, als ihr der Frosch nun auf Schritt und Tritt folgt und ihr Vater obendrein auch noch erwartet, sie solle das eklige kalte Tier von ihrem Teller essen lassen und in ihrem schönen weichen Prinzessinnenbett schlafen lassen. Auf einmal wird sie mächtig zornig... und dann ist nichts mehr so, wie es einmal war.
Kartenvorverkauf ab 30.09.24 in unserer Geschäftsstelle, Restkarten an der Tageskasse erhältlich (nach Verfügbarkeit)

6001
Termin: Di., 19.11.24, 15:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: Erwachsene € 8,- / Kinder € 6,-



Magdalena Heidenreich
Hallo, ich bin Magdalena Heidenreich, studierte Sozialpädagogin und Mutter von zwei Kindern. In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit in der Kinder- und Jugendhilfe habe ich u.a. in der Frühförderung für Kinder von 0-3 Jahren gearbeitet. Die Musik bietet sich dabei als wunderbares Werkzeug an, um eine positive Bindung zum Kind aufzubauen und die kindliche Entwicklung in Sprache und Motorik zu bereichern. Auch privat nimmt die Musik bei mir eine große Rolle ein: Ich spiele Klavier und Gitarre, habe in Chören und Big Bands gesungen und an einem Kindermusical mitgearbeitet.

Singen mit Baby

NEU

Singkreis für Elternteil mit Baby im Alter zwischen 3 und 12 Monaten

Magdalena Heidenreich, Sozialpädagogin

Der Kern des Kurses ist die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung durch das gemeinsame Erleben von Musik. Es werden Kinderlieder zu verschiedenen Anlässen und Themen erlernt und das Baby wird durch Bewegung und Berührungen passend zum Lied integriert. Zudem bekommen die Teilnehmenden einen ersten praktischen Einblick in die Orff-Instrumente. Im Anschluss an den musikalischen Teil (ca. 45 Minuten) besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit zum Austausch untereinander und die Kursleitung steht für Fragen rund um das Baby zur Verfügung.
In der Gebühr sind die Kosten für die Noten bereits enthalten.
Mitzubringen: alles, was euer Baby braucht (z.B. Krabbeldecke, Wickeltasche, Verpflegung)

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
6003	Mo., 7.10. – Mo., 2.12.24, 9:45 – 11:15 Uhr 8 x € 80,-; mind. 10/max. 16 Tn
6003A	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 9:45 – 11:15 Uhr 7 x € 70,-; mind. 10/max. 16 Tn

Foto: Colorfuel Studio/iStock

Selbstbehauptungskurs für Kinder

Chiara van Willigen, Persönlichkeits- und Resilienztrainerin

Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, (Cyber)Mobbing oder sogar Gewalt. Mit diesem Training für Kinder „aus der Praxis für die Praxis“ lernen Kinder, damit umzugehen. Für mehr Sicherheit und für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft! Ernste Themen aber mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden Sie unter www.einfach-stark.eu.
Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend ergänzt, der Termin folgt separat per E-Mail.

Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse)

Mit interaktiven und einfachen Übungen erarbeiten wir Strategien, um Konflikte gewaltfrei zu lösen, unter anderem:

- Die richtige Körperhaltung, um mutig zu wirken
- Was wir tun können, wenn wir beleidigt werden oder uns etwas weggenommen wird
- Wie wir richtig Hilfe holen
- Wie wir ernst genommen werden
- Wie wir klar und deutlich kommunizieren

Mitzubringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

6005
Termin: Sa., 19.10.24, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 39,-/ Geschwisterkind € 29; mind. 6/max. 18 Tn

Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“ (3. u. 4. Klasse)

Die Kinder bekommen Strategien für die 5 Hauptkonflikte:

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

Zusätzlich lernen wir:

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

Mitzubringen: Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

6006
Termin: Sa., 19.10.24, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 39,-/ Geschwisterkind € 29; mind. 6/max. 18 Tn

Recht in der digitalen Welt – Webinar für Eltern mit Kind

für Eltern mit Kindern der 3.–6. Klasse

Gesa von Schwerin, Rechtsanwältin

Ab wann ist eine Handynutzung sinnvoll? Welche Gefahren lauern in der Nutzung von WhatsApp, TikTok, online Spielen & Co? Anhand praktischer Beispiele aus ihrer Kanzlei erläutert Gesa von Schwerin kindgerecht Begriffe wie Cybermobbing oder das Recht am eigenen Bild und zeigt die Folgen auf, die für Opfer, aber auch für Täter dadurch entstehen. Die Kinder werden im Webinar durch Teilnahme an Umfragen zur aktiven Auseinandersetzung mit diesen Themen motiviert. Ziel des Webinars ist es, dass Eltern zusammen mit ihren Kindern für den Umgang mit Neuen Medien und deren Risiken sensibilisiert werden. Denn bei den Eltern herrscht oft Ahnungslosigkeit, was Kinder im Netz so tun, da sie meist eher vorsichtig mit den Neuen Medien umgehen.
Dauer des Webinars: 90 Minuten – die ersten 60 Minuten richten sich an die Kinder zusammen mit ihren Eltern, der letzte Teil allein an die Eltern.
Veranstalter des Webinars: Projekt Law-4school. www.law4school.de
Die Zugangsdaten erhalten Sie 2 Tage vor dem Webinar.

6007
Termin: Do., 10.10.24, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 10/max. 30 Tn

Foto: Joe/Pixabay

NATUR & UMWELT

Auf den Spuren des Eichhörnchens Hansi im Herbstwald unterwegs

Naturerkundung für 3- bis 12-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Der Herbst ist die Zeit der warmen Farben im Wald. Zusammen mit anderen Familien begeben wir uns auf die Spuren von Hansi, dem Eichhörnchen. Wir sammeln und verstecken Vorräte für den Winter, verstecken uns im Laub wie ein Igel, genießen den Herbstwald beim Picknick, suchen uns Platz in der kleinsten Hütte und vieles mehr. Im Sinne einer nachhaltigen Lebensweise werden wir den Wald in Form von Spielen, Bestimmungsübungen und mit besonderen Erlebnissen als Lebens- und Erholungsraum neu bzw. wieder entdecken und schätzen lernen.
Kursgebühr inkl. Materialgeld
Mitzubringen: warme wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit und Trinken, Sammelkörbchen oder -tasche, kleine Schüssel mit Löffel

6009
Termin: So., 17.11.24, 14:30 – 17 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Wasserwerk Moosburg
Gebühr: Erwachsene € 10,- / Kinder € 8; mind. 10/max. 20 Tn

SPRACHEN

Dana Adeline Majure
Hello! My name is Dana Adeline Majure. I’m 36 years old and I came to live in Germany almost two years ago. I’ve lived in Spain for about 22 years, where I grew up, studied and worked in schools teaching children English and Spanish. My parents are american and at home I always spoke English. I enjoy studying and teaching languages. My hobbies are doing sports, drawing, cooking, singing, listening to music and watching films. I’m looking forward to see you in my new English course here at the vhs!

Learning English in a fun way

Dana Adeline Majure, Englisch-Lehrkraft

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

Englisch für Kinder im Vorschulalter

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
6100	Sa., 21.9. – Sa., 26.10.24, 9:30 – 10:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 5/max. 10 Tn
6100A	Sa., 9.11. – Sa., 14.12.24, 9:30 – 10:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 5/max. 10 Tn

Englisch für Kinder in der 1. u. 2. Klasse

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
6101	Sa., 21.9. – Sa., 26.10.24, 10:30 – 11:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 5/max. 10 Tn
6101A	Sa., 9.11. – Sa., 14.12.24, 10:30 – 11:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 5/max. 10 Tn

ENTSPANNUNG & BEWEGUNG

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 erholsam.
Mitzubringen: evtl. eigene Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
5 – 8 Jahre	
6200	Di., 8.10. – Di., 3.12.24, 15:30 – 16:30 Uhr, 8 x, € 48,-; mind. 5/max. 8 Tn
6200A	Di., 21.1. – Di., 25.2.25, 15:30 – 16:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 5/max. 8 Tn
9 – 12 Jahre	
6201	Di., 8.10. – Di., 3.12.24, 16:45 – 17:45 Uhr, 8 x, € 48,-; mind. 5/max. 8 Tn
6201A	Di., 21.1. – Di., 25.2.25, 16:45 – 17:45 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 5/max. 8 Tn
13 – 17 Jahre	
6202	Di., 8.10. – Di., 3.12.24, 18 – 19 Uhr, 8 x, € 48,-; mind. 5/max. 11 Tn
6202A	Di., 21.1. – Di., 25.2.25, 18 – 19 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 5/max. 11 Tn

Foto: Katharina Kubowicz

Ballett für Kinder

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

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

Anfänger:innen	
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4 – 7 Jahre	
6211	Mo., 23.9.24 – Mo., 17.2.25, 14:30 – 15:15 Uhr, 17 x, € 77,-; mind. 6/max. 12 Tn
6212	Do., 26.9.24 – Do., 20.2.25, 14:30 – 15:15 Uhr, 15 x, € 68,-; mind. 6/max. 12 Tn
8 – 13 Jahre	
6213	Mi., 25.9.24 – Mi., 19.2.25, 15:30 – 16:30 Uhr, 17 x, € 102,-; mind. 6/max. 12 Tn

Ballett für Fortgeschrittene	
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
5 – 7 Jahre	
6214	Mo., 23.9.24 – Mo., 17.2.25, 15:15 – 16:15 Uhr, 17 x, € 102,-; mind. 6/max. 12 Tn
6215	Do., 26.9.24 – Do., 20.2.25, 15:15 – 16 Uhr, 15 x, € 68,-; mind. 6/max. 12 Tn
6216	Do., 26.9.24 – Do., 20.2.25, 16 – 16:45 Uhr, 15 x, € 68,-; mind. 6/max. 12 Tn

Ballett für Fortgeschrittene	
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
8 – 13 Jahre	
6217	Do., 26.9.24 – Do., 20.2.25, 16:45 – 17:45 Uhr, 15 x, € 90,-; mind. 6/max. 12 Tn

Ballett Intensivkurs ab 8 Jahren

NEU

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

Du hast schon mehrere Semester Ballett getanzt und möchtest gerne weiter tanzen und dein Können verbessern? Dabei reicht dir einmal pro Woche zu trainieren nicht? Dann ist dieser Intensivkurs für dich genau das Richtige. Du trainierst zweimal wöchentlich (Montag und Mittwoch) intensiv mit unserer Ballettlehrerin.
Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Ballettschläppchen, sporttaugliche Kleidung, Haare zusammengebunden, kein Schmuck

6218
Termine: Mo./Mi., 23.9.24 – 19.2.25, 16:30 – 17:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 34 x
Gebühr: € 185,-; mind. 6/max. 12 Tn

Eltern-Kind-Tanz

NEU

für 1 Elternteil plus Kind ab 2 Jahren

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

Kinder lieben es sich zu bewegen, vor allem zu Musik! Im Kurs bekommen die Kinder die Möglichkeit sich auszutoben, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und ihre eigenen Bewegungsimpulse zu entdecken und zu folgen. Tanzen fördert die Entwicklung von Motorik, Koordination und Rhythmusgefühl des Kindes. Gemeinsam tauchen wir in kleine Tanzgeschichten ein und lassen so der Kreativität und Experimentierfreude der Kinder viel Raum. Somit wird eine Grundlage für den Einstieg ins Ballett und später andere Tanzarten geschaffen. Eltern und Kind profitieren von den gemeinsam erlebten Momenten und das Gemeinschaftsgefühl zwischen ihnen wird gestärkt.
Gebühr pro „Team“ ((Groß-) Elternteil plus Kind), Geschwisterkind: plus 10€
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung

6220
Termine: Mi., 16.10. – Mi., 27.11.24, 14:30 – 15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 6 x
Gebühr: € 30,-; mind. 10/max. 16 Tn

6220A
Termine: Mi., 15.1. – Mi., 19.2.25, 14:30 – 15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 6 x
Gebühr: € 30,-; mind. 10/max. 16 Tn

Jazz Funk Dance für junge Leute ab 14 Jahren

NEU

Maryna Tsvietkova, Fitnesstrainerin

Jazz Funk Dance ist ein Tanzstil, der Elemente aus Jazz, Funk und Hip-Hop kombiniert. Es ist ein energiegeladener Tanz, der sich durch schnelle Bewegungen und fließende Übergänge auszeichnet. Tanze zu aktueller Musik und kreiere deinen einzigartigen Tanzstil! Tanzen macht Spaß, baut (Schul-)stress ab und macht fit! Trau dich und probiere es aus!
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

6221
Termine: Fr., 20.9. – Fr., 29.11.24, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 10 x
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Zumba® Kids

Karin Mayer-Alischer, Zumba®-Trainerin

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.
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
5 – 7 Jahre	
6225	Mi., 18.9. – Mi., 23.10.24, 14:30 – 15:15 Uhr, 6 x, € 27,-; mind. 7/max. 10 Tn
6225A	Mi., 13.11. – Mi., 18.12.24, 14:30 – 15:15 Uhr, 6 x, € 27,-
6225B	Mi., 15.1. – Mi., 19.2.25, 14:30 – 15:15 Uhr, 6 x, € 27,-; mind. 7/max. 10 Tn
8 – 10 Jahre	
6226	Mi., 18.9. – Mi., 23.10.24, 15:30 – 16:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn
6226A	Mi., 13.11. – Mi., 18.12.24, 15:30 – 16:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn
6226B	Mi., 15.1. – Mi., 19.2.25, 15:30 – 16:30 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn
11 – 13 Jahre	
6227	Mi., 18.9. – Mi., 23.10.24, 16:45 – 17:45 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn
6227A	Mi., 13.11. – Mi., 18.12.24, 16:45 – 17:45 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn
6227B	Mi., 15.1. – Mi., 19.2.25, 16:45 – 17:45 Uhr, 6 x, € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn

KOCHEN

Kindergeburtstag feiern in der vhs

Kochkurs mit Kindern ab 7 – 12 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Wollen Sie Ihrem Kind einen besonderen Geburtstag schenken?
Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Die kleinen Köche können ihr Geburtstagsessen mit ihren Freunden gemeinsam kochen und danach am schön gedeckten Geburtstagstisch essen und feiern.
Für das **Geburtstagsmenü** kann aus folgenden Gerichten ausgewählt werden:

- **Vorspeise:** Früchtespieße, Milk-Shake, Piratenspieße, Smoothie, Zitronenlimonade
- **Hauptspeise:** Pizza, Hamburger, Gulasch mit Kartoffel, Spaghetti, Schinken-Käse-Nudeln, Nudelsalat, Pfannkuchen
- **Geburtstagskuchen:** Ameisenkuchen, Brownies, Bananenkuchen, Kirsch-Schoko-Kuchen, Joghurtkuchen mit Früchten, Marmorkuchen, Papageienkuchen, Schoko-Bananen-Muffins, Zitronenkuchen

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit Katharina Günthner auf: 08761/7225-13 oder katharina.guenthner@vhs-moosburg.de
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

Ort	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr	€ 130,- plus Materialkosten von € 6,- /Kind
6300	Sa., 5.10.24, 15 – 18 Uhr
6300A	Sa., 9.11.24, 15 – 18 Uhr
6300B	Sa., 30.11.24, 15 – 18 Uhr
6300C	Sa., 7.12.24, 15 – 18 Uhr
6300D	Sa., 11.1.25, 15 – 18 Uhr
6300E	Sa., 22.2.25, 15 – 18 Uhr

Eltern und Kinder kochen zusammen

Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Zusammen mit Mama oder Papa lernt ihr wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch verzehrt.
Gemeinsam gekocht wird folgendes **Menü:** Lauchcremesuppe, Fladen mit Schinken und Gemüse, Kohlrabi-Hähnchen-Risotto, Zucchinikuchen
Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6301

Termin: Sa., 5.10.24, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,- plus € 12,- Lebensmittelkosten pro Team; mind. 6/max. 10 Tn

Eltern und Kinder backen zusammen Plätzchen

Backkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Die Advents- und Weihnachtszeit naht. Was gibt es da Schöneres, als gemeinsam Plätzchen zu backen? Und nebenbei noch Tipps und Tricks von einem Profi zu erfahren? So gelingen die süßen Leckereien ganz sicher!
Gemeinsam gebacken werden folgende **Plätzchensorten:**
Nussecken, Spitzbuben, Butterplätzchen, Lebkuchen. Dazu gibt es selbst gemachten Winterpunsch
Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6302

Termin: Sa., 30.11.24, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,- plus € 12,- Lebensmittelkosten pro Team; mind. 6/max. 10 Tn

Eltern und Kinder kochen zusammen

Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Zusammen mit Mama oder Papa lernt ihr wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch verzehrt.
Gemeinsam gekocht wird folgendes **Menü**: Konfettisalat, paniertes Schnitzel, Apfelschnee, Mohn-Marmorkuchen
Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6303

Termin: Sa., 22.2.25, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,- plus € 12,- Lebensmittelkosten pro Team; mind. 6/max. 10 Tn

Kochkurs für junge Leute (11 – 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Junge Leute ohne oder mit nur wenig Kocherfahrung lernen professionell wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt.
Menü: Kürbiscremesuppe, Pizza, Gurkensalat, Himbeertiramisu
Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6304

Termin: Sa., 9.11.24, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,- plus € 6,- Lebensmittelkosten pro Person; mind. 6/max. 10 Tn

Plätzchen Backkurs für junge Leute (11 – 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Passend zur Adventszeit werden zusammen folgende **Leckereien** gebacken:
Nussecken, Spitzbuben, Butterplätzchen und Lebkuchen. Dazu gibt es heißen Winterpunsch (alkoholfrei).
Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6305

Termin: Sa., 7.12.24, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,- plus € 6,- Lebensmittelkosten pro Person; mind. 6/max. 10 Tn

Kochkurs für junge Leute (11 – 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Junge Leute ohne oder mit nur wenig Kocherfahrung lernen professionell wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt.
Menü: Käsespätzle, grüner Salat, Wraps mit pikanter Füllung, Apfelkuchen
Die Materialkosten in Höhe von 6,- € pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6306

Termin: Sa., 11.1.25, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,- plus € 6,- Lebensmittelkosten pro Person; mind. 6/max. 10 Tn

Foto: Rita/Pixabay

Foto: Pål Bakke/Pixabay

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 Teilnehmenden erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.
Mitzubringen: Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreide, evtl. Getränk

6400
Termine: Mo., 25.11. – Mo., 9.12.24, 16:30 – 18 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 3 x
Gebühr: € 30,-; mind. 5/max. 6 Tn

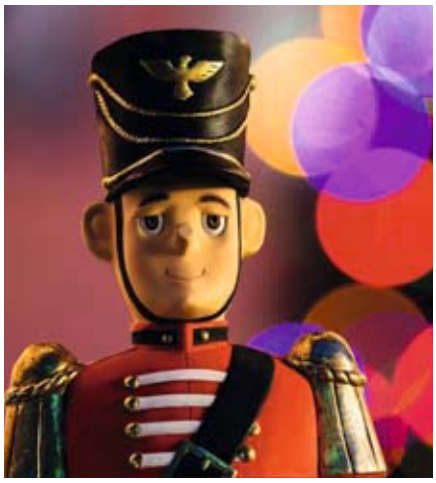
Upcycling – Wir nähen kleine Geschenke für Weihnachten

für junge Leute zwischen 7 und 16 Jahren

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

In diesem Workshop nähen wir kleine Geschenke aus mitgebrachter, alter Bettwäsche, z. B. einen Leseknochen für ein entspanntes Lesevergnügen, Herzchen, Tannenbäume, Stirnbänder oder Einkaufsbeutel. Ziel des Kurses ist es, den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln und ressourcensparende Geschenke herzustellen. Der Workshop ist sowohl für Nähanfänger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet.
Gebühr inkl. Materialkosten
Mitzubringen: Bettwäsche, evtl. eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

6401
Termin: Mo., 2.12.24, 15:30 – 18 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr: € 20,-; mind. 5/max. 6 Tn



KLANGKinder: Der Nussknacker

Ein ganzheitlicher Musikkurs zum Thema „Der Nussknacker" für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren (ohne Eltern)

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Wie knackst du deine Nüsse? Hast du schon mal bemerkt wie unterschiedlich sie sich anfassen und klingen können? Möchtest du Instrumente aus ihnen basteln und kennst du eigentlich schon das Wintermärchen vom Nussknacker? Lass dich von Claras unglaublichem Weihnachtsabenteuer und der Musik von Tschaikowsky verzaubern und sei dabei: bei ihrem Weihnachtsabend, ihrem Kampf, ihrer Reise, den süßen Abenteuern. Sei selbst ein Prinz, ein König, eine Fee, ein/e Tänzer:in und vor allem – ein/e Musiker:in.
In diesem Kurs erleben Kinder spielerisch – musikalisch – sinnlich das Musikwerk „Der Nussknacker" von Peter Tschaikovsky. Neben dem Hören und ganzheitlichem Erleben steht vor allem das Verstehen der Musik und der Geschichte im Mittelpunkt.
Wichtig: Nahrungsmittelallergien bitte bei der Anmeldung angeben, Kursgebühr inkl. Materialkosten, beim ersten Termin können die Eltern dabei sein
Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk

6405
Termine: Do., 26.9. – Do., 12.12.24, 15:00 – 15:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 8 x
Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 12 Tn

KLANGKinder: Knister, Knaster, Knüll – Papier ist nicht nur Müll

Ein ganzheitlicher Musikkurs zum Thema „Papier" für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren (ohne Eltern)

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Wie klingt Papier? Wo ist sein Ursprung, wie wird es hergestellt, welche Klänge kann man mit verschiedenen Papieren machen und wie Instrumente aus Papier oder Holz bauen? Welche Musik wurde über oder mit Papier komponiert, welche Holzinstrumente gibt es und wie bringt man ein Blatt und Holz in Bewegung? Kennst du schon das Lied vom Papier, und wie kann man es notieren?
In diesem Kurs erleben und erlernen Kinder spielerisch – musikalisch – sinnlich den Weg von der Natur zu unserer heutigen Papierkultur. Die Ideen des Menschen sich mit Papier in allen Künsten und Handwerken auszudrücken steht dabei im Mittelpunkt. Die Musik ist dabei unser Lehrmeister.
Wichtig: Nahrungsmittelallergien bitte bei der Anmeldung angeben, Kursgebühr inkl. Materialkosten, beim ersten Termin können die Eltern dabei sein
Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk

6406
Termine: Do., 9.1. – Do., 27.2.25, 15:00 – 15:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstr. 8f, Moosburg
Dauer: 7 x
Gebühr: € 53,-; mind. 8/max. 12 Tn

KLANGDuett: Herbstmusik

Ein ganzheitlicher Musikkurs zum Thema „Herbst“ für Kinder im Alter von 1,5 – 3 Jahren mit Begleitperson

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Die zwei Teddybären Bim und Bam bereiten sich auf den Winterschlaf vor und entdecken dabei die Einzigartigkeit des Herbstwaldes.
In diesem Kurs erleben Kinder mit ihrer Begleitperson spielerisch – musikalisch – sinnlich die Veränderung der Natur im Herbst und unsere Kultur zur Vorbereitung auf den Winter mit Musik. Dabei wird die Bindung gestärkt und das Kind in seiner Entwicklung ganzheitlich gefördert.
Wir singen, bewegen, basteln, malen, spielen Instrumente, hören und verstehen Musik u.v.m.
Wichtig: Nahrungsmittelallergien bitte bei der Anmeldung angeben, Kursgebühr inkl. Materialkosten
Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk

6407
Termine: Do., 26.9. – Do., 12.12.24, 16:00 – 16:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 8 x
Gebühr: € 60,-; mind. 16/max. 20 Tn

KLANGDuett: Der Karneval der Tiere

Ein ganzheitlicher Musikkurs zum Thema „Karneval der Tiere“ für Kinder im Alter von 1,5 – 3 Jahren mit Begleitperson

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Das neue Jahr hat begonnen und der Fasching steht vor der Türe. Auch die Tiere möchten diesen feiern und planen das große Fest.
In diesem Kurs erleben Kinder mit ihren Begleitpersonen spielerisch – musikalisch – sinnlich das Musikwerk „Der Karneval der Tiere“ von Camille Saint-Saens. Neben dem Hören und ganzheitlichem Erleben steht vor allem das Verstehen der Musik und der Eigenheiten der verschiedenen Tiere und Gestalten der Geschichte im Mittelpunkt.
Wichtig: Nahrungsmittelallergien bitte bei der Anmeldung angeben, Kursgebühr inkl. Materialkosten
Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk

6408
Termine: Do., 9.1. – Do., 27.2.25, 16:00 – 16:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstr. 8f, Moosburg
Dauer: 7 x
Gebühr: € 53,-; mind. 16/max. 20 Tn

Foto: AlexeyTestov

Anna Gottmann

Anna ist studierte Sängerin, Gesangscoach/Vokalpädagogin und elementare Musikpädagogin.

Vielfalt, Begeisterung und Einfühlungsvermögen sind ihre Stärken. An der Musikhochschule München, der Universität Augsburg, dem Bundesverband deutscher Gesangspädagogen, und dem Complete Vocal Institut in Kopenhagen ausgebildet, arbeitet sie mit Kindern ebenso gerne wie mit Jugendlichen und Erwachsenen in allen Musikstilen. Dies macht sie freiberuflich sowie an Musikschulen. Unsere kreative Kultur und die Freude, Vielfalt und Freiheit an der Musik weiterzugeben ist ihr dabei am wichtigsten.

Mehr Infos:
annagottmann-klangvoll.de

Foto: Alexa/Pixabay

SCHÜLERHILFE

Foto: Christina Wocintechchat/unsplash

Unsere Angebote
Aktuell bieten wir Nachhilfe in den Fächern **Mathematik** und **Physik** 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 der Anmeldung an. Die Gebühr für die Kennenlernstunde beträgt 25 €, der 6er Block entsprechend 150 €.
Für die Planung scannen Sie bitte den QR-Code.

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

– für Jugendliche und junge Erwachsene –

Uta Wendl

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 Mail 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,-; Einzelunterricht

Lernwerkstatt Elterngespräch Leichter lernen: Wie wir unsere Kinder beim Lernen unterstützen können

NEU

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Marie-Josefine Kölbel

Sitzen Sie auch manchmal stundenlang mit Ihrem Kind über den Hausaufgaben? Oder üben ein Diktat zum x-ten Mal und trotzdem schleichen sich noch Fehlerteufel unter die Wörter? Als Lerncoach arbeite ich mit Schülerinnen und Schülern, die endlich wieder Lernerfolge feiern möchten. Dafür drehen wir an verschiedenen Stellschrauben, wie Motivation, Lernorganisation, Konzentration, Ressourcenarbeit und Prüfungskompetenz.
In diesem Elterntalk möchte ich Ihnen Hilfsmittel an die Hand geben, wie Sie Ihr Kind beim Lernen konkret und zielführend unterstützen können. Denn Lernen darf Spaß machen!
Die Veranstaltung findet in Präsenz in Garching statt. Sie wird auch online übertragen. Sie können wählen, ob Sie in Präsenz, oder online teilnehmen.

2600
Termin: Sa., 19.10.24, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7, Garching
Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 30 Tn

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

Voraussetzung:
Begonnenes Lehramtsstudium.

Bei Interesse melden Sie sich!
08167 - 6943-32

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!

Ansprechpartnerin

Corinna Steinecke
Fachbereichsleitung Beruf & IT, Schülerförderung
Tel. 08167/6943-32
Mail: corinna.steinecke@vhs-moosburg.de
Sprechzeiten:
Mo. – Fr. 9 – 13 und 14 – 17 Uhr

Ab 1.11.2024
Julia Wahl
Tel. 08167/7225-17
Mobil: 0176/43802643
julia.wahl@vhs-moosburg.de

Anzeigenhotline

Michaela Kühn

Telefon 08442/9253-0

mkuehn@kastner.de

schrafstetter karl

Ihre kreative Bäckerei mit Café

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

www.baeckerei-schrafstetter.de

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

Besuchen Sie uns in Meilendorf bei Attenkirchen

NATURGARTEN SCHÖNEGGE

www.schoenegge.de

... natürlich glücklich!

Werner Lingner
zahnarzt

Alpersdorfer Str. 8
85419 Mauern
✆ (0 87 64) 14 44
www.zahnarzt-lingner.de

Implantologie
Ästhetische Zahnheilkunde
Parodontologie
Laser Zahnheilkunde

SCHNUPPERTRAINING
BOOGIE WOOGIE
50's ROCK 'N' ROLL

AB 07.08.24
KOSTENLOS &
OHNE ANMELDUNG

Infos unter
flyndance.de

...für die gute Laune!

Moosburg / Degernpoint

Appel Getränke

www.appel-getraenke.de

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

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

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 6 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

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

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

Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz

HEILPRAKTIKER SCHULE

ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
08167/6943-32
corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

87 Unsere Dozenten

88 alternativ-medizinische Vortragsreihe

89 Aus- und Fortbildungen

Foto: Alexander Grey/unsplash

Die Heilpraktikerschule Moosburg

Die Heilpraktikerschule Moosburg ist ein eigenständiger Bildungszweig der vhs Moosburg e.V. mit unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungszielen. Unsere Angebote richten sich sowohl an Laien als auch an ausgebildete Heilpraktiker und Physiotherapeuten.

Unsere Kurse finden im Hybrid-Format statt. Eine Teilnahme ist in Präsenz oder online von zu Hause aus möglich.

WARUM HEILPRAKTIKER:IN WERDEN?

Nach einer Umfrage des BDH (Bundes deutscher Heilpraktiker) aus dem Jahr 2020 gehen jeden Tag ca. 130 000 Menschen in eine Heilpraktiker-Praxis. Dies ist der Verdienst der vielen gut ausgebildeten Heilpraktiker-Kolleginnen und Kollegen.

Das Heilpraktikerwesen ist ein fester Bestandteil des Gesundheitswesens der Bundesrepublik Deutschland. Der Heilpraktiker leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur Therapievielfalt und ergänzt die schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten durch eine Vielzahl an naturheilkundlichen und alternativen Heilmethoden. Damit erfüllt er eine wichtige Gesellschaftsaufgabe. Dies wurde auch durch ein Gutachten von 2021 bestätigt, welches das Selbstbestimmungsrecht der Patienten, sich auch für alternative Heilmethoden zu entscheiden, als höchstrangiges Rechtsgut definiert und anerkennt.

GRUNDLAGEN FÜR IHRE ZUKUNFT ALS HEILPRAKTIKER:IN

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

Ein Heilpraktiker muss dafür grundlegende medizinische Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Pathologie der Organsysteme des menschlichen Körpers nachweisen. Er bedarf ebenfalls des Wissens über Erkrankungen der Psyche und der Sinnesorgane. Auch Kenntnisse über die Besonderheiten während einer Schwangerschaft, des Kindesalters und aus dem Bereich der Geriatrie gehören dazu.

Die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde wird durch das Absolvieren einer gesetzlich vorgeschriebenen schriftlichen und mündlichen Überprüfung durch das zuständige Gesundheitsamt erteilt. Diese Prüfung ist sehr anspruchsvoll, deshalb ist eine hochwertige Ausbildung mit erfahrenen Dozenten eine gute Grundlage.

EINE QUALIFIZIERTE UND BESTMÖGLICHE AUSBILDUNG!

Unsere Dozenten sind pädagogisch und didaktisch bestens ausgebildet und bringen lebensnahe Einsichten aus der eigenen Praxis mit. Damit verbindet sich die praktische Kenntnis mit einer fundierten Wissensvermittlung und bietet den Teilnehmenden die beste Voraussetzung für eine optimale Ausbildung.

MEHR ALS 558 ERFOLGREICHE ABSOLVENTEN!

„Ich kann die VHS-Moosburg jedem Heilpraktikeranwärter einfach nur wärmstens empfehlen, denn es herrscht ein respektvoller Umgang sowie Lernen auf Augenhöhe. Von meiner Seite ein großes Dankeschön an die Dozenten des HP-Prüfungsvorbereitungskurses für die tolle Vorbereitung auf die Prüfung.“

Melanie L., Abschluss März 2021

KURS-EMPFEHLUNGEN

26.10.24

Einführungs-Workshop Kinesiologie **7200**
Ein Tag, um einmal umfassend und breit gefächert in die Welt der Kinesiologie einzutauchen.

4.11.24

NEU

Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die HP-Prüfung im März 2025 **7002**
Für angehende Heilpraktiker/Heilpraktikerinnen und Physiotherapeuten/-therapeutinnen

16.11.24

Workshop: Stress? Resilienz? **7300**
Wirksame Methoden der Entspannung und des Stressabbaus

Weitere Informationen finden Sie bei den Kursbeschreibungen.

UNSERE DOZENTEN

Peter Bergmann

Heilpraktiker, Klassische Homöopathie

Seit 1993 arbeite ich als klassischer Homöopath und Heilpraktiker und habe eine Naturheilpraxis in Essenbach bei Landshut. 1998 wurde ich Dozent an der Heilpraktikerschule in Moosburg, seit 2010 auch an der Akademie für Homöopathie und an verschiedenen Fortbildungseinrichtungen in Bayern und Baden-Württemberg. Als qualifizierter Therapeut und Dozent der klassischen Homöopathie nach den Richtlinien der BKHD-Qualitätskonferenz biete ich Ausbildungskurse und Fachseminare für Heilpraktiker und Therapeuten an. Inzwischen sind verschiedene Artikel in Fachzeitschriften für klassische Homöopathie und Naturheilkunde von mir erschienen. In zahlreichen Vorträgen und Kursen versuche ich auch dem Laien ein Grundverständnis der Homöopathie und der Naturheilkunde nahezubringen. Meine Erfahrung als Beisitzer bei der mündlichen Überprüfung für die Heilpraktikererlaubnis bringe ich in den Unterricht der Heilpraktikerausbildung mit ein.
Weitere Informationen:
www.naturheilpraxis-bergmann.info

Eva Högl

Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu bewahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln 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, Entspannungstherapeut und Dozent

Ich wurde an einem Sonntag im August 1966 geboren. Mit meiner Frau Gerti Jordan lebe ich in Zolling, dem Tor zur Hallertau. Schon seit meiner Jugend bin ich an medizinischen Themen interessiert und nach begeisternden Erfahrungen mit den Erfolgen der Naturheilkunde am eigenen Leib absolvierte ich von 2006 bis 2008 die Ausbildung zum Heilpraktiker mit erfolgreicher Prüfung vor dem Gesundheitsamt. So machte ich 2008 meine Berufung zum Beruf und arbeite seither in meiner eigenen Praxis für Naturheilkunde. Seit einigen Jahren unterrichte ich als Dozent auch an der Heilpraktikerschule Moosburg und vermittle Heilpraktikeranwärter*innen das notwendige Wissen, um die Prüfung durch den Amtsarzt zu bestehen. Mein Gesundheitswissen zu vermitteln, es für Sie einzusetzen und Hilfe anzubieten, ist mein Weg. Dafür lebe ich. Dafür bin ich da.

Birgit Maier-Scholz

Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester für Notfallpflege, Heilpraktikerin seit 2001, Krankenschwesternexamen 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 großen 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.

DIE ALTERNATIV-MEDIZINISCHE **VORTRAGSREIHE** AN DER **HP-SCHULE MOOSBURG**

Im Herbst-/Wintersemester 2024/25 werden unsere Dozenten Sie **an jedem 1. Mittwoch im Monat** zu verschiedenen aktuellen oder saisonalen Themen in einstündigen Vorträgen informieren.

Unsere **Vorträge** finden im **EG1** immer **von 19 bis 20 Uhr im Hybrid-Format** statt. Sie können in Präsenz oder von zu Hause aus teilnehmen.

Die Gebühr beträgt 6 €, Anmeldung erforderlich.

THEMEN & TERMINE

Das Sinnesorgan Herz in der Naturheilkunde

Birgit Maier-Scholz, Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester für Notfallpflege

Das Herz gilt gemeinhin als muskuläres Hohlorgan welches Blut aktiv durch den Körper pumpt um diesen mit Sauerstoff zu versorgen. Das Herz ist viel mehr als das. Alte Redewendungen zeugen davon, wie: „man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar“ von Antoine de Saint-Exupery. Oder: „Das kranke Herz marschiert, das gesunde tanzt“, Autor unbekannt.
Mit diesem Vortrag begegnen wir dem Herzen in einem neuen „alten“ Licht. Welche Möglichkeiten eröffnen sich mit der Naturheilkunde um begleitend her(z)kömmliche Methoden zu Blutdruckerhöhungen, Rhythmusstörungen, Herzschwäche und sonstiger Erkrankungen des Herzens zu unterstützen?
„Was der Arzt rettet und behandelt, kann die Naturheilkunde sanft unterstützen“, denn das Herz ist ein Sonnenorgan und braucht das Gold (Paracelsus).

7100
Termin: Mi., 2.10.24, 19 – 20 Uhr

Stille Entzündungen – der geheime Killer

Eva Högl, Dozentin, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Stille Entzündungen („Silent inflammation“) sind in aller Munde. Was haben sie mit unserer Gesundheit und all den verschiedenen Krankheiten zu tun, die in der Bevölkerung stetig mehr werden? Laut WHO basieren ca. 95 % unserer Zivilisationserkrankungen auf den stillen Entzündungen.
Erfahren Sie in diesem Vortrag Hintergrundwissen indem Sie die Zusammenhänge zwischen weit verbreiteten Erkrankungen lernen und erfahren, welche Möglichkeiten der Vorsorge es gibt und was jeder Einzelne tun kann.

7101
Termin: Mi., 6.11.24, 19 – 20 Uhr

Homöopathie für Mutter und Kind

Vortrag mit Peter Bergmann, Heilpraktiker und Dozent

Mittlerweile haben homöopathische Arzneimittel Einzug in viele Hausapotheken erhalten. Eine Forsa-Umfrage zeigt: Homöopathie ist eine anerkannte und bewährte Therapieform für Patienten in Deutschland.
Rund die Hälfte der Befragten hat demnach bereits Erfahrung mit homöopathischen Arzneimitteln. Über 70 Prozent von ihnen sind zufrieden oder sehr zufrieden mit der Wirksamkeit und Verträglichkeit.
Wie wirkt Homöopathie eigentlich? Wann sind homöopathische Arzneimittel für unsere Kinder besser als andere Medikamente? Was kann die Homöopathie zur Entwicklung der Kinder beitragen?
Der Vortrag versucht diese Fragen zu beantworten und bietet eine Einführung in die Homöopathie.

7102
Termin: Mi., 4.12.24, 19 – 20 Uhr

Good aging statt chronisch krank

Eva Högl, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Dozentin

Älter werden wir alle. Doch sind „normale Alterserscheinungen“ wirklich so normal und unvermeidlich? Was bedeutet „Altern“ eigentlich? Was passiert da im Körper wenn er älter wird? Und kann man auf die Vorgänge im Körper Einfluss nehmen?
Auf anschauliche und lebendige Weise erfahren Sie, wie man seinen Körper gesund ins Alter führen kann.

7103
Termin: Mi., 8.1.25, 19 – 20 Uhr

Vortrag: Selbstfürsorge für die Psyche

Vera Löbel

Dass die Seele den Körper krank machen kann, ist seit langem bekannt. Doch wie kann umgekehrt unser Körper helfen, unsere psychische Resilienz zu erhöhen? Das heißt, wie können wir mithilfe des Körpers vorbeugend unsere psychische Stabilität erhöhen, zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit gelangen?
Der Vortrag bringt Ihnen die kinesiologische Herangehensweise näher, mit den großen Herausforderungen des Alltags umzugehen.

7104
Termin: Mi., 5.2.25, 19 – 20 Uhr

AUS- UND FORTBILDUNGEN

Ausbildung zur/m Heilpraktiker/ 2025 – 2028

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

Birgit Maier-Scholz, Uli Jordan, Peter Bergmann, Eva-Maria Högl, Sonja Pannek

Die Ausbildung gliedert sich in zwei parallel verlaufende Teile: Den schulmedizinischen Unterricht und die Naturheilkunde.

1. Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung

Der Unterricht findet Donnerstagabend von 18 – 21 Uhr statt.

Im Verlauf der ersten beiden Unterrichtsjahre werden zunächst die anatomischen und physiologischen Kenntnisse der einzelnen medizinischen Fachgebiete und jeweils im weiteren Verlauf auch die Grundlagen der Krankheitslehre vermittelt. Besonderer Wert wird hierbei auf eine eingehende Erläuterung der physiologischen Zusammenhänge und eine Einführung in die 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:	Do., 9.10.25 – Do., 22.3.28, 18 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer:	96 Termine
Gebühr:	€ 6210,- Ratenzahlung mit 27 Raten à 230 € möglich; mind. 4/max. 12 Tn

Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs für die HP-Prüfung im März 2025

Eva-Maria Högl, Peter Bergmann, Birgit Maier-Scholz, Uli Jordan, Sonja Pannek

Prüfungsvorbereitungskurs für die Heilpraktiker-Prüfung am 19.03.25

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwärter und Physiotherapeuten 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.

Beginn: Montag, 04.11.24

04.11.24: Atmung, Sinnesorgane,
11.11.24: Herz, Kreislauf, Blut
18.11.24: Gesetzeskunde, Hygiene 1
25.11.24: Endokrinologie, Stoffwechsel
02.12.24: Differentialdiagnose, Labor 1
09.12.24: Praxistraining Injektion, Untersuchung
16.12.24: Verdauung, Urogenitaltrakt

Weihnachtsferien

13.01.25: Neurologie
20.01.25: Differentialdiagnose, Labor 2
27.01.25: Orthopädie, Haut
03.02.25: Infektionskrankheiten
10.02.25: Psychiatrie
17.02.25: Gesetzeskunde, Hygiene 2
24.02.25: Prüfungssimulation schriftliche Prüfung
10.03.25: Reservetermin für Dozentenwünsche
15.03.25: Samstagstermin 10 – 14 Uhr: Praxistraining (Untersuchung)
19.03.25: Schriftliche Prüfung
07.04.25: Simulation Mündliche Prüfung, Coaching

7003

Termine:	Mo., 4.11.24 – Mo., 7.4.25, 18 – 21 Uhr
Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer:	17 Termine
Gebühr:	€ 945,-; mind. 4/max. 10 Tn

Foto: Silvia/Pixabay

Einführungsworkshop Kinesiologie

Vera Löbel

Ein Tag, um einmal umfassend und breit gefächert in die Welt der Kinesiologie einzutauchen. Die meisten Menschen machen nur sehr punktuell Bekanntschaft mit der Kinesiologie. Dabei erschließen sich die wirklich breiten Anwendungsmöglichkeiten und die Methodenvielfalt nicht.
Im Workshop gibt es einen Überblick und viele wertvolle Informationen. Wir werden praktisch üben. So erlangen Sie ein Gefühl für das Muskeltesten und erleben anhand kleinerer Balancen die Prinzipien des kinesiologischen Arbeitens für einen nachhaltigen und ganzheitlichen Entwicklungsprozess. Und natürlich können Sie viel fragen.

Inhalte:

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

7200
Termin: Sa., 26.10.24, 9 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr: € 130,-; mind. 4/max. 12 Tn

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., 16.11.24, 13 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Gebühr: € 49,-; mind. 4/max. 12 Tn

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

VOLKSHOCHSCHULE AU I.D. HALLERTAU

ANSPRECHPARTNERIN

Astrid Schindler
Leitung vhs Au

Geschäftsstelle/VHS-Büro
Bauamt
Untere Hauptstr. 1
84072 Au i. d. Hallertau
Tel. 0 87 52 – 178 – 88
astrid.schindler@vhs-moosburg.de

Postanschrift/VHS
Rathaus
Untere Hauptstr. 2
84072 Au i. d. Hallertau

Bürozeiten
Mo.–Mi. 8–12 Uhr
Do. nach Vereinbarung

(während der Schulferien
ist das Büro geschlossen)

Anmeldung
online: www.vhs-moosburg.de
per Telefon oder Email
schriftlich mit der Anmeldekarte
gerne auch persönlich
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Weitere Informationen unter www.vhs-moosburg.de, Menüpunkt vhs-Au

Allgem. Geschäftsbedingungen:
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg 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. Der Treffpunkt und auch Ausgangspunkt ist bei Rita Straßberger, Schießstattstr. 12, Au.
Als Zugabe: Pflanzendruck mittels Klopftechnik
So lassen sich z. B. Geschenkanhänger oder Postkarten fertigen. Auch auf hellen Baumwoll-Shirts können schöne Effekte erzielt werden. Lassen Sie sich von den tollen Abdrücken überraschen.
Ich freue mich darauf, den Teilnehmern einige der örtlichen Wild-Kräuter mit allen Sinnen (sehen, riechen, fühlen und schmecken) schmackhaft zu machen und näherzubringen.
Mitzubringen: Bitte einen kleinen Hammer oder Gummihammer mitbringen.

A1001A

Termin:	Sa., 28.9.24, 15 – 17 Uhr
Ort:	Wanderwege in Au
Dauer:	1 Nachmittag
Gebühr:	€ 13,-; mind. 4/max. 12 Tn

RECHT/ VERBRAUCHERFRAGEN

Foto: Sabine Pohla, Freising, www.fine-art-photos.net

Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld

Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Bernd Sauer

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Familiengeld? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen.
Die Referierenden leiten die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes Freising.
Der Zugangslink ist auch auf der Webseite der Schwangerenberatung Freising https://www.schwanger-fs.de/aktuelles.html
zu finden, so dass sich Kurzentschlossene auch noch einwählen können.
Mitzubringen: 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.

A1100

Termin:	Mo., 21.10.24, 17 – 18:30 Uhr
Ort:	Online via Webex
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 8/max. 50 Tn

A1101

Termin:	Mo., 17.2.25, 17 – 18:30 Uhr
Ort:	Online via Webex
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 8/max. 50 Tn

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Au in der Hallertau

(Fachstelle für pflegende Angehörige)

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 08761/668874 oder E-Mail: dina.zutz@awo-obb.de

A1150

Termine:	jeden letzten Mittwoch im Monat, 18 – 20 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	ganzjährig
Gebühr:	– gebührenfrei –

Foto: Tom/Pixabay

SPRACHEN

Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau
Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zum/r jeweiligen Dozenten:in, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

Probestunde
Sie können unverbindlich und kostenlos 1 Probestunde mit uns bei Anmeldung vereinbaren.

ENGLISCH

Englisch „Speaking I“

Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Sabine Heigl

Sie „würden gerne“ aber trauen sich nicht? In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich auf Englisch unterhält, im Urlaub nach dem Weg fragt oder einem nervigen Geschäftspartner mittels förmlicher E-Mail die Meinung geigt. Wie stelle ich eine Frage, wie beschreibe ich Dinge, wann verwende ich Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. All diese grundlegenden Dinge rund um das Englisch sprechen werden Sie in diesem Kurs lernen. Auf die Grammatik wird ein wenig eingegangen, sie soll jedoch nicht zum Schwerpunkt werden.
Denken Sie daran, dass Ihr Gegenüber in den meisten Fällen auch kein perfektes Englisch spricht. Sie sollen sich einfach trauen und wissen, wie Sie loslegen! Ein wenig Grundwissen aus der Schulzeit reicht als Voraussetzung aus.
Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 8,00 für Skript und 9,95 € für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort.

A3003
Termine: Mi., 6.11. – Mi., 18.12.24, 17:30 – 19:30 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 6 Abende, am Buß- und Bettag (20.11.24) findet kein Unterricht statt
Gebühr: € 120,-; mind. 4/max. 6 Tn

FRANZÖSISCH

Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2/B1)

Magda Heligar

Bonjour et bienvenue à tous! In diesem Französisch-Aufbaukurs erweitern Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen (Niveau A2) auf unterhaltsame und effektive Weise ihren Wortschatz und vertiefen die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse. Aktuelle Texte über Frankreich und Themen aus dem tagtäglichen Leben bieten zudem ausreichend Gelegenheit und Anlass zum Sprechen. Zusätzlich sorgen unterhaltsame Übungen und lustige Sprachspiele zu zweit oder in kleinen Gruppen für eine heitere Lernatmosphäre. Allez, on y va!
Mitzubringen: Lehrbuch: On y va! B1 Hueber Verlag

A3100
Termine: Mo., 16.9. – Mo., 25.11.24, 16:30 – 18 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 105,-; mind. 5/max. 10 Tn

A3101
Termine: Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25, 16:30 – 18 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 105,-; mind. 5/max. 10 Tn

Magda Heligar
Ich heiße Magda Heligar und komme aus der Tschechischen Republik. In Deutschland lebe ich seit 12 Jahren und habe 2 Kinder. Nach meinem Studium (Französisch und Sozialwissenschaften) habe ich 8 Jahre lang in Paris gelebt und später in Prag bei verschiedenen französischen Firmen gearbeitet. Immer wieder habe ich Französischkurse gegeben, zuletzt an der VHS und in einer Sprachschule in Freising. Es freut mich jetzt Französischkurse an der VHS in Au geben zu können und hoffe, dass ich meine Liebe zur französischen Sprache an die Kursteilnehmer weitergeben kann. Neben der französischen Sprache beschäftige ich mich sehr gern mit der Herstellung von Naturkosmetik, Gesichtsyoga und Gesichtsmassagen.

SPANISCH

Spanisch für 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.
Mitzubringen: Lehrbuch: Impresiones A2 (ab Lektion 6) ISBN: 978-3-19-034545-8

A3106
Termine: Mi., 25.9. – Mi., 11.12.24, 16 – 17:30 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 105,-; mind. 5/max. 10 Tn

A3107
Termine: Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 16 – 17:30 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 105,-; mind. 5/max. 10 Tn

Ramon Alabarces López
Hallo! Ich bin Ramón und liebe es, Spanisch zu unterrichten. Trotz meines Hauptberufs im Tourismus habe ich meine wahre Leidenschaft im Unterrichten gefunden. Mit meiner Erfahrung und Ausbildung habe ich vielen Schülern geholfen, ihre Sprach- und Kulturziele zu erreichen. Meine interaktiven Klassen sind darauf ausgerichtet, dass du vollständig in die spanische Sprache und Kultur eintauchst. Jeder Schüler ist einzigartig, daher passe ich den Unterricht individuell an deine Bedürfnisse an. Ich möchte, dass du Spaß am Lernen hast und dich dabei entwickelst. Zusammen werden wir die wunderbare Welt des Spanischen erkunden und deine Ziele erreichen. Kontaktiere mich noch heute, um deine Reise zum Erlernen der spanischen Sprache zu beginnen. Ich freue mich darauf, dich zu begleiten!

GESUNDHEIT

GESUNDHEITSBILDUNG: VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Online: Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

NEU

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Resilienztrainer

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns, gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.
Der Kurs findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

A4001

Termin:	Mo., 23.9.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	online
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	€ 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Online: Stress-Löser Natur

NEU

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Steve Windisch, Resilienztrainer

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hin möchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.
Der Kurs findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

A4002

Termin:	Mo., 21.10.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	online
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	€ 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Vortrag: Trager®

NEU

– die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA)

Claudia Köhler

In diesem Vortrag können Sie erfahren und erleben, was mit dieser sanften Körperarbeit – entwickelt von Dr. Milton Trager (USA) möglich ist:
Der Körper fühlt sich leichter und freier an, sodass sich z. B. Schmerzbilder reduzieren können. Blockaden, Verkrampfungen, Schonhaltungen und Spannungsmuster können sich in freiere Dimensionen entwickeln. Veränderung im Gangbild, Bewegungsradius, Empfinden sind immer besser möglich, sodass sich auch das Selbstbewusstsein mehr und mehr verstärkt.
Trager ist geeignet für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit im Körper suchen.
Passend dazu der Trager® Intro Tag A4152.

A4152V

Termin:	Mi., 18.9.24, 19 – 21 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 5/max. 12 Tn

Vortrag: MENTASTICS®

NEU

Claudia Köhler

Dieser Vortrag ist ein Infoabend zu unserem Kurs A4150 MENTASTICS®, einer Methode, ohne Gymnastik und ohne Geräte im Alltag ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, Lebendigkeit und ein besseres Lebensgefühl zu erreichen.

A4150V

Termin:	Mi., 2.10.24, 19 – 21 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	– gebührenfrei –; mind. 5/max. 12 Tn

Foto: Motoki Tonn – unsplash

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und ihn für eine bestimmte Zeit beeinflussen. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst gelenkt. In den drei Einheiten atmen wir langsam und tief zu speziell ausgesuchter Musik. Diese langsame, tiefe Atmung kann äußerst hilfreich sein bei Bluthochdruck, Asthma und kann helfen, seelische Anspannung abzubauen. Durch das verbundene Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unserem gesamten Organismus auf. Dadurch erfolgt eine Reinigung der Zellen, sowie eine Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein. Durch diese Art des achtsamen Atmens finden wir zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.
Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

A4101

Termine:	Fr., 27.9. – Fr., 11.10.24, 9:30 – 11:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	3 Termine
Gebühr:	€ 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivatmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.
Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen kann das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug sein, um uns selbst zu helfen.

Durch die vermehrte Energieaufnahme wirkt die Energieatmung erfrischend und vitalisierend und hilft dem Geist klarer zu denken und zu erkennen. Unsere Intuition, Inspiration und Kreativität wird wieder aktiv. Blockaden werden aufgelöst und Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, wird frei. Durch diese Art des bewussten und aktiven Atmens können wir wieder zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein finden.
Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

A4102
Termine: Fr., 15.11.24, 9:30 – 11:30 Uhr
Fr., 22.11.24, 9:30 – 11:30 Uhr
Fr., 29.11.24, 9:30 – 11:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

MENTASTICS®

NEU

Claudia Köhler

Sie wünschen sich eine Methode ohne Gymnastik, ohne Geräte, um sich im Alltag ganz leicht in ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, mehr Lebendigkeit, ein besseres Lebensgefühl zu beamen? Und hätten gerne einfach umsetzbare Tipps, wie Sie es erreichen? Dann starten sie MENTASTICS, das sie jederzeit und überall mit Leichtigkeit anwenden können!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

A4150
Termine: Mi., 9.10. – Mi., 13.11.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 5 Abende
Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 12 Tn

Trager® Intro Tag

NEU

Claudia Köhler

In diesem Workshop werden die Trager®-Prinzipien vorgestellt.
Im Austausch mit der Gruppe wird erlebt, wie frei z. B. Bewegungsabläufe, das Stehen, Gehen, Sitzen … sein kann, wie leicht sich der Körper wieder fühlen kann…
Ebenso ist dieses Intro gedacht für Menschen, die therapeutisch oder pädagogisch arbeiten und ihr Spektrum erweitern möchten. Zugleich ist das Intro auch eine der Voraussetzungen für die Teilnahme an der Trager-Ausbildung.
Mitzubringen: Bitte bequeme Kleidung, Socken, Essen/Trinken mitbringen.

A4152
Termin: Sa., 12.10.24, 9 – 15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Tag
Gebühr: € 120,-; mind. 5/max. 8 Tn

Fit mit Taiji

NEU

Teil 1: Grundlagen

Antje Loos, Taiji praktizierende Heilpraktikerin

In diesem zweiteiligen 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. Die Kurse dienen 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 dieser Kurse.
Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

A4200
Termine: Do., 24.10. – Do., 12.12.24, 17:45 – 19:15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Fit mit Taiji

NEU

Teil 2: Ausbau und Komplettierung

Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

A4201
Termine: Do., 9.1. – Do., 20.2.25, 17:45 – 19:15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Entspanntes Tönen

NEU

Harmonisierung von Körper, Geist & Seele durch wohltuende Klänge – ein Selbsterfahrungsseminar in der Gruppe

Antje Loos

Einfache Einsingübungen und sanfte Bewegungen bereiten unsere Stimme auf das Tönen vor. Tönen, das Spielen mit Melodien, Textelementen und Rhythmen – ganz ohne Notenkenntnisse – lässt unseren Körper zum Klangkörper werden, der die feinen Vibrationen unserer eigenen Stimme körperlich erfahrbar macht. Durch das Tönen werden innere Spannungen in Klang umgewandelt und nach außen getragen. So entstehen faszinierende, entspannende und gleichzeitig belebende Klangerfahrungen und Schwingungen für den Einzelnen, durch harmonisierende Resonanzeffekte im Miteinander aber auch für die Gruppe. Lassen Sie sich von den Klängen, die Körper, Geist und Seele harmonisieren und Kraft geben, berühren und genießen Sie die gemeinsame Zeit. Seien Sie dabei und entdecken Sie die transformative Kraft des Tönens!
Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

A4202
Termine: Do., 24.10. – Do., 5.12.24, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 66,-; mind. 5/max. 8 Tn

A4203
Termine: Do., 9.1. – Do., 13.2.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 66,-; mind. 5/max. 8 Tn

Foto: Dawnyell Reese/Pixabay

YOGA & QIGONG

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Herbst – Qigong

NEU

Gerda Nußstern

In diesem Kurs kümmern wir uns hauptsächlich um unsere Lunge und die Leber, zwei wichtige Organfunktionskreise aus Sicht der TCM.
Vor allem die Lunge wird der Jahreszeit „Herbst“ zugeordnet und wir wollen auch unser Immunsystem stärken und auf den Winter vorbereiten.
Nach einer Aufwärmrunde mit Selbstmassagen erlernen wir verschiedene kleinere Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und
eine mehrteilige Atemtechnik, die zur Vertiefung an diesem Nachmittag mehrmals wiederholt wird.
Eine Entspannungsteil rundet die Veranstaltung ab und entlässt uns in das Wochenende.
Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschläppchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack

A4230A

Termin:	Sa., 28.9.24, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Nachmittag
Gebühr:	€ 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

Qigong – Wer seine Mitte nicht verliert, ist unüberwindlich (Laotse)

NEU

Gerda Nußstern

Bevor der Trubel der Weihnachtszeit wieder beginnt, nutzen wir diesen Nachmittag um unsere Mitte zu stärken. Wir lernen Selbstmassagen und Übungen kennen, die sich auch in den Alltag integrieren lassen um sich selbst oder anderen etwas Gutes zu tun.
In der Körpermitte zu sein heißt u.a. gelassener, kraftvoller, flexibler zu sein, klare Gedanken zu haben und in sich zu ruhen. Diesem Zustand wollen wir z. B. mit dem „Geheimnis der goldenen Kugel“ näher kommen.
Zum Abschluss gönnen wir uns noch einen Entspannungsteil und können der Adventszeit gelassen entgegensehen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschläppchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack

A4230B

Termin:	Sa., 23.11.24, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Nachmittag
Gebühr:	€ 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

Qigong – Die fünf Räder

NEU

Gerda Nußstern

Diesen Kurs nutzen wir zur Pflege der fünf Organfunktionskreise. Wir beginnen mit verschiedenen kleinen Übungen und Massagen, um uns auf die nachfolgende Übungsreihe vorzubereiten. „Die fünf Räder“ ist eine Übungsreihe im Nährzyklus der fünf Elemente in der TCM und wirkt stärkend und ausgleichend auf den Körper. Wir werden sie an diesem Nachmittag mehrmals wiederholen, jeweils mit einem kurzen Einstieg. Sie kann auch mit der Anzahl der Wiederholungen an ein vorgegebenes Zeitfenster angepasst und somit gut in vorhandene Situationen zu Hause eingebettet werden.
Dazwischen erfahren wir ein wenig über das System der fünf Elemente und ihre Anwendungsmöglichkeiten auf verschiedene Bereiche. Ein Entspannungsteil rundet diesen Nachmittag ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschläppchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack

A4230C

Termin:	Sa., 18.1.25, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Nachmittag
Gebühr:	€ 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

Foto: kinkates/Pixabay

KÖRPER & STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

NEU

Annegret Prummer

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und mode-unabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.
Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

A4160

Termin:	So., 10.11.24, 10 – 12:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Termin
Gebühr:	€ 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

A4161

Termin:	So., 9.2.25, 10 – 12:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Termin
Gebühr:	€ 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

Typgerechtes Schminken – gewusst wie

NEU

Annegret Prummer

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.
Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

A4162

Termin:	So., 10.11.24, 13 – 15:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Termin
Gebühr:	€ 55,-; mind. 5/max. 10 Tn

A4163

Termin:	So., 9.2.25, 13 – 15:30 Uhr
Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	1 Termin
Gebühr:	€ 55,-; mind. 5/max. 10 Tn

KULTUR

FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Andrea Jakob

Wir bieten für jedes Alter etwas: wirbelsäulenschonendes Callanetics zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Problemzonengymnastik für Bauch, Beine und Po, Aerobic für die Kondition, Rückengymnastik u.v.m. unverbindliches Probeturnen möglich.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch
Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4300
Termine: jeden Dienstag, 20 – 21 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle
Dauer: ganzjährig
Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

Foto: Werner Helber/Pixabay

Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

Andrea Jakob

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Wir arbeiten an den Problemzonen Bauch, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und trainieren so die Formung und Straffung des Körpers. Dehnungs- und Lockerungsübungen zum Ausgleich. Mitmachen können Frauen jeden Alters.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikschuhe, Decke oder ISO-Matte, Handtuch
Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4301
Termine: jeden Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle
Dauer: ganzjährig
Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schnitzen I

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzeisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.

A5105
Termine: Do., 26.9. – Do., 12.12.24, 19 – 21 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 65,-; mind. 6/max. 15 Tn

Schnitzen II

Markus Maier

A5106
Termine: Do., 9.1. – Do., 20.3.25, 19 – 21 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 65,-; mind. 6/max. 15 Tn

Nähkurs – Kreativ ins Wochenende

NEU

Sigrid Burger-Jehle

In kleiner Runde nähen Sie Ihr Wunschmodell. Bei der Wahl Ihres Modells und dem passenden Material steht unsere Schneiderin gerne beratend für Sie bereit. Kontaktaufnahme gerne unter naehtreff@mail.de
Es ist nicht wichtig, wie routiniert Sie schon sind, einzig die Funktionen Ihrer Nähmaschine und deren Handhabung sollten Sie kennen.
Bei den verschiedenen Techniken steht Ihnen die Kursleiterin helfend zur Seite. Wir nähen an zwei aufeinander folgenden Samstagen.
Mitzubringen: eigene Nähmaschine sowie das übliche Schneider-Werkzeug

A5123
Termine: Sa., 19.10. – Sa., 26.10.24, 10 – 15 Uhr
Ort: N.N.
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 76,-; mind. 4/max. 6 Tn

Foto: Beverly Buckley/Pixabay

Starter Nähkurs

NEU

Sigrid Burger-Jehle

Der Starter ist der ideale Nähkurs für alle EinsteigerInnen und wenig Erfahrene an der Nähmaschine.
In fünf Stunden bekommen Sie eine ausführliche Einführung an der Nähmaschine und lernen, wie Sie Ihr erstes Nähprojekt umsetzen, vom Zuschnitt bis zum fertigen Teil. So nehmen Sie am Ende Ihr erstes Selbstgenähtes wie z. B. Kissenhülle, Reißverschluss-Tasche oder Stoffbeutel mit nach Hause.
Mitzubringen: Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine, sowie Papier- und Stoffschere, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Stecknadeln und Schreibzeug mit.

A5121
Termin: Sa., 18.1.25, 13 – 18 Uhr
Ort: N.N.
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 38,-; mind. 4/max. 6 Tn

MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Foto: Engin Akyurt/Pixabay

Beratung
Fragen rund um den Klavierunterricht beantworten wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch / Telefonat. Sie wollen einen ersten Kontakt mit dem Instrumentallehrer? Die vhs leitet Ihre Anfrage an den Lehrer weiter, der dann mit Ihnen Kontakt aufnimmt und alles in Ruhe bespricht.

Schnupperstunde
In der Regel besteht die Möglichkeit, dass für Sie bzw. Ihr Kind eine kostenlose, unverbindliche Stunde vereinbart werden kann.

Ratenzahlung
Bei den Klavierkursen wird die Gebühr in 2 Raten eingezogen. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Vermerk auf der Anmeldung an, wenn Sie diese Option nicht wünschen.

Halbjahreskurse
Die Klavierkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 20 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine.
Die Kurse werden durchgehend durchgeführt.

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse
Die Anmeldung für die Klavierkurse zum Herbst-/Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahr-/Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.
Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahr-/ Sommersemesters erforderlich.

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht	
	30 Min.	**45 Min.**
Klavier	23 €	34 €

Anastasia Sobyanina
Ich heiße Anastasia Sobyanina und habe 2014 das Moskauer Tschaikowski Konservatorium mit einem Diplom abgeschlossen. Ich bin Preisträgerin verschiedener Klavierwettbewerbe in Russland, Norwegen, Italien, England und Belgien. Seit 2015 gebe ich regelmäßig Solo- und Kammermusikkonzerte und organisiere verschiedene Fortbildungen im Fach Klavier für Lehrkräfte und Master-Klassen in Bayern. Ich verfüge über langjährige Erfahrung im Klavierunterricht für Kinder (ab 5 Jahre), Jugendliche und Erwachsene, sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.

Klavier für Kinder ab 6 Jahren bzw. Erwachsene

NEU

Halbjahreskurs
Einzelunterricht à 30 Minuten

Anastasia Sobyanina

Ich bin eine vielseitige Musikerin, die sowohl Klavier als auch Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt. In meinem modernen Klavierunterricht passe ich mich den individuellen Bedürfnissen der Schüler an. Gemeinsam erarbeiten wir auf spielerische Weise die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Beginnend mit einfachen Fingerübungen, lernen die Schüler gleichzeitig das Klavierspielen und das Notenlesen. Mein Hauptziel ist es, die Freude am Musizieren zu fördern.
Hinweis: Der Unterricht findet bei der Dozentin daheim statt. Unterricht ist auch bei den Schülern daheim möglich.

Ort	84072 Au / Hallertau
A5600	Mo., 16.9. – Mo., 24.2.25, 18 – 20:30 Uhr 20 Termine
A5600A	Di., 17.9. – Di., 25.2.25, 18 – 20:30 Uhr 20 Termine
A5600B	Mi., 18.9. – Mi., 26.2.25, 18 – 20:30 Uhr 19 Termine
A5600C	Do., 19.9. – Do., 27.2.25, 18 – 20:30 Uhr 18 Termine

Foto: nightowl/Pixabay

JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRDERUNG

Schülerförderung

Englisch-Training für alle Schularten

Astrid Schindler

Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektive oder Adverb, Pronomen, Modalverben, Zeiten / Tenses: vom Present Simple bis zum Conditional II, Bedingungssätze (if-clauses), indirekte Rede (Reported Speech) begleitend zum Schulunterricht und vorbereitend auf Schulaufgaben und Prüfungen!
Auf die individuellen Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Im gegenseitigen Einvernehmen auch in Gruppen von max. 4 Teilnehmern möglich.
Die Tages- und Zeitfenstereinteilung erfolgt nach Stundenplan der Schüler, so dass möglichst alle Zeitfenster belegt werden können; weitere Termine auf Anfrage.
Mitzubringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule), € 10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer	10 Termine
Gebühr	€ 142,- zzgl. € 10,- Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend); mind. 1/max. 4 Tn
A6100	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 16 – 16:45 Uhr
A6101	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 17 – 17:45 Uhr
A6102	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 18 – 18:45 Uhr
A6103	Di., 1.10. – Di., 10.12.24, 16 – 16:45 Uhr
A6104	Di., 1.10. – Di., 10.12.24, 17 – 17:45 Uhr
A6105	Di., 1.10. – Di., 10.12.24, 18 – 18:45 Uhr
A6106	Mi., 2.10. – Mi., 18.12.24, 16 – 16:45 Uhr
A6107	Mi., 2.10. – Mi., 18.12.24, 17 – 17:45 Uhr
A6108	Mi., 2.10. – Mi., 18.12.24, 18 – 18:45 Uhr

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer	10 Termine
Gebühr	€ 142,- zzgl. € 10,- Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend); mind. 1/max. 4 Tn
A6110	Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25, 16 – 16:45 Uhr
A6111	Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25, 17 – 17:45 Uhr
A6112	Mo., 13.1. – Mo., 24.3.25, 18 – 18:45 Uhr
A6113	Di., 7.1. – Di., 18.3.25, 16 – 16:45 Uhr
A6114	Di., 7.1. – Di., 18.3.25, 17 – 17:45 Uhr
A6115	Di., 7.1. – Di., 18.3.25, 18 – 18:45 Uhr
A6116	Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 16 – 16:45 Uhr
A6117	Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 17 – 17:45 Uhr
A6118	Mi., 8.1. – Mi., 19.3.25, 18 – 18:45 Uhr

Englisch für Kinder der 4. Klasse

Vorbereitung auf die 5. Klasse

Sabine Heigl

In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 3. und 4. Klasse der Grundschule eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Zusätzlich wird gezielt auf die ersten grundlegenden Themen der 5. Klasse Realschule und Gymnasium eingegangen, diese sind sehr ähnlich. Der Kurs ist unabhängig davon, welche weiterführende Schule das Kind nach der Grundschule besuchen wird. Ziel ist es, das Kind so vorzubereiten, dass ihm der Einstieg in dieses Schulfach auf der weiterführenden Schule leicht gelingt und ihm der Stoff bereits bekannt ist.
Mitzubringen: „Colour Land 4“ Activity Book (Klett Verlag) wird im Kurs verteilt und bezahlt, Preis 11,50 €, Federmäppchen mit Buntstiften

A6151
Termine: Sa., 17.8. – So., 18.8.24, 10 – 12:15 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 2 Vormittage
Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

Englisch für Kinder

Intensivkurs Grammatik 5. Klasse, 1. Halbjahr – Teil 1

Sabine Heigl

Wiederholung Stoff der 5. Klasse Mittelschule/Realschule/Gymnasium – Teil 1 – Ab Jahrgangsbeginn
In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 5. Klasse ab Jahrgangsbeginn eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Zusätzlich wird gezielt auf die ersten grundlegenden Themen eingegangen, die sich permanent in den Grammatikthemen der folgenden Jahrgangsstufen wiederfinden werden. Der Kurs ist unabhängig von der weiterführenden Schulart. Ziel ist es, Grundlagen der englischen Grammatik zu festigen und Unterschiede zur deutschen Sprache zu begreifen.
Mitzubringen: „Das Übungsheft 5 Englisch“ Mildenberger Verlag 978-3-619-19440-7; € 7,-; Buch wird im Kurs verteilt und bezahlt. Federmäppchen mit Buntstiften

A6152
Termine: Sa., 30.11. – So., 1.12.24, 10 – 12:15 Uhr
Ort: N.N.
Dauer: 2 Vormittage
Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

A6152A
Termine: Sa., 4.1. – So., 5.1.25, 10 – 12:15 Uhr
Ort: N.N.
Dauer: 2 Vormittage
Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

Sabine Heigl
Ich bin staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin in Englisch, gebürtige Oberpfälzerin und lebe mit meinem Mann und meinen beiden Kindern in der Hallertau. Mit meiner Tätigkeit als Nachhilfelehrerin stehe ich seit mehreren Jahren Erwachsenen, Schülern und Eltern mit Rat und Hilfe zur Seite. Durch diese Arbeit habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und freue mich immer wieder im Rahmen der VHS mit Kindern zusammenarbeiten zu dürfen.

Englisch für Kinder

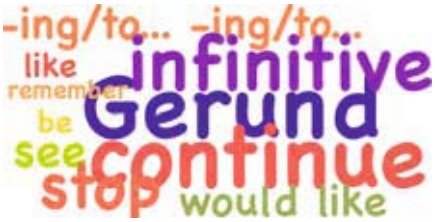
Intensivkurs Grammatik 5. Klasse, 2. Halbjahr – Teil 2

Sabine Heigl

Wiederholung Stoff der 5. Klasse ab Jahrgangsbeginn bis März – Mittelschule/Realschule/Gymnasium

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.
Der Kurs kann unabhängig davon besucht werden, ob man den Kurs des ersten Halbjahres besucht hat. Für diese Teilnehmer ist das Arbeitsbuch zu erwerben, Kosten 7,50 €
Mitzubringen: „Das Übungsheft 5 Englisch" Mildenberger Verlag 978-3-619-19440-7; € 7,50, Federmäppchen mit Buntstiften

A6153
Termine: Sa., 22.3. – So., 23.3.25, 10 – 12:15 Uhr
Ort: N.N.
Dauer: 2 Vormittage
Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn



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.

A6154A
Termine: Mi., 25.9. – Fr., 27.9.24, 17:30 – 19:30 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 3 Abende
Gebühr: € 60,-; mind. 4/max. 6 Tn

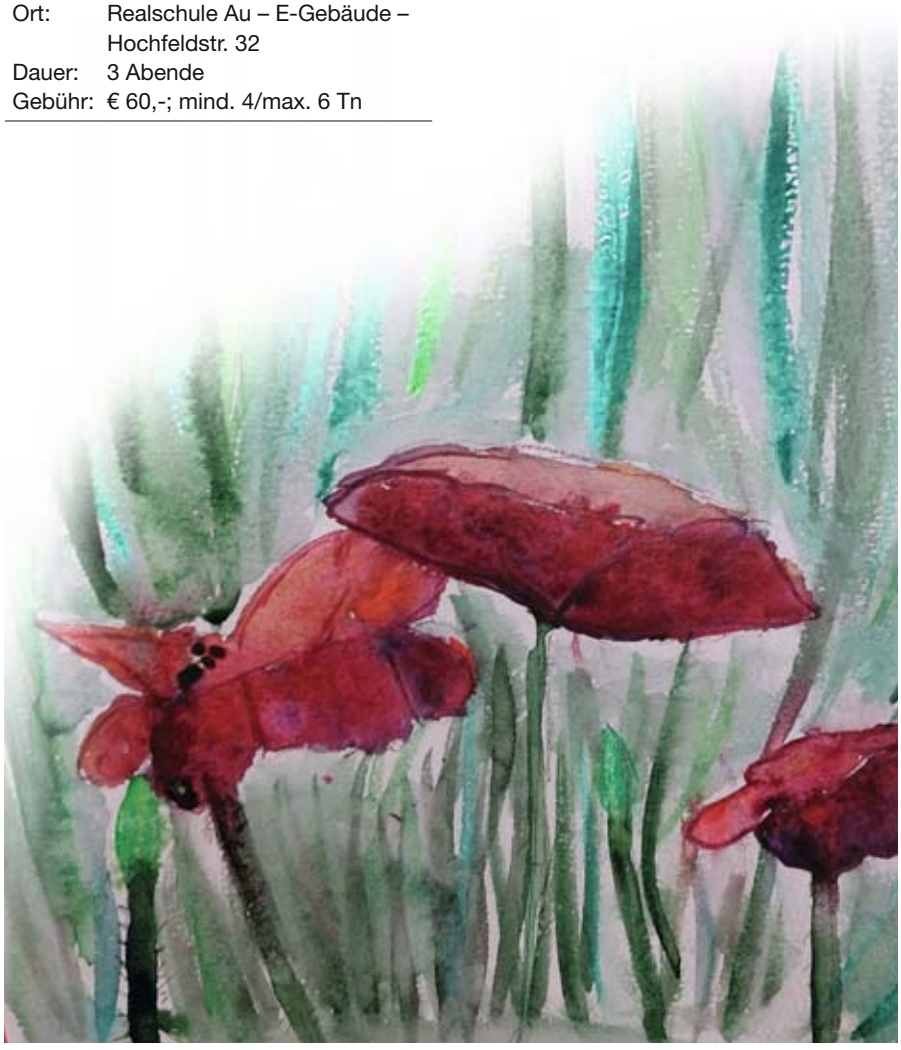
Englisch – Speaking

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

Sabine Heigl

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich auf die mündliche Prüfung der mittleren Reife vorbereiten möchten.
Mit den an die Prüfung angelehnten Aufgaben üben wir vor allem Hemmungen loszuwerden, stärken die Sicherheit im Satzbau und das „Wie fang ich an". Wir bereden individuell einzeln auftretende Problembereiche und behandeln diese. Der Kurs umfasst ausschließlich das Thema Sprechen. Auf die Bereiche Use of English, Reading, Writing und Listening wird nicht eingegangen.
Mitzubringen: Vokabelheft oder Heft für allgemeine Notizen, wenn möglich Abschlussprüfungbuch Englisch aus dem Stark Verlag 2022 ISBN 3849055302 ca. 14,- €

A6156
Termine: Mi., 26.2. – Fr., 28.2.25, 17:30 – 19 Uhr
Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstr. 32
Dauer: 3 Abende
Gebühr: € 60,-; mind. 4/max. 6 Tn



KREATIVITÄT

Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.
Mitzubringen: Zeichenblock, Wasserfarben, -glas, Pinsel, Lappen, Stifte (z. B. Gold und Silber, Glitzer), Wachs- oder Ölkreiden.

A6305
Termine: Mo., 7.10. – Mo., 21.10.24, 16 – 17:30 Uhr
Ort: Foyer Hopfenlandhalle
Dauer: 3 Nachmittage
Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 6 Tn

VOLKSHOCHSCHULE NANDLSTADT

ANSPRECHPARTNERIN

Ramona Meißner
Leitung vhs Nandlstadt

Kontakt:
Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 08756/2157
Fax 08756/2235
info@vhs-nandlstadt.de
www.vhs-nandlstadt.de

Bürozeiten:
Dienstag und Mittwoch von
10 – 12 Uhr
Donnerstag von
14 – 16 Uhr

Programmplanung:
Regina Bauer

Kasse:
Andrea Hofstetter

Schriftführer:
Jens-Uwe Klein

Vorsitzender:
1. Bgm. Gerhard Betz

2. Vorsitzender:
Jens-Uwe Klein

Bankverbindung:
Raiffeisenbank Hallertau eG
IBAN:
DE 40 7016 9693 0000 7285 00
BIC: GENODEF1RHT

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

Foto: Deus Neumann

GESELLSCHAFT & LEBEN

Facetten der Bierwelt

NEU

Andreas Schemm, Biersommelier

Was gibt es schöneres als ein kühles Bier am Freitagabend? Richtig – eine ganze Bierverkostung! In diesem Seminar bringt Andreas Schemm, ausgebildeter Biersommelier, das Getränk näher und zeigt, dass es jenseits von Hellem und Weißbier noch andere, spannende Bierstile gibt, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.

Ort	VHS-Raum 1
1000	Fr., 20.9.24, 18 – 20 Uhr **Anmeldeschluss:** **Freitag, 06.09.24** 1 Abend € 39,-; mind. 5/max. 17 Tn
1001	Fr., 17.1.25, 18 – 20 Uhr **Anmeldeschluss:** **Freitag, 03.01.25** 1 Abend € 39,-; mind. 5/max. 17 Tn

Vortrag:

Der richtige Umgang mit der Patientenverfügung

Ottmar Kummerer, Multiplikator Vorsorge- und Patientenverfügung

Sie möchten verstehen, worauf es bei einer guten Patientenverfügung ankommt, auf was sie achten und welche Fehler Sie vermeiden sollten.
Dann lade ich Sie herzlich zu meinem aufschlussreichen Vortrag über den richtigen Umgang mit der Patientenverfügung ein.
Inhalte:

- Die rechtlichen Grundlagen und die Relevanz einer Patientenverfügung.
- Wie eine Patientenverfügung im Ernstfall zum Einsatz kommt.
- Die Rolle von Angehörigen und medizinischem Personal im Kontext Ihrer Verfügung.

Wichtige Überlegungen zur Kommunikation Ihrer persönlichen Entscheidungen... und einiges mehr.
Im Vortrag werden keine Formulare erstellt, Anleitungen dazu gegeben oder ausgefüllt. Der Vortrag wird mit einer PowerPoint-Präsentation visualisiert. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, ein detailliertes Handout mit weiterführenden Informationen zum Preis von 5 Euro zu erwerben.

Über den Referenten:
Seit 1987 bin ich als Krankenpfleger auf Intensivstationen tätig und bringe meine Erfahrung seit 1997 in die Erstellung individueller Patientenverfügungen mit medizinischem Fachwissen ein. Nutzen Sie mein Know-how für Ihre persönliche Vorsorgeplanung.

1004

Termin:	Fr., 11.10.24, 18:30 – 20 Uhr
Ort:	VHS-Gymnastikraum
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	€ 7,-; mind. 5/max. 25 Tn

Vortrag:

Patientenvorsorge – ein Thema, das jeden betrifft

Ottmar Kummerer, Multiplikator Vorsorge- und Patientenverfügung

Nichts dem Zufall überlassen – das ist das Motto, wenn es um die eigene Vorsorge geht.
In meinem Vortrag zeige ich Ihnen auf, welche Vorsorgemöglichkeiten Sie haben und wie Sie durch frühzeitiges Regeln Ihrer Angelegenheiten Ihren Angehörigen helfen können, später Entscheidungen in Ihrem Sinne zu treffen.
Inhalte:

- Patientenverfügung mit Notfallverfügung
- Vorsorgevollmacht (Keine Rechtsberatung)
- Betreuungsverfügung (Keine Rechtsberatung)
- Organspende
- Notfall- und Vorsorgeordner

Im Vortrag werden keine Formulare erstellt, Anleitungen dazu gegeben oder ausgefüllt. Der Vortrag wird mit einer PowerPoint-Präsentation visualisiert. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, ein detailliertes Handout mit weiterführenden Informationen zum Preis von 5 Euro zu erwerben.

1005

Termin:	Fr., 10.1.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort:	VHS-Gymnastikraum
Dauer:	1 Abend
Gebühr:	€ 12,-; mind. 8/max. 25 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., 10.10. – Do., 30.1.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort:	VHS-Raum 2
Dauer:	13 Abende
Gebühr:	€ 175,-/6 Tn, € 150,-/8 Tn, €130,-/10 Tn

Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Ramón Alabarces López

„Bienvenidos“ bei uns im Kurs für Anfänger/Fortgeschrittene.
Hier begeben Sie sich auf eine amüsante und abwechslungsreiche Rundreise durch die Kulturen und Sprache Spaniens und Lateinamerikas! In diesem Einführungskurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen und im Urlaub verständigen und an einfachen Gesprächen, über vertraute Themen, teilnehmen können. Wir laden Sie ein, die spanische Sprache mit Spaß und Vergnügen zu entdecken und das alles unter der Leitung von einem Muttersprachler.
Mitzubringen: Schreibmaterial, Buch: Caminos hoy A1 – ISBN 978-3-12-515770-5/ Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

Ort	VHS-Raum 2
3306	Di., 17.9. – Di., 3.12.24, 17 – 18:30 Uhr 11 Abende € 132,-/5 Tn € 110,-/6 Tn
3307	Di., 14.1. – Di., 25.3.25, 17 – 18:30 Uhr 10 Abende € 120,-/5 Tn € 100,-/6 Tn

GESUNDHEIT & FITNESS

Tanzen für Einsteiger

Standard-, Lateinamerikanische Tänze nach dem Welttanzprogramm Stufe 1

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

In diesem Grundkurs bieten wir Ihnen ein vielseitiges Tanzprogramm für verschiedene Anlässe an. Sie lernen die Grundlagen von Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive und Discofox und haben somit eine solide Basis, auf der Sie später aufbauen können.
Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner/in an. Wir freuen uns auf Sie!
Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

4008
Termine: Mi., 11.9. – Mi., 13.11.24, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 8 Abende
Gebühr: € 70,-; mind. 8/max. 12 Tn

Tanzen für Aufsteiger

Standard-, Lateinamerikanische Tänze nach dem Welttanzprogramm Stufe 2

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Freude am Tanzen und bereits Tanzerfahrung haben. Nach Abschluss dieses Kurses beherrschen Sie das Welttanzprogramm Stufe 2. Wir werden Ihre Grundlagen festigen und vertiefen und neue Tänze wie Samba, Rumba und Salsa kennenlernen.
Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner/in an. Wir freuen uns auf Sie!
Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

4009
Termine: Mi., 27.11. – Mi., 29.1.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 8 Abende
Gebühr: € 70,-; mind. 8/max. 12 Tn

Tanzkreis für Aufsteiger

NEU

Voraussetzung Aufsteiger Niveau Welttanzprogramm Stufe 2

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Sie haben das Tanzen für sich entdeckt und möchten sich und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Auszeit vom Alltag gönnen? Dann sind Sie bei den Tanzkreisen genau richtig. Mit viel Spaß und Geselligkeit werden Ihre Tanzkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen gefestigt und weiter ausgebaut.
Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner/in an. Wir freuen uns auf Sie!
Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

4010
Termine: Mi., 5.2. – Mi., 26.2.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 35,-; mind. 8/max. 12 Tn

Starker Rücken – Straffer Bauch

„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

am Vormittag

Liane Emmersberger

Ort	VHS-Gymnastikraum
4020	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 8:50 – 9:50 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 8 Tn
4021	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 8:50 – 9:50 Uhr 6 Vormittage € 48,-; mind. 6/max. 8 Tn

am Abend

Madeleine Proske

Ort	VHS-Gymnastikraum
4030	Mi., 18.9. – Mi., 4.12.24, 18 – 19 Uhr 10 Abende € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
4031	Mi., 15.1. – Mi., 19.2.25, 18 – 19 Uhr 6 Abende € 48,-; mind. 6/max. 10 Tn

Foto: Gesina/Pixabay

Fit mit Baby/Kind

am Vormittag

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!
Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Body Styling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für Jede/n geeignet. Auch Frauen/Männer ohne Kinder sind willkommen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/Decke

Ort	VHS-Gymnastikraum
4023	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 10 – 11 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
4024	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 10 – 11 Uhr 6 Vormittage € 48,-; mind. 6/max. 10 Tn

Flow Yoga

am Vormittag

Liane Emmersberger

Das hier angebotene Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Der fließende Übergang zwischen den einzelnen Stellungen im Flow des eigenen Atemrhythmus prägt diese Form von Yoga. Flow Yoga stellt eine dynamischere, abwechslungsreichere Form des Yoga dar. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der sich zum einen sehr kraftvoll anfühlt, zum anderen aber tatsächlich die Muskeln und die Beweglichkeit stärkt. Flow Yoga ist ein hervorragendes Rücken- und Gleichgewichtstraining und festigt durch seine in die Übungen integrierten Atemtechniken die Psyche und Belastbarkeit.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort	VHS-Gymnastikraum
4026	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 11:10 – 12:10 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 8 Tn
4027	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 11:10 – 12:10 Uhr 6 Vormittage € 48,-; mind. 6/max. 8 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

Ort	VHS-Gymnastikraum
4040	Mo., 16.9. – Mo., 21.10.24, 18:30 – 19:30 Uhr 6 Abende € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn
4043	Mo., 16.9. – Mo., 21.10.24, 19:30 – 20:30 Uhr 6 Abende € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn
4041	Mo., 11.11. – Mo., 16.12.24, 18:30 – 19:30 Uhr 6 Abende € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn
4044	Mo., 11.11. – Mo., 16.12.24, 19:30 – 20:30 Uhr 6 Abende € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn
4042	Mo., 13.1. – Mo., 17.2.25, 18:30 – 19:30 Uhr 6 Abende € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn
4045	Mo., 13.1. – Mo., 17.2.25, 19:30 – 20:30 Uhr 6 Abende € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn

Foto: Andrzej Rembowski/Pixabay

Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/ Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.
Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook"

Ort	VHS-Gymnastikraum
4100	Do., 19.9. – Do., 12.12.24, 18 – 19 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn
4101	Do., 9.1. – Do., 20.3.25, 18 – 19 Uhr 10 Abende € 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 Stützmuskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/ Entspannung, ist das Training für praktisch jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl obendrauf.
Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook"

Ort	VHS-Gymnastikraum
4102	Do., 19.9. – Do., 12.12.24, 19 – 20 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn
4103	Do., 9.1. – Do., 20.3.25, 19 – 20 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Qigong – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußstern, zertifizierte QiGong-Kursleiterin

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen. Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist das Wichtigste der drei Grundprinzipien im Qigong.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken o. leichte Schuhe, evtl. Decke, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4200	Do., 19.9. – Do., 5.12.24, 8:30 – 9:30 Uhr 9 Vormittage € 81,-; mind. 4/max. 11 Tn
4201	Do., 9.1. – Do., 27.2.25, 8:30 – 9:30 Uhr 8 Vormittage € 72,-; mind. 4/max. 11 Tn

Vinyasa Yoga

Sabine Meusel, zertifizierte Yoga-Kursleiterin

„Prana Flow® Vinyasa" ist ein dynamischer Yogastil, in welchem die verschiedenen Asanas, d.h. die Körperhaltungen der einzelnen Übungen, fließend ineinander übergehen. Der gleichmäßige Atem ist die Seele dieser Bewegungen und stellt energetisch eine Verbindung zwischen Körper und Geist her. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Hinweis:

- Yoga übt man am besten barfuß
- Mit leerem Magen übt es sich angenehmer, deshalb bitte möglichst zwei Stunden vor Kursbeginn nichts mehr zu sich nehmen
- Handyklingeln, Parfümwolken stören den Unterricht
- Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn da sein

Mitzubringen: gemütliche, lockere Kleidung, am besten enganliegend, Yogamatte, Decke und Hilfsmittel (Yogablöcke – falls vorhanden), warme Socken, Jacke zum Überziehen

Ort	VHS-Gymnastikraum
4250	Di., 8.10. – Di., 17.12.24, 19 – 20:30 Uhr 10 Abende € 100,-; mind. 6/max. 8 Tn
4251	Di., 14.1. – Di., 25.2.25, 19 – 20:30 Uhr 7 Abende € 70,-; mind. 6/max. 8 Tn

Fit Mix

Ein effektives, abwechslungsreiches, Ganzkörpertraining

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie möchten sich mit Spaß bewegen und gezielt etwas für Ihren Körper tun? Oder suchen Sie einfach einen Ausgleich zu Ihren einseitigen Alltagsbelastungen? Dann sind Sie hier genau richtig! Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Boxilates, Deep Work, dynamisches Faszientraining, 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

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisen— sporthalle
4400	Di., 1.10. – Di., 10.12.24, 18 – 19 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 10/max. 20 Tn
4401	Di., 7.1. – Di., 25.2.25, 18 – 19 Uhr 8 Abende € 72,-; mind. 10/max. 20 Tn

Body, Swing & Style

Schwing dich fit mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

- Sie möchten auf gelenkschonende Art den Körper formen, Muskulatur aufbauen und den Fettstoffwechsel anregen?
- Sie möchten den einseitigen Alltagsbelastungen und muskulären Dysbalancen mit Folgen wie z. B. Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen entgegen wirken?
- Sie möchten ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert?

Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkungsweise! Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Durch den in Schwingung gebrachten Stab und der damit verbundenen muskulären Mikrovibration können wir effektiv unsere Tiefenmuskulatur trainieren.

Bei regelmäßiger Anwendung erreichen Sie schon nach kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl und sichtbare Erfolge. Zusätzlich finden Übungen aus dem Faszien-Training und Pilates Anwendung!
Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen!
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisen— sporthalle
4402	Di., 1.10. – Di., 10.12.24, 19 – 20 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 8/max. 15 Tn
4403	Di., 7.1. – Di., 25.2.25, 19 – 20 Uhr 8 Abende € 72,-; mind. 8/max. 15 Tn

KÜNSTLERISCHES & HANDWERKLICHES GESTALTEN

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

NEU

Annegret Prummer, Dipl. ganzheitliche Farb- und Stilberaterin

Kennen Sie die Farben, die sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und von der Mode unabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit. Einen individuellen Farbpass (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben

5010

Termin:	Sa., 9.11.24, 10 – 12:30 Uhr
Ort:	VHS-Raum 1
Dauer:	1 Vormittag
Gebühr:	€ 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

Foto: christinelerkouche/Pixabay

Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

NEU

Annegret Prummer, Dipl. ganzheitliche Farb- und Stilberaterin

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlzufühlen.
Mitzubringen: Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können.

5011

Termin:	Sa., 9.11.24, 13 – 15:30 Uhr
Ort:	VHS-Raum 1
Dauer:	1 Nachmittag
Gebühr:	€ 55,-; mind. 5/max. 10 Tn

Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler

Die Aquarelltechnik ist die spontanste Disziplin in der Malerei und erfordert hohe Konzentration. Durch aufmerksames und einfühlsames Sehen des Motivs finden wir zu persönlichen Ausdrucksformen. Ziel ist es, zu eigenem Stil und Bildgestaltung zu finden. Wir experimentieren mit Techniken und erarbeiten verschiedene Bildmotive, vom großzügigen Pinselstrich, fließendem Verlauf bis skizzenhaftem Auftrag.
Mitzubringen: Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

Ort	VHS-Raum 1
5020	Di., 10.9. – Di., 8.10.24, 19 – 21 Uhr, 5 Abende, € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn, € 80,-/5 Tn
5021	Di., 15.10. – Di., 19.11.24, 19 – 21 Uhr, 5 Abende, € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn, € 80,-/5 Tn
5022	Di., 28.1. – Di., 25.2.25, 19 – 21 Uhr, 5 Abende, € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn, € 80,-/5 Tn

Nähkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

In diesem Nähkurs lernen Sie ganz unkompliziert wichtige Grundlagen zum Nähen, um an der Nähmaschine so richtig Gas zu geben und durchzustarten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger ohne Nähkenntnisse als auch für Teilnehmer geeignet, die ihre Nähkenntnisse auffrischen möchten. Dabei bietet sich auch die Möglichkeit an, sich im Kurs schicke modische Kleidung selbst zu nähen. Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität und die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten mit selbstgenähten Kissenhüllen und Tischdecken sowie eigener Bekleidung. Ob Rock, Hose, Kleid, oder Bluse – die Entscheidung liegt bei Ihnen.
Mitzubringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Stoffschere, Papierschere. Lineal, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Nahttrenner, Nadelkissen, Schreibblock, Bleistift, fertiger Konfektionsschnitt, oder Schnittmusterheft mit Schnittpapier, Stoff und Futterstoff nach Angaben des Schnittes

5030

Termine:	Mi., 11.9. – Mi., 16.10.24, 18:30 – 21 Uhr
Ort:	VHS-Raum 1
Dauer:	6 Abende
Gebühr:	€ 135,-; mind. 3/max. 6 Tn

Nähkurs für Fortgeschrittene

NEU

– eine Leidenschaft die Kleider schafft

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Hier kann nach Herzenslust gestichelt werden. Je nach Fähigkeiten können einfache oder kompliziertere Kleidungsstücke entstehen oder auch (Wohn-)Accessoires aus Ihrem Lieblingsstoff. Sie wählen die Schnittmuster aus und passen diese ggf. an, schneiden zu und nähen. Gerne können Sie auch Kleidungsstücke mitbringen, welche Sie ändern oder nach deren Schnitt Sie sich ein neues Kleidungsstück anfertigen möchten. Dies ist kein Anfängerkurs! Der Umgang mit der Nähmaschine muss Ihnen vertraut sein und erste Näherfahrungen sollten Sie bereits gesammelt haben.
Mitzubringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Zubehör sowie Stoffe nach Wunsch

5031

Termine:	Mi., 6.11. – Mi., 18.12.24, 18:30 – 21 Uhr
Ort:	VHS-Raum 1
Dauer:	7 Abende
Gebühr:	€ 157,50; mind. 3/max. 6 Tn

Oberteile und Blusen

NEU

– Workshop –

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Sie nähen eine Bluse oder Tunika aus Webware (kein Stretch) in Ihrem ganz individuellen Design und Schnittmuster. Baumwollstoffe bitte vorwaschen.
Dieser Workshop ist nicht für Anfänger geeignet.
Mitzubringen: Nähmaschine sowie Stoff nach Angabe im Schnittmuster, Stoff und Papierschere, Schneiderkreide, Stecknadeln, Schreibzeug, Maßband, Handmaß und Schreibzeug.

5032

Termin:	Sa., 9.11.24, 10 – 16 Uhr
Ort:	VHS-Raum 2
Dauer:	1 Tag
Gebühr:	€ 54,-; mind. 3/max. 6 Tn

Dirndl-Nähkurs

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Sie fertigen ein einteiliges Dirndl mit ein oder zwei Schürzen nach Ihren eigenen Maßen und Ihren eigenen Modell- und Farbwünschen. Dabei erlernen Sie traditionelle Handwerkstechniken wie Paspolieren, Handsäumen und Handreihen. Alles wird im Kurs genäht, es gibt keine Hausaufgaben (außer Sie möchten handgenähte Rüschen, eine gestiftelte oder gesmokte Schürze). Jeder Schritt wird erklärt und umfassende Hilfe angeboten, wenn es nicht gleich rund läuft.
Sie lernen: Zuschnitt, einteiliges Dirndl mit Schürze nähen, verschiedene Verarbeitungstechniken und Tricks, Anprobe mit Abstecken und das große Finish.
Voraussetzungen: etwas Näherfahrung (z.B. Oberteile, Hosen usw. nach Schnittmuster genäht), räumliches Denken.
Wichtig: Sie sollten mit der Nähmaschine vertraut sein und auch schon ein paar kleine Sachen nach Schnittmuster genäht haben, um am Dirndlnähkurs teilzunehmen.
Mitzubringen: Eine Materialliste können Sie bei Frau Burger-Jehle per E-Mail anfordern unter: naehtreff@mail.de

5033

Termine:	Mi., 8.1. – Mi., 26.2.25, 18 – 21 Uhr
Ort:	VHS-Raum 1
Dauer:	8 Abende
Gebühr:	€ 216,-; mind. 3/max. 6 Tn

Reißverschlusskunde

– 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. An Musterstücken oder mitgebrachten Teilen erlernen Sie die verschiedenen Arbeitsschritte.
Voraussetzung: Nähkenntnisse
Mitzubringen: Reißverschlüsse, Stoffreste, Schere, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Geodreieck und Schreibzeug und Ihre eigene Nähmaschine.

5034

Termin:	Sa., 15.3.25, 10 – 16 Uhr
Ort:	VHS-Raum 1
Dauer:	1 Tag
Gebühr:	€ 54,-; mind. 3/max. 6 Tn

Kleidungsstücke verändern

NEU

– Workshop –

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Die schönsten Stücke im Laden passen nie perfekt? Ab sofort ist das kein Problem mehr: enger, kürzer, länger oder einfach anders. Sie lernen, wie Sie Hosen, Röcke, Hemden, Blusen und Kinderkleidung passend verändern können.
Mitzubringen: Kleidungsstücke, die Sie verändern wollen, Schere und Qualitätsnähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide und Ihre Nähmaschine.

5035

Termin:	Sa., 22.3.25, 10 – 16 Uhr
Ort:	VHS-Raum 1
Dauer:	1 Tag
Gebühr:	€ 54,-; 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

Ort	VHS-Gymnastikraum
6600	Fr., 13.9. – Fr., 18.10.24, 16:15 – 17 Uhr 6 Nachmittage € 42,-; mind. 4/max. 10 Tn
6601	Fr., 15.11. – Fr., 20.12.24, 16:15 – 17 Uhr 6 Nachmittage € 42,-; mind. 4/max. 10 Tn
6602	Fr., 17.1. – Fr., 21.2.25, 16:15 – 17 Uhr 6 Nachmittage € 42,-; 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

Ort	VHS-Gymnastikraum
6610	Mi., 18.9. – Mi., 16.10.24, 15 – 15:45 Uhr 5 Nachmittage € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn
6611	Mi., 6.11. – Mi., 18.12.24, 15 – 15:45 Uhr 6 Nachmittage € 42,-; mind. 5/max. 10 Tn
6612	Mi., 8.1. – Mi., 26.2.25, 15 – 15:45 Uhr 8 Nachmittage € 56,-; 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

Ort	VHS-Gymnastikraum
6613	Mi., 18.9. – Mi., 16.10.24, 16 – 17 Uhr 5 Nachmittage € 45,-; mind. 5/max. 10 Tn
6614	Mi., 6.11. – Mi., 18.12.24, 16 – 17 Uhr 6 Nachmittage € 54,-; mind. 5/max. 10 Tn
6615	Mi., 8.1. – Mi., 26.2.25, 16 – 17 Uhr 8 Nachmittage € 72,-; mind. 5/max. 10 Tn

ERLEBNISTAG

Ponyhof Bauer – Ponyreiten für Kinder

für Kinder von 3 bis 8 Jahren – keine Reitkenntnisse erforderlich

Brigitte Bauer

Die Kinder dürfen (unter Anleitung) unsere lieben Ponys putzen und streicheln, danach wird gesattelt und wir gehen in die Halle.
Jedes Kind darf geführt ein paar Runden in der Halle reiten. Es wird immer wieder gewechselt, so das jedes Kind ein paar mal auf den Ponys reiten kann.
Nach dem Reiten werden die Ponys wieder abgesattelt und versorgt.
Das Reiten findet bei jeder Witterung statt.
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

Ort	Eigene Anf. z. Ponyhof, Enghausen 10, 85419 Mauern
7400	Mo., 28.10.24, 11 – 12 Uhr 1 Vormittag € 13,-; mind. 8/max. 15 Tn
7401	Mo., 23.12.24, 11 – 12 Uhr 1 Vormittag € 13,-; mind. 8/max. 15 Tn
7402	Di., 4.3.25, 11 – 12 Uhr 1 Vormittag € 13,-; mind. 8/max. 15 Tn

VOLKSHOCHSCHULE ZOLLING

ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

für die Gemeinden Attenkirchen, Haag, Wolfersdorf und Zolling

Adresse Büro
Rathausplatz 1
85406 Zolling
Telefon 0 81 67 / 69 43-32
Mail vhs-zolling@vhs-moosburg.de

Adresse vhs-Räume
Moosburger Str. 10
85406 Zolling

Bürozeiten
Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag,
9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr

Anmeldung
Online: www.vhs-moosburg.de,
Reiter vhs Zolling
Telefonisch oder per E-Mail
Schriftlich mit der Anmeldekarte
Gerne auch persönlich

Allgemeine Geschäftsbedingungen
Die Allgemeinen Geschäfts-bedingungen der vhs Moosburg e.V. gelten auch für die vhs Zolling.

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., 11.2.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

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 Erspartes 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., 18.2.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

Vortrag

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

So sichern Sie sich und Ihre Familie ab

Monika Blümel

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.
Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.
Was viele nicht wissen:
Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.
Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:
Patientenverfügung:

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

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z102

Termin:	Di., 25.2.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

Foto: pixabay – sabinevanerp

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

Z140

Termin:	Di., 15.10.24, 18 – 21 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr:	€ 29,-; mind. 3/max. 6 Tn

Finde den Schatz in dir

NEU

Ungenutzte Potentiale nutzbar machen durch Ressourcenaktivierung

Barbara Rappat

Ressourcen sind Potentiale eines Menschen und betreffen die Fähigkeiten, Kompetenzen, positive Erinnerungen, Fertigkeiten, Einstellungen und Stärken, die uns oftmals gar nicht bewusst sind.
Ressourcen sind Schutzfaktoren, die Menschen zur Verfügung haben, um belastende Lebensaufgaben zu bewältigen, Ziele zu erreichen, die eigene Gesundheit zu pflegen, sich wohler zu fühlen und die eigene Selbstwirksamkeit spürbar zu machen.
Ressourcen sind aber auch Kraftquellen, um mehr auf Lösungen statt auf Probleme schauen zu können und so wieder handlungsfähiger zu werden.
Die Bedeutung von Ressourcen hat die Salutogenese- und Resilienzforschung seit 1997 betont. Ressourcen lenken den Blick auf das, was möglich ist und erweitern Handlungsspielräume.
In diesem Workshop betrachten wir Möglichkeiten, die eigenen Ressourcen freizulegen und nutzbar zu machen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z141

Termin:	Do., 24.10.24, 18 – 21 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr:	€ 29,-; mind. 3/max. 6 Tn

Workshop:

Was ist mein Selbst wert?

NEU

Möglichkeiten zum aktiven Aufbau des Selbstwertgefühls

Barbara Rappat

Bin ich mit mir zufrieden? Oder finde ich mich oft nicht so prickelnd? Die eigene Selbstbewertung hat einen großen Einfluss darauf, ob wir uns wohlfühlen.
Dieser Workshop basiert auf den wissenschaftlich fundierten Modellen der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan sowie der Selbstdiskrepanztherorie von Higgins.
In diesem vierteiligen Workshop, an zwei Tagen, werden wir eine Reise zu unsrem Soll-Ich, zum Bin-Ich und zum Wunsch-Ich machen. Bei der Vorbereitung erforschen wir unsere Grundbedürfnisse und schauen uns an, worum es uns eigentlich geht. Im zweiten Teil blicken wir in unser Soll-Ich und hinterfragen Forderungen an uns, die wir nicht länger erfüllen wollen. Im dritten Teil stellen wir uns dem Bin-Ich, unserem Selbstbild, um dann im vierten Teil einen Plan zu schmieden, wie wir unser Wunsch-Ich gestalten können.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Stifte, Papier, Getränk; Mittagessen/Snack

Z142

Termine:	Sa., 26.10. – So., 27.10.24, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 109,-; mind. 3/max. 12 Tn

Markéta Lübben
Als zertifizierter Ordnungscoach und professioneller Organizer gebe ich mit meinem Unternehmen ORDNUNGSFADEN meine umfassenden Erfahrungen mit dem Ausmisten und Ordnungschaffen im Einzelcoaching, offenen oder unternehmensspezifischen Seminaren seit mehr als 8 Jahren weiter.
Für mich ist dies nicht nur ein Beruf, sondern eine wahre Berufung.
Meine Vision ist, durch Ordnung, das Leben möglichst vieler Menschen positiv zu verändern und so die Welt ein Stück glücklicher zu machen.
Mein Motto ist „Ausmisten, Ordnung schaffen, Leben genießen." Ich bin fest davon überzeugt, dass wahre Veränderung von innen kommt, aber oft durch äußere Ordnung beginnt. Durch gezieltes Ausmisten und das Schaffen einer dauerhaften Grundordnung helfe ich Menschen, Freiraum zu schaffen für alles, was noch kommt. Ob sie mehr Freiheit, Klarheit oder einfach mehr Zeit für die Dinge und Menschen, die ihnen wirklich wichtig sind, suchen – gemeinsam machen wir es möglich.

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

Z143

Termin:	Sa., 25.1.25, 10 – 13 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr:	€ 29,-; mind. 3/max. 6 Tn

Endlich Ordnung im Kleiderschrank durch Kleiderfalten á la Marie Kondo

NEU

Markéta Lübben

Wünschst du dir einen strukturierten und ordentlichen Kleiderschrank, der Freude statt Chaos bietet?
Hier lernst du, deinen Kleiderschrank besser zu organisieren und nur die Kleidungsstücke zu behalten, die du gerne trägst. Wir nehmen uns die Kunst des Kleiderfaltens vor – inspiriert von der bekannten Methode à la Marie Kondo. Von Hosen über T-Shirts, Pullover, Socken, Unterwäsche bis hin zu Sportkleidung: Wir falten sie alle gemeinsam! Mit vielen praktischen Tipps zu Organizern und Strategien, die das Loslassen von ungenutzter Kleidung erleichtern.
Mitzubringen: Folgende Kleidungsstücke: Hosen, T-Shirts, Pullover, Socken, Unterwäsche, Sportkleidung und alles was sie noch zusammenlegen möchten, damit wir gemeinsam das Falten und Organisieren üben können.

Z150

Termin:	Mo., 18.11.24, 18 – 20:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 25,-; mind. 5/max. 12 Tn

Foto: pixabay – Pete Linforth

WIRTSCHAFT / FINANZEN

Neue Trends in der Geldanlage

NEU

Hartmut Nehme

Die Rahmenbedingen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der EZB an Ihre Kunden weiter. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Z160

Termin:	Mo., 24.2.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 15,-; mind. 1/max. 20 Tn

Richtig investieren in Aktien und ETFs

NEU

Hartmut Nehme

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind vorbei. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer direkten Investition in Aktien und dem stärker sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie auf.

Z161

Termin:	Sa., 9.11.24, 9 – 11:30 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 15,-; mind. 1/max. 20 Tn

Hartmut Nehme
Dozent für moderne Technologien und Geldanlage
Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 25 Jahren im Bereich der Internet-Technologien. Herr Nehme ist für ein weltweit führendes IT-Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf die Optimierung ihrer IT durch neue innovative Lösungen. In seiner Freizeit beschäftigt er sich intensiv mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage.

Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

NEU

Hartmut Nehme

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben digitale Währungen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie diese funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Z162

Termin:	Mo., 4.11.24, 18:30 – 21 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 15,-; mind. 1/max. 20 Tn

KOMMUNIKATION

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

NEU

Hartmut Nehme

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünschen im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten, neue Kontakte zu schließen. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Z170

Termin:	Mo., 2.12.24, 18:30 – 21 Uhr
Ort:	online-Kurs (Zoom)
Gebühr:	€ 15,-; mind. 1/max. 20 Tn

Foto: pixabay – Sergei Tokmakov

BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN-KURSE/BÜROSOFT-WARE

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: **Schule Zolling,**
Heilmeierstr. 12, EDV-Raum/
1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255

Erste Schritte am Computer

Basiswissen für Anfänger

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

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wie viel Vorwissen Sie mitbringen.
Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Z220
Termine: Mo., 16.9. – Mo., 23.9.24, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in Microsoft-Office

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

In diesem Kurs wird eine Einführung in die gängigen Microsoft Office-Anwendungen geboten:
WORD, POWERPOINT und EXCEL; dazu die Datenbanksoftware ACCESS und die Programmiersprache VBA. Die Kursteilnehmer erfahren, was jedes Modul leistet und wie es optimal eingesetzt werden kann.
Hinweis: Mit diesem Kurs können Sie Ihre persönliche Kursplanung im EDV-Bereich optimal vorbereiten.

Z221
Termine: Mo., 30.9. – Mo., 7.10.24, 18 – 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Grundlagen

für Einsteiger

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

Mit dem Programm WORD von Microsoft Office können Briefe an Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreiert werden.
Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

- Textgestaltung- und Formatierung
- Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
- Einfügen von Objekten wie Fotos oder Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

Z222W1
Termine: Mo., 14.10. – Mo., 21.10.24, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Aufbaukurs

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

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden?
Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung!
Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

Z222W2
Termin: Di., 5.11.24, 18 - 21 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL Auffrischungskurs

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

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die „vergrabene“ Grundkenntnisse im EXCEL haben. Frischen Sie Ihre Kenntnisse für Ihre berufliche Praxis auf und aktualisieren Sie Ihr Wissen. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Z223E
Termin: Mo., 16.1224, 18 – 21 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL-Grundlagen

auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen

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

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet: Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, Fahrtenbücher und vieles andere strukturiert erfassen, verwalten und analysieren. Daher ist EXCEL eines der am häufigsten angewandten Office-Programme.
In diesem Kurs erlernen wir

- allgemeine Tabellengrundlagen
- Zellformatierung
- bedingte Formatierung
- Formeln zur Berechnung von Tabellenwerten
- Formelziehen
- Bearbeitung von größeren Tabellen und Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- einfache Diagramme

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer, besondere Wünsche können aufgrund der Gruppengröße ebenfalls berücksichtigt werden.

Z223E1
Termine: Mo., 4.11. – Mo., 9.12.24, 18 – 20 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 136,-; mind. 3/max. 8 Tn

EXCEL – Aufbaukurs

für Fortgeschrittene

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

Anhand von vielen Beispielen vertiefen wir die Kenntnisse in EXCEL: Die Anwendung von Formeln und Funktionen, sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiter verwendet werden können. Und wir üben den Umgang mit größeren Datenmengen.

Z223E2
Termine: Mo., 13.1. – Mo., 20.1.25, 18 – 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

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

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist. Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Mitzubringen: USB-Speicherstick

Z224
Termine: Di., 14.1. – Di., 21.1.25, 18 – 22 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

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

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen" Datenbank.
Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware.
Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.

Z225
Termine: Di., 28.1. – Di., 4.2.25, 18 – 22 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

PowerPoint Präsentationen

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

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

Einfach und schnell erstellen Sie mit PowerPoint wirkungsvolle Präsentationen für Firmenvorträge, Referate oder Familienfeste. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine Präsentation durch Hinzufügen neuer Folien, Texte, Bilder und individueller Animationen und Übergänge zu gestalten.

Z226
Termine: Mo., 27.1. – Mo., 3.2.25, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank

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

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an:
Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend!
Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen.
Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

Z227
Termin: Mo., 17.2.25, 18 – 21 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

Online gehen – aber wie?

Möglichkeiten und Gefahren des Internets – für Anfänger

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

In diesem Kurs geht es um die Suche im Internet und den Umgang mit Informationen. Wie unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde? Welche Gefahren lauern auf mich?

Z228
Termin: Di., 18.2.25, 18 – 21 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

NEU

Hartmut Nehme

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten.

Z250
Termin: Mo., 18.11.24, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 15,-; mind. 1/max. 20 Tn

Foto: pixabay – geralt

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.

Foto:pixabay – GDJ

ENGLISCH

Learning English – combine business with pleasure

Alle Kurse sind so konzipiert, dass man jederzeit neu hinzustoßen kann, da bereits Besprochenes regelmäßig oder auf Wunsch wiederholt wird.

Vormittagskurs

A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen, wodurch Sie auf unterhaltsame Weise Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch Lernen und Sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen.
So don't worry and give it a try!
Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich
Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Z310
Termine: Di., 8.10. – Di., 21.1.25, 10:45 – 12:15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre wieder aufzufrischen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl, um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu verbessern. Außerdem lesen wir eine englische Lektüre und unterhalten uns in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie jederzeit in den laufenden Kurs neu einsteigen.
I´m looking forward to welcoming you to this English class. Don't hesitate and join us!
Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse
Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Z311
Termine: Mi., 9.10. – Mi., 22.1.25, 9 – 10:30 Uhr

9 o´clock morning talk – learning by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Enhance your English by talking and listening. By talking about topical issues and bits and pieces, you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. As a matter of course, 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 problems. We are always happy to welcome new members.
You´ll be enjoying talking and improving your English, so come and join us!
Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.

Z312
Termine: Di., 8.10. – Di., 21.1.25, 9 – 10:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

SPANISCH

Spanisch für Fortgeschrittene – Impresiones A1 ab Lektion 9

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., 10.10. – Do., 23.1.25, 16 – 17:30 Uhr

MEDIZINISCHE THEMEN/GESUNDHEITSWISSEN

Fit mit Fasten – mit professioneller Begleitung!

Informationsabend für Interessierte der Fastenwoche im Januar

Sabine Lies

Fasten ist mehr, als nur für eine gewisse Zeit auf feste Nahrung zu verzichten. Ganzheitliches Fasten spricht den ganzen Menschen an und ist wertvoll für Körper, Geist und Seele. Wer z. B. schon lange über eine Ernährungsumstellung nachdenkt, sollte mit einer Fastenkur beginnen. Erfahrungsgemäß finden die meisten sich danach mit einer anderen Ernährungsweise so besser zurecht.
Das Abnehmen ist beim Fasten natürlich ein schöner Nebeneffekt, der größte Gewinn aber ist, dass der Körper hierbei loslassen kann, was ihm nicht guttut. Wenn wir unserem Körper nur die Zeit und Ruhe geben, weiß er auf wunderbare Weise ganz von selbst, welcher Ballast abgeworfen werden kann, damit wir uns wieder wohlfühlen und somit unseren Alltag wieder leichter bewältigen können.
Im Mittelpunkt des Vortrages stehen Informationen zur Fastenwoche im Januar hier bei der VHS Zolling, z. B.:
Wie ist der Ablauf einer Fastenwoche? Was benötige ich? Entlastungs- und Aufbautage, Fastenverpflegung, unterstützende Maßnahmen während der Fastenwoche.

Z400

Termin:	Di., 26.11.24, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 10,-; mind. 4/max. 20 Tn

Foto: pixabay – Angelo Esslinger

MEDIZINISCHE VORTRÄGE & WORKSHOPS

Fit mit Fasten – so geht's richtig

Mit mehr Energie ins Frühjahr – begleitete Fastenwoche

Einführungsabend für die Fastenwoche vom 18. – 25.1.2025

Sabine Lies

Nur für Teilnehmer der Fastenwoche
Dies ist der 1. Termin für die Teilnehmer der Fastenwoche, die sich gesund fühlen und keine verschreibungspflichtigen Medikamente einnehmen, die medizinisch kontrolliert werden müssen. Vor der Teilnahme findet ein kostenloses telefonisches Beratungsgespräch mit der Kursleitung statt, um die Eignung abzuklären. Teilnehmer erhalten eine Glauberanamnese, individuell errechnetes Glaubersalz, Basensalz, Anleitungen, Rezepte, Tipps, Fastentees und eine Liste mit benötigten Materialien. Es ist rechtlich verpflichtend, hierzu Formulare auszufüllen und das Beratungsgespräch zu führen.
Mitzubringen: Mappe zur Aufbewahrung der Rezepte/Anleitungen, Schreibblock, Stift, ausgefüllten Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche, ausgefüllten Fragebogen zum Haftungsausschluss.
Materialkosten: 25 € für die Fastenwoche am Einführungsabend bitte mitbringen

Z401

Termin:	Mi., 8.1.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr:	- gebührenfrei -; mind. 4/max. 6 Tn

Begleitete Fastenwoche

Inklusive Elementen aus der Natur-Resilienz

Sabine Lies

Der Kurs bietet eine Anleitung zur Stärkung des Immunsystems, Energiegewinnung für das Frühjahr und Gewichtsabnahme durch eine Fastenwoche nach der Buchinger Methode. Teilnehmer lernen, belastende Gewohnheiten zu vermeiden, die sie müde machen. Die fachkundige Begleitung durch eine ausgebildete Fastenleiterin und die Gruppendynamik unterstützen den Erfolg. Der Kurs vermittelt Fachwissen über das Fasten, um die Woche erfolgreich zu gestalten und die Vorgänge im eigenen Körper zu verstehen. Es werden Elemente aus der Natur-Resilienz vorgestellt, um positive Veränderungen im Alltag umzusetzen.
Am Samstag, den 18.01,. glaubern 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 25.01., findet das Fastenbrechen in gemütlicher Abschlussrunde statt. Rezepte für die Aufbautage erleichtern Ihnen den Wiedereinstieg in die feste Nahrung. Somit sind Sie bestens vorbereitet für das Frühjahr, um die neu gewonnene Leichtigkeit so lang als möglich zu erhalten.
Mitzubringen: Festes Schuhwerk (Sport-/Wanderschuhe), wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack, Trinkflasche, Mappe für weitere Unterlagen, Schreibblock, Stift

Z402

Termine:	So., 19.1.25, 8 – 13 Uhr Di., 21.1.25, 8 – 13 Uhr Do., 23.1.25, 8 – 13 Uhr Sa., 25.1.25, 10 – 12 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr:	€ 310,-; mind. 4/max. 10 Tn

Fit und gesund bleiben!

NEU

Die wichtigsten Regeln für eine ausgewogene Ernährung

Sabine Lies

Energie-Level selbst bestimmen!
In jedem von uns steckt der Wunsch, sich gesund zu ernähren. Der Kurs besteht aus zwei Teilen und richtet sich an Personen, die mehr über gesunde Ernährung erfahren möchten. Teil I befasst sich mit Themen wie den Regeln gesunder Ernährung, Mikro- und Makronährstoffen, Antioxidantien und sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln.
Teil II behandelt Themen wie „Essen ist Medizin", Darmgesundheit, Abnehmen und Fasten als Prävention. Individuelle Fragen werden im zweiten Teil beantwortet.
Mitzubringen: Schreibzeug

Z403

Termine:	Fr., 15.11. – Fr., 22.11.24, 18 – 20 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 32,-; mind. 4/max. 20 Tn

Workshop: Locker bewegt für einen entspannten Nacken

Migräne und 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 Teilnehmenden 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, evtl. Decke für Entspannungsübungen

Z404

Termin:	Fr., 11.10.24, 18 – 20 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 18,-; mind. 5/max. 9 Tn

Vortrag:

Die Gesundheit sitzt im Darm

NEU

Tipps für eine darmfreundliche Lebensweise

Manuela Wackerbauer

Der Darm sorgt nicht nur für die Verdauung der Nahrung, sondern beeinflusst viele Prozesse von Kopf bis Fuß. Daher sollte man sich sein ganzes Leben lang gut um dieses wichtige Organ kümmern.
In unserer modernen Zeit fällt es jedoch nicht immer leicht, den Darm gesund zu halten. Gerade in stressigen Phasen treten oft eine Vielzahl von Beschwerden auf, die sich negativ auf den ganzen Körper auswirken können.
In diesem Vortrag wird auf die Folgen eines gestörten Mikrobioms eingegangen und es werden Maßnahmen vorgestellt, welche sich positiv auf die (Darm)Gesundheit auswirken können.
Mitzubringen: Schreibsachen

Z405

Termin:	Mi., 15.1.25, 18:30 – 20 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 12,-; mind. 5/max. 20 Tn

Michaela Niederlechner
Mein Name ist Michaela Niederlechner, 44 Jahre und ich wohne in Zolling.
Seit einigen Jahren bin ich Sehtrainerin und meine Herzensangelegenheit ist es, den Menschen zu vermitteln, dass die Augen mit Sehtraining gestärkt und so die natürliche Sehkraft erhalten oder verbessert werden kann.
Ich habe selbst als Kind wegen des Schielens eine Brille bekommen und 30 Jahre lang getragen. Leider kannte ich damals die Möglichkeit des Sehtrainings nicht und auch heute wird dieses sehr selten vorgeschlagen.

Erhaltung und Stärkung der natürlichen Sehkraft

NEU

wieder öfter brillenlos

Michaela Niederlechner

Kennen Sie das, Ihre Arme reichen bald nicht mehr aus, um Zeitung zu lesen oder den Text auf dem Smart Phone zu erkennen?
In meinem Mitmachvortrag lernen Sie, wie Sie Ihre Augen stärken und entspannen können, um Ihre natürliche SEH-Kraft lange zu erhalten. Mit einfachen Übungen verbessern Sie Ihre natürliche Sehkraft und die Augenmuskeln werden gestärkt. Mit einer kurzen Meditation am Ende werden Ihre Augen entspannt. Sie fühlen sich danach frischer und lebendiger.
Ziel meines Sehtrainings ist es, wieder öfter brillenlos zu sein.
Mitzubringen: Aufbewahrungsmöglichkeit für Brille/Kontaktlinsen, Schreibsachen, Soweit möglich, werden Übungen ohne Sehhilfen durchgeführt.

Z406

Termin:	Di., 5.11.24, 19:30 – 21 Uhr
Ort:	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr:	€ 18,-; mind. 5/max. 14 Tn

Foto: pixabay – Andrés Rodríguez

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, Hallenturnschuhe und Getränk.

Ort	Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5
Z410A	Fr., 11.10. – Fr., 20.12.24, 18 – 19 Uhr 10 Termine € 85,-; mind. 3/max. 10 Tn
Z433B	Fr., 10.1. – Fr., 28.2.25, 18 – 19 Uhr 8 Termine € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

Abendkurs

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Brigitte Mitterleitner

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte und nachhaltige Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut. Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst.
Die PME eignet sich gut für Menschen, die schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können. Weitere Entspannungsübungen (Atemübungen, Bewegung usw.) ergänzen das Ganze! Bringen Sie mehr Lebensqualität in Ihren Alltag!
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, warme Socken

Z413
Termine: Do., 10.10. – Do., 5.12.24, 18:30 – 19:45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 80,-; mind. 4/max. 8 Tn

Fit mit Taiji am Vormittag NEU

Teil 1: Grundlagen

Antje Loos, Taiji praktizierende Heilpraktikerin

In diesem zweiteiligen 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. Die Kurse dienen 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 dieser Kurse.
Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

Z414
Termine: Di., 15.10. – Di., 26.11.24, 10:30 – 12 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal2
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn

Fit mit Taiji am Vormittag NEU

Teil 2: Ausbau und Komplettierung

Antje Loos, Taiji praktizierende Heilpraktikerin

In Teil zwei werden wir die Übungsfolge mit den Bildern 12 bis 24 ausbauen und komplettieren, sowie abschließend einige Durchlaufwiederholungen der verbundenen, gesamten Übungsfolge 1 bis 24 praktizieren.
Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

Z415
Termine: Di., 7.1. – Di., 11.2.25, 10:30 – 12 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn

Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht NEU

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können.
Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und ihn für eine bestimmte Zeit beeinflussen. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst gelenkt. In den drei Einheiten atmen wir langsam und tief zu speziell ausgesuchter Musik. Diese langsame, tiefe Atmung kann äußerst hilfreich sein bei Bluthochdruck, Asthma und kann helfen, seelische Anspannung abzubauen. Durch das verbundene Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unserem gesamten Organismus auf. Dadurch erfolgt eine Reinigung der Zellen, sowie eine Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein. Durch diese Art des achtsamen Atmens finden wir zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.
Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z416
Termine: Di., 3.12. – Di., 17.12.24, 19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft NEU

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivatmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.
Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen kann das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug sein, um uns selbst zu helfen.
Durch die vermehrte Energieaufnahme wirkt die Energieatmung erfrischend und vitalisierend und hilft dem Geist klarer zu denken und zu erkennen. Unsere Intuition, Inspiration und Kreativität wird wieder aktiv. Blockaden werden aufgelöst und Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, wird frei. Durch diese Art des bewussten und aktiven Atmens können wir wieder zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein finden.
Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z417
Termine: Do., 6.2.25, 19 – 21 Uhr
Do., 13.2.25, 19 – 21 Uhr
Do., 27.2.25, 19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

OUTDOOR-TRAINING

Walk and breathe

NEU

Ulrike Gänßle, Atemcoach nach Daniel Alan

Die sanfte Trainingsmethode verbindet achtsames, einfaches Gehen mit bewusster rhythmischer Atmung sowie meditativen Übungen im Freien. Das Schöne an dieser Technik: sie ist einfach, doch mit tiefgehender Wirkung.
Durch das achtsame, einfache Gehen fördern wir unsere Ausdauer, das bewusste Atemmuster und die meditativen Übungen schärfen unseren Geist und führen in die Entspannung.

- walk & breathe fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf
- walk & breathe kräftigt das gesamte Skelettsystem und das Gangbild verfeinert sich
- walk & breathe fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Atmung wird trainiert
- walk & breathe stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit

Diese Einführungsstunde ist für Jedermann geeignet, man braucht keine Vorkenntnisse.
Mitzubringen: gutes Schuhwerk, wetterangepasste, bequeme Kleidung

Z420

Termin:	So., 20.10.24, 9:30 – 11 Uhr
Ort:	Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper
Gebühr:	€ 10,-; mind. 3/max. 8 Tn

YOGA & QIGONG

Qigong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

Diese jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.
Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität.
Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.
Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.
Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich w o h l z u f ü h l e n.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, evtl. Getränk

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z430A	Do., 19.9. – Do., 5.12.24, 8:45 – 10:15 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z430B	Do., 9.1. – Do., 27.2.25, 8:45 – 10:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431A	Do., 19.9. – Do., 5.12.24, 10:30 – 12 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431B	Do., 9.1. – Do., 27.2.25, 10:30 – 12 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn

Qigong – Heilsame Bewegung

in Attenkirchen

Angelika Eispert

Z432

Termine:	Di., 24.9. – Di., 17.12.24, 19 – 20:30 Uhr
Ort:	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG2
Dauer:	12 Termine
Gebühr:	€ 120,-; mind. 5/max. 12 Tn

Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

NEU

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.

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z433A	Di., 15.10. – Di., 3.12.24, 19 – 20 Uhr 7 Termine € 70,-; mind. 4/max. 10 Tn
Z433B	Di., 7.1. – Di., 25.2.25, 19 – 20 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 4/max. 10 Tn

Yoga für Vielsitzer

NEU

Tanja Janeva

Der Yogastil, den wir in diesem Kurs praktizieren, ist eine Mischung von Hatha und Vinaysa Yoga. Bekomme mehr Gefühl für deinen eigenen Körper. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit während du die Beweglichkeit deines Körpers verbesserst.
Wenn du im Alltag viel sitzt und schwer abschalten kannst, ist dieses Yoga dein perfekter Ausgleich mit dem Ziel der Stärkung der Muskeln und der Verbesserung deiner Konzentration, sowie die Lösung von Verspannungen und die Balance.
Geeignet für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene.

in Attenkirchen

NEU

Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Z434A	Do., 10.10. – Do., 5.12.24, 19 – 20:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z434B	Fr., 10.1. – Fr., 28.2.25, 19 – 20:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn

in Wolfersdorf

NEU

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z438A	Di., 8.10. – Di., 3.12.24, 19 – 20:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn
Z438B	Di., 7.1. – Di., 25.2.25, 19 – 20:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn

Foto: pixabay – Austin Neill

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
Z435A	Mi., 18.9. – Mi., 11.12.24, 17:30 – 19 Uhr 10 Termine, nicht am 2.10., 13.11. € 100,-; mind. 6/max. 8 Tn
Z435B	Mi., 29.1. – Mi., 26.2.25, 17:30 – 19 Uhr 5 Termine € 50,-; mind. 6/max. 8 Tn
Z436A	Mi., 18.9. – Mi., 11.12.24, 19:15 – 20:45 Uhr 10 Termine, nicht am 2.10., 13.11. € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436B	Mi., 29.1. – Mi., 26.2.25, 19:15 – 20:45 Uhr 5 Termine € 70,-; mind. 5/max. 8 Tn

Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Helene Kilger

Deine Yoga-Auszeit – für einen starken, beweglichen Körper und einen klaren Geist

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

Vormittagskurs	
Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z437A	Mi., 9.10. – Mi., 4.12.24, 9 – 10:30 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 5/max. 8 Tn
Abendkurs	
Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z437B	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 19 – 20:30 Uhr 10 Termine € 95,-; mind. 5/max. 8 Tn

Yoga-Retreat

Tina Schlossorsch

Nimm Dir ein Wochenende Zeit für Dich und komm mit in die Holledau in den Stadler-Hof um Yoga zu praktizieren und zu meditieren. Wir werden die Stunden mit sanften, meditativen und teils auch etwas forderndem Hathayoga verbringen und darüber sowohl den Körper als auch den Geist in die Harmonie führen. Den Samstagvormittag werden wir zudem mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen verbringen, die dir helfen auch im Alltag entspannt zu bleiben. Jeden Abend wirst du von Klangschalen in eine Traumreise geführt, so dass du gut schlafen kannst. Ergänzend steht dir in der freien Zeit im Haus eine Sauna zur Verfügung oder du kannst in den nahegelegenen Feldern und Wäldern durchatmen. Die vegetarische Verpflegung sowie Wasser, Tee, Kaffee und Kuchen sind im Preis enthalten; zudem steht dir vor der morgendlichen Yogastunde Obst zur Verfügung.
Programm*:

FREITAG
15.00 Uhr Check in
16.30 Uhr – 18 Uhr:
Yoga – „Stress lass nach“
Abendessen
21 Uhr – 22 Uhr:
Klangreise mit Klangschalen – „Ankommen“
NACHTRUHE

SAMSTAG
8 Uhr – 9:30 Uhr:
Geführte Meditation und Mantrayoga – „Sanfte Tiefe“
Frühstück
10.30 Uhr – 12 Uhr:
Workshop: Achtsamkeit und Wahrnehmung
Mittagessen
16 Uhr – 18 Uhr: Yoga – „Diese Welt“ (Erdung)
Abendessen
21 Uhr – 22 Uhr:
Klangreise mit Klangschalen
NACHTRUHE

SONNTAG
8.Uhr – 9:30 Uhr: Stille Meditation und sanfte Rücken-Yogastunde
Frühstück
11 Uhr – 12 Uhr:
Klangreise und Abschlussrunde
Mittagessen

Die Kosten für die Übernachtung sind nicht enthalten. Preise je Zimmertyp zwischen 38 € und 60 € pro Nacht. Bitte bucht eure Zimmer direkt beim Stadler-Hof, Telefon 08754-910020 oder per Mail an info@stadler-hof.de.
Erste Erfahrungen im Yoga sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Es ist gewünscht, dass alle Teilnehmenden übernachten. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 25.10.2024.
***Änderungen möglich**
Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Hausschuhe

Ort	Stadler-Hof, Dorfstr. 15, 84106 Großgundertshausen, Hallertau
Z439A	Fr., 22.11.24, 16:30 – 22 Uhr Sa., 23.11.24, 8 – 22 Uhr So., 24.11.24, 8 – 12 Uhr 3 Tage € 220,-; mind. 8/max. 12 Tn
Z439B	Fr., 24.1.25, 16:30 – 22 Uhr Sa., 25.1.25, 8 – 22 Uhr So., 26.1.25, 8 – 12 Uhr 3 Tage, Anmeldung bis 7.1.25 möglich! € 220,-; mind. 8/max. 12 Tn

Foto: pixabay – YangGuangWu

GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit

Ute Hanauer

Dieser Kurs kräftigt die wirbelsäulenstützende Tiefenmuskulatur, sorgt für mehr Beweglichkeit und eine insgesamt bessere Haltung. Durch die Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen wird der gesamte Körper angesprochen. Dabei steht nicht nur der gesunde Rücken im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z440	Di., 17.9. – Di., 17.12.24, 18 – 19 Uhr 12 Termine, nicht am 15.10. € 90,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z441	Di., 28.1. – Di., 8.4.25, 18 – 19 Uhr 9 Termine, nicht am 11.3. € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn

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
Z442	Do., 19.9. – Do., 5.12.24, 9 – 10 Uhr 8 Termine, nicht am 26.9., 7.11. € 60,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z443	Do., 30.1. – Do., 27.2.25, 9 – 10 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn

Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Übungen, die helfen, den Körper gesund zu halten

Karin Hanrieder, Zertifizierte Liebscher und Bracht Schmerztherapeutin

Haben Sie schon von der „Liebscher und Bracht Schmerztherapie“ gehört? Haben Sie Schmerzen und suchen nach den richtigen Bewegungen, die Ihnen helfen, Ihren Schmerzen entgegenzuwirken? Oder wollen Sie einfach nur präventiv lernen, was Ihnen hilft, ein gesundes, schmerzfreies Leben zu führen?
Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die aktiv etwas für einen gesunden Körper tun wollen! Und natürlich für alle, die die eventuell schon bekannten Übungen der Methode in einer Gruppe unter Anleitung regelmäßig ausüben wollen!
Hier lernen oder wiederholen Sie sanfte, konsequente Bewegungen und Dehnungen, die Ihnen dabei helfen werden, sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper zu fühlen!
Ich freue mich auf Sie!
Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. Faszienrollen, falls vorhanden.

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z444	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 17 – 18 Uhr 10 Termine € 95,-; mind. 4/max. 9 Tn
Z445	Mo., 13.1. – Mo., 17.2.25, 17 – 18 Uhr 6 Termine € 57,-; mind. 4/max. 9 Tn

Foto: pixabay – Werner Heiber

BEST AGER – funktionelles und gesundes Älterwerden 50+

NEU

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung

Fit und leistungsfähig älter werden! Mit der richtigen Bewegung lässt sich der Alterungsprozess enorm positiv beeinflussen! In diesem Training wird der älter werdende Körper zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert und natürliche Bewegungsabläufe werden gefördert. Es verbessert Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit, sowie Körpergefühl und Haltung. Ein Training, das fordert, aber nicht überfordert!
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Trainingsschuhe oder Socken, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z446	Fr., 11.10. – Fr., 6.12.24, 8:45 – 9:45 Uhr 8 Termine € 68,-; mind. 4/max. 10 Tn
Z446	Fr., 10.1. – Fr., 28.2.25, 8:45 – 9:45 Uhr 8 Termine € 68,-; mind. 4/max. 10 Tn

Fit mit Baby/Kind

Sie möchten Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, zertifizierte Kinästhetik Trainerin mit Unterrichtsqualifikation Kinästhetik Infant Handling, Stillberaterin/Elterncoach

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter, mit Kindern bis zum 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
Z448	Do., 19.9. – Do., 5.12.24, 10:10 – 11:10 Uhr 10 Termine, nicht am 26.9., 7.11. € 60,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z449	Do., 30.1. – Do., 27.2.25, 10:10 – 11:10 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn

FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

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 der Stunde!
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

PILATES in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z450	Do., 26.9. – Do., 12.12.24, 10 – 11 Uhr, 10 Termine, € 75,–; mind. 5/max. 14 Tn
Z451	Do., 9.1. – Do., 20.2.25, 10 – 11 Uhr, 7 Termine, € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn
	Kerstin Forster
Z452	Di., 17.9. – Di., 17.12.24, 8:30 – 9:30 Uhr, 13 Termine, € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z453	Di., 7.1. – Di., 8.4.25, 8:30 – 9:30 Uhr, 13 Termine, € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z454	Do., 26.9. – Do., 19.12.24, 18 – 19 Uhr, 11 Termine, € 82,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z455	Do., 9.1. – Do., 10.4.25, 18 – 19 Uhr, 13 Termine, € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn
PILATES in Attenkirchen	
Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
	Stefanie Spachtholz
Z456A	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 18:30 – 19:30 Uhr, 10 Termine, € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z456B	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 18:30 – 19:30 Uhr, 7 Termine, € 52,50; mind. 5/max. 16 Tn

PILATES in Zolling	
Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
	Stefanie Spachtholz
Z457	Di., 1.10. – Di., 18.2.25, 18 – 19 Uhr, 17 Termine, nicht am 17.12., € 127,50; mind. 5/max. 9 Tn
Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
Z458	Do., 26.9. – Do., 12.12.24, 17:30 – 18:30 Uhr, 10 Termine, € 75,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z459	Do., 9.1. – Do., 20.2.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 7 Termine, € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn

BODYART® Training in Wolfersdorf

by Robert Steinbacher

Kerstin Forster

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird.
Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z460	Do., 26.9. – Do., 19.12.24, 19 – 20 Uhr, 11 Termine, € 82,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z461	Do., 9.1. – Do., 10.4.25, 19 – 20 Uhr, 13 Termine, € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn

Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

Tanja Janeva

Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird in diesem einstündigen Workout besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Unterschiedliche Bewegungskombinationen sorgen für ein abwechslungsreiches Uptempo Workout, welches Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainiert. Auch der Fettstoffwechsel wird durch dieses Training optimal in Schwung gebracht.
Kurze Entspannungs – und Trinkpausen gehören genauso dazu, wie ein abschließendes Stretching. Frauen und Männer sind gleichermaßen Willkommen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z462A	Di., 8.10. – Di., 3.12.24, 18 – 19 Uhr, 8 Termine, € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn
Z462B	Di., 7.1. – Di., 25.2.25, 18 – 19 Uhr, 8 Termine, € 67,50; mind. 5/max. 10 Tn

HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv. Dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe
Z468A	Mo., 30.9. – Mo., 9.12.24, 19:45 – 20:45 Uhr, 10 Termine, € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z468B	Mo., 13.1. – Mo., 24.2.25, 19:45 – 20:45 Uhr, 7 Termine, € 52,50; mind. 5/max. 16 Tn

Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund. Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!
Mitzubringen: Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch.

Z470

Termine:	Mo., 16.9. – Mo., 17.2.25, 20 – 21 Uhr
Ort:	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer:	19 Termine
Gebühr:	€ 142,50; mind. 6/max. 14 Tn

Total Body Workout in Attenkirchen

NEU

Tanja Janeva

In diesem Workout trainierst du den ganzen Körper. Du folgst dem Rhythmus der Musik um deine Muskulatur aufzubauen, zu kräftigen und Fett zu verbrennen. Trainiert werden alle Hauptmuskelgruppen über Bewegungen mit vielen Wiederholungen. Das Ziel ist die Kräftigung des ganzen Körpers. Geeignet für alle, die eine körperliche Herausforderung wollen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Z471A	Do., 10.10. – Do., 5.12.24, 18 – 19 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn
Z471B	Do., 9.1. – Do., 27.2.25, 18 – 19 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn

Foto: pixabay – vickydreamz8

Martina Ennemann

Bewegtes Leben – ein Leben lang

Der Sport und die Bewegung sind in meinem Leben ein wichtiges Element. Über den Leistungssport Trampolinturnen in meiner Kindheit und Jugend, zieht sich meine sportliche Aktivität in vielen unterschiedlichen Bereichen bis heute hin. Diese Faszination vermittle ich mit großer Freude auch an andere Menschen. Deshalb bin ich Trainer und Übungsleiter diverser Sportarten, u.a. im Bereich Fitness und Präventions- / Gesundheitssport.
Der Beginn für etwas Neues ist nie zu spät – das zeigt mir auch meine eigene Erfahrung.

MOBILITY Workout – Beweglichkeit und Kraft

NEU

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung

Beweglichkeit und Kraft sind elementare Fertigkeiten für die langfristige Gesunderhaltung von uns allen. In diesem Training werden Flows mit unterschiedlicher Intensität von Leichtfließend bis hin zu schnellintensiv ausgeführt. Die kräftigenden und dehnenden Übungen sind abgestimmt auf motivierende Musik. Dieses Workout ist ein Ganzkörpertraining, das auch für Anfänger und Einsteiger jeglichen Alters geeignet ist.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, evtl. Trainingsschuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z472	Mi., 9.10. – Mi., 20.11.24, 19:30 – 20:30 Uhr 6 Termine € 51,-; mind. 4/max. 10 Tn
Z473	Mi., 8.1. – Mi., 12.2.25, 19:30 – 20:30 Uhr 6 Termine € 51,-; mind. 4/max. 10 Tn

Dirty Kickboxing

NEU

ab 16 Jahren

Kerstin Gastorf

Warum „Dirty" Kickboxing?
„Dirty Boxing" ist auch als „Panantukan" bekannt. Dieser Begriff stammt aus den Philippinen. Er bezieht sich auf eine Form des philippinischen Faustkampfes und ist somit Teil der philippinischen Kampfkunst. Da wir auch Fußtechniken trainieren, ist es eine Kombination – also „Dirty Kickboxing".
Wo liegt der Unterschied zwischen normalem Kickboxen und unserem Training?
Panantukan konzentriert sich auf den Einsatz von Schlagtechniken mit den Händen, aber auch den Ellbogen und Unterarmen. Im Gegensatz zum westlichen Boxen, das meist auf Faustschläge beschränkt ist, arbeiten wir zudem auch mit Techniken wie Greifen, Ziehen und Klammern, um den Gegner zu kontrollieren oder zu desorientieren. Und neben den normalen Kicks beinhaltet unser Dirty Kickboxing u. a. auch Foottrapping-Techniken, um die Balance des Gegners zu brechen.
Technik, Spaß & Fitness
In unserem Training erwartet Dich ein Mix, bei dem Dir nie langweilig wird. Es bietet sich Dir nicht nur die Möglichkeit, Deine Boxtechnik zu verbessern, sondern auch eine motivierende Umgebung, in der Du Dich auspowern und fit halten kannst. Egal, ob Du Deine Schlagkraft steigern, Deine Ausdauer verbessern oder einfach nur Spaß haben möchtest – bei uns bist Du genau richtig. Komm vorbei und erlebe selbst, wie Boxen nicht nur eine Sportart, sondern ein ganzheitliches Training für Körper und Geist sein kann!
Mitzubringen: Große Flasche Wasser, bequeme Sportklamotten, keine Schuhe (Training barfuß auf Matten)

Z474

Termine:	Mo., 23.9. – Mo., 21.10.24, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Mabuhay Academy, Haarland 20
Dauer:	5 Termine
Gebühr:	€ 60,-; mind. 3/max. 14 Tn

Effektive Selbstverteidigung

NEU

Ab 16 Jahren

Kerstin Gastorf

Selbstverteidigung ist eine grundlegende Fähigkeit, die jeder beherrschen sollte. Du lernst bei uns eine Vielzahl an effektiven Selbstverteidigungstechniken, die aus dem Krav Maga und den Filipino Fighting Arts stammen.

Kann das jeder machen?

Ja! Wir heißen Menschen jeden Alters (ab 16 Jahren), Geschlechts und Fitnessniveaus willkommen. Unabhängig von Deiner Vorerfahrung kannst Du bei uns lernen, wie Du Dich effektiv verteidigst.

Was ist uns wichtig?

Unser Fokus liegt nicht nur auf physischen Techniken, sondern auch auf dem richtigen Mindset. Wir legen Wert darauf, dass Du nicht nur körperlich, sondern auch mental darauf vorbereitet bist, Dich in gefährlichen Situationen zu behaupten.

Wie läuft so eine Stunde ab?

Natürlich starten wir mit einem Warm-up, dann werden Techniken erlernt, kombiniert oder variiert und zum Abschluss festigen wir die Techniken, schauen, ob sie unter Stress abrufbar sind und powern uns aus!

Mitzubringen: Große Flasche Wasser, bequeme Sportklamotten, keine Schuhe (Training barfuß auf Matten)

Z475

Termine:	Mi., 25.9. – Mi., 16.10.24, 19 – 20 Uhr
Ort:	Mabuhay Academy, Haarland 20
Dauer:	4 Termine
Gebühr:	€ 49,-; mind. 3/max. 14 Tn

Skyboxing – die totale Fitness

NEU

Ab 16 Jahren

Kerstin Gastorf

Was ist das?

Das Beste aus ursprünglichem Boxtraining mit Elementen, die Spaß, Bewegung und gute Laune in den Mittelpunkt stellen.

Kann ich das?

Klar, das kann jeder! „Safety first" – aber abgesehen davon geht es nicht um ganz genaue Techniken, sondern um den Spaß daran, Dich auszupowern und alle angestauten Emotionen einfach mal rauszulassen!

Bin ich fit genug?

Ja, denn die Kontrolle darüber, wie intensiv Du powerst, liegt zu jeder Zeit ganz bei Dir: Wir trainieren nach Zeiteinheiten und nicht mit Wiederholungen. Du wirst staunen, wie schnell Du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbesserst!

Wie läuft das ab?

Wir starten mit einem Warm-up, und dann geht's auch schon an die Boxhandsäcke! Mit festgelegten Schlägen und auch mal Tritten darfst Du richtig loslegen. Damit keinem die Puste ausgeht, wechseln sich Partner alle paar Minuten ab. Und zum Schluss kümmern wir uns noch um unsere Kraftausdauer, denn mit Kraft fällt jeder Alltag leichter!

Wir sind persönlich von Klaus Nonnemacher, dem Entwickler des Trainings, zertifizierte Trainer.

Mitzubringen: Große Flasche Wasser, bequeme Sportklamotten, keine Schuhe (Training barfuß auf Matten)

Z476

Termine:	Di., 17.9. – Di., 22.10.24, 9:30 – 10:30 Uhr
Ort:	Mabuhay Academy, Haarland 20
Dauer:	6 Termine
Gebühr:	€ 78,-; mind. 3/max. 14 Tn

KÖRPER UND STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

NEU

Annegret Prummer

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

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

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z480	Sa., 19.10.24, 10 – 12:30 Uhr, € 85,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z481	Sa., 25.1.25, 10 – 12:30 Uhr, € 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

Typgerechtes Schminken – gewusst wie

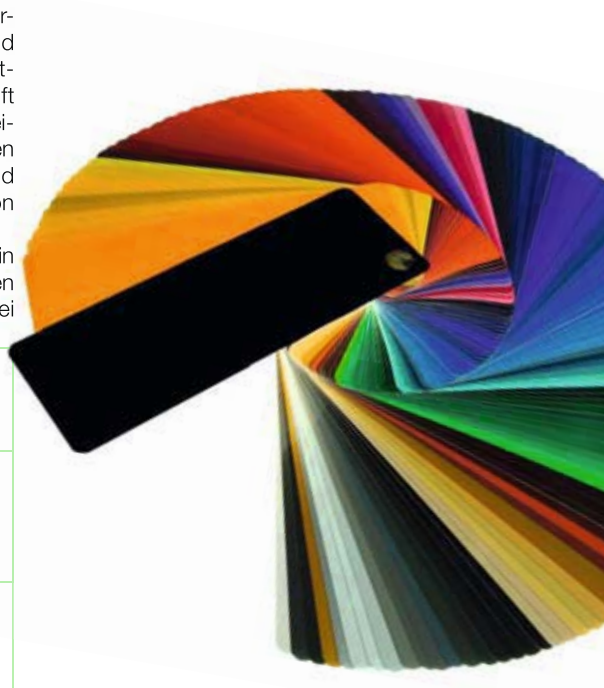
NEU

Annegret Prummer

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z482	Sa., 19.10.24, 13 – 15:30 Uhr, € 55,-; mind. 5/max. 10 Tn
Z483	Sa., 25.1.25, 13 – 15:30 Uhr, € 55,-; mind. 5/max. 10 Tn



Annegret Prummer

Seit 2001 bin ich als ganzheitliche Farb- und Stilberaterin, Image- und Businessberaterin und Einkaufsbegleiterin tätig.Jeder Mensch ist von Natur aus schön! Die zu Ihnen passenden Farben und der richtige Stil unterstützen Sie, Ihrer natürlichen Schönheit Ausdruck zu verleihen. Sie spiegeln Ihre Persönlichkeit wieder und schenken Ihnen ein sicheres und authentisches Auftreten. Ich freue mich darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten und zu beraten!

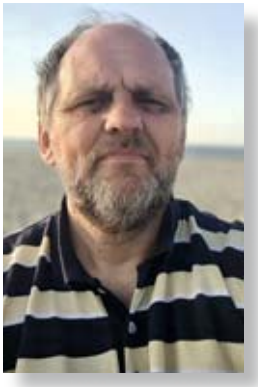
KULTUR

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.



Roland Brix
Ich bin 61 Jahre alt und seit über 35 Jahren mit Leidenschaft Bäcker. Seit 1994 bin ich Bäckermeister und seit 2005 Bäcker in der Hofpfisterei. 2015 habe ich mich als Bäckermeister mit eigener Abteilung selbständig gemacht. In meiner Freizeit betreue ich das Backmobil der Gemeinde Zolling am monatlichen Backtag in Zolling und Palzing. Ich bin seit einem Jahr Mitglied der Brotbackgruppe Zolling und freue mich darauf, meine Erfahrung und meine Leidenschaft für das Backen an alle begeisterten Hobby-Bäcker weiterzugeben. Egal, ob mit oder ohne Erfahrung im Brotbacken, Sie werden erstaunt sein, wie einfach und wohlschmeckend Ihr Brot aus dem Backmobil kommen wird!

Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

NEU

Charanjit Heer

Sie wollen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste etwas Besonderes auftischen? Aber es soll trotzdem unkompliziert gehen? Indisches Street- und Fingerfood ist ideal für ein kleines Buffet oder zum Verzehr am Arbeitsplatz. Die kleinen Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse, warm oder kalt, sind exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Haben Sie Lust, Onion Bhajia, Chicken Spieß, Pakora, Alloo Tikka und Mixed Vegetables und dazu einen leckeren Dip und Mango-Lassi auszuprobieren? Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Zutaten.
Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 20€ bereits enthalten.
Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Z490
Termin: Fr., 6.12.24, 17:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 16 Tn

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

Die asiatische Küche lädt mit vielfältigen Gewürzen, gesunden Kräutern und Kombination der verschiedenen Geschmacksrichtungen zu einem Wohlfühlerlebnis ein. Entdecken Sie die traditionelle vietnamesische Nudelsuppe Pho gà, eine von innen wärmende Hühnerbrühe mit Reisnudeln, Ingwer, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Koriander. Anschließend kochen wir gebratene Nudeln mit Garnelen und Gemüse oder als vegetarische Variante mit Tofu und Gemüse. Als Dessert gibt es frisches asiatisches Obst. Zum Essen werden grüner Tee, Jasmintee und Erfrischungsgetränke gereicht.
Die Materialkosten betragen 22 Euro pro Person und sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Mitzubringen: Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch

Z491
Termin: Fr., 15.11.24, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 12 Tn

Brot backen im Backmobil

NEU

Schulverband Zolling, Roland Brix

Der Duft von selbst gebackenem Holzofenbrot – ein einzigartiges Geschmackserlebnis! Gemeinsam backen wir Brot im Backmobil der Gemeinde. Wir stellen unsere Teiglinge mit Sauerteig und Aromastück selber her. Bevor wir loslegen schauen wir uns noch folgende Punkte an:

- Sauerteig – Sorten und Führung
- Mehlsorten – welches Mehl für welchen Zweck
- Unterschied - Hefe und Trockenhefe
- Brüh- und Quellstück – Temperatur und Dauer
- Gärzeiten – GU und GV
- Backprozess – Temperaturen und Backzeit
- Brotbeurteilung

Eigene Backkörbchen können mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer nimmt sein selbst gebackenes Brot zum Genießen mit nach Hause.
Während des Backvorgangs werden gerne noch weitere Themen aus dem Kreis der Teilnehmer besprochen und Fragen beantwortet.
In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 12 € enthalten.
Mitzubringen: Backkörbe, wenn vorhanden, Schürze, Geschirrtuch

Z493
Termine: Fr., 11.10.24, 18 – 20 Uhr
Sa., 12.10.24, 8 – 13 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 40,-; mind. 6/max. 16 Tn

KULTUR / LITERATUR

„Der traurige Lächler“, musikalisch begleitet von Irene Irchenhauser

NEU

Lesung von Reinhard Seibold:

„Emotionale Zeitreise“, damit ist das Erlebnis wohl am besten beschrieben, das mit Reinhard Seibold (Autor und Vorleser) und Irene Irchenhauser (Musik) geboten wird.
Seibold beschreibt in seinem neuen Roman „Der traurige Lächler“ die Situation um Freising in der Nachkriegszeit und während des Flughafenbaus, was schon damals – wie auch heute – die Gemüter bewegte. Seine Protagonisten sind von diesen Zeiten geprägt, als das Überleben und der Aufbau einer neuen Existenz im Mittelpunkt stand und das viel gepriesene Wirtschaftswunder einsetzte.

Auf der Bühne geht es dramatisch zu, lakonisch und unglaublich witzig. Zitierte Werbesprüche, Rollenspiele und prägende Musik aus den jeweiligen Zeiten vom Rock n´ Roll bis zum Schlager lassen die Geschichte wieder lebendig werden. Musik ist Emotion, Musik ist Erinnerung und die geht mit dem gefühlvollen Gesang von Irene Irchenhauser direkt unter die Haut.
Reinhard Seibold und Irene Irchenhauser haben sich beim gemeinsamen Kabarettspiel gefunden. Ihre kreative Partnerschaft entwickelt sich kontinuierlich bis hin zu den Vorstellungen der Bücher von Seibold. Diese Vorstellungen zeichnen sich durch ihre Lebendigkeit aus. Der Text wird regelrecht gespielt, die beiden werfen sich die Bälle zu, es werden regelrecht „Filme“ gezeigt, Seibold mimt z. B. den strengen Lehrer und Irene Irchenhauser springt in den Hula Hoop Reifen und legt eine Sporteinheit auf die Bühne. Das sind keine Lesungen im herkömmlichen Sinne, das sind Bühnenereignisse mit Ganzkörpereinsatz.
Kommentare aus dem Publikum:
„… unglaublich berührend“.
„ ganz wunderbar“!
„genau so war es!“
„eine wunderbare Zeit, die es leider nicht mehr gibt“.
„so witzig“.
Einlass: 19.00 Uhr
Anmeldung erforderlich.

Z500

Termin:	Fr., 15.11.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Ort:	Bürgerstube im Bürgerhaus Zolling
Gebühr:	€ 10,-; mind. 15/max. 80 Tn

MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung
Fragen rund um den Instrumentalunterricht beantworten wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch. Sie wollen einen ersten Kontakt mit dem Instrumentallehrer? Die vhs leitet Ihre Anfrage an den Lehrer weiter, der dann mit Ihnen Kontakt aufnimmt und alles in Ruhe bespricht.

Schnupperstunde
In der Regel besteht die Möglichkeit, dass für Sie bzw. Ihr Kind eine kostenlose, unverbindliche Stunde vereinbart werden kann.

Ratenzahlung
Bei den Instrumentalkursen wird die Gebühr in 2 Raten eingezogen. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Vermerk auf der Anmeldung an, wenn Sie diese Option nicht wünschen.

Halbjahreskurse
Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 20 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine. Die Kurse werden durchgehend durchgeführt.

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse
Die Anmeldung für die Instrumentalkurse zum Herbst-/ Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahr-/ Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.
Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahr-/ Sommersemesters erforderlich.

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
Blockflöte	19 €	28 €	16 €
Gitarre	20 €	bei Bedarf	-
Geige	23 €	34 €	19,50 €
Klavier	23 €	34 €	-

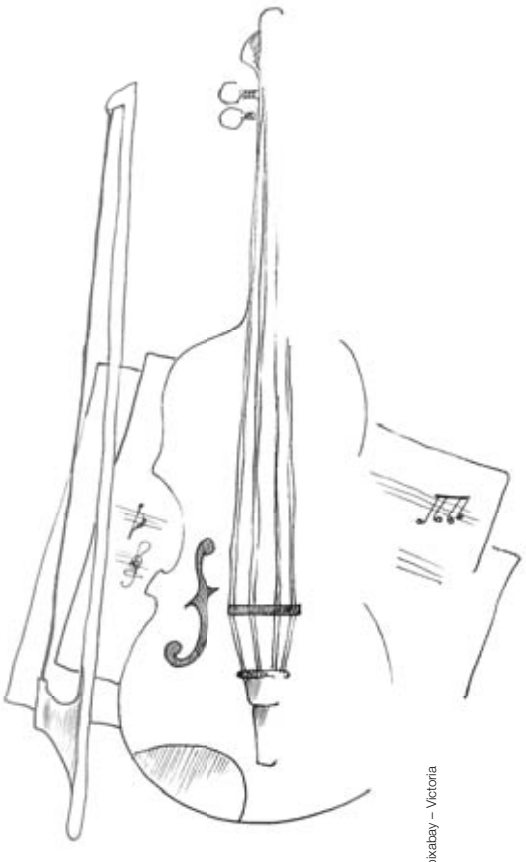


Foto: pixabay – Victoria

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., 23.9. – Mo., 17.2.25, 13 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 18 Termine

Halbjahreskurs,
Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene
Andreas Mayr

Z554
Termine: Di., 24.9. – Di., 11.2.25, 9 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 18 Termine

Halbjahreskurs,
Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Zolling

für Kinder ab 6 Jahren
Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird. Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel.
Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.
Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.

Z560
Termine: Mi., 11.9. – Mi., 19.2.25, 13:30 – 16 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 16 Termine, nicht am 2.10., 16.10., 18.12., 8.1., 12.2.

Halbjahreskurs,
Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Attenkirchen

Kristina Hölzl

Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich. Zum Jahresbeginn 2025 wechselt der Unterricht auf Dienstag.

Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG
Z561	Do., 12.9. – Do., 12.12.24, 17:45 – 19:15 Uhr 11 Termine, nicht am 17.10., 19.12.
Z562	Di., 14.1. – Di., 25.2.25, 17:45 – 19:15 Uhr 6 Termine, nicht am 11.2.

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., 19.9. – Do., 27.2.25, 14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1 / DG
Dauer: 19 Termine

Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling
Annette Schlegel

Dieser Schnupper-Unterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen. Für eine 2er-Gruppe beträgt die Unterrichtszeit 30 Minuten und für eine Gruppe von 3–4 Teilnehmern 45 Minuten.

Z570S
Termine: Do., 26.9. – Do., 17.10.24, 14 – 14:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 54,-; mind. 2/max. 4 Tn

„Die Chorifeen" – der Pop/Gospel – Chor der vhs

Kristina Hölzl

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund – besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter.
Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen.
Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant.
Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen um die Chorifeen zu ergänzen.
Hinweis: Zum Jahresbeginn 2025 wechselt die Chorprobe auf Dienstag.

Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG
Z590	Do., 12.9. – Do., 12.12.24, 19:30 – 21 Uhr 11 Termine, nicht am 17.10., 19.12. € 71,50; mind. 15/max. 24 Tn
Z591	Di., 14.1. – Di., 25.2.25, 19:30 – 21 Uhr 6 Termine, nicht am 11.2. € 39,-; mind. 15/max. 24 Tn

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

Kim Ludwig-Petsch
Wissenschaft be-greifen und erleben
Kim Ludwig-Petsch ist Physiker und Physiklehrer. Er arbeitet seit über 15 Jahren in Museen und Science Centern. Mit experimentierbar tritt er als Science-Entertainer und -Kommunikator auf und möchte so seine Begeisterung für Naturwissenschaft und Technik mit seinem Publikum teilen. In Freising engagiert er sich seit 2023 als Netzwerkkoordinator für die MINT-Region und baut als Co-Gründer der gemeinnützigen Curiocity gGmbH ein außerschulisches Angebot für MINT-Förderung auf.

BEWEGUNG

Kindertanz in Zolling pausiert dieses Semester

Voraussichtlicher Restart im März 2025

Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren

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 bewältigen 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, Gymnastikraum
Z624	Di., 8.10. – Di., 19.11.24, 15 – 16 Uhr 6 Termine € 42,-; mind. 5/max. 8 Tn
Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren	
Z625	Di., 8.10. – Di., 19.11.24, 16 – 17 Uhr 6 Termine € 42,-; mind. 5/max. 8 Tn

Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das Jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.
Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.
Mitzubringen: Matte, Kuscheldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z626	Mo., 7.10. – Mo., 2.12.24, 18 – 19 Uhr 8 Termine € 52,-; mind. 4/max. 7 Tn
Z627	Mo., 20.1. – Mo., 24.2.25, 18 – 19 Uhr 6 Termine € 39,-; mind. 4/max. 7 Tn

FRÜHES FORSCHEN/ TECHNIK

Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken

NEU

Annika Strömmer

Willkommen in der Experimentierwerkstatt! In diesen spannenden Kursen können junge Entdeckerinnen und Entdecker ihrer Fantasie freien Lauf lassen und durch Experimentieren, Tüfteln und Tinkern in die Welt der Wissenschaft, Technik, Ingenieurwesen und Robotik eintauchen. Wir bauen und programmieren Roboter, experimentieren mit elektrischen Schaltungen, löten und forschen – hier ist für jeden etwas dabei!

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Für Kinder zwischen 8 – 10 Jahren	
Z630	Di., 5.11.24, 14:30 – 16 Uhr € 25,-; mind. 8/max. 16 Tn
Für Kinder zwischen 11 – 14 Jahren	
Z631	Di., 5.11.24, 16:15 – 17:45 Uhr € 25,-; mind. 8/max. 16 Tn
Für Kinder mit Eltern ab 8 – 12 Jahren	
Z632	Sa., 8.2.25, 14:30 – 16 Uhr € 40,-; mind. 10/max. 24 Tn
Für Jugendliche ab 13 Jahren	
Z633	Sa., 8.2.25, 16:15 – 17:45 Uhr € 25,-; mind. 10/max. 24 Tn

Foto: curioCity gGmbH

VHS IN EIGENER SACHE – **FÖRDERUNG DER ERWACHSENENBILDUNG**

Art 1 EbFöG: Begriff und Aufgaben der Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens.

- Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen.
- Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftlich, politische und berufliche Bereiche.
- Sie
  - ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten,
  - fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit,
  - führt zum Abbau von Vorurteilen und
  - befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns.
- Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.

Eine Einrichtung der Erwachsenenbildung ist dann förderungsfähig, wenn sie planmäßig und beständig pädagogische Arbeit leistet und jedermann offen steht.

Veranstaltungen der Erwachsenenbildung sind öffentlich so anzukündigen, dass aus Überschrift und ergänzender Bemerkung die pädagogische Zielsetzung eindeutig zu erkennen ist.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN MIT KUNDENINFORMATIONEN FÜR VERTRÄGE ÜBER DIE TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN DER VHS MOOSBURG E.V.

1. Geltungsbereich

1.1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Moosburg e.V. (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programmen) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.

1.2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Kunden.

2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen erfolgt der Vertragsschluss zwischen der vhs und dem Kunden nach folgender Maßgabe:

2.1. Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen lediglich als Einladung zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.

2.2. Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.

2.3. Der Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Mit Eingang der Anmeldung ist der Kunde verbindlich angemeldet. Eine separate Bestätigung durch die vhs erfolgt nicht. Sollte eine Veranstaltung, zu der sich der Kunde angemeldet hat, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, wird er benachrichtigt. Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB in Textform (z. B. E-Mail oder Brief) zugeschickt.

2.4. Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.

2.5. Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.

2.6. Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

3. Zahlungsbedingungen

3.1. Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei der angegebenen Teilnahmegebühr um einen Gesamtpreis (inklusive etwaiger Steuern) für die Kursteilnahme.

3.2. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht in der Teilnahmegebühr inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.

3.3. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.

3.4. Die Teilnahmegebühr wird sofort zur Zahlung fällig.

3.5. Zahlt der Kunde die fällige Teilnahmegebühr nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% der Teilnahmegebühr, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten nicht entstanden sind oder wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

4.1. Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs in Textform möglich.

4.2. Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haften er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für den Teilnahmepreis und für die der vhs durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.

5. Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl

5.1. Die Mindestteilnehmerzahl ergibt sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs.

5.2. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.

5.3. Die vhs wird dem Kunden die Erklärung nach Ziffer 5.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilnehmerzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.

5.4. Macht die vhs von ihrem Rücktrittsrecht nach Ziffer 5.2 Gebrauch, so kann der Kunde die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

5.5. Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 5.4 unverzüglich nach Zugang der Erklärung der vhs dieser gegenüber geltend zu machen.

5.6. Macht der Kunde nicht von seinem Recht nach Ziffer 5.4 Gebrauch oder kann die vhs seinem Verlangen nicht nachkommen, so wird die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückerstatten.

6. Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

6.1. Der Kunde kann seine Teilnahme jederzeit stornieren.
Storniert der Kunde seine Teilnahme, so berechnet der Veranstalter eine Stornogebühr. Die Höhe der Stornogebühr beträgt:
- Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 6,00 € Bearbeitungsgebühr
- Von 10 bis 3 Tagen vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Teilnahmegebühr
- Von 3 Tagen bis Veranstaltungsbeginn: 100 % der Teilnahmegebühr

Maßgeblich ist jeweils der Eingang der Stornierung zu unseren Geschäftszeiten: www.vhs-moosburg.de

Bitte beachten: Bei Konzerten sind keine Stornierungen möglich.

Regelungen zur Kursstornierung während laufender Kurse
- Ein Kurs ist nur komplett zu buchen, nicht tageweise/anteilsmäßig
- Bei Krankheit: Attest als Nachweis, Erstattung der Kursgebühr ist nicht möglich, Kursgebühr wird als Guthaben gutgeschrieben
- Schnuppern ist mit Anmeldung am ersten Tag möglich. Wird der Kurs dann voll besucht, ist die volle Kursgebühr zu zahlen.
- Verspäteter Einstieg in einem laufenden Kurs: Die Kursgebühr wird anteilig berechnet (Voraussetzung: es gibt noch freie Plätze)
- Eine Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Fachbereich Heilpraktikerschule:
Nach der schriftlichen Anmeldung zur Ausbildung Heilpraktiker/in ist eine Stornierung in Schriftform möglich. Nach dem Monat des Rücktritts werden 2 Monatsraten fällig (Berechnungsgrundlage ist der jeweilige Ratenzahlungsplan eines Ausbildungskurses).

Bei den **Integrationskursen** gelten gesonderte Regelungen.

6.2. Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund vorliegt und die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

6.3. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

6.4. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung in ein Online-Seminar oder in eine hybride Veranstaltung im Sinne von Ziffer 7 zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund besteht. Der Kunde ist in diesem Fall berechtigt vom Vertrag zurückzutreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung zu verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

6.5. Die Rechte nach Ziffer 6.3 und 6.4 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen. Macht der Kunde von seinem Rücktrittsrecht nach Ziffer 6.3 und Ziffer 6.4 Gebrauch, hat die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückzuerstatten.

6.6. Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Erstattung einer ggf. bereits gezahlten Teilnahmegebühr abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen. Dieser wird den Kunden, die von der Absage betroffen sind, unverzüglich angeboten. Hierdurch entsteht keine Verpflichtung der betroffenen Kunden, diesen Ersatztermin anzunehmen und die Teilnahmegebühr hierfür zu entrichten.

7. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

7.1. Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.

7.2. Die nach Ziff. 7.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

7.3. Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

7.4. Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der vhs liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der vhs nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von der vhs erbrachten Leistungen.

8. Bereitstellung digitaler Inhalte

8.1 Sofern die vhs dem Kunden im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen - einschließlich Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen – digitale Inhalte im Sinne von § 327 Abs. 2 BGB (insbesondere E-Books und andere Textdateien sowie Audio- und Videodateien) zur Verfügung bereitstellt, schuldet die vhs die Bereitstellung im Zeitpunkt des Veranstaltungsbeginns, sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt.

8.2 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, ist die Bereitstellung digitaler Inhalte durch die vhs mit Zahlung der Teilnahmegebühr im Sinne von Ziffer 3 abgegolten.

9. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung können zusätzliche Kosten anfallen, die dem Kunden mitgeteilt werden, bevor dieser den Kurs bucht.

10. Nutzungsrechte

10.1. Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen und gegebenenfalls von der vhs bereitgestellten digitalen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

10.2. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte an den Materialien, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen und digitale Inhalte, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen bzw. bereitgestellt werden.

10.3. Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen und bereitgestellter digitaler Inhalte lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus mittels technischer Hilfsmittel aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

11. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

11.1. Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt

- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
- bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
- aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,
- aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

11.2. Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 11.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

11.3. Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.

11.4. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

12. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

12.1. Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

12.2. Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

Stand: 19. Juni 2024
Der Vorstand der vhs Moosburg e.V.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG DER VOLKSHOCHSCHULE MOOSBURG

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Volkshochschule Moosburg e.V., 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 La stschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.
Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@vhs-moosburg.de

Moosburg, 12. Juni 2018

DIE LERNZIELE UNSERER KURSE ORIENTIEREN SICH AN DEN „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 angemessen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.

- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz ist die Beherrschung und Anwendung von Wissen und Methoden, um die natürliche Welt zu erklären. Sie umfasst das Verstehen von durch menschliche Tätigkeiten ausgelösten Veränderungen und das Verantwortungsbewusstsein als Bürger.

- **Computerkompetenz** umfasst die sichere und kritische Anwendung der Technologien der Informationsgesellschaft (TIG) und daher die Beherrschung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT).

- **Lernkompetenz** – „Lernen lernen“ – ist die Fähigkeit zu lernen und das eigene Lernen sowohl alleine als auch in der Gruppe nach seinen eigenen Ansprüchen zu organisieren und sich dabei der Methoden und Möglichkeiten bewusst zu sein.

- **Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz (einschließlich Gesundheitskompetenz).** Soziale Kompetenz umfasst persönliche, zwischenmenschliche und interkulturelle Kompetenzen und betrifft alle Formen von Verhalten, die es Einzelpersonen ermöglichen, in effizienter und konstruktiver Weise am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Sie steht im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen. Das Verständnis für Verhaltensweisen und Umgangsformen in verschiedenen Umfeldern, in denen sich die Persönlichkeit entwickelt, ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Bürgerkompetenz, die auf der Kenntnis der sozialen und politischen Konzepte und Strukturen (Demokratie, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Staatsbürgerschaft und Bürgerrechte) beruht, rüstet den Einzelnen für eine aktive und demokratische Beteiligung am staatsbürgerlichen Leben.

- **Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz** ist die Fähigkeit, Ideen in Taten umzusetzen. Dies erfordert Kreativität, Innovation und Risikobereitschaft sowie die Fähigkeit, Projekte zu organisieren und durchzuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Einzelne ist sich seines Arbeitsumfelds bewusst und ist in der Lage, Chancen zu ergreifen. Unternehmerische Kompetenz ist die Grundlage für die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse, die diejenigen benötigen, die eine gesellschaftliche oder gewerbliche Tätigkeit begründen oder dazu beitragen. Dazu sollte ein Bewusstsein für ethische Werte und die Förderung einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung gehören.

- **Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit** beinhalten die Anerkennung der Bedeutung des künstlerischen Ausdrucks von Ideen, Erfahrungen und Gefühlen durch verschiedene Medien (Musik, darstellende Künste, Literatur und visuelle Künste).

Diese Schlüsselkompetenzen sind unabhängig voneinander, jedoch fördern sie alle kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiven Umgang mit Gefühlen.

1) siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebensbegleitendes Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien:
wie z. B. Moosburger Zeitung und Freisinger Tagblatt.
Sie finden aktuelle Hinweise auf bisweilen notwendige Veränderungen von Veranstaltungen der Volkshochschule Moosburg in der Moosburger Zeitung und auf www.vhs-moosburg.de

Wie können Sie sich bei der vhs Moosburg anmelden?

- durch Einschicken oder Abgeben der beiliegenden Anmeldekarte
- durch **persönliche Anmeldung**
- durch **telefonische Anmeldung (08761/72250)**
- durch **E-Mail: buero@vhs-moosburg.de**
- durch **Internet: www.vhs-moosburg.de**
- durch **Weitermeldeliste**

Wie sind die Gebühren zu bezahlen?

Am besten erteilen Sie uns auf Ihrer Anmeldung eine einmalige **Abbuchungsermächtigung.**
Wir buchen in der Regel zum Veranstaltungsbeginn ab, (bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin). (Beachten Sie hierzu die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule“).
Wenn Sie **überweisen,** so tun Sie dies 1 Woche vor Kursbeginn, bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namens.
Bankverbindung:
Sparkasse Freising Moosburg,
IBAN: DE42 7005 1003 0000 0072 50,
BIC: BYLADEM1FSI

Wann und wie bekommen Sie Ermäßigung?

10% Ermäßigung:
Zivildienstleistende, Wehrpflichtige, Schwerbehinderte (ab 50% Erwerbsminderung), Rentner/In (ausgenommen spezielle Seniorenkurse), Studenten/In, Schüler/In (ausgenommen spezielle Schüler-/Kinderkurse), Kursleiter/In, Empfänger von Arbeitslosenunterstützung/Sozialhilfe

20% Ermäßigung (begrenzt auf berufliche Weiterbildung):
Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, Empfänger von Sozialhilfe (die aktuelle Bescheinigung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden; diese darf nicht älter als 4 Wochen sein). Bei Vorträgen kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Bitte beachten: Nicht alle Kurse sind ermäßigbar.

vhs Moosburg

Gesellschaft

September 2024

Mittwoch, 18.09.24
1001A 19:00 Demokratie im Gespräch: Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Donnerstag, 26.09.24
1200 18:30 Buchvorstellung: 50 Jahre Perspektiven bieten - Geschichte der vhs Moosburg

Oktober 2024

Dienstag, 01.10.24
1000 19:00 Studium Generale

Dienstag, 08.10.24
1301 19:30 Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung / Vorsorgevollmacht

Mittwoch, 16.10.24
1001B 19:00 Demokratie im Gespräch: Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mittwoch, 23.10.24
1102 19:00 Vortrag: Solarstrom erzeugen, speichern und selbst nutzen

November 2024

Samstag, 09.11.24
1400 10:00 Workshop: Die sieben Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses
1502 12:00 Kirchenführung St. Martin, Landshut

Sonntag, 10.11.24
1401 10:00 Workshop: Eine freie Rede - privat und beruflich - souverän und locker halten

Dienstag, 12.11.24
1302 19:30 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 13.11.24
1001C 19:00 Demokratie im Gespräch: Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

Samstag, 16.11.24
1101A 09:00 Vortragsreihe: Passt eine Wärmepumpe zu meinem Haus? Teil 1

Sonntag, 17.11.24
1402 10:00 Workshop für Eltern und andere Führungskräfte
1503 16:00 Führung durch das Heimatmuseum in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Samstag, 23.11.24
1504 14:00 Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum im Haus der Heimat
1505 14:00 Führung durch das Haus der Heimat

Dienstag, 26.11.24
1303 19:30 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Samstag, 30.11.24
1101B 09:00 Vortragsreihe: Passt eine Wärmepumpe zu meinem Haus? Teil 2
1506 14:00 Stalag VII A - Führung

Februar 2025

Dienstag, 04.02.25
1201 19:00 Vertiefungsseminar: Ägypten revisited

Freitag, 14.02.25
1304 19:00 Online: ETFs (Exchange Traded Funds) Einführung

Freitag, 21.02.25
1305 19:00 Online: ETFs (Exchange Traded Funds) Vertiefung

Beruf und IT

2000 n. Vereinb. Bewerbungstraining - Wege zur perfekten Bewerbung
2001 n. Vereinb. Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

September 2024

Freitag, 27.09.24
2204 18:00 Microsoft 365 - Eine Einführung

Oktober 2024

Donnerstag, 10.10.24
2005 19:00 Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel

Samstag, 12.10.24
2200 09:00 WORD Grundlagen für Anfänger

Samstag, 19.10.24
2600 09:00 Lernwerkstatt Elterngespräch: Leichter lernen: Wie wir unsere Kinder beim Lernen unterstützen können NEU

Samstag, 19.10.24
2300 10:00 Smartphone - Alles klar?! Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.

Sonntag, 20.10.24
2303 14:30 Smartphones sicher beherrschen

Montag, 21.10.24
2004 19:00 Vortrag: Schneller lesen NEU

Mittwoch, 23.10.24
2252 17:30 Canva Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität NEU

November 2024

Dienstag, 05.11.24
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)
2126 18:30 Personalwirtschaft
2120 18:30 Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR)
2121 18:30 Kosten- und Leistungsrechnung
2122 18:30 Finanzwirtschaft
2123 18:30 Bilanzierung
2124 18:30 Controlling
2125 18:30 Betriebliche Steuerpraxis
2002 18:30 Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz NEU

Donnerstag, 07.11.24
2011 18:00 Die Bausteine zur eigenen persönlichen Entfaltung NEU

Freitag, 08.11.24
2400 18:30 Von der Idee zum PC - Notebooks & PCs aufrüsten oder selbst bauen leicht gemacht

Samstag, 09.11.24
2500 09:00 Texte schreiben mit ChatGPT Leichter Einstieg für Unternehmerinnen und Unternehmer NEU

Sonntag, 10.11.24
2305 14:30 Die Welt der Apps - holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

Freitag, 15.11.24
2012 17:00 Über sich hinaus wachsen - den eigenen Entwicklungsprozess gestalten NEU

Samstag, 16.11.24
2201 09:00 EXCEL Grundlagen für Anfänger
2256 10:00 Filmen und Filmbearbeitung mit dem Smartphone NEU

Dienstag, 19.11.24
2113 18:30 Lohn und Gehalt (3) DATEV

Samstag, 23.11.24
2203 09:00 EXCEL für Fortgeschrittene
2301 10:00 Smartphone - Alles klar? Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.
2251 14:00 Gimp - professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Sonntag, 24.11.24
2253 14:30 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Sonntag, 24.11.24
2502 18:00 Künstliche Intelligenz für alle: Eine Einführung in die KI NEU

Mittwoch, 27.11.24
2003 18:00 Inneres Zeitmanagement NEU

Mittwoch, 27.11.24
2504 19:00 Eltern im digitalen Zeitalter NEU

Samstag, 30.11.24
2250 09:30 Audio-Bearbeitung mit Audacity

Januar 2025

Samstag, 18.01.25
2501 09:00 Texte schreiben mit ChatGPT Leichter Einstieg für Unternehmerinnen und Unternehmer NEU
2007 10:00 Digitale Rhetorik NEU

Donnerstag, 23.01.25
2550 19:00 Vortrag: Mit Programm-Management die Transformation erfolgreich steuern NEU

Freitag, 24.01.25
2503 18:00 Künstliche Intelligenz für alle: Eine Einführung in die KI NEU

Samstag, 25.01.25
2302 10:00 Smartphone - Alles klar?! Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.
2254 14:30 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Sonntag, 26.01.25
2307 14:30 Tablet statt PC oder Laptop?

Mittwoch, 29.01.25
2010 17:00 Mentale Stärke im Beruf und im Privatleben - Denken wie die Profis NEU
2255 18:00 Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Februar 2025

Samstag, 01.02.25
2306 14:30 Apple IOS versus Windows - und die Apple Welt verstehen lernen

Sonntag, 02.02.25
2505 10:00 Social-Media-Marketing Crashkurs NEU

Samstag, 08.02.25
2006 10:00 Präsentationstraining NEU

Samstag, 22.02.25
2304 10:30 Smartphones sicher beherrschen

Sprachen

September 2024

Montag, 16.09.24
3511 19:00 Recapitulación de gramática, lecturas y conversación (B1)

Donnerstag, 19.09.24
3303 09:00 Italienisch für Weiterlernende und Wiedereinsteigende mit einfachen Vorkenntnissen (A1 ab Lektion 8)
3302 10:30 Italienisch für Anfänger:innen, A1 ab Lektion 6 mit einfachen Vorkenntnissen

Montag, 23.09.24
3305 08:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion 1 + leichte Lektüre für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
3306 09:00 Allegro nuovo A2, ab Lektion 4/5 + leichte Lektüre für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen
3311 10:00 Un corso per rinfrescare l'italiano Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau
330 11:15 Allegro nuovo A1, ab Lektion 4/5 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen
3312 12:00 Un corso per rinfrescare l'italiano Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau
3300 16:30 Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 + Wiederholung + leichte Lektüre für Anfänger:innen mit wenigen Vorkenntnissen
3309 17:30 Allegro Nuovo A1, ab Lektion 1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse NEU
3310 18:30 Nuovo magari B2, ab Lektion 4/5 + Lektüre für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau
3308 19:30 Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1 + Wiederholung + Lektüre für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Donnerstag, 26.09.24
310 18:00 Einstufungsberatung für Englischkurse

Freitag, 27.09.24
3304 14:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 1für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse NEU
3301 15:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 7 + leichte Lektüre Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen
3313 16:00 Un corso per rinfrescare l'italiano Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau
3314 17:00 Un corso per rinfrescare l'italiano Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau
3100 17:00 Einstufungsberatung für Englischkurse

Oktober 2024

Dienstag, 01.10.24
3205 10:30 On s'intéresse à tout en français! Vous aussi? für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau
3202 19:00 Französisch auf Niveaustufe A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Samstag, 05.10.24
3642 19:00 Türkisch für Fortgeschrittene (A2)

Montag, 07.10.24
3201 08:00 Französisch On y va! Band A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
3109 09:00 Great B1 (2nd Edition)
3104 18:00 English Network Now A2.2 für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
3204 19:00 Französisch Auffrischung und Konversation für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Dienstag, 08.10.24
3102 09:00 Let`s Enjoy English A1.2 Englisch für den Alltag
3101 18:00 Key A.1 ab Unit 7 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
3507 18:30 Conversación, lecturas y repaso de gramática für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)
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

Mittwoch, 09.10.24
3103 18:30 Hooray for holidays - Englisch für den Urlaub für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen NEU

Donnerstag, 10.10.24
3116 09:00 In Conversation I (B1/B2) A mix of interesting topics to talk about
3120 09:00 Good morning - 9 o'clock talk (B2/C1) Conversation course for advanced learners
3111 10:30 Englisch mit Zeit und Muße für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen auf B1-Niveau
3122 19:00 Let's keep talking! A conversation course at fluency level

3512 19:30 Aula internacional Plus 5 (B2.2), ab Lektion 1 + Conversación, lecturas y repaso de las estructuras gramaticales für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B2)

Mittwoch, 16.10.24
3119 18:30 New focus on using English (B2) am Abend für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Donnerstag, 24.10.24
3640 19:30 Türkisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

November 2024

Samstag, 09.11.24
3701 14:00 Fremdsprachen leichter lernen - ein Traum? Workshop

Deutsch & Integration

September 2024

Freitag, 20.09.24
301G77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 7) Kurs Nr. 77 - am Vormittag

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

Freitag, 27.09.24
304E81 08:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 2) Kurs Nr. 81 - am Vormittag

Freitag, 27.09.24
304G76 08:30 Integrationskurs (Orientierungskurs) Kurs Nr. 76 - am Vormittag

Oktober 2024

Samstag, 05.10.24
304H76 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 Kurs Nr. 76 - Prüfung

Montag, 07.10.24
304E80 13:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 2) Kurs Nr. 80 - am Nachmittag

Freitag, 11.10.24
3061 18:30 Deutsch als Zweitsprache - C1 Teil 1 - am Abend

Montag, 14.10.24
305K22 08:30 Berufssprachkurs - Ziel B2 DeuFöV - Basismodul 500 UE

Montag, 21.10.24
301H77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 8) Kurs Nr. 77 - am Vormittag

Montag, 21.10.24
304I74 18:00 Test Leben in Deutschland Kurs Nr. 74 - Abendkurs

November 2024

Mittwoch, 6.11.24
3071 14:00 Einbürgerungstest

Donnerstag, 7.11.24
3010 15:00 Deutschkurs ganz praktisch

Samstag, 9.11.24
305P21 08:30 telc Prüfung Deutsch-Test für den Beruf - B2

Montag, 11.11.24
304D83 08:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 1) Kurs Nr. 83 - am Vormittag
304F81 08:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 3) Kurs Nr. 81 - am Vormittag
304I76 09:00 Test Leben in Deutschland Kurs Nr. 76 - Vormittagskurs

Montag, 18.11.24
304A84 13:30 Integrationskurs (Basismodul 1) Kurs Nr. 84 - am Nachmittag

Dienstag, 19.11.24
304C82 18:00 Integrationskurs (Basismodul 3) Kurs Nr. 82 - am Abend

Montag, 25.11.24
301I77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Kursabschnitt 9) Kurs Nr. 77 - am Vormittag

Dienstag, 26.11.24
304F80 13:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 3) Kurs Nr. 80 - am Nachmittag

Mittwoch, 27.11.24
304A85 18:00 Integrationskurs (Basismodul 1) Kurs Nr. 85 - am Abend

Freitag, 29.11.24
304A85 18:00 Integrationskurs (Aufbaumodul 2) Kurs Nr. 79 - am Abend

Dezember 2024

Freitag, 6.12.24
304H1 09:00 Prüfungsvorbereitung telc Deutsch A2-B1

Samstag, 14.12.24
304H81 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 Kurs Nr. 81 - Prüfung

Montag, 16.12.24
304G81 08:30 Integrationskurs (Orientierungskurs) Kurs Nr. 81 - am Vormittag
E04E83 08:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 2) Kurs Nr. 83 - am Vormittag

Januar 2025

Dienstag, 7.01.25
301K77 08:30 Integrationskurs Alphabetisierung (Orientierungskurs) Kurs Nr. 71 - am Vormittag

Freitag, 10.01.25
3062 18:30 Deutsch als Zweitsprache - C1 Teil 2 - am Abend

Mittwoch, 15.01.25
304B84 13:30 Integrationskurs (Basismodul 2) Kurs Nr. 84 - am Nachmittag

Samstag, 18.01.25
304H77 08:00 `Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 Kurs Nr. 77 - Prüfung

Samstag, 25.01.25
304H 08:00 Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1

Montag, 27.01.25
304G80 13:30 Integrationskurs (Orientierungskurs) Kurs Nr. 80 - am Nachmittag

Donnerstag, 30.01.25
304D82 18:00 Integrationskurs (Aufbaumodul 1) Kurs Nr. 82 - am Abend

Februar 2025

Samstag, 01.02.25
304H80 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 Kurs Nr. 80 - Prüfung
304B85 18:00 Integrationskurs (Basismodul 2) Kurs Nr. 85 - am Abend

Dienstag, 04.02.25
304I77 09:00 Test Leben in Deutschland Kurs Nr. 77
304I81 14:00 Test Leben in Deutschland Kurs Nr. 81 - Nachmittagskurs

Mittwoch, 05.02.25
304F83 08:30 Integrationskurs (Aufbaumodul 3) Kurs Nr. 83 - am Vormittag
3072 14:00 Einbürgerungstest

Dienstag, 11.02.25
304F79 18:00 Integrationskurs (Aufbaumodul 3) Kurs Nr. 79 - am Abend

Donnerstag, 27.02.25
304C84 13:30 Integrationskurs (Basismodul 3) Kurs Nr. 84 - am Nachmittag

Gesundheit

September 2024

Mittwoch, 11.09.24
4403 10:00 Zumba® - GOLD: Sanfte Bewegungen mit großem Spaßfaktor
4031 19:15 Faszien-Yoga: Faszientraining plus Yoga

Donnerstag, 12.09.24
4400 19:00 Zumba® - am Donnerstag-abend

Freitag, 13.09.24
4401 10:00 Zumba® - am Freitagmorgen
4402 19:00 Zumba® - am Freitagabend

Montag, 16.09.24
4305 09:00 Gesunder Rücken - Wirbel-säulengymnastik
4306 10:15 Gesunder Rücken - Wirbel-säulengymnastik
4340 19:00 Full Body Workout: Intervall-Zirkeltraining für Alle

Dienstag, 17.09.24
4334 08:30 Wake-up - Step für Fortgeschrittene
4312 09:00 Gesundheitsgymnastik für Senioren - locker vom Hocker
4325 09:20 Pilates & Co. mit Stretching, Rücken- und Beckenboden-gymnastik
4313 10:15 Yin-Yoga auf und mit dem Stuhl
4300 18:15 Rücken & Gelenke in Balance: Kurs für mehr Beweglichkeit
4032 19:30 Vit-Yoga: Sonnengruß trifft Ganzkörpertraining

Freitag, 20.09.24
4301 08:30 Rücken & Gelenke in Balance: Kurs für mehr Beweglichkeit
4302 09:45 Rücken & Gelenke in Balance: Kurs für mehr Beweglichkeit
4350A 18:30 Fit ins Wochenende Fitness plus Stretching NEU

Montag, 23.09.24
4421 17:45 Ballett für Erwachsene und Jugendliche - Fortgeschrittene

Dienstag, 24.09.24
4337A 19:15 Bauch-Beine-Po Party - für jedes Fitnesslevel

Mittwoch, 25.09.24
4420 18:00 Ballett für Erwachsene und Jugendliche - Anfänger:innen

Donnerstag, 26.09.24
4332 17:45 Barre Workout: Tanz, Kraft, Balance und Eleganz vereint
4333 19:00 Barre Workout: Tanz, Kraft, Balance und Eleganz vereint

Samstag, 28.09.24
4008 14:00 Der Flirt mit dem Jetzt Ein etwas anderer Meditations-Workshop NEU

Montag, 30.09.24
4030 10:00 Entspannung und sanfte Bewegung in der Schwanger-schaft mit Übungen aus dem Yoga
4030A 18:30 Entspannung und sanfte Bewegung in der Schwanger-schaft mit Übungen aus dem Yoga
4012 19:00 Online-Vortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag
4011 19:30 Selbstliebe - eine wundervolle Reise zum eigenen ICH

Oktober 2024

Dienstag, 01.10.24
4024 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien
4055 18:30 Kranich-Qigong - Auf den Schwingen des Kranichs NEU

Mittwoch, 02.10.24
4025 16:30 Hatha-Yoga
4026 18:00 Hatha-Yoga
4027 19:45 Hatha-Yoga
4338A 19:45 Bauch-Beine-Po Party - für jedes Fitnesslevel

Freitag, 04.10.24
4056 18:00 Kranich-Qigong - Auf den Schwingen des Kranichs NEU

Montag, 07.10.24
4405 19:00 Orientalischer Tanz - Mittel-stufe

Dienstag, 08.10.24
4321 17:00 Pilates
4053 18:00 Qigong - die 8 Brokate
4322 18:00 Pilates
4307 19:30 Rückenfit - Rückenkräftigung

Mittwoch, 09.10.24
4054 18:00 Qigong Shibashi

Donnerstag, 10.10.24
4320 09:15 Pilates
4323 10:30 Pilates & Faszien

Freitag, 11.10.24
4505 17:30 Superfood - bayerische Kraft-pakete

Samstag, 12.10.24
4007 14:00 Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben Schenke dir eine kleine Aus-zeit und erneuere deine Ver-bundenheit mit der Natur

Sonntag, 13.10.24
4000 19:00 Autogenes Training Für mehr Ruhe und Gelassenheit

Montag, 14.10.24
4009 17:00 Dynamische Herz-meditation mit Klang-entspannung NEU
4010 19:00 Chanten - Wohltuendes Singen in Gemeinschaft

Mittwoch, 16.10.24
4315 09:30 Beweglich und möglichst schmerzfrei bis ins hohe Alter- mit der Liebscher und Bracht Bewegungstherapie
4040 10:00 Gesund und ruhig bewegen mit Taiji - Teil 1 Taiji zum Kennenlernen NEU
4220 19:00 Vortrag: Was kann ich tun, wenn der Schmerz das Leben bestimmt?

Donnerstag, 17.10.24
4100 17:00 Schminkschule

Dienstag, 22.10.24
4310 10:30 Beckenbodenworkout NEU

Donnerstag, 24.10.24
4501 10:00 Das beste Essen für Klein-kinder – So geht´s! Online-Seminar

Samstag, 26.10.24
4503 10:00 Tagesworkshop: Milchwerk-statt Käse, Joghurt, Butter selber machen
4110 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie NEU
4111 13:00 Ganzheitliche Stilberatung Welcher Kleidungsstil passt zu mir? NEU

Mittwoch, 30.10.24
4031A 19:15 Faszien-Yoga: Faszientraining plus Yoga

November 2024

Mittwoch, 06.11.24
4403A 10:00 Zumba® - GOLD: Sanfte Bewegungen mit großem Spaßfaktor

Samstag, 09.11.24
4013 09:30 Workshop: Selbstcoaching für die persönliche Entwicklung
4411A 13:00 Disco Fox I
4410A 14:00 Standard und Latein-amerikanische Tänze I
4412 14:00 Crashkurs Hochzeitswalzer

Mittwoch, 13.11.24
4221 19:00 Vortrag: Antibiotika - Fluch oder Segen?

Freitag, 15.11.24
4506 17:30 Leichte Blitzküche Simpel, alltagstauglich, lecker!
4020 18:30 Yin-Yoga - Workshop

Samstag, 16.11.24
4230 09:00 Erste-Hilfe-Kurs

Donnerstag, 21.11.24
4507 17:30 Kulinarische Reise durch Indien

Mittwoch, 27.11.24
4500 18:30 Ernährung: Stellschraube für starke Knochen

Freitag, 29.11.24
4101 17:00 Schminkschule

Dezember 2024

Freitag, 06.12.24
4021 18:30 Yin-Yoga - Workshop

Donnerstag, 12.12.24
4014 18:30 Workshop: Altes Jahr – Neues Jahr

Januar 2025

Dienstag, 07.01.25
4337B 19:15 Bauch-Beine-Po Party - für jedes Fitnesslevel
4403B 10:00 Zumba® - GOLD: Sanfte Bewegungen mit großem Spaßfaktor

Mittwoch, 08.01.25
4040A 10:00 Gesund und ruhig bewegen mit Taiji - Teil 2 Aufbaukurs NEU
4031B 19:15 Faszien-Yoga: Faszientraining plus Yoga

Freitag, 10.01.25
4056A 18:00 Kranich-Qigong - Auf den Schwingen des Kranichs Vertiefung der Übungsreihe NEU

Samstag, 11.01.25
4411B 13:00 Disco Fox II
4410B 14:00 Standard und Lateinamerikanische Tänze II

Montag, 13.01.25
4030B 10:00 Entspannung und sanfte Bewegung in der Schwangerschaft mit Übungen aus dem Yoga
4030C 18:30 Entspannung und sanfte Bewegung in der Schwangerschaft mit Übungen aus dem Yoga
4340A 19:00 Full Body Workout: Intervall-Zirkeltraining für Alle

Dienstag, 14.01.25
4024A 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien
4102 17:00 Schminkschule

Mittwoch, 15.01.25
4025A 16:30 Hatha-Yoga
4026A 18:00 Hatha-Yoga
4222 19:00 Vortrag: Volkskrankheit Rückenschmerzen – wie vorbeugen und behandeln?
4027A 19:45 Hatha-Yoga

Freitag, 17.01.25
4022 18:30 Yin-Yoga - Workshop

Samstag, 18.01.25
4508 10:00 Immunstark ins Neue Jahr mit Kraut und Rübe

Montag, 20.01.25
4509 18:00 Vegetarischer Sushi-Kochkurs
4003 19:30 Wege zur Entspannung – Ich bin in meiner Mitte Ein Kurs mit Autogenem Training und Klangschalen

Februar 2025

Dienstag, 04.02.25
4006 19:30 Klangenergetik - Klangreise Eine Auszeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Regenerieren

Mittwoch, 12.02.25
4223 19:00 Vortrag: Wenn das Knie schmerzt – Behandlungsoptionen bei Kniegelenksverschleiß

Samstag, 15.02.25
4023 18:00 Yin-Yoga - Workshop

Samstag, 22.02.25
4015 09:30 Workshop: Entdecke dein Potenzial für mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Alltag

Sonntag, 23.02.25
4510 10:30 Die indische vegetarische Küche: viele Vitamine und exotisch

Kultur

September 2024

Dienstag, 10.09.24
5415-1 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 1 für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 11.09.24
5414-1 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

Mittwoch, 18.09.24
5203 19:00 Lesekreis: Literatur zum Anfassen

Donnerstag, 19.09.24
5300 13:00 Klassisches Klavier - Einzelunterricht für Erwachsene

Samstag, 28.09.24
5302 08:00 Gitarre - Halbjahreskurs am Samstag für Anfänger und Fortgeschrittene

Oktober 2024

Dienstag, 01.10.24
5410 18:00 Grundlagen der digitalen Fotografie

Sonntag, 06.10.24
5409-1 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Dienstag, 08.10.24
5415-2 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 2 für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonntag, 13.10.24
5200 18:00 Vorstellung der Herbstnovitäten auf dem Buchmarkt

Dienstag, 15.10.24
5404 19:00 Die Lombardischen Versalien Kalligrafie für Einsteiger

Donnerstag, 24.10.24
5403 19:00 Ungewöhnliche Schachteln als Geschenke basteln
5301 14:00 Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining Halbjahres- und Schnupperunterricht
5101 18:00 Improtheater NEU

Mittwoch, 30.10.24
5409-2 10:00 Eintageskurs am Mittwoch: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

November 2024

Dienstag, 05.11.24
5411 18:00 Grundlagen Landschaftsfotografie
5413 18:30 Fotostammtisch der Motivfänger Isar/Amper

Mittwoch, 06.11.24
5414-2 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2

Samstag, 09.11.24
5401 10:00 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Dienstag, 12.11.24
5415-3 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 3 für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag, 14.11.24
5100 19:30 Kabarett: „Meine Rede“ mit Bruno Jonas

Samstag, 16.11.24
5409-3 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 21.11.24
5205 19:00 Lesung von Judith Brauneis: „Frollein Tod: im Himmel gibt`s Lachs“

Samstag, 23.11.24
5402-1 14:00 Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Dezember 2024

Samstag, 07.12.24
5409-4 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene“

Sonntag, 08.12.24
5409-5 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Januar 2025

Dienstag, 07.01.25
5415-4 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 4 für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 08.01.25
5414-3 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3

Samstag, 11.01.25
5402-2 14:00 Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonntag, 19.01.25
5409-6 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Februar 2025

Dienstag, 04.02.25
5415-5 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 5 für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag, 08.02.25
5402-3 14:00 Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonntag, 09.02.25
5305 17:00 Konzert: „Von Bach bis Begert“

junge vhs

Junge vhs

September 2024

Mittwoch, 18.09.24
6225 14:30 Zumba® Kids junior von 5 - 7 Jahren
6226 15:30 Zumba® Kids von 8 - 10 Jahren
6227 16:45 Zumba® Kids von 11 - 13 Jahren

Freitag, 20.09.24
6221 17:30 Jazz Funk Dance für junge Leute ab 14 Jahren NEU

Samstag, 21.09.24
6100 09:30 Learning English in a fun way - Englisch für Kinder im Vorschulalter
6101 10:30 Learning English in a fun way - Englisch für Kinder in der 1. und 2. Klasse

Montag, 23.09.24
6211 14:30 PRE Ballett für Anfänger:innen von 4 - 7 Jahren
6214 15:15 Ballett für Fortgeschrittene von 5 - 7 Jahren
6218 16:30 Ballett Intensivkurs ab 8 Jahren 2x wöchentlich

Mittwoch, 25.09.24
6213 15:30 PRE Ballett für Anfänger:innen von 8 - 13 Jahren

Donnerstag, 26.09.24
6212 14:30 PRE Ballett für Anfänger:innen von 4 - 7 Jahren
6405 15:00 KLANGKinder: Der Nussknacker für Kinder im Alter von 4-6 Jahren (ohne Eltern)
6215 15:15 Ballett für Fortgeschrittene von 5 - 7 Jahren
6216 16:00 Ballett für Fortgeschrittene von 5 - 7 Jahren
6407 16:00 KLANGDuett: Herbstmusik für Kinder im Alter von 1,5 - 3 Jahren mit Begleitperson
6217 16:45 Ballett für Fortgeschrittene von 8 - 13 Jahren

Oktober 2024

Samstag, 05.10.24
6301 10:00 Eltern und Kinder kochen zusammen Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren
6300 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs Kochkurs mit Kindern ab 7 - 12 Jahren

Montag, 07.10.24
6003 09:45 Singen mit Baby: Singkreis für Elternteil mit Baby im Alter zwischen 3 und 12 Monaten NEU

Dienstag, 08.10.24
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)

Donnerstag, 10.10.24
6007 17:00 Recht in der digitalen Welt - Webinar für Eltern mit Kind für Eltern und Kinder der 3.-6. Klasse

Freitag, 11.10.24
6000 15:30 KinderUNI Moosburg - für Kinder in der Grundschule

Mittwoch, 16.10.24
6220 14:30 Eltern-Kind-Tanz für 1 Elternteil plus Kind ab 2 Jahren NEU

Samstag, 19.10.24
6005 09:30 Selbstbehauptungskurs Bambinis „Einfach stark“ (1. und 2. Klasse)
6006 13:30 Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark“ (3. und 4. Klasse)

November 2024

Samstag, 09.11.24
6100A 09:30 Learning English in a fun way - Englisch für Kinder im Vorschulalter
6304 10:00 Kochkurs für junge Leute (11-18 Jahre)
6101A 10:30 Learning English in a fun way - Englisch für Kinder in der 1. und 2. Klasse
6300A 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs Kochkurs mit Kindern ab 7 - 12 Jahren

Mittwoch, 13.11.24
6225A 14:30 Zumba® Kids junior von 5 - 7 Jahren
6226A 15:30 Zumba® Kids von 8 - 10 Jahren
6227A 16:45 Zumba® Kids von 11 - 13 Jahren

Sonntag, 17.11.24
6009 14:30 Auf den Spuren des Eichhörnchens Hansi im Herbstwald unterwegs Naturerkundung für 3- bis 12-jährige Kinder mit ihren Eltern

Dienstag, 19.11.24
6001 15:30 Puppentheater - Froschkönig ab 3 Jahren

Montag, 25.11.24
6400 16:30 Malkurs für Kinder von 9 - 13 Jahren

Samstag, 30.11.24
6302 10:00 Eltern und Kinder backen zusammen Plätzchen Backkurs 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

Dezember 2024

Montag, 02.12.24
6401 15:30 Upcycling - Wir nähen kleine Geschenk für Weihnachten für junge Leute zwischen 7 und 16 Jahren

Samstag, 07.12.24
6305 10:00 Plätzchen Backkurs für junge Leute (11-18 Jahre)
6300C 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs Kochkurs mit Kindern ab 7 - 12 Jahren

Januar 2025

Donnerstag, 09.01.25
6406 15:00 KLANGKinder: Knister, Knaster, Knüll - Papier ist nicht nur Müll für Kinder im Alter von 4-6 Jahren (ohne Eltern)
6408 16:00 KLANGDuett: Der Karneval der Tiere für Kinder im Alter von 1,5 - 3 Jahren mit Begleitperson

Samstag, 11.01.25
6306 10:00 Kochkurs für junge Leute (11-18 Jahre)
6300D 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs Kochkurs mit Kindern ab 7 - 12 Jahren

Montag, 13.01.25
6003A 09:45 Singen mit Baby Singkreis für Elternteil mit Baby im Alter zwischen 3 und 12 Monaten NEU

Mittwoch, 15.01.25
6225B 14:30 Zumba® Kids junior von 5 - 7 Jahren
6220A 14:30 Eltern-Kind-Tanz für 1 Elternteil plus Kind ab 2 Jahren NEU
6226B 15:30 Zumba® Kids von 8 - 10 Jahren
6227B 16:45 Zumba® Kids von 11 - 13 Jahren

Dienstag, 21.01.25
6200A 15:30 Yoga für Kinder (5 - 8 Jahre) Über Bewegung und Spiel zur Entspannung
6201A 16:45 Yoga für Kinder (9 - 12 Jahre) Über Bewegung und Spiel zur Entspannung
6202A 18:00 Teenie-Yoga (13 - 17 Jahre)

Februar 2025

Samstag, 22.02.25
6303 10:00 Eltern und Kinder kochen zusammen Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren
6300E 15:00 Kindergeburtstag feiern in der vhs Kochkurs mit Kindern ab 7 - 12 Jahren

vhs Au i.d. Hallertau

August 2024

Samstag, 17.08.24
A6151 10:00 Englisch für Kinder der 4. Klasse Vorbereitung auf die 5.Klasse

Mittwoch, 28.08.24
A1150 18:00 Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz (jeden letzten Mittwoch im Monat)

September 2024

Dienstag, 10.09.24
A4300 20:00 Turnerinnen Au - Gymnastik am Abend

Donnerstag, 12.09.24
A4301 18:30 Turnerinnen Au - Sportprogramm 50 plus

Montag, 16.09.24
A3100 16:30 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2/B1)
A5600 18:00 Halbjahreskurs Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger NEU

Dienstag, 17.09.24
A5600A 18:00 Halbjahreskurs Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger NEU

Mittwoch, 18.09.24
A5600B 18:00 Halbjahreskurs Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger NEU
A4152V 19:00 Vortrag: Trager®- die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA) NEU

Donnerstag, 19.09.24
A5600C 18:00 Halbjahreskurs Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger NEU

Montag, 23.09.24
A4001 19:00 Online: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen NEU

Mittwoch, 25.09.24
A3106 16:00 Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation)
A6154A 17:30 Englische Grammatik - Kompaktkurs Wiederholung 8. Klasse

Donnerstag, 26.09.24
A5105 19:00 Schnitzen I

Freitag, 27.09.24
A4101 09:30 Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Samstag, 28.09.24
A4230A 13:30 Herbst - Qigong NEU
A1001A 15:00 Kräuter- und Sträucherführung im Wildkräutergarten

Montag, 30.09.24
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

Oktober 2024

Dienstag, 01.10.24
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

Mittwoch, 02.10.24
A6106 16:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A6107 17:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A6108 18:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A4150V 19:00 Vortrag: MENTASTICS® NEU

Montag, 07.10.24
A6305 16:00 Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre

Mittwoch, 09.10.24
A4150 19:00 MENTASTICS® NEU

Samstag, 12.10.24
A4152 09:00 Trager® Intro Tag NEU

Samstag, 19.10.24
A5123 10:00 Nähkurs - Kreativ ins Wochenende NEU

Montag, 21.10.24
A1100 17:00 Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld, Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien
A4002 19:00 Online: Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen NEU

Donnerstag, 24.10.24
A4200 17:45 Fit mit Taiji Teil 1: Grundlagen NEU
A4202 19:30 Entspanntes Tönen NEU

November 2024

Mittwoch, 06.11.24
A3003 17:30 Englisch „Speaking I“ - Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Sonntag, 10.11.24
A4160 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie NEU
A4162 13:00 Typgerechtes Schminken - gewusst wie NEU

Freitag, 15.11.24
A4102 09:30 Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Samstag, 23.11.24
A4230B 13:30 Qigong - Wer seine Mitte nicht verliert, ist unüberwindlich (Laotse) NEU

Samstag, 30.11.24
A6152 10:00 Englisch für Kinder – Intensivkurs Grammatik 5.Klasse, 1. Halbjahr - Teil 1

Januar 2025

Samstag, 04.01.25
A6152A 10:00 Englisch für Kinder – Intensivkurs Grammatik 5.Klasse, 1. Halbjahr - Teil 1

Dienstag, 07.01.25
A6113 16:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A6114 17:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A6115 18:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten

Mittwoch, 08.01.25
A3107 16:00 Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation)
A6116 16:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A6117 17:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A6118 18:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten

Donnerstag, 09.01.25
A4201 17:45 Fit mit Taiji Teil 2: Ausbau und Komplettierung NEU
A5106 19:00 Schnitzen II
A4203 19:30 Entspanntes Tönen NEU

Montag, 13.01.25
A6110 16:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A3101 16:30 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2/B1)
A6111 17:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten
A6112 18:00 Schülerförderung - Englisch - Training für alle Schularten

Samstag, 18.01.25
A5121 13:00 Starter Nähkurs NEU
A4230C 13:30 Qigong - Die fünf Räder NEU

Februar 2025

Sonntag, 09.02.25
A4161 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie NEU
A4163 13:00 Typgerechtes Schminken - gewusst wie NEU

Montag, 17.02.25
A1101 17:00 Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld, Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien“

Mittwoch, 26.02.25
A6156 17:30 Englisch - Speaking - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

März 2025

Samstag, 22.03.25
A6153 10:00 Englisch für Kinder – Intensivkurs Grammatik 5.Klasse, 2. Halbjahr - Teil 2

vhs Nandlstadt

September 2024

Dienstag, 10.09.24
5020 19:00-21:00 Aquarellmalerei

Mittwoch, 11.09.24
5030 18:30-21:00 Nähkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger
4008 19:30-21:00 Tanzen für Einsteiger

Freitag, 13.09.24
6600 16:15-17:00 Zumbini®

Montag, 16.09.24
4040 18:30-19:30 Zumba®-Time
4043 19:30-20:30 Zumba®-Time um 19:30 Uhr NEU

Dienstag, 17.09.24
3306 17:00-18:30 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 18.09.24
6610 15:00-15:45 Zumba® kids junior
6613 16:00-17:00 Zumba® kids
4030 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch

Donnerstag, 19.09.24
4200 08:30-09:30 Qigong – über Bewegung in die Entspannung
4100 18:00-19:00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
4102 19:00-20:00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

Freitag, 20.09.24
1000 18:00-20:00 Facetten der Bierwelt NEU

Montag, 23.09.24
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

Oktober 2024

Dienstag, 01.10.24
4400 18:00-19:00 Fit Mix
4402 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit!

Dienstag, 08.10.24
4250 19:00-20:30 Vinyasa Yoga

Donnerstag, 10.10.24
3302 18:00-19:30 Englisch für Fortgeschrittene

Freitag, 11.10.24
1004 18:30-20:00 Der richtige Umgang mit der Patientenverfügung

Dienstag, 15.10.24
5021 19:00-21:00 Aquarellmalerei II

Montag, 28.10.24
7400 11:00-12:00 Ponyhof Bauer – Ponyreiten für Kinder

November 2024

Mittwoch, 06.11.24
6611 15:00-15:45 Zumba® kids junior II
6614 16:00-17:00 Zumba® kids II
5031 18:30-21:00 Nähkurs für Fortgeschrittene – eine Leidenschaft die Kleider schafft NEU

Samstag, 09.11.24
5032 10:00-16:00 Oberteile und Blusen – Workshop NEU
5010 10:00-12:30 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie NEU
5011 13:00-15:30 Typgerechtes Schminken – gewusst wie? NEU

Montag, 11.11.24
4041 18:30-19:30 Zumba®-Time II
4044 19:30-20:30 Zumba®-Time um 19:30 Uhr II NEU

Freitag, 15.11.24
6601 16:15-17:00 Zumbini® II

Mittwoch, 27.11.24
4009 19:30-21:00 Tanzen für Aufsteiger

Dezember 2024

Montag, 23.12.24
7401 11:00-12:00 Ponyhof Bauer – Ponyreiten für Kinder

Januar 2025

Dienstag, 07.01.25
4401 18:00-19:00 Fit Mix II
4403 19:00-20:00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II

Mittwoch, 08.01.25
6612 15:00-15:45 Zumba® kids junior III
6615 16:00-17:00 Zumba® kids III
5033 18:00-21:00 Dirndl-Nähkurs

Donnerstag, 09.01.25
4201 08:30-09:30 Qigong – über Bewegung in die Entspannung II
4101 18:00-19:00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene II
4103 19:00-20:00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger II

Freitag, 10.01.25
1005 18:30-21:30 Vortrag: Patientenvorsorge, ein Thema das jeden betrifft

Montag, 13.01.25
4021 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch II
4024 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind II
4027 11:10-12:10 Flow Yoga II
4042 18:30-19:30 Zumba®-Time III
4045 19:30-20:30 Zumba®-Time um 19:30 Uhr III NEU

Dienstag, 14.01.25
3307 17:00-18:30 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene II
4251 19:00-20:30 Vinyasa Yoga II

Mittwoch, 15.01.25
4031 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch II

Freitag, 17.01.25
6602 16:15-17:00 Zumbini® III
1001 18:00-20:00 Facetten der Bierwelt NEU

Dienstag, 28.01.25
5022 19:00-21:00 Aquarellmalerei III

Februar 2025

Mittwoch, 05.02.25
4010 19:30-21:00 Tanzkreis für Aufsteiger NEU

März 2025

Dienstag, 04.03.25
7402 11:00-12:00 Ponyhof Bauer – Ponyreiten für Kinder II

Samstag, 15.03.25
5034 10:00-16:00 Reißverschlusskunde – Workshop

Samstag, 22.03.25
5035 10:00-16:00 Kleidungsstücke verändern – Workshop NEU

vhs Zolling

September 2024

Mittwoch, 11.09.24
Z560 13:30 Klavier für Anfänger in Zolling ab 6 Jahren - nur Warteliste

Donnerstag, 12.09.24
Z561 17:45 Klavier für Anfänger in Attenkirchen ab 6 Jahren - nur Warteliste
Z590 19:30 „Die Chorifeen“ - der Pop/Gospel - Chor der vhs

Montag, 16.09.24
Z220 18:00 Erste Schritte am Computer - Basiswissen für Anfänger
Z470 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 17.09.24
Z452 08:30 PILATES in Wolfersdorf
Z476 09:30 Skyboxing - die totale Fitness / Ab 16 Jahren NEU
Z440 18:00 Rücken Fit

Mittwoch, 18.09.24
Z435A 17:30 YOGA - ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z436A 19:15 YOGA - ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 19.09.24
Z430A 08:45 Qigong - „Pflege der Lebensenergie“
Z442 09:00 Vormittagskurs Starker Rücken - stabile Mitte
Z448 10:10 Fit mit Baby/ Kind
Z431A 10:30 Qigong - „Pflege der Lebensenergie“
Z570 14:00 Geige in Zolling für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Montag, 23.09.24
Z550 13:00 Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene für Anfänger und Fortgeschrittene
Z474 18:30 Dirty Kickboxing ab 16 Jahren NEU

Dienstag, 24.09.24
Z554 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene
Z432 19:00 Qigong - Heilsame Bewegung in Attenkirchen

Mittwoch, 25.09.24
Z475 19:00 Effektive Selbstverteidigung / Ab 16 Jahren NEU

Donnerstag, 26.09.24
Z450 10:00 PILATES in Wolfersdorf - gesund und beweglich
Z570S 14:00 Geige - Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren - 3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling
Z458 17:30 PILATES in Zolling
Z454 18:00 PILATES in Wolfersdorf
Z460 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf

Montag, 30.09.24
Z444 17:00 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht
Z221 18:00 Einführung in Microsoft-Office
Z456A 18:30 PILATES in Attenkirchen
Z437B 19:00 Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit
Z468A 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

Oktober 2024

Dienstag, 01.10.24
Z457 18:00 PILATES mit Steffi

Montag, 07.10.24
Z626 18:00 Teenie-Yoga (11 - 17 Jahre)

Dienstag, 08.10.24
Z312 09:00 9 o´clock morning talk - learning by talking (B2/C1)
Z310 10:45 A new start - Refresher (A1/A2)
Z624 15:00 Yoga für Kinder von 6 - 7 Jahren in Wolfersdorf
Z625 16:00 Yoga für Kinder von 8 - 10 Jahren in Wolfersdorf
Z462A 18:00 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf
Z438A 19:00 Yoga in Wolfersdorf NEU

Mittwoch, 09.10.24
Z437A 09:00 Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit
Z311 09:00 English Refresher (A2/B1)
Z472 19:30 MOBILITY Workout - Beweglichkeit und Kraft NEU

Donnerstag, 10.10.24
Z340 16:00 Spanisch für Fortgeschrittene - Impresiones A1 ab Lektion 9
Z471A 18:00 Total Body Workout in Attenkirchen NEU
Z413 18:30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Z434A 19:00 Yoga in Attenkirchen NEU

Freitag, 11.10.24
Z446 08:45 BEST AGER - funktionelles und gesundes Älterwerden 50+ NEU
Z410 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag
Z493 18:00 Brot backen im Backmobil NEU
Z404 18:00 Workshop: Locker bewegt für einen entspannten Nacken

Montag, 14.10.24
Z222W1 18:00 WORD Grundlagen für Einsteiger

Dienstag, 15.10.24
Z414 10:30 Fit mit Taiji am Vormittag Teil 1: Grundlagen NEU
Z140 18:00 Erst abends fällt mir die passende Antwort ein! - Schlagfertigkeit spielerisch lernen
Z433A 19:00 Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung NEU

Samstag, 19.10.24
Z480 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie NEU
Z482 13:00 Typgerechtes Schminken - gewusst wie NEU

Sonntag, 20.10.24
Z420 09:30 Walk and breathe NEU

Donnerstag, 24.10.24
Z141 18:00 Finde den Schatz in dir NEU

Samstag, 26.10.24
Z142 09:30 Workshop: Was ist mein Selbst wert? NEU

November 2024

Montag, 04.11.24
Z223E1 18:00 EXCEL-Grundlagen
Z162 18:30 Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen NEU

Dienstag, 05.11.24
Z630 14:30 Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken / Für Kinder zwischen 8 - 10 Jahren“ NEU
Z631 16:15 Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken / Für Kinder zwischen 11 - 14 Jahren“ NEU
Z222W2 18:00 WORD Aufbaukurs
Z406 19:30 Erhaltung und Stärkung der natürlichen Sehkraft - wieder öfter brillenlos NEU

Samstag, 09.11.24
Z161 09:00 Richtig investieren in Aktien und ETFs NEU

Freitag, 15.11.24
Z491 18:00 Asiatische Küche
Z403 18:00 Vortrag: Fit und gesund bleiben! NEU
Z500 19:30 Lesung von Reinhard Seibold: „Der traurige Lächler“, musikalisch begleitet von Irene Irchenhauser NEU

Montag, 18.11.24
Z150 18:00 Endlich Ordnung im Kleiderschrank durch Kleiderfalten á la Marie Kondo NEU
Z250 18:30 Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz NEU

Freitag, 22.11.24
Z439A 16:30 Yoga-Retreat NEU

Dienstag, 26.11.24
Z400 19:30 Info-Abend: Fit mit Fasten - mit professioneller Begleitung!

Dezember 2024

Montag, 02.12.24
Z170 18:30 Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen NEU

Dienstag, 03.12.24
Z416 19:00 Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht NEU

Freitag, 06.12.24
Z490 17:30 Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs NEU

Montag, 16.12.24
Z223E 18:00 EXCEL Auffrischungskurs

Januar 2025

Dienstag, 07.01.25
Z453 08:30 PILATES in Wolfersdorf
Z415 10:30 Fit mit Taiji am Vormittag Teil 2: Ausbau und Komplettierung NEU
Z462B 18:00 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf
Z433B 19:00 Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung NEU
Z438B 19:00 Yoga in Wolfersdorf NEU

Mittwoch, 08.01.25
Z401 18:00 Einführungsabend für die Fastenwoche vom 18. - 25.1.2025
Z473 19:30 MOBILITY Workout - Beweglichkeit und Kraft NEU

Donnerstag, 09.01.25
Z430B 08:45 Qigong - „Pflege der Lebensenergie“
Z451 10:00 PILATES in Wolfersdorf - gesund und beweglich
Z431B 10:30 Qigong - „Pflege der Lebensenergie“
Z459 17:30 PILATES in Zolling
Z471B 18:00 Total Body Workout in Attenkirchen NEU
Z455 18:00 PILATES in Wolfersdorf
Z461 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf

Freitag, 10.01.25
Z447 08:45 BEST AGER - funktionelles und gesundes Älterwerden 50+ NEU
Z411 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag
Z434B 19:00 Yoga in Attenkirchen NEU

Montag, 13.01.25
Z445 17:00 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht
Z223E2 18:00 EXCEL - Aufbaukurs für Fortgeschrittene
Z456B 18:30 PILATES in Attenkirchen
Z468B 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

Dienstag, 14.01.25
Z562 17:45 Klavier für Anfänger in Attenkirchen - nur Warteliste
Z224 18:00 VBA - Programmierung mit Visual Basic for Applications für Anfänger
Z591 19:30 „Die Chorifeen“ - der Pop/Gospel - Chor der vhs

Mittwoch, 15.01.25
Z405 18:30 Vortrag: Die Gesundheit sitzt im Darm - Tipps für eine darmfreundliche Lebensweise NEU
Z402 08:00 Fit mit Fasten - Begleitete Fastenwoche

Montag, 20.01.25
Z627 18:00 Teenie-Yoga (11 - 17 Jahre)

Freitag, 24.01.25
Z439B 16:30 Yoga-Retreat NEU
Samstag, 25.01.25
Z143 10:00 NEIN ist ein ganzer SATZ - Grenzen setzen und nein sagen lernen
Z481 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie NEU

Z483 13:00 Typgerechtes Schminken - gewusst wie NEU

Montag, 27.01.25
Z226 18:00 PowerPoint Präsentationen für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Dienstag, 28.01.25
Z225 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS
Z441 18:00 Rücken Fit

Mittwoch, 29.01.25
Z435B 17:30 YOGA - ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z436B 19:15 YOGA - ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 30.01.25
Z443 09:00 Starker Rücken - stabile Mitte
Z449 10:10 Fit mit Baby/ Kind

Februar 2025

Donnerstag, 06.02.25
Z417 19:00 Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft NEU

Samstag, 08.02.25
Z632 14:30 Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken / Für Kinder mit Eltern ab 8 - 12 Jahren NEU
Z633 16:15 Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken / Für Jugendliche ab 13 Jahren“ NEU

Dienstag, 11.02.25
Z100 20:00 Vererben mit Sinn und Verstand

Montag, 17.02.25
Z227 18:00 Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Dienstag, 18.02.25
Z228 18:00 Online gehen - aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger
Z101 20:00 Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Montag, 24.02.25
Z160 18:30 Neue Trends in der Geldanlage NEU

Dienstag, 25.02.25
Z102 20:00 Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM

Klinikum Freising – Ihr Gesundheitspartner in Landkreis und Region

- Breites Spektrum an operativer und konservativer Medizin in elf Abteilungen
- Umfassende Notfallversorgung: zwei Katheterlabore, Zentrale Notaufnahme (Versorgungsstufe II), moderne radiologische Diagnostik, zertifizierte Chest Pain Unit, zertifizierte Stroke Unit
- Wirbelsäulenchirurgie, Palliativmedizin, Lymphangiologie und Psychosomatik, Akutgeriatrie
- Rund 1000 Geburten im Jahr
- Prämierte Berufsfachschulen für Pflege und Krankenpflegehilfe

www.klinikum-freising.de

Hebammensprechstunde

im Klinikum Landshut

Kostenlose Betreuung vor und nach der Geburt

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Für alle, die keine Hebamme für die Vor- und Nachsorge gefunden haben, oder deren Hebamme im Urlaub ist!

Unsere Hebammen laden Dich herzlich ab der 20. Schwangerschaftswoche zur Sprechstunde in das Klinikum Landshut ein. Nach der Geburt bietet die neue Hebammensprechstunde eine ambulante Wochenbettvisite, Visite von Mutter und Kind (Rückbildung, Gewichtskontrolle bis neun Monate nach der Geburt, allgemeine Beratung etc.).

Kontakt und Termine:

Terminvergabe unter Telefon 0871/698-12493.

Die Sprechstunden finden voraussichtlich mittwochs oder donnerstags statt. Das Angebot ist kostenlos, ersetzt aber keinen Besuch beim Arzt. Termine vor der Geburt sind nur im Wechsel mit dem betreuenden Gynäkologen möglich. Bitte die Versichertenkarte mitbringen.

KLINIKUM LANDSHUT
Robert-Koch-Straße 1, 84034 Landshut

Telefon 0871 / 698- 32 39 (Kreißsaal)
Telefon 0871 / 698- 1 24 93 (Anmeldung)
Telefon 0871 / 698- 35 21 (Station)

E-Mail: beleghebammen@klinikum-landshut.de
www.klinikum-landshut.de

KLINIKUM LANDSHUT

UNSER ANGEBOT

ist unabhängig davon, wo Du entbinden möchtest!

Wir beraten zu folgenden Themen:

- Ischias- oder Symphysenschmerzen
- Wassereinlagerungen in der Schwangerschaft
- Ernährung in der Schwangerschaft
- CTG- und Vitalwertkontrolle
- Aromatherapie
- Homöopathie, Schüßlersalze
- Schlafstörungen in der Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
- Still-Probleme im Wochenbett
- Psychische Probleme während der Schwangerschaft
- Psyche im Wochenbett
- Haut- und Nabelpflege beim Neugeborenen
- Rund um den Beckenboden
- und vieles mehr!